



درضیافت دوست

ماه مبارک رمضان؛ ماه رحمت، برکت و غفران

سرشناسه:

مفلح مولوی محمد مختار

Mofleh Mohammad Mokhtar

عنوان و نام نویسنده:

در ضیافت دوست، مولوی محمد مختار مفلح

مشخصات نشر:

کابل ۱۳۹۲، نهضت اسلامی افغانستان و شورای فرهنگی حامیان

قدس شریف

مشخصات ظاهری:

۱۸۷ صفحه

موضوع:

ماه رمضان ماه قرآن

موضوع:

فراخوان الهی برای شناخت انسان

موضوع:

رمضان برنامه خودسازی

شناسنامه

نویسنده: مولوی محمد مختار مفلح

ویراستاران: جلال احمدی و سید فضل الحق فایز

نوبت، محل و سال چاپ: اول، کابل ۱۳۹۲

ناشر: نهضت اسلامی افغانستان و شورای فرهنگی حامیان قدس شریف

ناظر فنی: نورآغا نور احمدی

صفحه آرا: مهدی همت

شمارگان: ۲۰۰۰ دوهزار نسخه

بها: ۱۵۰ افغانی

طرح روی پشتی: جلال احمدی ۷۷۲۰۲۹۸۸۵ (+۹۳)

چاپ: مطبعه حبیب الله حسیب، سرک ۵ پروژہ تایمی -

کابل ۷۷۱۵۱۵۱۱۱ (+۹۳) - ۷۷۱۵۱۵۱۱۴ (+۹۳)

نشانی: خوشحال خان، بخش الف، جاده ملی بس مقابل تانک تیل

میدانوال، سرک فرعی کوچه اول دست راست

دفتر مرکزی نهضت اسلامی افغانستان

نشانی الکترونیکی: www.qudscouncil.com

پست الکترونیک: info@qudscouncil.com

شماره‌های تماس: ۷۰۰۲۱۰۴۰۶ (+۹۳) - ۷۷۷۲۱۰۴۰۶ (+۹۳)

در آغاز

سلام به ماه خودسازی

خودسازی از خودشناسی آغاز می‌شود. نخست باید خود را شناخت تا بتوان خود را ساخت، چرا که با خودشناسی، خداشناسی تحقق می‌یابد و اگر خدا را شناختیم، خود را ساخته‌ایم.

در آغاز باید دید چرا پدید آمده‌ایم؟ و هدف از پیدایش و خلقت ما چیست؟ خداوند متعال در قرآن کریم تصریح کرده است که: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ، مَنْ جَنَّ وَانْسَ رَأْسًا لِيَفْرِيْدَمَ، جَزَّ بَرَاءِ اَيْنَكَّ عِبَادَتِ كَنْتَدَ».

در تفاسیر زیادی «لیعبدون» به معنای «لیعرفون» آمده‌است، یعنی هدف از خلقت شناخت است و گرنه عبادت فقط نماز و روزه و در سجاده نشستن و خدا را نیایش کردن نیست. نماز و روزه و ...، شعبه‌ای از عبادت است که عبادت اجتماعی اهمیتش کم‌تر از آنها نیست، زیرا در آن جا انسان فقط به خود می‌اندیشد، و عبادت در معنای گسترده‌تر با دیگران و به دیگران اندیشیدن است. عبادت، دردشناسی و دردزدایی است.

چگونه خلیفه الله شویم؟

عبادت، در جمع زیستن و برای جمع زیستن است. این که عبادت بیش‌تر به صورت جمعی مطرح می‌شود و بر مسجد و جمعه و جماعت تاکید می‌شود، برای این است که شناخت انسان به خویش منحصر نشود و به دیگران نیز سرایت کند. ما آفریده نشده‌ایم که تنها گلیم خود را از آب بیرون بکشیم بلکه باید در متن قرار بگیریم نه در حاشیه. در جمع زندگی کنیم نه در دیر. به فکر چاره‌جویی از دیگران باشیم نه تنها چاره‌جویی از خویشتن. به هر حال، بحث ما درباره شناخت نیست که بحثی است طولانی و از آن می‌گذریم. اما آن چه گفتنی است، این است که انسان چگونه باید خود را بسازد و چگونه باید خود را آماده کند تا انسانی الهی گردد، تا قابلیت خلیفه الله شدن

را پیدا کند. خودسازی به این است که منش خود را به گونه‌ای تغییر دهیم که پروردگار می‌خواهد، و به عبارت دیگر: اگر هم طبیعت ما مایل به تکبر و خودخواهی است، باید نفس خویشتن را چنان ریاضت دهیم که از فراز کبر و نخوت فرود آید و به تواضع و فروتنی گراید. اگر طبیعت ما، به بخل تمایل بیشتری دارد، چون این صفت مورد نکوهش خداوند و تمام پیامبران و اولیاء و خردمندان می‌باشد، پس باید از آن دست برداشت و سخاوت‌مند شد. خلاصه باید صفات سلبيه (منفی) را از قلب زدود، چنان که صفات ثبوتیه را چون جامه‌ای تمیز و زیبا در بر کرد.

چه باید کرد؟

باید قلب را از آن چه در نظر مولا و پروردگارمان ناخوشایند و مکروه است، پاک کرد و باید تمام اعضاء و جوارح را در راه رضایش به کار گرفت.

خویشتن را باید به حلم و بردباری عادت داد که آن درجه و مقام آدمی را والا برد و در میان مردم مایه شرف و عزت باشد و با نیکان و بزرگان هم صحبت شود و از هرچه مایه پستی و تن پروری و تنبلی است دور سازد و آن چه که انسان را به خدایش نزدیک و مقرب می‌کند، به آن سوی سوق دهد و عاقبت خیر و نیک فرجامی، ثمره و نتیجه‌اش باشد.

باید به عفت و پاکدامنی روی آورد و از آن چه مایه نفرت و خجالت باشد و شخصیت انسان را لکه‌دار و ننگ بار سازد، دوری جست. باید صبر را پیشه خود ساخت تا به یقین و رضا برسد و تسلیم در برابر اوامر حق باشد و تنگناها و محنت‌ها و رنج‌ها و سختی‌ها و تنگدستی‌ها و رویدادهای تلخ روزگار، او را از پای در نیاورد.

باید به سوی تکامل عقل و روح گام برداشت و با تکیه بر دو بال تقوا و عمل، به اوج عزت و عظمت و خدا خواهی رسید. باید در مقابل لذات زودگذر دنیایی به سلاح تقوا، ورع، پارسایی و زهد

مسلح شد تا رستگار شویم و به بهشت رضوان نایل آییم که خداوند منان می فرماید: « رَضَوَانٌ مِّنَ اللّٰهِ اَكْبَرُ ».

باید آن چنان بر خویشتن مسلط بود و نفس سرکش را مهار کرد که نه مدح و درود دیگران و نه فحش و ناسزای آنها در روحیه فولادین و باصلابتش تاثیر گذارد.

باید خود را نگهدارد از آن چه که نارضایتی حق را در بردارد، نه آن چه خویشتن بخواهد یا نخواهد که در برابر امر مولای خودی سرباز زدند. باید از شر و بدی و رذایل اخلاقی و عادت‌های ناپسند و منش‌های زشت و کارهای قبیح، دور شد چنان‌که به‌خیرخواهی، راستگویی، امانت، فضیلت، اخلاق نیکو و خصال پسندیده، متخلق شد. باید به فکر امروز و فردای خود بود و برای فردا که دیرهم نیست آماده شد و برای جهان جاویدان و ابدی، توشه برداشت.

باید با استقامت و پایداری، نه از حوادث و رویدادهای تلخ ترسید و نه از ملامت ملامت کنندگان و سرزنش نادانان، خم به ابرو آورد، بلکه فقط خدا را در نظر داشت و راه خدا را دنبال کرد و پیوسته از او خواست که توفیق هدایت در صراط مستقیمش به‌وی بخشد: « اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ».

باید محبت، دوستی، همکاری، غم‌خواری، ایثار، گذشت، بخشش و نرمش را جایگزین نفرت، خشم، کینه، خودپسندی، خودمحوری، آز و تندخویی نمود. باید از زندگی دیگران عبرت گرفت، نه خود عبرت دیگران شد. و ده‌ها باید و نباید در این جا خودنمایی می‌کند که اگر انسان به فطرت و سرشت خویش بنگرد، به آنها پی خواهد برد، و ماه رمضان، هنگام آن است که انسان را متوجه خویشتن کند و فطرت خفته‌اش را بیدار سازد و از راه تفکر و اندیشیدن که برترین عبادت است او را به خودسازی وادارد.

جلال احمدی

کابل، ۱۹ سرطان ۱۳۹۲ برابر با اول رمضان المبارک ۱۴۳۴

فهرست مطالب

۱۵	مقدمه
۲۱	ماه رحمت ماه مغفرت و آزادی از آتش جهنم
۲۲	فضایل ماه رمضان
۲۵	روزه بگیرید تا سالم بمانید
۲۷	بوی دهان روزه دار خوشبو تر از مشک
۲۹	ماه میهمانی خدا
۳۶	اللهم بلغنا رمضان؛ خدایا! ما را به ماه رمضان برسان
۳۷	توصیه غذایی در سحری و افطار
۴۱	رمضان ماه میهمانی خدا
۴۳	روزه در میان ائمه های گذشته
۴۴	نور پاره وحی
۴۶	فراخوان الهی برای شناخت انسان
۵۱	هشدار: گوش، چشم و زبانت روزه دارد
۵۵	انسان خدایی آفریده شده است
۵۶	واژه فطرت در قرآن کریم
۵۷	ویژگی های فطرت
۵۸	رمضان نماد نیکو
۶۰	روزه عامل باز دارنده از گناه
۶۱	نقش روزه در تقویت اراده
۶۲	روزه تکامل معنوی انسان
۶۳	همدردی با فقیران درس دیگری از رمضان
۶۶	رمضان برنامه خودسازی
۶۷	روزه، درمان بیماری های روح و جسم

۶۹	روزه و نظریات برخی دانشمندان
۷۱	رمضان ماه سعادت و بهروری در همه عرصه ها
۷۲	رمضان و تربیت اسلامی
۷۵	چند توصیه غذایی برای روزه داران
۸۱	آثار و برکات معنوی روزه
۸۸	سپیر از آتش
۹۱	عجب شرف و مکانتی است روزه دار را!...
۹۴	رمضان چه زود گذشت
۹۷	رمضان ماه انقلاب و تغییر ساختاری انسان
۱۰۰	تغییر در مبانی ثابت جامعه
۱۱۳	رمضان ماه خدا و قرآن
۱۱۴	روزه پل ارتباط بین خداوند و انسان
۱۱۹	آشتی با قرآن
۱۲۱	شب قدر، بهتر از هزار ماه است
۱۲۷	ندای رمضان: ای خیر خواه برخیز و بیا نزد ما!
۱۳۱	رمضان و قرآن
۱۳۴	قرآن اساسنامه و قانون اساسی مسلمانان
۱۳۷	رمضان ماه توبه و بازگشت به سوی خدا
۱۴۵	تفسیر آیات روزه (بخش اول)
۱۵۲	تفسیر آیات روزه (بخش دوم)
۱۵۷	تفسیر آیات روزه (بخش سوم)
۱۵۹	تفسیر آیات روزه (بخش چهارم)
۱۶۶	تفسیر سوره‌ی قدر
۱۷۳	پرسش و پاسخ رمضانی شما

اهداء:

به آن رادمردانی که در کی و دردی از دین دارند.
به آن فرهیخته گانی که تنها پیامبر اکرم^(ص) را نماد نیکومی شناسند.
به آن فرزانه گانی که تنها سعادت و خوشبختی شانرا در اسلام عزیز
میدانند.

به آن مردانی که برای دین مردانه رزمیدند و برای آزادی جان دادند.
به آن رهروان مکتب توحید و رسالت که تصمیم خلیفه اللهی شدن در
زمین خدا را گرفته اند تا حاکمیت از آن اسلام عزیز باشد.
به جان نحیف پدر بزرگوارم و روح آزاده و پیراسته مادرم، دو
دلسوخته اسلام و دو دلداده جهاد که اولی شهید داد و دومی شهید شد.
مولوی محمد مختار مفلح

سخنی با خواننده!

هر کتاب و رساله ای که به دست خواننده می افتد، پیش از اینکه به خواندندش برسد، به گونه ی غیر ارادی سؤالاتی از این دست ذهن وی را به خود می کشاند: آیا آنچه در این کتاب است، در تغییر و تحول زندگی ام نقشی خواهد گذاشت؟ مطالبی که در آن کتاب در کنار هم قرار گرفته اند، در باب خود، نسبت به سایر کتب و رسایل، چه ویژگی هایی خواهند داشت؟ روزها و ساعاتی از وقت گرانبهای خود را که وقف خواندن آن می کنم، ارزش آن را خواهد داشت؟

...

در این نوشتار تلاش شده است تا احکام و مسایل مربوط به ماه مبارک رمضان با در نظر داشت اصل اختصار، از خلال آیات قرآن کریم و احادیث صحیحی که از رسول کریم صلی الله علیه وآله وسلم در این باب نقل شده است، به شرح و بررسی گرفته شود.

فلسفه تشریحی روزه، فواید صحی آن، تاثیرات روحی و روانی آن بر فرد و اجتماع، ویژگی روزه در میان سایر عبادات و اختصاص آن به ماه مبارک رمضان، با روش معاصر و درخور فهم هر خواننده، از جمله نقاطی اند که در خلال صفحات این کتاب، هریک در جایش به گونه ی علمی مورد بحث قرار گرفته است.

احکام فرعی فقهی مربوط به ماه مبارک رمضان و روزه از دیدگاه فقه احناف، بخش دیگری از ویژگی این کتاب است که در آن از تفسیر معارف القرآن نوشته مفتی محمد شفیع عثمانی رحمه الله (شخصی

که سالهای طولانی عهده دار دار الافتای مدرسه دیوبند و مؤسس جامعه دارالعلوم کراچی بوده است) بهره ها گرفته شده است. چگونگی ارتباط رمضان با قرآن، نیایش و راز و نیاز با خداوند متعال از طریق نمازهای تراویح و تهجد، فکر و ذکر و تلاوت قرآن، اعتکاف و شب قدر و غیره از موضوعات دیگری است که به گونه علمی و جامع و دلچسپی به هریک تماس گرفته شده است. با مطالعه دقیق نوشته کنونی، درک می کنیم که ماه مبارک رمضان به یقین که ماه تقوا و توکل، صبر و شکیبایی، دعوت و هدایت، تزکیه و ایمان، ماه آمرزش گناهان و رهایی از آتش دوزخ، ماه مواسات و همدردی میان مسلمانان، وحدت و یکپارچگی میان امت مسلمه، ایثار و فداکاری، فتح و پیروزی، تجدید تعهد با خدا و بالآخره ماه میهمانی الله (ج) است.

نهضت اسلامی افغانستان

کابل، اول رمضان المبارک ۱۴۳۴

برابر با ۱۹ سرطان ۱۳۹۲

مقدمه

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله نحمده، ونستعينه، ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا
وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له،
وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده
ورسوله صلى الله عليه وآله وسلم تسليماً كثيراً.

حمد و سپاس بیکران و ستایش بی پایان! از آن آن ذات پاک
یکتایی که امت ما را بر امت های پیشین برتر بها داد، الله و خالق که
به ما، ماه پر نور و برکت رمضان را هدیه کرد، خدایی که شب قدر را
به ما ارزانی داشت تا با یک شب اجر هزار ماه طاعت و عبادت
بدست آریم...

سلام و درود و صلوات پر بار می فرستیم رسول هدایت را که،
راهنمای بشریت و هادی انسان از سیاه چالهای ظلمت و تاریکی
بسوی مراتب والای نور و هدایت است او که پیام آور توحید و
رسالت است آنکه پرتو ماه پر نور رمضان بر دستان مبارکش از جانب
پروردگاران به ما ارزانی داشته شد...

برنامه های دین مبین اسلام، برای رسیدن انسان به خوشبختی و
سعادت جاودانه تدوین شده است؛ سعادت که گستره ای به پهنای

دنیا و آخرت دارد. در این میان، روزه در ماه مبارک رمضان عبادتی است که در ره پویی بشر به سوی کمال و تعالی نقش بسزایی دارد. و انسان مومن با بهره گیری از این شهرالله در یک اردوی معنوی یک ماهه، رهایی از بند تن و زنگارزدایی از دل را با هم تجربه می کند، غلبه بر خواهش های دل را تمرین می کند و لذت آسمانی شدن را می چشد. معنویت، نیاز اساسی انسان است. همان گونه که غذا، برای ادامه زندگی مادی ضروری است، معنویت نیز برای طراوت و شادابی روح بزرگ انسان یک نیاز اساسی است. از نگاه قرآن، انسان، مستعد تعالی و ترقی است؛ از این رو برنامه های ویژه ای هم برای عروج او به بلندای موفقیتش برای وی او قرار داده شده است. مهم ترین رهاورد روزه، براساس آیه ۱۸۳ سوره بقره، رسیدن به گوهر پیراج تقواست. هدف از وجوب روزه، تربیت معنوی انسان و گذاشتن او در بزرگرایی است که به پارسایی منتهی می شود. با نگاهی به شرایط روزه داری، در می یابیم که این برنامه هدفی جز تربیت انسان و آسمانی کردن او ندارد.

رمضان ایستگاه پر نور سال است... در رمضان حقیقت هر انسان برملا می شود و پرده از واقعیتش بر کشیده می گردد... تو گویی رمضان ندای رب العالمین است... برای بندگانی که همیشه گناه و کوتاهی خویش بر دوش شیطان لعین می اندازند و شانسه از زیر بار کوتاهی های خویش خالی می کنند...

ندای پر طنین آسمانی است که با صلابت قلبها را بخود می آرد که ای بندگان خدا... حال که ما شیطانها را به زنجیر کشیده ایم درهای جهنم سوزناک را قفل و زنجیر زده ایم و درهای بهشت های برین را باز گشوده ایم... به میدان آی و خودت را نشان ده.

ثابت کن که کیستی و چه در توان داری... با دستان خود جایگاهت را در بهشتهای والای الهی رقم زن...

آری! رمضان ماه نور و یکرویی است... ماه مرد خدا بودن و یا شیطان شدن (!) است.. آنکه در رمضان ره خدا نجوید و پا در ره شیطان نهد او دیگر راه شیطان نپیموده و یا در دام شیطان نیفتاده، بلکه او خود شیطانی است از شیاطین بشر... چرا که در رمضان شیطانی نیست که او را از راه به چاه کشد... این صفات شیطانی است که در خون و رگ او با او آمیخته شده و فطرت و وجدان ایمانی او را درهم شکسته از موجودی دیگر در کالبد انسانی پرورده... که اگر توان دیدن او را با آینه صدق و صفای ایمانی داشته باشی همان چهره ننگ و عصیانگر شیطان را در چهار چوب کالبد انسانیش خواهی دید...

بار دگر رمضان به دیدار انسانیت می آید در حالیکه هنوز سرزمینهای مسلمانان غرق در خون است... رمضان به امید اینکه شاید خونهای سال گذشته خشک شده باشند و ملت‌های اسلامی ره بسوی رشادت برده باشند و یا اینکه از خواب سنگین خرگوشی بیدار شده باشند بار دگر فرا رسید... اما دید که با تلافی‌های خون مسلمانان مظلوم سیلاب شده، دریاچه‌های خون اقیانوس گشته... راست قامتان و مجاهدان راستین مسلمان در هر جای دنیا زیر تازیانه‌های کفر به زانو در افتاده اند...

چشمان رمضان چنین حیره و حیران به جهان دوخته گشته... اما چه کند که او را زبانی و توانی نیست.

آیا گمان می‌بری که اگر رمضان را توانی بود و خبر از قصه همیشگی ظلم و ستم، ذلت و خواری... آیا بار دگر می‌آمد... گمانم هرگز!

آیا اگر رمضان را زبانی می‌بود با صدای بلند داد بر نمی‌آورد که: ای مسلمانان بر خیزید... این چه عزا و چه ماتم است؟ تا کی در زیر تازیانه‌های ظالمان و کافران شراب ذلت و خواری را مستانه می‌نوشید؟

من آمده‌ام تا گناهانتان را شستشو دهم، بیائید دست در دستانم نهد تا پاک شوید و به سوی درگاه پروردگارتان دستان لرزان امید و آرزو

دراز کنید شاید که خداوند در شما همت حرکت نهد...برخیزید
وکیان ظلم وستم از زمین خدا را برچینید...
اما چه که بغض گلوی رمضان را محکم فشرده و توان سخن از او را
ربوده است...وای کاش مسلمانان پیام رمضان را دریابند و حرف
ناگفته آن را خود شنوند.

ماه رمضان در دستورات اسلامی و مکتب قرآن یک دوره آموزشی،
تربیتی و هدیه‌ای آسمانی به حساب می‌آید، آدمی در چنین اوقاتی
بیش از ماههای دیگر ملتزم و مقید می‌گردد که با خدای خویش راز
و نیاز کند، عبادات را اعم از فرایض و واجبات و مستحبات جدی‌تر
انجام دهد، با قرآن انس گیرد و بدین گونه روح خود را با کلام حق
صفا دهد، روزه‌دار رابطه‌اش را در این ماه با افراد جامعه به خصوص
محرومان و رنج دیدگان قوی‌تر می‌نماید و برای رفع گرفتاری‌های
اقتشار کم بضاعت با کوشش افزون‌تری گام بر می‌دارد، در واقع روزه
دار راستین هم فاصله بین خود و خدا را کم می‌کند و هم فاصله‌ها و
تضادها و شکاف‌های اجتماعی را از بین می‌برد، او برای تفاهم، اتحاد
و انسجام بین مؤمنان لحظه‌ای آرام نمی‌گیرد، بین قلب‌ها پیوند و
اخوت برقرار می‌سازد و هم از نفس خویش آلودگی‌ها را دور
می‌سازد و هم همت به خرج می‌دهد که ناگواری‌های اجتماعی زایل
گردند و به جای آن تفاهم، مودت، صمیمیت و هم‌دردی و دل
سوزی متقابل جایگزین شود، روزه دار این گونه خود را به تقوا و
پارسایی نزدیک می‌کند و کسی که پرهیزگاری را در تمامی ابعاد
زندگی اش به کار گیرد نزد خداوند متعال از کرامتی ویژه بهره‌مند
است، در سرای آخرت برای خود جایگاه ویژه و شایسته در نظر
گرفته و نیز به برکت این خویشتن داری و خوش نیتی نوعی فراست
و فرزاندگی را بدست می‌آورد و از سرچشمه فیوضات ربّانی
جرعه‌های جاویدی می‌نوشد.

خواجه عبدالله انصاری گفته است: اینک ماه رمضان آمد که هم بسوزد و هم بشوید، به آتش گرسنگی تن ما را بسوزاند و به آب توبه دل‌های گناهکاران را بشوید. ماه رمضان که شریف‌ترین ماه‌هاست موسم معاملات تو دانسته، ماهی که در آن گناهان آمرزیده، دیوها رانده، درب بهشت گشوده و درهای دوزخ بسته می‌شود.

گر بسوزد گو بسوز و گر نواز، گو نواز

عاشق آن به کو میان آب و آتش در بود

تا بدان اوّل بسوزد، پس بدین غرقه شود

چون ز خود بی خود شود معشوقش اندر بر بود.

مولوی محمد مختارمفلح

به پیشواز ماه مبارک رمضان

ماه رحمت ماه مغفرت و آزادی از آتش جهنم

بر امت اسلامی واجب است که از ماه مبارک رمضان نخست با خوشحالی و شادی استقبال کند، زیرا ماه مبارک رمضان ماه طاعت و عبادت هست، و فرصتی برای بخشش گناهان و برکات الهی است. از رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) ثابت است که اصحابش را با فرا رسیدن ماه رمضان بشارت می داد و می فرمود: ماه رمضان پیش تان آمده است، ماه رمضان ماه مبارکی است که الله تعالی روزه اش را بر شما فرض گردانیده است، در این ماه درهای بهشت باز و دروازه های جهنم بسته خواهند شد. پس این خوشحالی نسبت به طاعات و خیرات مضاعف این ماه، از محبت های الهی است.

دانستن فضایل و فواید ماه رمضان و احکام روزه مورد دیگری است که هر مومنی تلاش به خرج دهد تا آنها را عملاً فراگیرد و دیگر اینکه هر مسلمان سعی و تلاش و کوشش فراوان نماید در طاعت و عبادت در این ماه مبارک، و اصلاح کردن کردار و گفتار و زیاد کردن نیکیها و پرهیز نمودن از کارهای ناشایسته.

این ماه برای تلاوت کردن قرآن کریم، نمازهای نوافل، درود، صدقات، اذکار، تسبیح و دعا کردن است. و فرصتی است برای تزکیه و اصلاح مسلمانان از کارهای بد و ناشایسته. و هم چنین علاجی هست برای بیماری هایی روحی و جسمی، و همین طور تقویت کردن اخلاق.

مسئولیت دیگر اینکه بر همه مسلمانان لازم است که، در این ماه باید از همه گناهان گذشته شان توبه کنند. و حقوق همه افرادی را که

برگردن دارند، به آنان بازگردانند، و از ضعف و سستی در انجام عبادت دوری نمایند. اگر مسلمان همه این موارد را رعایت کند، آن وقت است که به حقیقت سود و منفعت رمضان رسیده است. نباید رمضان تنها یک عادت باشد و هیچ تاثیری در مسلمان نداشته باشد.

فضایل ماه مبارک رمضان

ماه مبارک رمضان فضایل زیادی دارد، که اگر مسلمان همه آنها را بداند باعث تشویق بیشتر و برای روزه گرفتن می شود. از جمله فضایل رمضان.

۱. ماه قرآن؛ از برتری‌هایی که ماه رمضان بر سایر ماه‌های دیگر دارد این است که در آن قرآن، کتاب جاویدان الهی، همراه با دلایل روشن برای بشریت نازل شده است. الله متعال می فرماید:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ... (البقرة: ۱۸۵)

۲. در آن شیطان‌ها زندانی می شوند، و درهای آتش جهنم بسته، و درهای بهشت باز می شوند. همان طور که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرماید: «اذا جاء رمضان فتحت ابواب الجنة و غلقت ابواب النيران و صفت الشياطين».

۳. شب قدر، در این ماه است. و آن از هزارماه بهتر است، کسی که از آن محروم گردد گویا از همه ماه مبارک محروم مانده است. قال رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم): «أناکم شهر رمضان، شهر مبارک، فرض الله علیکم صیامه، تفتح فیہ أبواب السماء، وتُغلق فیہ أبواب الجحیم، وتُغلق فیہ مردة الشیاطین، لله فیہ لیلۃ خیر من ألف شهر، من حُرِمَ خیرها فقد حُرِمَ» رواه أحمد، والنسائی، وغیرهما، وهو حدیث صحیح.

۴. روزه دار در این ماه با روزه اش مغفرت الهی را به دست می آورد. همان طور که (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرماید: من صام رمضان ایمانا واحتسابا غفر له ماتقدم من ذنبه.

ترجمه: کسی که رمضان را با ایمان خالص روزه گرفت، واجر و پاداشش را فقط از خداوند خواست، خداوند از گناهان پیشین او درمی گذرد.

۵. رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) خبر دادند که خداوند متعال در هر شب از رمضان انسان هایی را از آتش سوزان جهنم رهایی می بخشد.

۶. برای روزه دار هنگام افطارش دعایی است که رد نمی شود.

۷. فرشتگان برای روزه دار تا وقتی که افطار می کند استغفار می کنند

۸. پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرمایند: عمره در رمضان مساوی با ثواب حج است

۹. بوی دهن روزه دار در نزد خداوند متعال خوشبو تر است از بوی مشک است.

۱۰. خداوند جهنمیان را در تمام شب های رمضان از آتش جهنم می رها کند.

۱۱. اجر و پاداش روزه خیلی زیاد است در این دنیا، و خداوند آن ها را گذاشته برای روز قیامت. پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرمایند: قال الله عز وجل: كل عمل ابن آدم له الا الصوم فانه لی وانا اجزی به. (رواه البخاری و مسلم) هر کار ابن آدم برای خودش است مگر روزه، که آن برای من است و من جزا و پاداشش را می دهم.

۱۲. روزه گرفتن، پرهیز کردن از اعمال و اخلاق بد، و نجاتی از آتش جهنم در روز قیامت است. پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) می

فرماید: الصیام جنة وحصن حصین من النار. رواه احمد والبیہقی وهو حدیث حسن.

۱۳. روزه گرفتن در راه خدا صاحبش را از آتش جهنم دور می کند. پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم می فرماید: «ما من عبد یصوم یوماً فی سبیل الله إلا باعد الله بذلک وجهه عن النار سبعین خریفاً» (رواه البخاری ومسلم)

فرموده رسول اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) است که: (هر کسی که فقط بخاطر خداوند روزه می گیرد خداوند آتش جهنم را از او ۷۰ سال دور می سازد..)

۱۴. روزه گرفتن مسلمان را به راه خدا می آورد، به این دلیل است که روزه دار بیش تر خدا را یاد می کند، و قرآن می خواند، صدقه می دهد و به دیگران خوبی می کند.

۱۵. روزه، در روز قیامت برای مسلمان شفاعت می کند. پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرماید: الصیام و القرآن یشفعان للعبد یقول الصیام: ای ربی منعتہ الطعام و الشهوة فشفعنی فیه. ویقول القرآن منعتہ النوم باللیل فشفعنی فیه قال: فیشفعان. (رواه احمد و غیره) حدیث صحیح.

۱۶. تاریخ اسلام ماه رمضان را مترادف با پیروزیهای چشمگیر و فتوحات بزرگ می داند. زیرا خداوند متعال در این ماه مسلمانان را در خیلی جاها پیروز کرده است. مثل جنگ بدر که در سال ۲ هجری بود و فتح مکه که در سال ۸ هجری بود. جنگ تبوک در سال ۹ هجری بود.

۱۷. در ماه مبارک رمضان یاد می گیریم که گرسنگان چه حالی دارند. واز آن جا که این ماه، ماه مواسات و هم دردی با فقرا، نیازمندان و گرسنگان است. مسلمانان ثروتمند به یاری آنها می شتابند.

روزه بگیریید تا سالم بمانید

۱. فواید دینی

۱،۱. روزه سپری است در برابر گناه و آتش جهنم.

۱،۲. کاهش شهوت

۱،۳. شفاعت کننده است در روز قیامت.

۱،۴. انسان را به خیر و طاعت دعوت می کند.

۲. فواید روحی

انسان را بر صبر، شکیبایی و کنترل نفس تشویق میکند.

نفس انسان در ماه مبارک رمضان به واسطه روزه، خود را به

پرهیز کردن عادت می دهد، و طاعت کردن را یاد می گیرد.

۳. فواید اجتماعی

۳،۱. جامعه مسلمان را از شر و فساد حفظ می کند

۳،۲. عاطفه و ترحم و خوبی کردن را به انسان ها یاد می دهد.

۴. فواید سلامتی

پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) در همین رابطه فرموده

اند: «صوموا تصحوا»؛ روزه بگیریید تا سالم بمانید. و نیز در روایات

بسیاری پیشوایان دین و علمای دینی فرموده اند: معده انسان محل

بیماریهای اوست، و پرهیز از غذا درمان آن است. روزه و معده را سالم

نگه میدارد، و چاقی را کنترل می کند، و حالت نفس را تنظیم می کند،

و بدن انسان را از مدفوع و سپرده ها پاک می کند.

• من روزه دار هستم

هر کس که روزه گرفت، و از غذا و نوشیدنی ها خودش را منع کرد،

دلیل بر این نیست که به فضایل روزه نایل آمده است، بلکه باید

بعضی شرایط را نیز مدنظر داشته باشد.

۱. روزه گرفتن باید با ایمان، صادق، خالصانه باشد و پاداشش را فقط از خدا بطلبد. و با این انگیزه که روزه رکنی از ارکان ایمان است. روزه نباید به خاطر تقلید از جامعه باشد، نباید تشنگی، گرسنگی و خستگی آن را پیش کسی شکایت کرد و اگر بی ادبی یا دشنامی را شنید در مقابل محترم باشد و بگوید: من روزه دار هستم، زیرا رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «الصَّيَّامُ جُنَّةٌ، فَلَا يَرِفْتُ وَلَا يَجْهَلُ، وَإِنْ أَمَرُوا قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيُقِلْ إِنْ نِي صَائِمٌ، مَرَّتَيْنِ». (بخاری و مسلم)

یعنی: روزه سپری است در برابر گناه، پس نباید روزه دار حرف زشت بگوید و کارهای جاهلانه انجام دهد، اگر کسی با او دعوا کند و یا دشنام دهد، لازم است در مقابل آن بگوید: من روزه هستم و دو بار این جمله را تکرار نماید،

۲. پرهیز از اقوال و اعمال زور، و هر رفتار و اخلاقی که منافی با شریعت اسلامی باشد مثل دروغ و عدم حفظ چشم و گوش و زبان از چیزهایی ناپسند، چون ماه رمضان ماهی نیست که انسان در آن به خوردن و نوشیدنشها پردازد، و به کار خرید و فروش مشغول شود و پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) در این مورد تاکید کردند

ومی فرماید: من لم يدع قول الزور والعمل به. فليس لله حاجة في ان يدع طعامه و شرابه. (رواه البخاری). همچنین می فرمایند: رب صائم ليس من صيامه الا الجوع ورب قائم ليس من قيامه الا السهر. (رواه ابن ماجه)

۳. محافظت بر طاعت و اعمال واجب و مستحب در این ماه مثل نمازهای پنجگانه خواندن نماز تراویح در مسجد کثرت صدقه کردن، به ویژه غذا دادن. و ختم کردن قرآن.

ترس از روزه خوردن بدون عذر

زیرا برای کسانی که بدون عذر روزه نگیرند عذاب سختی از جانب خدا وارد شده است.

باید همه ما این فرصتها را تلف نکنیم و عهدمانرا با خدا تجدید کنیم و با توبه صادقانه از همه گناهان گذشته ما به بارگاه الهی رجوع کنیم و به طاعت خداوند متعال التزام داشته باشیم آن هم به قبول سفارشات خدا و پرهیزکردن از سیئات تا اینکه از برندگان بشویم روزی که هیچ مال و فرزندی سود نمی دهد مگر کسی که دلی پاک به سوی خدا بیاورد.

بوی دهان روزه دار خوشبوتر از مشک

از ابوهریره - رَضِيَ اللهُ عَنْهُ - مروی است که (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند:

«الصَّيَّامُ جَنَّةٌ، فَلَا يَرُفْتُ وَلَا يَجْهَلُ؛ وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقْلُ: إِنِّي صَائِمٌ، إِنِّي صَائِمٌ؛ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ؛ يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ الصَّيَّامِ لِي وَأَنَا أَجْزَى بِهِ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا»

روزه سپری است در برابر گناه؛ پس روزه دار فحش نگویید و نادانی نکند؛ و اگر کسی با او دعوا کرد و یا به او دشنام داد، پس در جواب او بگوید: من روزه دارم، من روزه دارم. قسم به آن ذاتی که جان من در دست اوست، بوی دهان روزه دار نزد خداوند از مشک خوش بوتر است. خداوند جل جلاله می فرماید: روزه دار غذا و آب و شهوتش را به خاطر من ترک می کند؛ روزه برای من است و تنها من پاداش روزه را می دهم. و هر نیکی به ده برابر، پاداش داده می شود. و باز هم از ابوهریره - رَضِيَ اللهُ عَنْهُ - مروی است که (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند:

«مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ؛ وَمَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»؛ و فی روایه: «مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ». متفق علیه؛

هر که از جهت ایمان (به خدا و امتثال امر وی و تصدیق به وعده ی وی) و چشم داشتِ اجر و ثواب، رمضان را روزه گیرد، گناهان گذشته اش آمرزیده می شود. و هر که شب قدر را به خاطر ایمان و طلب ثواب با عبادت سپری کند، گناهان گذشته اش بخشوده می شود. و هر که از روی ایمان و طلب ثواب در رمضان شب بیداری کند (یعنی: در شبها نماز تراویح و... گزارد)، گناهان گذشته اش بخشوده می شود.

از ابوهریره - رَضِيَ اللهُ عَنْهُ - مروی است که آن حضرت پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند:

«أَتَاكُمْ رَمَضَانَ شَهْرٌ مُبَارَكٌ فَرَضَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ؛ تَفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَتُعَلَّقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ وَتُعَلُّ فِيهِ مَرَدَةُ الشَّيَاطِينِ، اللهُ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ، مَنْ حُرِمَ خَيْرَهَا فَقَدْ حُرِمَ»

ماه رمضان، پیش شما آمده؛ و آن ماه مبارکی است. خدای عزَّ وَّجَلَّ روزه اش را بر شما فرض کرده است. در این ماه درهای آسمان گشوده می شود و درهای جهنم بسته می شود و شیاطین سرکش در آن با زنجیر قید می شوند. به خدا در این ماه شبی است که از هزار ماه بهتر است (یعنی: شب قدر)؛ هر که از نیکی و ثواب آن محروم شد، پس به یقین از تمام خیر محروم شد.

از ابوهریره - رَضِيَ اللهُ عَنْهُ - مروی است که پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند:

«إِذَا كَانَ أَوَّلُ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ صُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ وَمَرَدَةُ الْجِنِّ وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ فَلَمْ يُفْتَحْ مِنْهَا بَابٌ، وَفُتِّحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ فَلَمْ يُعْلَقْ مِنْهَا بَابٌ، وَيُنَادِي مُنَادٍ: يَا بَاغِيَ الْخَيْرِ أَقْبِلْ، وَيَا بَاغِيَ الشَّرِّ أَقْصِرْ؛ وَلِلَّهِ عِتْقَاءُ مِنَ النَّارِ، وَذَلِكَ كُلُّ لَيْلَةٍ.» (رواه الترمذی)

شیاطین و جن های سرکش از اولین شب از ماه رمضان زنجیر کرده می شوند و درهای آتش بسته می شوند و هیچ دری از آن گشوده

نمی‌شود؛ و درهای جَنّت باز می‌شوند و هیچ دری از آن بسته نمی‌شود. و یک منادی ندا می‌کند: ای خواهان نیکی و ثواب! پیش آی که وقت توست (یعنی عمل نیک انجام ده). و ای طلب کننده‌ی بدی! باز دار نفس خود را از گناهان (که وقت توبه از گناهان و ترک کردن آن‌ها، و موقع انجام دادن نیکی است). و برای خداوند در هر شب آزادگانی از آتش دوزخ خواهد بود و آن آزاد کردن در هر شب است.

یعنی: هر چه بخواهم و چه قدر که بخواهم از حد حصر و إحصا بیرون؛ زیرا که روزه محض مراسم است. اگر چه همه‌ی چیز برای او تعالی و تقدّس است و همه‌ی عبادات برای اوست، و روزه را در آن میان تخصیص کرد و به تکریم و تشریف خاص مخصوص گردانید؛ از جهت آن که این عبادت از ریا بعید است و از چشم غیر پوشیده است، بر خلاف سایر عبادات که ریا بدان راه می‌یابد. و از جهت آن که نفس را در آن حظّی نیست.

ماه میهمانی خدا

رمضان مهمان بسیار عزیزی است؛ هر سال چند روز شمرده‌ای به نزد ما می‌آید و آن در بین ماه‌ها همانند یوسف در میان برادرانش می‌باشد. پس باید قدرش را بدانیم و آن‌چنان که شایسته‌ی آن است برایش آماده باشیم. خداوند متعال می‌فرماید: «وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً» (توبه: ۶۶)؛ اگر می‌خواستند بیرون روند، توشه و ساز و برگ آن را آماده می‌کردند.

این‌ها جرعه‌های نورانی‌ای جهت آماده‌گیری برای ماه مبارک رمضان هستند:

۱. شوق رمضان

در دل محبوب ترین فردت را تصور کن که یازده ماه از تو دور بوده است و به تو خبر رسیده که بعد از چند روز می آید، چه قدر مشتاق دیدارش هستی؟!

۲. اظهار شادمانی

خداوند متعال می فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس: ۵۸)؛ بگو: به فضل و رحمت خدا (به همین نه چیز دیگر) باید مردمان شادمان شوند؛ این بهتر از چیزهایی است که گرد می آورند. پس خوشحالی نسبت به طاعات و موسم های خیرات، فرعی از محبت خداوند متعال است؛ مردم نیک به فضل خدا نسبت به ایشان که عمرشان را طولانی کرد و آنان را به روزه ی رمضان و شب زنده داری هایش رساند، خوشحال هستند.

۳. دعا

سلف صالح با دعا به استقبال ماه مبارک رمضان می رفتند و چنین دعا می کردند: اللهم بلغنا رمضان، اللهم سلمنا رمضان وسلم رمضان لنا وتسلمه منا متقبلاً؛ خدایا ما را به رمضان برسان و ما را تا ماه رمضان سالم نگه دار و رمضان را به سلامت به ما برسان و آن را از ما قبول شده بپذیر.

۴. قلب ها در میان امید و یأس نسبت به وصول رمضان هستند:

همگی مسافریم؛ بعضی در میان راه از سفر باز می مانند و بعضی به مقصد می رسند. آیا ما به ماه مبارک رمضان می رسیم یا عمرمان کوتاه می شود همان طوری که نسبت به برادران و خواهرانی که سال گذشته با ما روزه گرفتند و طناب عمرشان پاره شد و هرگز نمی توانند سال جاری را روزه بگیرند؟

۵. عزم راستین

رمضان یک فرصت است و فرصت اگر از دست برود، گاهی موقع دوباره بر نمی گردد؛ پس عزم را چنان راسخ کن که روزه ات با روزه های قبلی فرق داشته باشد و با خود بگو: اگر خدا در ماه رمضان

به من فرصتی دوباره بخشید، روزه‌ی خداحافظی‌ام را خواهم گرفت. و به نفست بگو: خداوند متعال ماه‌های رمضان زیادی را به من فرصت داد، اما از من خیر زیادی فوت شد، اگر سال جاری به من فرصت دهد، می‌بیند که من چه کار خواهم کرد. و به نفست بگو: امسال تو را به بارگاه پروردگرم عرضه خواهم کرد، آیا تو را قبول می‌کند و یا رد خواهی شد. صداقت، در عزم راستین است؛ خداوند متعال می‌فرماید: «مَنْ الْمُؤْمِنِينَ رَجَالَ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَنْ يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا» (الأحزاب: ۲۳)؛ در میان مؤمنان مردانی هستند که با خدا در پیمانی که با او بسته‌اند، راست بوده‌اند. برخی پیمان خود را بسر برده‌اند و برخی نیز در انتظاراند. آنان هیچ‌گونه تغییر و تبدیلی در عهد و پیمان خود نداده‌اند.

۶. توبه

چگونه در زمین شوره‌زار کشت می‌کنی، باید خاک دلت را قبل از فصل کاشت پاک کنی و آن را با آب توبه و انابت و ژاله‌ی استغفار شستشو بدهی. اللهم اغسلني بالماء والثلج والبرد؛ بار الها! مرا با آب و برف و ژاله بشوی. قلب‌ها محل نظر پروردگار نسبت به بنده هستند؛ آیا دوست داری که خدا به قلبت بنگرد و در آن آلودگی شرک، چرک گناه، پلیدی کینه، حسد، فریب و دیگر گناهان مهلک را ببیند؟! الله تعالی می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَنْتُمْ لَنَا نُورٌ وَغَفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (التحریم: ۸)؛ ای مؤمنان! به درگاه خدا برگردید و توبه‌ی خالصانه‌ای بکنید، شاید پروردگارتان گناهانتان را محو نماید و بزداید و شما را به باغ‌های بهشتی داخل گرداند که از زیر آن رودبارها روان است. این

کار در روزی خواهد بود که خداوند پیغمبر و کسانی را که با او ایمان آورده اند، خوار و سبک نمی دارد. نور ایشان پیشاپیش و سوی راستشان در حرکت است؛ می گویند: پروردگارا! نور ما را کامل گردان و ما را ببخشای، چرا که تو بر هر چیزی بس توانایی.

۷. علم قبل از عمل:

چه قدر نیکی هایی بودند که از دست رفتند و چه قدر اعمالی بودند که به سبب نادانی برباد شدند! پس باید بنشینیم و قبل از روزه گرفتن، چیزی از فضایل، احکام و آداب روزه را فرا گیریم. رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرماید: «طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ» (رواه ابن ماجه)؛ یاد گرفتن علم بر هر مسلمان فرض است.

۸. بالا بردن سطح آمادگی

کسی وارد معرکه می شود که امید پیروزی را دارد و کسی که برای آزمونی می رود که آرزوی موفقیت را در آن دارد، آن چنان آمادگی ای می گیرد که آرزوی پیروزی و قبولی را می کرد. ما به استقبال ماهی می رویم که در آن درجات بالا می روند و به ثواب نیکی ها افزوده و بدی ها زدوده می شوند و انسان ها از آتش جهنم رهایی می یابند. پس بر ما لازم است که آمادگی خود را نسبت به پایبندی بر نمازهای جماعت و پشت سر آن خواندن نمازهای سنت و نوافل، شب زنده داری، یاد خدا و دیگر طاعات بالا ببریم.

۹. در شعبان هم زیاد روزه بگیریم

روزه ی شعبان مانند سنت پیش از رمضان است و این روزه تمرینی برای نفس و دلیلی بر محبت و اشتیاق برای روزه است تا این که رمضان بیاید؛ در آن هنگام نفس از روزه گرفتن لذت می برد نه این که روزه ی رمضان برایش دردآور باشد. پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) در ماه شعبان زیاد روزه می گرفت، بلکه اکثر ماه شعبان را روزه بود همان طور که در حدیث اسامه بن زید رضی الله عنه آمده است که در این باره از پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) پرسید، آن حضرت (صلی الله علیه وآله وسلم) این باره از پیامبر

وسلم) جواب دادند: «ذَلِكَ شَهْرٌ يَغْفُلُ النَّاسُ عَنْهُ بَيْنَ رَجَبٍ وَرَمَضَانَ وَهُوَ شَهْرٌ تُرْفَعُ فِيهِ الْأَعْمَالُ إِلَى رَبِّ الْعَالَمِينَ فَأَحِبُّ أَنْ يُرْفَعَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ» (رواه النسائي)؛ این ماهی است در میان رجب و رمضان که بسیاری از مردم از آن غافل اند و در این ماه، اعمال به سوی پروردگار جهانیان برده می شوند، پس من دوست دارم عملم در حالی به نزد پروردگارم برود که روزه دار باشم.

۱۰. رام کردن حواس

- زبانت مثل درنده است، اگر آن را رها کنی، تو را می درد؛ پس آن را با ذکر، استغفار و تلاوت قرآن رام کن و آن را از لغویات، غیبت، سخن چینی، مسخره و شوخی ناجایز باز دار.
- چشمت را اگر حفاظت نکنی، خیانت می کند، پس نگاهت را پایین بگیر و از نگاه حرام به فیلم، تلویزیون، مجلات و در راه‌ها پرهیز کن.
- شکمت را از حرام حفاظت کن و در خورد و نوشت به دنبال رزق حلال باش.
- پاهایت را به رفتار متواضعانه عادت ده و در زمین با تکبر و غرور راه نرو و حذر کن از این که به محل‌های فساد بروی. بیش‌ترین گام‌هایت را به سوی مساجد و دروس علمی سوق بده.
- سر را و آنچه در سر است و شکم و محتویاتش را حفاظت کن و مرگ و پوسیدگی را یاد کن.

۱۱. مشغله‌ات را کمتر کن

انسان در ماه رمضان کارهایی دارد که از آن‌ها بی‌نیاز نیست؛ مانند خرید احتیاجات منزل از آب، غذا و پوشاک، و این‌ها فرصت زیادی را از ما در ماه رمضان می‌گیرد و وقت گران‌بها و بی‌بدیل را ضایع می‌کنند. چه خوب است که هر یک از ما احتیاجات منزلی‌اش را - اگر می‌تواند - قبل از رمضان به وفور تهیه نماید تا در رمضان با فراغت قلب به عبادت بپردازد. چنین نباشد که یکی در حال نماز و دیگری

مشغول به برنج و روغن باشد! دیگری نماز تراویح را به خاطر خرید لباس فرزندانش ترک کند! و دیگری ساعاتی را در صف ها بگذرانند! و این چنین وقت های گران بها به هدر برود که انسان در این معامله دچار چه ورشکستگی فاحشی می شود!

۱۲. اهداف را تعیین و خط مشیت را مشخص کن
در ماه رمضان چه اهدافی داری؟ «بخشش گناهام — آزادی از آتش جهنم — دخول بهشت از دروازه ی ریان ...»

برای رسیدن به این اهداف، چه وسیله ای داری؟ برای تحقق هر هدف بزرگی، وسایلی لازم است؛ وسایل تو جهت تحقق اهداف چیست؟

آیا این اهداف و این وسایل را نوشته ای؟

آیا خط مشی ای برای ماه رمضان وضع کرده ای؟

۱۳. قضایب هایت را به جا بیاور، چرا که وقت تنگ است

آیا روزه ی قضایب از سال گذشته داری؟ اگر داری، عجله کن که وقت تنگ است؛ چرا که هر کس قضا را تا رمضان به تأخیر بیندازد، اگر معذور نباشد بر او [نزد برخی ائمه] قضا و فدیة [هر دو] لازم است.

۱۴. برای رمضان ذخیره ای داشته باش: بعضی از مردم پول زیادی را

جهت خرید غذاهای گران قیمت برای ماه رمضان ذخیره می کنند

تا این که ماه رمضان را ماه خورد و نوش و برآوردن خواهش های

نفسانی بگردانند و آن را ماه تبذیر و اسراف قرار دهند!! تو چنین

مباش؛ ولی پولت را ذخیره کن تا آن را در ماه رمضان صدقه

بدهی. «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (صلی الله علیه وآله وسلم) أَجْوَدَ النَّاسِ، وَكَانَ أَجْوَدَ

مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ» (متفق علیه)؛ پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم)

سخی ترین مردم بود و بیش ترین سخاوتش در ماه رمضان بود.

ذخیره ای داشته باش تا روزه داری را افطاری دهی تا ثواب دو رمضان

به تو برسد یا دو روزه دار را افطاری بده تا ثواب سه رمضان به تو

برسد و همین طور... رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «مَنْ فَطَّرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئًا» (رواه الترمذی)؛ هر کس روزه‌داری را افطاری دهد به او ثواب همان روزه‌دار می‌رسد، البته از ثواب‌های آن روزه‌دار چیزی کم نمی‌شود. ذخیره‌ای داشته باش تا در ماه رمضان، عمره‌ای به جا آوری. رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «عُمْرَةٌ فِي رَمَضَانَ تَقْضِي حَجَّةَ مَعِيَ» (متفق علیه)؛ یک عمره در ماه رمضان به اندازه‌ی حج به همراهی من ثواب دارد.

۱۵. در مسافری، توشه‌ات کجاست؟

از هم اکنون توشه‌ی روزه‌داری را آماده کن و در آن بگذار:

۱. مصحف قرآن کریم؛

زیرا ماه رمضان، ماه قرآن است، پس باید در آن حفظ‌هایت را ورد کنی، به صورت قرائت ورد داشته باشی، در آن تدبیر نمایی. مصحف در مسجد، خانه، محل کار و رفت و آمدت همراه تو باشد.

۲. مسواک؛

مسواک پاکی دهان و سبب رضایت پروردگار است؛ تو قبل از وضو، وقت نماز، وقت تلاوت قرآن، هنگام بیداری از خواب و نزد اجتماع با برادران ایمانی به آن نیاز داری و در ماه رمضان چه قبل از زوال و چه بعد از زوال استفاده از مسواک اشکالی ندارد.

۳. عطر؛

همانا عطر به بدن نشاط می‌دهد و ملاقات‌ها را بهتر و دوستان را خوش‌حال می‌گرداند. از دنیای ما خوش‌بویی و زنان محبوب پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) بودند.

۴. خرما؛

زیرا افطار باید با خرمای تازه و یا خشک و به صورت وتر باشد، اگر کسی نیافت، با آب افطار نماید. حضرت انس بن مالک رضی الله عنه

می گوید: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ عَلَي رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَتَمْرَاتٌ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ تَمْرَاتٌ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ» (رواه أبو داود والترمذی)؛ پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) قبل از این که به نماز برخیزد، با چند عدد خرما افطار می کرد و اگر خرما نبود، چند جرعه آب می نوشید.

اللهم بلغنا رمضان؛ خدایا! ما را به ماه رمضان برسان

۱. تو باید آغاز کنی، او خود به پایان می رسانی:

ایمان اتفاقی به وجود نمی آید و رهایی در شب قدر در لحظه ای صورت نمی گیرد. آیا می خواهی در ماه رمضان از آتش رهایی یابی و در بهشت از پیروزان باشی؟ پس از همین حالا دست به کار شو و قدمی به سوی خدا بردار و از همه سبقت بگیر و به او بگو قبل از تمام مردم شتابان به استقبال آمده ام تا پروردگارم از من خشنود گردد. قدمی بردار که همانا آغاز کردن این راه با تو است و تمام کردنش با خود او.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) فرموده است هفتاد هزار نفر از امت من بدون حساب و بدون عذاب وارد بهشت می شوند. عکاشه ابن محسن (رض) گفت: برایم دعا کن که من هم از این گروه باشم، پیامبر گفت تو از آنها ای. مرد دیگری آمد و خواست که برایش دعا کند، رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: عکاشه از تو سبقت گرفت... آیا فرصت فقط برای کسی بود که اول از همه درخواست کند؟ و الله که نه! فقط عکاشه مشتاق و آماده ی بهشت بود و از همه سبقت گرفت و طلب کرد و خداوند به خاطر درخواستش پذیرفت. به همین خاطر درنگ نکن و از همین امروز به سوی خدا قدم بردار تا خداوند هم توفیق در یافتن خشوع و خضوع شب قدر را نصیب کند.

۲. عصای تحول را به دست آور:

با نیت قلبی که در ضمیر آگاه تو خداوند متعال امانت گذاشته است تو میتوانی که از همین ماه رمضان برای خدا زندگی خواهی کرد و با همین نیت که کلید تغییر تو برای تمام زندگی ات است، پیروز خواهی شد.

۳. برنامه‌ی سفر خوشبختی:

هدف از این برنامه نهادینه کردن شادکامی و خوشبختی در میان کسانی است که مشکل یا اندوهی در زندگی دارند و همینطور در میان جوانانی که در زندگی به دنبال خوشبختی هستند؛ که از هفت گروه تشکیل می‌شوند، اگر تمام آنها را کامل کنی تضمین می‌کنم که با وجود دردها و مشکلات زندگی شادی داشته باشی. هدف و نیت ما از این برنامه آن حدیث نبی کریم (صلی الله علیه وآله وسلم) است که می‌فرماید: خوشایندترین عبادت نزد خدا، شاد کردن مردم است. آیا ممکن است که در این کار نیک، با ترویج و نشر ایده‌ی این برنامه، به من کمک کنید؟ و این برنامه را به اطلاع هر کسی که می‌شناسید برسانید.

توصیه غذایی در سحری و افطار

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

اشخاصی که بدون سحری اقدام به روزه گرفتن می‌کنند در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و توان کاری می‌شوند این عوارض هیچ ارتباطی به روزه گرفتن ندارد و نتیجه تغذیه‌ی نامناسب است. در هنگام سحر سعی کنید از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده و دارای فیبر مانند غلات کامل، حبوبات و

سبزیجات به جای کربوهیدرات های ساده مثل قند، مربا، برنج و نان های بدون سبوس استفاده کنید؛ چرا که کربوهیدرات های پیچیده سرعت هضم کم و خاصیت سیر کنندگی بیشتری دارند و به حفظ قند خون در محدوده ی طبیعی و تاخیر در ایجاد حس گرسنگی کمک می کنند. به هر میزان که سحری سبک تر باشد، احساس سنگینی، کسالت و خواب آلودگی کمتر بروز کرده و شخص فعالیت روزانه را با نشاط بیشتری آغاز می کند.

مثال هایی از انتخاب های غذایی در هنگام سحر:

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

افطار

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

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

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

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

توصیه های غذایی

- مصرف مقادیر کافی آب بین افطار و هنگام خواب برای پیشگیری از کم آبی بدن
 - مصرف مقادیر کافی از سبزیجات در وعده ی غذایی و مصرف میوه در پایان وعده ی غذایی
 - اجتناب از مصرف مواد غذایی پر ادویه
 - اجتناب از زیاده روی در مصرف مواد غذایی حاوی قند بالا مانند شیرینی و شکلات به ویژه در سحر
- توصیه به مصرف کربوهیدرات های پیچیده برای سحر
- اجتناب از مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای و نوشابه به خصوص در هنگام سحر.
- کافئین موجود در این نوشیدنی ها باعث دفع زیاد ادرار و در نتیجه کم آبی و از دست دادن مواد معدنی مورد نیاز بدن در طول روز می شود، بنابراین سه تا پنج روز قبل از ماه رمضان به تدریج دریافت این نوشیدنی ها را کاهش دهید. البته به خاطر داشته باشید که کاهش

ناگهانی کافئین منجر به سردرد، تغییرات رفتاری و تحریک پذیری می‌شود.

- اجتناب از پرخوری به ویژه در سحر
 - پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای چرب باعث سوزش سر دل سوءهاضمه و اضافه وزن می‌شوند.
 - سیگرت یک عامل خطر برای سلامتی است اگر نمی‌توانید یکدفعه سیگرت را ترک کنید چند هفته قبل از ماه رمضان به تدریج شروع به کاهش استعمال سیگرت نمایید.
 - تهیه انواع و اقسام خوراکی‌ها در مهمانی‌های افطار موجب از بین بردن اثرات معنوی روزه و منجر به پرخوری و اسراف می‌شود.
- روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد. اما بدون شک زمانی می‌توان از تاثیرات مثبت روزه بهره مند شد که تغذیه در هنگام افطار و سحر منطبق با یک رژیم متعادل و متنوع باشد. در طول این ماه نیازی به پرخوری نیست؛ زیرا در طول روزه داری بدن مکانیسم‌های تنظیمی خود را از قبیل مصرف بهینه ی ذخیره ی چربی و کاهش سوخت و ساز بدن باعث حالت‌هایی چون کرحتی، بی‌حالی و کاهش دمای بدن می‌شود که این امر در زوزه‌های طبیعی است و جای نگرانی ندارد.
- روزه به درمان برخی از بیماری‌سم زدایی بدن و استراحت دست‌گاه گوارش کمک می‌کند و به منظور کاهش وزن کاهش چربی خون و کنترل قند خون به افراد جامعه توصیه می‌شود.

رمضان ماه میهمانی خدا

بار دیگر ضیافتی برپا می‌شود و مؤمنان بر سر سفره رحمت الهی حاضر می‌گردند. در نیمه‌های شب تک چراغی در هر خانه اما چلچراغی در دل‌ها روشن می‌شود، نجوای مناجات و رایحه سحرانگیز صلوات و تسبیح فضا را ملکوتی و معطر می‌کند.

اینک ماه رمضان بر دوستانش اقبال نموده است، ماهی که آلودگی‌ها را می‌شوید و می‌سوزاند توبه دل‌های خطاکاران و گرسنگی بندگان در این ایام مبارک رحمت الهی را جلب می‌کند اگر خواستار آن هستیم که از سفره پر بهره این ماه بهتر و بیشتر برخوردار شویم باید روح و روان را در چشمه زلال روزه بشویم و نفس اماره را در بند کشیم.

در ضیافت پروردگار نشانی از تشریفات اهل دنیا دیده نمی‌شود، قشربندی‌های متداول اجتماعی در این فراخوانی ملکوتی مشاهده نمی‌گردد، همه از کوچک و بزرگ، زن و مرد و فقیر و غنی، دعوت شده‌اند، از این میهمانی شمیم معنویت و نوای اجابت دعا به مشام می‌رسد. شب زنده‌داری بر سجاده راز و نیاز از رسم‌های این دعوت باشکوه است اینک در بگشائید، عود بسوزانید و این همدم مبارک را در تار و پود وجود و لحظه‌های زندگی خود جای دهید، شاید سعادت و فضیلت دیدار این میزبان بی‌همتا دیگر بار نصیب نگردد. رمضان دیگر سرشار از فضیلت، معنویت و جاذبه‌های درونی

نقاب از سیمای تابان خود برداشت و زمین و زمان و دنیای اسلام را از رایحه دل‌آویز خود عطرآگین ساخت. ماه نزول کتاب محکم الهی و ایامی که کرامت و شرافت و برتری آن با سایر ماههای سال قابل قیاس نمی‌باشد، تحمل گرسنگی و تشنگی و به دیگر سخن «صوم» به معنای تجلی تمام جلوه‌های آن نیست، ماه پالایش از معاصی و مناهی است.

بارش برکات

رمضان فرصت سبز فراخوان الهی است که دل‌های روبه آفتاب برای شرکت در حرکتی شکوهمند صلازده می‌شوند و بساط پرنشاط اما ساده و بی‌پیرایه این ضیافت پر عمق دل‌های اهل ایمان گسترانیده می‌شود، خوانی به وسعت ملک و ملکوت، باران رحمت الهی که شروع به ریزش می‌کند باید دل را از روی زمین خاکی برداشت و زیر قطره‌های این نشانه لطف الهی رفت، باران با طراوت می‌بارد تا آینه زنگار گرفته «قلوب الناس» به صفایی دیگر نشیند و جان و روان غبار گرفته ایشان به زلال این بارش لطیف و لطف‌آمیز پاک و پیراسته شود. عارفان و اهل سلوک گفته‌اند در این ماه دل‌ها را باید از اغیار شست و مهر به فناپذیری‌ها را سوزانید. پس خسران بزرگی خواهد بود اگر این ایام مبارک را به غفلت و بدون منفعت از دست دهیم و در آخر کار مشاهده کنیم جز جوع و عطش و زجر چیزی نصیبمان نگردیده و درخاتمه باز همان باشیم که بودیم، همان آدم سابق با همان ویژگی‌های نفسانی که بر حوزه وجودمان سایه افکننده است. پس باید دیده بصیرت را گشود و نظر در بطن و باطن این عبادت انداخت تا مراد و منظور غایی و عالیش را دریافت به تعبیر شاعر:

نظر را نغز کن تا نغز بینی

گذر از پوست کن تا مغز بینی

آن صاحب دل که در این ماه پر معرفت بدرجات معرفت قلبی خود بیفزاید منجلیات تجلیات حضرت دوست می‌شود. رمضان که می‌آید

می‌باید خم خانه نفس رذیله فرو ریزد و بت خانه وجود از لوث وجود تمام اصنام فرودین مادی و اهریمنی پالوده و پیراسته گردد که به فرموده حضرت علی (کرم الله وجهه) مادر بت‌ها، بت نفس شماسست.

کوتاه سخن آن که رمضان درهای باغ مغفرت و معرفت را سحر تا سحر می‌گشاید تا ساکنان حریم خلوت دل، افطار تا افطار، روزه در آن بگشایند و دیده به روی دوست گشایند که اهل دل را یک چنین درخت روزه‌ای در پایان ماه به برگ و ثمر می‌نشیند شجره طوبایی که حاصل پالایش خاک وجود از ذره‌های تعلق و تعین جز اوست. پس قدر این بوستان معنا را بدانیم و از کف با کفایت ساقی اش ساغرهای مکارم و معارف ستانیم که چون ماه رمضان به هلال نشیند و محو گردد ما نیز در حالت صحو عارفانه خویش در محیط انوار و جذباتش که بسیار اعلاست محو شویم و چنان نگردیم که در پایان کار از سر تحسّر و تغابن دست بر روی دست زنیم که‌ای دل غافل: قرب یک ماه به میخانه اقامت کردم اتفاقاً رمضان بود و ندانستم من!

• روزه در میان امت‌های گذشته

روزه در میان یهودیت و مسیحیت متداول بوده و جزء آیین و از ارکان عبادات آن‌ها به حساب می‌آمده است. در تورات به وجوب روزه و حدود آن تصریحی نمی‌باشد ولی روزه داران ستوده شده‌اند. در این کتاب درج گردیده که حضرت موسی (ع) چهل روز صائم بود و از قول او نقل شده است: هنگام برآمدنم به کوه که لوح‌های سنگی یعنی لوح‌های عهدی که خداوند با شما بست، را بگیرم، در کوه چهل روز و چهل شب ماندم و نه نان خوردم و نه آب نوشیدم. یهودیان به یادمان خرابی اورشلیم یک روز از ماه آب را روزه می‌گیرند و نیز هنگام توبه و طلب رضایت خداوند روزه

می‌داشتند تا به گناهان خود اعتراف کرده به واسطه روزه و ندامت از خطاهای قبلی رضای حضرت اقدس الهی را تحصیل نمایند.

در اناجیل اربعه نیز به وجوب روزه تصریح گردیده و روزه‌دار مورد تحسین قرار گرفته و از ریا برحذر داشته شده است. روزه مشهور مسیحیان قبل از عید فصح است، حضرت مسیح نیز چنانکه از کتاب مقدس مسیحیان بر می‌آید چهل روز، روزه دار بوده است: آنگاه عیسی از قوت روح به بیابان برده شد تا ابلیس او را امتحان نماید پس چهل شبانه صائم گشت تا سرانجام گرسنه گردید. حتی از انجیل «لوقا» فهمیده می‌شود که حواریون حضرت عیسی (علیه السلام) روزه می‌گرفته‌اند. بنابراین حیات حواریون و پیروان راستین ادیان در ایام گذشته عمری مملو از انکار لذات‌های زودگذر و رحمت‌های بی‌شمار روزه داری بوده است.

در مذاهب قدیم مصر، روم، یونان و هند نیز انواع روزه معمول و مرسوم بوده است، در روایات اسلامی آمده است که کتاب‌های بزرگ آسمانی چون تورات، انجیل، زبور، صحیفه‌ها و قرآن در ماه رمضان نازل شده‌اند.

• نور پاره وحی

کلمه صوم در قرآن چهارده بار تکرار شده است. اصل آن امساک از مطلق فعل شامل خوردن، نوشیدن و گفتن می‌باشد و این معنا در مفردات راغب و اقرب الموارد آمده است اما مؤلف تفسیر مجمع البیان می‌افزاید هرچه از حرکت بایستند و نیز سکوت هم می‌تواند معنای صوم را برساند. اما صوم در فرهنگ قرآن امساک ویژه‌ای است از طعام و امور دیگر که در منابع فقهی مندرج است و از طلوع فجر شروع شده و با رسیدن تاریکی اولیه شب به پایان می‌رسد، از قرآن برمی‌آید که روزه در میان امت‌های دیگر رواج داشته اما این امت مشخص نشده‌اند. درباره صوم زکریا از سخن گفتن در قرآن تصریحی

نمی‌باشد بلکه خداوند قدرت سخن گفتن را برای مدت سه روز از وی سلب کرده است اما در مورد مریم قرآن به صراحت روزه صمت را مطرح کرده است، از این نکته بر می‌آید که چنین روزه‌ای در میان بنی‌اسرائیل بوده و نیز مبین آن است که دم فرو بستن برای چند روز و فکر کردن در مورد یک موضوع خردمندانه و مورد تأیید قرآن است و سکوت توأم با اندیشه دریچه‌ای را بر روی آدمی می‌گشاید.

در بحث‌های تفسیری آیات ۱۸۳ تا ۱۸۷ قرآن ابعادی مهم از روزه روشن گردیده که در محورهای ذیل قابل ذکر هستند:

۱- روزه بر مؤمنان مکتوب گشته چنان که بر امت‌های گذشته واجب بوده است یعنی این عبادت همانند نماز، امر به معروف و نهی از منکر، اقامه عدل و قسط، مبارزه با ستم و حرام خواری، وجه مشترک تمام ادیان آسمانی است و از این منظر روزه حکمش سابقه دار بوده است.

۲- روزه یک سنت الهی است و روزه دار از دستورات پروردگارش پیروی کرده است.

۳- روزه دار به سرمایه‌ای به نام پارسایی نایل می‌گردد و برای رسیدن به این مهم از آنچه خلاف، حرام، ممنوع و غیرمجاز است اجتناب می‌کند، تأکید اصلی این است که روزه برای پروا داری و تقوا تعیین شده اگرچه منافع و مزایا و خیرات زیادی برای فرد و جامعه در بردارد.

۴- موضوع «لعلکم تتقون» عام، جامع و مطلق است و پرهیز در تمامی میدان‌های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، خانوادگی و انفرادی از هر آن چه نباید، معرفی شده است. آن چه وجدان اخلاقی، فطرت خدادادی، قوانین عرفی، مبانی علمی و عقلی ممنوع اعلام کرده‌اند در قلمرو تقوا قرار دارند، دسترسی به این توشه و زاد زیربنایی، آگاهی، اندیشه، تفکر، ریاضت، تمرین، تدبیر و تعبد را می‌طلبد.

- ۵- روزه عبادتی است که به دلیل بیماری، سفر، ناتوانی، قضا، فدیة و بدل دارد و هرگز هیچ مسلمانی از این قوانین معاف نمی‌گردد و به نوعی باید جبران کند.
- ۶- در حکم روزه مدت زمانی مشخص در طول سال تعیین گردیده که یک ماه و در «شهر رمضان» می‌باشد، ماهی که قرآن در آن نازل گردیده و لیالی مبارکه قدر به آن زینت ویژه‌ای داده‌اند.
- ۷- روزه حکمی است برای جوامع انسانی و بنابراین در حدود توان، امکانات و شرایط بشری تشریح شده و محدودیت‌های آدمیان در آن لحاظ گردیده است.
- ۸- در هنگام روزه داری ضمن احترام به حکم الهی باید از آلودگی‌های اخلاقی چون غیبت و تهمت و دروغ‌گویی پرهیز کرد و شایسته است حقوق بندگان خدا و حرمت شخصیت مؤمنین توسط روزه داران حفظ شود.

• فراخوان الهی برای شناخت انسان

ناگفته نماند که روزه از احکام انسان ساز است و پی بردن به فلسفه کامل آن همچون سایر احکام الهی برای انسان عادی امکان‌پذیر نخواهد بود، دانش محدود بشر نمی‌تواند راهگشای همه اسرار نهفته باشد و اندیشه خود را به سوی کشف تمام مجهولات رهنمون سازد اما انسان مؤمن معتقد و خردمند می‌داند که خداوند خیر محض است و جز خوبی و سعادت برای بندگان نمی‌خواهد پس اگر به چیزی فرمان می‌دهد برای انسان مزایایی دارد و بشر را به کمال و فضیلتی می‌رساند و هرچه را نهی می‌فرماید برای جوامع بشری زیان بخش بوده و بر مصالح مادی و معنوی آدمی لطمه می‌زند، در عین حال می‌توان ابعادی از حکمت روزه را روشن کرد.

روزه یک عبادت جامع است یعنی بدن، قلب و روح را پاک می‌سازد، در تمام عبادات دستورات دینی یکی از این بعدها مطرح شده اما

روزه همه را شامل می‌شود، روزه آدمی را به یاد آخرت می‌اندازد و انسان را متوجه سرای جاوید و فرجام خویش می‌سازد زیرا وقتی آدمی بر خلاف غریزه تنازع بقاء و شهوات حیوانی و تمایلات نفسانی دمی چند از پرورش بدن و رسیدگی به خواهش‌های خود چشم پوشی کرد متوجه می‌شود عمر خویش را نباید در این دنیا صرف خوردن، خفتن و شهوترانی بکند و به فکر تدارک توشه آخرت می‌افتد، به علاوه خالی بودن شکم بشر را متوجه معارف و احکام اسلامی می‌کند.

علمای روان شناس هم تصریح نموده‌اند اعراض از خواهش‌های مادی و بدنی، جاذبه‌های روحی و معنوی را تقویت می‌کند. زندگی انسان در این دنیا گاهی مقرراتی را برهم می‌زند و آدمی را برده خویش می‌سازد یکی از قیودی که جوامع انسانی را اسیر می‌کند و طوق بندگی بر گردن آنان می‌افکند، غذا خوردن در ساعاتی خاص است و چنان مردم را به اسارت وادار می‌دارد که می‌گویند اگر فلان سفره با تزئینات نباشد و در ساعتی خاص مهیا نگردد، چه می‌شود. روزه انسان را این گونه پرورش می‌دهد که بر وجودش مسلم گردد این تمایلات درونی برای خوردن و عافیت‌طلبی ظالمانه است و اراده انسان را در اختیار می‌گیرد و اگر روزی ترتیب غذایی او بهم بخورد، عنان نفس را از دست می‌دهد، باید این زنجیر اسارت را با روزه پاره کرد که یک قوت روحی پدید آید و آدم را به عالم علوی سیر دهد.

روان شناسان ثابت کرده‌اند هرچند انسان درباره موضوعی زحمت بکشد، بیشتر آن را دوست می‌دارد و بدان علاقه افزون‌تری دارد و بهترین مثال در این مورد اشتیاق مادر است که نسبت به کودک خود ابراز می‌دارد و او هرچه بیشتر برای فرزندش رنج و بیداری در شب را تحمل می‌کند وی را بیش از گذشته دوست دارد و کودکانی که دور از مادر در پرورشگاهها و نزد دایگان بزرگ می‌شوند چندان

مورد توجه مادر خود نمی‌باشند. هر دستور دینی که اجرا شود ایمان انسان را پایدارتر می‌نماید و آنان که در عبادات ثابت‌ترند بیشتر نفس خود را وادار به آداب بندگی کرده‌اند، روزه برای این مقصود حداکثر استفاده را می‌بخشد چرا که روزه‌داری به زحمت نفس نیاز دارد و انسانی که مدتی این سختی‌ها را تحمل کرده است به دلیل این که روح و دل را صفا و صیقل داده است در اواخر ماه رمضان به جای خستگی و افسردگی و ناتوانی یک نوع وجد و شعفی را در اعماق وجود خود احساس می‌کند روزه یک آزمایش به ناراحتی هم هست، خداوند متعال در این سرای فانی به بشر اجازه زندگی اختیاری داده است که هم می‌تواند در آن کار خوب انجام دهد و از این رهگذر مقام خود را بالاتر از فرشتگان نماید و هم مختار است که به شرارت و شقاوت و خلاف رویکرد نشان دهد و به آن جا تنزل یابد که حتی از چهارپایان هم پست‌تر گردد.

بنابراین کردار انسان در این جهان یک نوع آزمون است، گاهی امتحان به خوشی‌ها و امکانات فراوان و نعمت‌های گوناگون است و در این حال خداوند مراقب اعمال این فرد است که آیا شکر نعمت را به جای می‌آورد و این عطاها و نشانه‌های لطف بی‌کرانش را کجاها مصرف می‌گردد، در راه حق و یا باطل، یک وقت هم هست که پروردگار بنده‌اش را به اموری آزمایش می‌کند که با یک کاستی و محرومیت و تحمل زجر و مشقت روبروست و در این حال آن شخص باید صبر پیشه کند، گرسنگی را تحمل نماید و از برخی خواهش‌های نفسانی چشم‌پوشد و لذت‌ها را ترک کند و این امتحان دوم در روزه‌داری کاملاً قابل مشاهده است.

یک حکمت دیگر هم این است که انسان در موقع خوشی‌ها و راحت‌طلبی‌ها خداوند را فراموش می‌کند و هنگام گرفتاری و سختی‌ها به یاد خالق می‌افتد، البته آنان که دل را به نور ایمان روشن کرده‌اند در هیچ شرایطی ارتباط معنوی و ملکوتی خود را با خدا قطع

نمی‌کنند ولی اکثر مردم در خوشگذرانی‌ها و راحت‌طلبی‌ها ذکر حق را به بوته فراموشی می‌سپارند، روزه برای این‌گونه افراد دارویی بسیار درمان‌کننده است، زیرا در حالت روزه، انسان خود را محتاج می‌بیند که به سوی برآورنده حاجات توجّه کند این است که رمضان را ماه عبادت خوانده‌اند و ماهی است که نفس آدمی بیش از همیشه یاد خدا را در دل می‌پروراند.

مادری که بنا به برخی ضرورت‌ها از فرزندش فاصله می‌گیرد، با وجود گرفتاری گاهی کودک را نزد خود می‌آورد و با وی انس می‌گیرد و می‌کوشد او را با زندگی خود آشنا و مأنوس سازد اگر مادر چنین نکند و سال‌ها کودکش نزد دایه باشد و یا در مکانی تحت نظارت مربیان قرار گیرد سرشت آن طفل به محیط زندگی دایه و کودکان آنس می‌گیرد و همان تربیت را که در آن محیط می‌بیند فرا می‌گیرد و نسبت به والدین و تربیت خانوادگی بیگانه می‌شود.

انسان در این دنیا از خدای خویش بر اثر برخی حجاب‌ها و نسیان‌ها فاصله گرفته است و از اصل خویش دور افتاده است. روزه یک شرایط معنوی ویژه‌ای فراهم می‌کند که حداقل برای مدت معینی انسان را متوجه ملکوت و جهان‌الا می‌کند و او را از این فرودگاه فانی به سوی آسمان‌ها و عالم قدس و ملکوت سیر می‌دهد و به او هشدار می‌دهد مبادا این فضیلت‌ها و معنویت‌ها را فراموش کند، در عین این آشنایی روزه مانع از آن نیست که این انسان از برخی امکانات دنیا بهره‌گیرد، بنابراین یکی از حکمت‌های مهم روزه این است که می‌تواند انسان روزه‌دار را متوجه مبدأ و تربیت حقیقی خویش کند به علاوه روزه جسم و روح را بهم متصل می‌کند و هر دو را متوجه حقایقی می‌نماید، خداوند (ج) در این ماه به بندگان نزدیک‌تر است و به همین دلیل توبه‌ها را می‌پذیرد و گناهان را می‌بخشد و از فضل خویش بندگان را برخوردار می‌سازد.

دانشمندان اخلاق و عرفان و حکماء مدام به مردم نوید می‌دهند که اگر کمی از توجه به دنیا کم کنید خواهید دید لذت‌های بسیاری وجود دارد که حظاً جهان در برابرش اندک است اما گوش شنوا در میان مردم وجود ندارد یا حداقل درصد آنان که به این فراخوانی ندای مثبت می‌دهند ناچیز می‌باشد و عموماً اقبال جامعه غالباً، در لذت‌های مادی غرق‌اند و چنان وجودشان مسخر این امور است که به آنان اجازه نمی‌دهد حقایق دیگری را مشاهده کنند و نمونه‌ای از مسرت روحانی را درک نمایند، برای چشاندن این مسرت‌ها به مردم باید وسایلی باشد که خواهی نخواهی آنان را برای مدتی معین از عالم ماده دور کرده و دری از عالم معنا بر رویشان را بگشاید. بهترین این وسایل روزه است که طعم لذت معنوی را به همه می‌چشانند و به مردمی که تصور می‌کردند لذت منحصر به خوردن، خوابیدن و شهوت رانی است می‌آموزد که تنها فقدان و نقصان این لذایذ حظاً آدمی را کم نمی‌کند بلکه نفس را برای قبول لذت‌های جدید و جاویدان مهیا می‌کند. پس از این که آدمی نمونه مسرت را چشید و معتقد شد که این حالات همان گونه که انبیاء و اولیاء فرموده‌اند درجات مهمی دارند، روش خود را عوض می‌کنند و دیگر تمام تلاش خود را صرف تن‌پروری، عافیت‌طلبی و آرایش دنیایی نمی‌سازند.

کودکی را در نظر بگیرید که تا کنون مزه شیرینی حلوا را نچشیده است و هرچه والدین از مزایای این ماده شیرین می‌گویند نمی‌تواند بفهمد بالاخره حلوا چیست و احتمالاً از خوردن آن هم اجتناب می‌ورزد اما مادرش به هر تریبی شده مقداری حلوا به دهنش می‌گذارد و او چون دید آن چه گفته‌اند صحت دارد دیگر نیاز نیست که با اصرار و اجبار دیگران حلوا بخورد، بلکه خود دنبالش دویده و از همان غذایی که ابتدا نمی‌خورد، می‌خواهد بیشتر و فراوان‌تر تناول

کند. اصولاً ترک لذت‌های بدنی و دنیایی خود با لذت معنوی توأم است:

بنابراین روزه برای انسان اموری را فراهم می‌کند که از مسرت‌های دنیوی بالاتر است ممکن است برخی این تردید را مطرح کنند که مؤمنان پس از پایان ماه رمضان غالباً شادمان هستند که از روزه گرفتن نجات یافته‌اند، در جواب آنان باید گفت: این همان نفس حیوانی است که می‌خواهد به لذت‌های دنیا اکتفا کند و از لذات آخرتی غافل بماند. در برابر این تردید یک نکته دیگر مطرح است که اشاره به آن جالب خواهد بود: یک انسان روزه‌دار که گرسنه و تشنه است و ساعت‌ها و روزها خود را از برخی امکانات و خواهش‌های نفسانی محروم کرده، هیچگاه وقتی یک آدم روزه خوار را مشاهده می‌کند به هیچ عنوان از دیدنش احساس حسادت نمی‌کند که چرا از شرایط او محروم است، بر عکس یک خوشحالی و شادمانی معنوی را در وجود خود می‌بیند این مسرت از جسم و تمایلات مادی او که نیست زیرا بدنش در رنج و سختی است بلکه این روح و سرشت اوست که احساس لذت می‌کند که خداوند (ج) چنین توفیقی را نصیب او کرده و این سعادت جاوید را برایش در نظر گرفته است.

• هشدار: گوش، چشم و زبانت روزه دارد

گرسنگی فواید بیشماری در جهت تکمیل نفس و شناخت خداوند (ج) برای سالک دارد. روایات زیادی در فضایل گرسنگی وارد شده است که بد نیست در اینجا اشاره ای به آنها و سپس به فلسفه و حکمت گرسنگی داشته باشیم.

الف- صفای قلب: زیرا سیری باعث ازدیاد بخار در مغز شده و مغز حالتی شبیه مستی پیدا می‌کند و نمی‌تواند خوب فکر کند؛ سرعت انتقال او کم شده و قلب او کور می‌شود. برخلاف گرسنگی که باعث

رقت و صفای قلب می شود. و قلب را آماده تفکری که باعث شناخت می شود، می کند. و نوری آشکار پیدا می کند
 ب- تواضع و از بین رفتن سرمستی و ناسپاسی که منشاء سرکشی است؛ وقتی نفس خوار شد، در مقابل پروردگارش خاضع شده و از سرکشی دست بر می دارد.

ج- شکستن شدت شهوات و نیروهایی است که باعث انجام گناهان کبیره شده و سبب هلاکت انسان می شوند. چون بیشتر گناهان کبیره از شهوت سخن گفتن و شهوت جنسی بوجود می آید و کم کردن این دو شهوت باعث مصون ماندن از خطرها می شود.

د- آمادگی برای انجام تمام عبادتها از چند جهت است؛ که کمترین آنها کم احتیاجی به تخیلی و بدست آوردن غذا و کمتر بیمار شدن به بیماریهای گوناگون است - زیرا معده خانه بیماری و پرهیز سر هر دارویی است.

با این مقدمات می توانیم به نتایج بزرگی برسیم که بعضی از آنها عبارتند از:

الف: می فهمیم که چرا خداوند (ج) برای میهمانش گرسنگی را انتخاب کرده است. نعمتی بالاتر و بهتر از نعمت شناخت، نزدیکی و دیدار خداوند نیست و گرسنگی از راههای نزدیک رسیدن به آن است. پس می بینی که روزه مشکل نیست بلکه خداوند به وسیله آن تورا بزرگ داشته و به خاطر واجب نمودن آن بر ما منت دارد. و بهمین جهت شکر آن واجب است و می فهمی که علت واجب کردن آن کم خوردن و ضعیف کردن نیروهاست. بهمین جهت حیف می آید که حتی در شب نیز غذا بخوری. و ممکن است علت های دیگر تشریح روزه را نیز درک کنی.

ب: وقتی ارزش کاری را که از تو خواسته شده، فهمیدی، برای رسیدن به نتیجه خوب، در جهت انجام درست و اخلاص در آن، تلاش می کنی.

ج: هنگامی که هدف از واجب شدن روزه را دانستی، می فهمی که چه چیزی باعث صفا و روشنی یا تیرگی آن می شود؛ و معنی این حدیث را می فهمی که «روزه فقط خودداری از خوردنی و آشامیدنی نیست؛ و هنگامی که روزه گرفتی، گوش، چشم و زبانت نیز باید روزه بگیرد».

د.می فهمی که شایسته نیست نیت و هدف روزه، فقط مجازات نشدن یا بدست آوردن پاداش و بهشت و ناز و نعمت باشد؛ گرچه با روزه این دو نیز بدست می آید بلکه سزاوار است هدف و نیت روزه نزدیکی انسان به خداوند و همسایگی و خوشنودی او باشد. و حتی از این حد نیز بالاتر آمده و خود این عمل را بخاطر این که انسان را از صفات حیوانی خارج و به صفات روحانی نزدیک می گرداند، نزدیک شدن به خدا بداند، نه وسیله ای برای نزدیک شدن به او.

این سفارشها را در مورد وظایف روزه دار ببین، و درباره اثرات آن تامل نما. کسی که خود را نزدیک به آخرت ببیند، قلب او از دنیا خارج شده و برای او چیزی جز تهیه توشه برای آخرت مهم نخواهد بود. همینطور اگر قلب او شکسته و خاضع و خوار باشد میلی به غیر خدا نداشته و مایه دلخوشی او کسی جز خدا نیست. و کسی که روح و بدن او غرق در یاد، محبت و عبادت خدا شده و روزه او روزه مقربین می گردد. خداوند به حق دوستانش چنین روزه ای را نصیب ما بفرماید؛ گرچه یک روز در عمرمان باشد.

انسان خدایی آفریده شده است

ماه رمضان موقعیتی خاص و ویژه است که خداوند آن را به بندگان خود عطا فرموده و در بین ماههای دیگر قمری، تنها ماهی است که به عنوان میهمانی خدا نامیده شده است و خداوند تمام بندگانش را در فرصتی یک ماهه به سوی خود فراخوانده تا هر کس بنا بر وسع و ظرفیت خویش از این فرصت استفاده نماید.

در این ایام مبارک انسان‌ها سی روز، دست از زیاده روی در شهوات و لذات دنیوی برداشته، روزها را به روزه‌داری و شب‌ها را به قیام و عبادت مشغول بوده‌اند و با بهره‌هایی بیشتر از سایر ایام، همچون انفاق در راه خدا و تلاوت بیشتر کلام او و چشم‌پوشی از محرّمات و مکروهات، نفس اماره خود را تزکیه و تطهیر نموده، حالت روحانیت و معنویت در ایشان بالا رفته است و سبکی روح و امکان اتصال به عوالم بالاتر برای آنها فراهم شده است، زیرا طعام و شهوت و غضب و سایر مظاهر دنیا، حجابِ فطرت بوده و در این ماه، حجاب‌ها برطرف می‌شود

فطرت چیست؟

فطرت یکی از مفاهیم بنیادین دین اسلام است که از ماده «فطر» گرفته شده است. «فطر» به معنای شکافتن چیزی است، و از آنجا که آفرینش به منزله شکافتن پرده‌ی نیستی و عدم است، یکی از معانی

فطر، آفریدن و خلق کردن است بر این اساس، فطرت به معنای نحوه خاصی از آفرینش است. یعنی تمام ضروریاتی که انسان نیاز داشته، در خلقت او قرار داده شده است.

فطرت انسان دارای بینش و معرفتی است که تحصیلی و اکتسابی نیست بلکه خداوند آن را در وجود همه انسان‌ها قرار داده است و وقتی انسان به اعماق جانش می‌نگرد نور حق را می‌بیند و ندایی را می‌شنود که او را به سوی مبدأ علم و قدرت بی‌ظنیر هستی دعوت می‌نماید.

وقتی انسان در شرایط بحرانی و موقعیت‌های بسیار سخت قرار می‌گیرد و خود را در چند قدمی مرگ می‌یابد و امیدش از اسباب مادی قطع می‌شود، معرفت فطری خفته در جانش بیدار می‌شود و خدا را از سر اخلاص می‌خواند

فطرت همان بینش شهودی و بی‌واسطه انسان نسبت به هستی و گرایش آگاهانه و کشش شاهدانه و پرستش خالصانه به حضرت باری تعالی است.

واژه فطرت در قرآن کریم

در آیات قرآن اشاره به فطرت الهی انسان شهره است. «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ» (سوره روم/۳۰)

پس روی خود را متوجه آیین خالص پروردگار کن، این فطرتی است که خداوند انسان‌ها را بر اساس آن آفریده است.

آیات دیگری نیز بیانگر این حقیقت‌اند که وقتی انسان در شرایط بحرانی و موقعیت‌های بسیار سخت قرار می‌گیرد و خود را در چند قدمی مرگ می‌یابد و امیدش از اسباب مادی قطع می‌شود، معرفت فطری خفته در جانش بیدار می‌شود و خدا را از سر اخلاص می‌خواند.

«فَإِذَا رَكبُوا فِي الْفُلْكِ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ» (عنکبوت/۶۵)

هنگامی که سوار بر کشتی شوند خدا را با اخلاص می خوانند و غیر او را فراموش می کنند. اما هنگامی که خدا آنها را به خشکی رسانید و نجات داد باز مشرک می شوند.

فطریات انسان به دو دسته شناخت های فطری و گرایش های فطری تقسیم می شود. فطرت انسان صورت و حالت ویژه ای در آفرینش است که به ذات انسان برمی گردد. یکی از این حالت های خاص این است که انسان نسبت به خدای متعال دارای یک نوع شناخت عقلی به حسب آفرینش است که از آن به خداشناسی فطری تعبیر می شود. و همچنین دارای گرایش و میل قلبی نسبت به خدای متعال است که از آن تعبیر خداپرستی فطری می شود.

ویژگی های فطرت

فطرت الهی بشر دارای ویژگی هایی است از جمله:

مسئله خودسازی در ماه مبارک رمضان، انسان را به مقامی می رساند که پرده های جهل، هواپرستی و همه ی موانع ضد فطرت را از سر راه برمی دارد و انسان مسلمان در این هنگام به فطرت ناب خود که از درون ذات او می جوشد باز می گردد. همان فطرتی که آینه صاف خدانماست

۱. در هنگام تولد با انسان همراه است و نیاز به کسب کردن ندارد.

۲. ثابت، پایدار و جاودانه است.

۳. همگانی و فراگیر است.

۴. از قداست برخوردار است و نشانه تعالی نوع انسان است.

ماه رمضان فرصت مناسبی است تا زنگارهایی که در طول زمان، فطرت انسان را پوشانده، پاک شود که اگر چنین شود، پایان ماه مبارک رمضان برای مؤمنان عید حقیقی خواهد بود.

و عید به معنای بازگشت به چیزی است که از آن فاصله گرفته باشند. یعنی باید چنین باشد که در پایان این ماه مبارک ندای فطرت را به گوش جان بشنویم که ما را به سوی حق می خواند.

هرگاه انسان در پرتو برکات ماه رمضان به این درجه رسید و بر طاغوت نفس خویش پیروز شد به حقیقت عید فطر رسیده است.

عید فطر روز آزادگی است و آزاده واقعی کسی است که امیال نفسانی را کنار گذاشته و شیطان را زیر پا کوبیده است.

عید فطر پاداش افطارهای خالصانه و بجاست. مهر قبولی انفاق های به قصد قربت است. عید فطر عید خداجویی و خداپرستی است. عید فطر در عبودیت و معرفت و تهذیب نفس است.

• رمضان نماد نیکو

خداوند متعال بر همه چیز دانا و از همه چیز آگاه است و نقص و نیازی در ذات متعال او نیست که از اعمال ما سودی بخواهد یا از زبانی بهراسد، خدای مهربان خیر محض است و برای بندگان خود جز خیر و سعادت نمیخواهد، پس اگر به چیزی فرمان می دهد خیر و سعادت ما در آن است و کمال و تعالی ما بدان بستگی دارد و هر چیزی را نهی میفرماید برای ما زیان بخش است و بر مصالح مادی و معنوی ما لطمه میزند.

فواید طبی و بهداشتی روزه که از سودمندیهای کوچک این فریضه انسان ساز است بحدی است که شاید نیاز به توضیح و تکرار نداشته باشد و بیشتر مردم کم و بیش از آن آگاهند. ما به اختصار به گوشه ای از این فواید انسان ساز اشاره میکنیم: معده و دستگاه گوارش از اندام پرکار بدن آدمی است، با سه وعده غذا که معمول مردم است؛ تقریباً در همه ساعات دستگاه گوارش به هضم و تحلیل و جذب و دفع مشغول است. روزه باعث میشود از یکسو 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.

در روایات اسلامی حتی به فواید جسمی روزه نیز تصریح شده تا برخی از سست عنصران، اگر نه با ایمان کامل لاقبل با توجه به فواید بهداشتی روزه این فریضه ثمر بخش را بجای آورند و از سودمندیهای گوناگون آن در حد خود بهره ور شوند. پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله وسلم) در همین رابطه فرموده اند: «صوموا تصحوا» روزه بگیرید تا سالم بمانید. و نیز در روایات دیگری آمده است: «معه آدمی خانه بیماریهای اوست و پرهیز از غذا درمان آن است».

بدیهی است آنگاه فواید بهداشتی روزه بهتر به دست میآید که روزه دار امساک روز را با زیاده روی در شب تلافی نکند، که پر خوری خود موجب زیانهای چشم گیری برای دستگاه گوارش است. با پیشرفت دانش پزشکی، برخی از پزشکان و متخصصان دریافته اند که امساک از خوردن و آشامیدن، عالی ترین روش درمانی است، یکی از پزشکان میگوید: «طرح درمان به وسیله روزه بسیار چنان معجزه آساست که بکار بستن آن مسیر، طرحها و برنامه های طب عملی و جراحی را تغییر خواهد داد، زیرا روزه راه تازه ای به روی دانش پزشکی میگذارد؛ و سلاح موثری برای مبارزه با بیماریها به این دانش میبخشد، سلاحی که میتوان آن را از راههای گوناگون مورد استفاده قرار داد تا انسان را در مبارزه با علت بیماریها برای بهبود بیماران به نتیجه مطلوب و آشکار رساند».

با روزه و امساک میتوان بیماریها را بهبود بخشید و معالجه کرد. البته در صورتی که با اعتدال و زیاده روی مقرون باشد و در هنگام سحر و افطار در خوردن و آشامیدن افراط نشود. بررسی فواید بهداشتی و طبی روزه در این مختصر نمی گنجد، آنانکه به توضیح بیشتر علاقمندند میتوانند به کتابهایی که در این زمینه تألیف شده است مراجعه نمایند. باید توجه داشت، بر خلاف تصور کوتاه اندیشان، روزه هیچگونه ضرری برای افراد سالم مکلف ندارد.

افراد سالم باید بدانند که روزه نه تنها زیانی برایشان ندارد بلکه چنان که گفتیم، موجب تندرستی و صحت مزاج است و بگفته برخی شکم پرستان که خود روزه نمیگیرند و دیگران را نیز از روزه باز میدارند و تلقین میکنند که روزه موجب زخم معده میشود، نباید اعتنا کرد، اینگونه دروغها تنها بهانه افراد سست عنصری است که اسیر شکم خویشند و از عزم و اراده انسانی در آنان خبری نیست. «روزه باعث استراحت معده است و در حال روزه اسید معده بجای غذا به وسیله صفرا خنثی میشود و زخم ایجاد نمیگردد».

• روزه عامل باز دارنده از گناه

روزه، بویژه روزه ماه مبارک رمضان که در اسلام بر همه مسلمین مکلف که بتوانند روزه بگیرند فرض است، عامل مؤثری است در ایجاد و تقویت روحیه تقوی و پرهیز کاری؛ قرآن مجید این فایده بزرگ را با جمله «لعلکم تتقون» یاد آور میشود و این عبادت را عامل مهم تقوی می‌شمارد. تقوی و پرهیز کاری در تربیت و سازندگی و شخصیت اسلامی یک مسلمان نقش بسیار مهمی دارد و برای رسیدن به همین اثر پر ارزش است که بهترین عبادت در ماه صیام و در حال روزه اجتناب از گناه است.

روزه دار با بکار بستن این دستور الهی که شرط کمال روزه است، روحیه تقوی را در خود زنده میکند و این مراقبت ثمر بخش در ماه مبارک رمضان و در حال روزه بسیار آسان تر است چرا که گرسنگی و تشنگی و دیگر محدودیتهای روزه شعله های سرکش غرایز حیوانی و هوسها را تا حد چشمگیری خاموش میسازد و حتی اگر موقت هم باشد گریبان عقل و جان را از چنگال شهوت رها میسازد و برای روزه دار زمینه ای آماده برای تمرین تقوی و پرهیزگاری فراهم میشود و با مراقبت و تمرین پیاپی در یک ماه نیروی بازدارنده از گناه در او به وجود میآید و خصلت خودداری در او ریشه میگیرد

و رشد میکند و او با گذراندن این برنامه یک ماهه توفیق می یابد که پس از ماه روزه نیز پرهیزکار باقی بماند. بدین ترتیب به مقام پراج تقوی که به تعبیر قرآن کرامت انسان بدان وابسته است برای همیشه نایل آید.

• نقش روزه در تقویت اراده

انسان با روزه داری که، امساک در خوردن و آشامیدن و خود داری از برخی چیزهای دیگر است در واقع با خواهشهای خویش میجنگد و در برابر غرایز خود مقاومت میکند، تمرین این عمل اراده و تصمیم را در انسان نیرومند میسازد و جان را از قید حکومت و سلطه هوسها و خواهشها میرهاند. بنا بر این روزه داران بهترین مردمند چرا که با خواسته های نفسانی مبارزه میکنند و اگر با مراقبت و کوشش از روزه خویش این بهره را بگیرند که بر نفس خود مسلط شوند از نیرومند ترین مردم نیز خواهند بود.

صفای دل و پاکی

روزه چراغ معرفت و آگاهی را در درون بر می افروزد:

اندرون از طعام خالی دار

تا در او نور معرفت بینی

روزه و بویژه روزه یکماهه رمضان موجب میشود که حکومت شهوات و امیال شیطانی جای خود را به حکومت تقوی و پیروی از دستورات الهی بدهد و تیرگی و هوسها و شهوات در جان آدمی به نورانیت و روشنی باطن تبدیل شود. در سایه همین صفا و پاکی حاصل از روزه است که روزه دار با خود آگاهی نه تنها دهان و شکم را از خوردن و آشامیدن که دست و پا و چشم و گوش و زبان و همه اعضای خویش را از آنچه خدا حرام فرموده نگاه میدارد و

میتواند به آن درجه از تقوی نایل آید که حتی از اندیشه و فکر گناه نیز دوری گزیند و این اوج نورانیت روزه است.

روزه و صبر

«صبر» از خصایلی است که در اخلاق اسلام بر آن بسیار تأکید شده است، انسان مسلمان در زندگی فردی و اجتماعی خویش در راه هدفی مبارزه میکند و با مشکلاتی نیز روبرو است بدون خصلت صبر، پیروزی بر مشکلات و رسیدن به هدفها آسان نیست. صبر و مقاومت بر نیروی پایداری انسان میافزاید و اراده را توانا میسازد هیچ جامعه ای اگر تحمل ناگواریها را نداشته باشد بر مشکلات خویش و بر دشمنان خویش نمیتواند پیروز گردد. با صبر و مقاومت است که میتوان به پیکار ستمگران رفت و دست استعمارگران را کوتاه نمود و روزه - بویژه در روزهای گرم و طولانی تابستان که فشار تشنگی طاقت فرسا میشود بطور چشمگیری به انسان صبر و مقاومت میبخشد و تحمل رنج و سختی را بر آدمی آسان میسازد.

• روزه تکامل معنوی انسان

اسلام بر خلاف مکاتب مادی شرق و غرب دنیا و نعمتهای مادی آنها وسیله ای برای تکامل معنوی و رسیدن به سعادت جاوید میداند و بهمین دلیل فرهنگ اسلام فرهنگ لذت جویی و مصرف نیست بلکه فرهنگ قناعت و ایثار است. در روشهای مادی تن آدمی و خور و خواب آن اصالت دارد و حرص و آز برای بر خورداری بیشتر گریبانگیر افراد است و در اسلام اصالت با معنویت انسان است و قناعت و ایثار و فداکاری از راههای وصول به مراتب بلند انسانیت محسوب میشود.

روزه فریضه ای است که مسلمانان را از غرق شدن در مادیگری و حرص و آز برای لذتهای مادی و مسابقه برای مصرف و تن پروری

میرهاند و به او می آموزد که به فکر دیگران باشد و بر خواهشهای جسمانی خویش مسلط گردد و به مصرف به مقدار نیاز قناعت ورزد و از اسراف و تبذیر بپرهیزد. روزه به مسلمانان می آموزد که با کم هم میتوان زیست و حرص و طمع فقط غرق شدن در مادیات و انحراف از معنویات است و برای زیستن لازم نیست که با همه وجود تن و لذتهای آن پرداخت.

• همدردی با فقیران درس دیگری از رمضان

ماه رمضان ماه مواسات است. از نتایج بارز روزه برانگیختن حس همدردی نسبت به مستمندان و همنوعان تنگدست است، آنانکه زندگی آسوده ای دارند و رنج فقیر و طعم گرسنگی 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 با یاد آنان میاورد 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 سویی دیگر گرسنگی و تشنگی روزه موجب درک رنج مستمند میگردد و بدین ترتیب ثروتمند به فقیر نزدیک می شود و احساسها رقت می یابد و احسان و انفاق فزونی میگیرد و جامعه کمک به همنوع را میآموزد. مواسات یعنی سهیم ساختن برادران در رزق و روزی و رمضان را به همین جهت ماه مواسات نامیده اند تا مسلمانان به احسان نسبت به هم پردازند و با تمرین بر این صفت ارزنده انسانی جامعه را از حقد و کینه برهانند و برادروار در کنار هم از نعمتهای الهی بهره بگیرند و شایسته است که روزه داران به همه این نکات انسانی روزه توجه کنند و بکوشند واقعاً فریضه روزه را آنچنان که باید بجا آورند و ماه مبارک رمضان را آنچنان که سزاوار این ماه است بسر رسانند، تا همگان از برنامه های سازنده اسلامی بهره ور شوند.

• وقت شناسی نظم و انضباط عوامل پیشرفت بشریت است

وقت شناسی و نظم و انضباط در امور، از مظاهر تمدن انسانی و از عوامل مهم توفیق و پیشرفت است، شاید برخی گمان کنند که این از ویژگیهای زندگی غربیان و تمدن آنهاست در حالیکه نظم و انضباط و تنظیم اوقات از تعلیمات اصیل اسلام است.

اصولاً فردای درخشان مسلمانان مرتبط به نظم و انضباط است، هر یک از نمازهای پنج گانه را باید در وقت مخصوص آن بجا آورد و حتی یک دقیقه نمیتوان از حدود آن تجاوز کرد. مراسم حج باید در وقت و مکان مخصوص به خود انجام شود و روزه نیز در ماه مبارک رمضان با دیدن هلال ماه شروع و با دیدن هلال ماه شوال خاتمه میابد و نیز هر روز از سپیده دم آغاز و به مغرب پایان میپذیرد و با توجه به اینکه ماه رمضان ماه قمری است طبعاً در فصول چهار گانه سال جریان دارد و گاه در روزهای بلند تابستان و گاه در روزهای کوتاه زمستان قرار میگیرد و در همه شرایط لازم است که لحظه و دقیقه را نیز در شروع سپیده دم و آغاز مغرب در نظر داشت و به هیچ وجه روزه دار نمیتواند از نظام آن سرپیچی کند و این خود درسی است که مسلمانان نیز دقیق و منظم شوند و امور خویش را در زندگی تنظیم کنند.

آنچه بر شمردیم گوشه هایی از برخی نتایج و آثار فریضه الهی روزه است و ماه روزه اضافه بر اینها سودمندیها و برکات دیگری نیز دارد که در پرورش اسلامی فرد و جامعه بسیار موثر است: ماه مبارک رمضان ماه خدا، ماه آشنایی با قرآن، ماه عبادت، ماه دعا، ماه آمرزش، ماه توبه و بازگشت از گناهان و اصلاح خود است.

در این ماه به قرأت قرآن سفارش شده و بر مسلمین است که در ماه رمضان بیشتر از ماههای دیگر قرآن بخوانند و این خود وسیله ای است که جامعه اسلامی با قرآن و معارف آن آشنایی بیشتری پیدا

کنند و برای پیشرفت در صراط خدا و اسلام از کلام خدای متعال آموزش بگیرند. رمضان ماه عبادت و بندگی و راز و نیاز با معبود جهان است، در روایات اسلامی تأکید شده که در این ماه با توجه به خضوع بیشتر نمازها را بجا آورند و از نمازهای مستحبی در شب و روز غفلت نورزند و بدین ترتیب با یک تمرین یک ماهه مومنین به عبادت خالص تری موفق میشوند و جانها به خدا نزدیکتر میگردد. رمضان ماه دعا است، پیشوایان دین اسلام فرموده اند مومنان در این ماه و بویژه در شبهای مبارک قدر در دعا و نیایش مبالغه کنند و با توجه به اثرات سازنده دعا و نیایش روزه داران میتوانند در پیوند معنوی خویش با خدای متعال تحولی بوجود آورند و بیش از پیش به ذات متعال هستی بخش او نزدیک شوند و کسب فیض کنند رمضان ماه آمرزش و توبه و بازگشت به سوی خداست، آنانکه در زندگی خویش آلودگیهایی داشته اند میتوانند با روزه جان خویش را شستشو دهند و در خلوت سحر گاه با رو کردن به خدای متعال درون را صفا بخشند و از خدای خویش طلب آمرزش کنند و میتوانند با همین زمینه برای همیشه از کجی ها و گمراهیها دست بردارند و براه آیند.

پیشوای دین اسلام حضرت محمد (صلی الله علیه وآله وسلم) فرموده اند گناهان در این ماه بخشوده میشود و این مژده بزرگی است برای آنهایی که لغزشهایی داشته اند تا ناامید نباشند و از برکات این ماه استفاده کنند و بسوی خدا باز گردند و روی دل بسوی او دارند و با او پیمان بندند که از گناهان دست شویند و خود را اصلاح کنند و گذشته را جبران نمایند و بدون ترتیب گناه کار پشیمانی که در این ماه مبارک برای خدا روزه بدارد و از گذشته خویش شرمسار باشد و از خدا آمرزش بخواهد مورد مهر و عفو خدا قرار خواهد گرفت و سعادتش تأمین میشود. از برکتهای این ماه همین انقلاب روحی و تحول درونی روزه داران و همین توفیقات عملی است که انسان آلوده را پاک میسازد و از عذاب الهی که محصول گناهان است نجات

میبخشد و روزه دار را از ظلمتها به نور میکشاند، به نور تقوی، به نور فضیلت‌های اخلاقی، به نور توبه و بازگشت به سوی خدا، به نور مهر و رحمت خدای متعال.

• رمضان برنامه خودسازی

در طب قدیم روزه اهمیت خاصی داشته است. فیثاغورث و بقراط برخی از امراض را با روزه معالجه می کردند و ابن سینا فصلی از کتاب قانون را به مداوا با روزه اختصاص داده است.

دکتر الکسی سوفورین دانشمند شهیر روسی می گوید: «جسم به هنگام روزه به جای غذا از مواد داخلی استفاده کرده و آنها را مصرف می کند و بدین وسیله خود را پاکیزه می سازد».

اکثر بیماری‌های حاد و مزمن را می توان به وسیله روزه بهبود بخشید یا از شدت آنها کاست. بهترین درمان بیولوژیکی این است که به وسیله دفع مواد مضر، سلامت فرد را تامین نمایم. به محض این که نیروهای نوسازی موجود زنده، در هنگام روزه فعال و آزاد شوند، تصفیه مواد زاید حاصل از متابولیسم ایجاد می گردد. مشاهدات علمی تفاوت بین روزه داری و گرسنگی را نشان داده اند.

نوعی داوطلبی واقعی توام با آسایش درونی لازمه روزه درمانی است. وضع فکر بیمار، در هدایت اعمال متابولیک تمام بدن تأثیر اساسی دارد. روزه داری سبب افزایش قدرت انقباضی قلب و دفع چربی‌های زاید می گردد.

آثار مثبت جسمی زیادی در افراد سالم و بیمار، برای روزه داری بیان شده است که از جمله:

- اثر بر سوخت و ساز بدن
- غلظت هورمون‌ها
- فعالیت کلیه‌ها، آزمایش‌های کبدی
- دستگاه گوارش

- دستگاه قلب و عروق
- آثار عصبی و روانی
- اثر بر کاهش وزن و... می باشد
- شیوع حملات صرعی در روزه داران ماه مبارک رمضان کاهش می یابد
- روزه داری سبب کاهش افسردگی، افکار پارانوئیدی و وسواس می گردد و عزت نفس فرد را افزایش می دهد
- ماه رمضان را از آن جهت ماه صبر نامیده اند چون صابر و روزه دار خود را از تأثیر درگیری ها، شکوه ها و آلام می رهند و خویشتن را از آنها باز می دارد. صبر یکی از طرق سلامت و بهداشت روانی است که در روزه دار تجلی می یابد.

• روزه، درمان بیماری های روح و جسم

روزه از برنامه های مترقی و متعالی دین مبین اسلام و ضامن سعادت دنیا و آخرت، بهداشت جسم، و تزکیه نفس و اخلاق است. روزه در لغت به معنای امساک و ترک مطلق چیزها اعم از خوردنی و آشامیدنی یا هر عمل ناپسند است. این فریضه از نظر جسمی، روحی، معنوی، اخلاقی، اجتماعی، اقتصادی، روانی، بهداشتی و... فضایل فراوان دارد. اثر روزه در ازدیاد حافظه یک تأثیر فیزیولوژیک است که در نتیجه رسیدن غذای پاک به سلول های مغز بعد از چند ساعت بی غذایی رخ می دهد.

روزه و بهداشت فردی

روزه از نظر بهداشت جسم و سلامت بدن دارای فواید فراوانی است. این عمل در سلامت معده و پاکسازی آن از انواع غذاها که موجب بیماری هستند اثرات فوق العاده دارد.

پیامبر اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمود: روزه بگیرید تا سالم بمانید.

برای بهداشت و تندرستی، باید غذا کمتر مصرف شود و هنوز اشتها تمام نشده، دست از غذا خوردن کشید. به تجربه ثابت شده است، افرادی که کم می خورند از کسانی که همیشه سیر می خورند سالم ترند.

یکی از دانشمندان روم می گوید: اولین بیماری مربوط به پر خوری بود و نخستین درمان نیز روزه گرفتن است. یک پزشک مصری نیز در ۳۶۰۰ سال قبل به طنز گفته است: انسان پر خور با یک چهارم غذایی که می خورد زنده می ماند و با سه چهارم دیگر آن پزشکان امرار معاش می کنند! به بیانی اغلب این پر خورها هستند که با بیماری های خود کیسه اطبا را پر می کنند.

دکتر کارل امریکایی می نویسد: هر شخص بیمار باید هر سال مدتی از خوردن غذا بپرهیزد، زیرا مادامی که غذا به بدن می رسد میکروبها در حال رشد هستند، ولی هنگامی که از غذا پرهیز می شود، میکروبها رو به ضعف می روند. روزه ای که اسلام واجب کرده بزرگترین ضامن سلامتی بدن است.

روزه درمانی در مورد اکثر بیماری های حاد و مزمن تجویز می شود؛ از جمله: فشارخون زیاد، تصلب شرایین، گرفتگی مجاری خون و لنف، آسم، آنژین قلبی، سرطان خون، بیماری های عصبی، چاقی، نقرس، ورم مفاصل، انواع روماتیسم، بیماری های کبدی، ورم کیسه صفرا، بیماری های معده و روده، یبوست مزمن، ورم لوزه مزمن، زکام های حلق و بینی، ناراحتی های کلیه و مثانه، بیماری های زنان، بیماری های مزمن پوستی، اختلالات عصبی (افسردگی، میگرن، وسواس).

روزه و نظریات برخی دانشمندان

• دکتر ژان فروموزان: ذخایر گلیکوژن کبدی و پروتئین خون و ذخیره چربی که در مرد ۳۰ درصد و در زن ۲۰ درصد است برای

یک ماه بدن کافی است؛ بنابراین طبق نتایج موجود پزشکی در یک ماه روزه، از نظر بهداشتی خللی در بدن انسان به وجود نمی آید.

وی همچنین روش معالجه با روزه را «شست و شوی احشاء» تعبیر می کند و می گوید: در آغاز روزه داری زبان باردار است، عرق بدن زیاد است، دهان بو می گیرد، گاه آب از بینی راه می افتد و همه این ها علامت شست و شوی کامل بدن است. بعد از سه الی چهار روز بو برطرف می شود، اسیداوریک ادرار کاسته می شود و شخص احساس سبکی و نشاط فوق العاده می کند. در این حال اعضا هم استراحتی دارند.

● شهید دکتر سید رضا پاک نژاد: طی یک ماه روزه داری آدمی دارای جسمی تازه و آزاد شده از قید و بند سموم خواهد شد.

روزه از نظر بهداشت جسم در تمام سنین با توجه به حالات مختلف و با رعایت بعضی بیماری ها و ناتوانی ها بسیار مفید و نافع است؛ حتی کودکان از این منافع بی بهره نیستند؛ و با شرایط ویژه خود می توانند روزه بگیرند.

● دکتر کارل (امریکایی): بر لزوم روزه داری در تمام ادیان تأکید شده است. در روزه ابتدا گرسنگی و گاهی نوعی تحریک عصبی و بعد ضعف احساس می شود. در عین حال تغییرات مهمی صورت می گیرد و بالاخره تمام اعضا مواد خاص خود را برای نگهداری و تعادل محیط داخلی و قلب قربانی می کنند. به این ترتیب روزه تمام بافت های بدنی را می شوید و آنها را تازه می کند.

● دکتر گوئل پا (فرانسوی): چهار پنجم بیماری ها از تخمیر غذا در روده هاست و همه با روزه اصلاح می شوند.

● دکتر تومانیانس: فایده کم خوردن و پرهیز کردن از غذاها در یک مدت کوتاه آن است که چون معده در مدت یازده ماه مرتب پر از غذا بوده، طی یک ماه روزه داری مواد زاید آن دفع می شود. همین طور کبد که برای هضم غذا مجبور است دائماً صفرای خود را

مصرف کند، در این مدت سی روز، ترشحات صفراوی را صرف حل کردن باقی مانده غذای جمع آوری شده خواهد کرد. به علاوه، دستگاه هاضمه در نتیجه کم خوردن غذا، اندکی فراغت حاصل می کند و رفع خستگی می نماید.

- فیثاغورث طبیب و دانشمند بزرگ یونانی، هنگام مرگ، شاگردانش را به روزه گرفتن توصیه کرد.
- در زمان بقراط، اطبا بیماران خود را که به بیماری سخت دچار بودند از غذا خوردن منع می کردند.
- آلکسی سوفورین (طبیب روسی) کتابی به نام امساک در غذا به رشته تحریر درآورده که در آن مدت روزه طبییِ چهل روز تمام است؛ روزه ای که نه سحری دارد و نه افطاری. تنها چیزی که روزه دار مجاز است بخورد فقط آب، آب میوه و چای است. او معتقد است حتی مسلولین که نیاز به تقویت بیشتری دارند اگر این رژیم عجیب را بگیرند به سرعت غیرقابل تصویری بهبود خواهند یافت!

وی همچنین می گوید: انواع بیماری ها از غذاهای زاید که از معده می گذرند و در بدن تحلیل نمی شوند سرچشمه می گیرند. این مواد غذایی اضافی عفونت هایی تولید می کنند که بهترین شرایط را برای رشد و نمو میکروب ها و باکتری ها فراهم می سازند و درمان همه آنها از طریق گرسنگی و امساک از غذا صورت می گیرد.

رمضان ماه سعادت و بهروری در همه عرصه ها

مرتاضان و کسانی که در پی ترقی و تعالی روحی هستند از تغذیه خویش از نظر کیفیت و کمیت می کاهند، تا آنجا که برای مثال در طول روز و شب به یک عدد بادام اکتفا می کنند، یا فقط غذای نباتی مصرف می کنند و از خوردن گوشت حیوانی می پرهیزند، تا بتوانند به هدف عالی خود که همانا ترقی روح و پرورش آن است برسند.

روزه و تقویت حافظه

روان شناسان عصر حاضر دستوراتی برای تقویت حافظه می دهند؛ اما کسانی که روزه می گیرند نیازی به تمرینات تقویت حافظه ندارند؛ زیرا یکی از فواید روزه، تقویت حافظه است. اثر روزه در ازدیاد حافظه یک تأثیر فیزیولوژیک است که در نتیجه رسیدن غذای پاک به سلول های مغز بعد از چند ساعت بی غذایی رخ می دهد.

مبارزه با چاقی در اسلام

در اسلام یک روش برای پیشگیری از ازدیاد چربی در بدن، مبارزه روزانه است؛ به این ترتیب که وعده های غذایی باید مورد توجه قرار گیرد؛ مستحب است نیم سیر از سر سفره برخاستن. دنیای غرب نیز پس از طی مراحل علمی و تجربی و بررسی بیماری های تصلب شرایین، ازدیاد کلسترول خون و چاقی به این نتیجه

رسید که نباید رژیم گرفت بلکه باید همه چیز را خورد ولی به مقدار کم.

روش دیگر در اسلام برای مقابله با چاقی، مبارزه سالانه است؛ که تحت عنوان روزه ماه رمضان بر مسلمانان واجب شمرده می شود. به این ترتیب، کسانی که طی سال به هر علت - اعم از طمع، غفلت، پرخوری یا شکم پرستی - ذخایر بدن خود را افزایش می دهند، فرصت ببابند در مدت یک ماه روزه داری به تدریج و بدون هیچ گونه عارضه جانبی بار بدن را سبک کنند و چربی های ذخیره را بسوزانند.

یک تحلیل طبی از روزه

پرهیز از خوردن و آشامیدن در ایام روزه یکی از راه های مؤثر برای تندرستی است؛ زیرا وقتی انسان مدتی از خوراک عادی روزانه دست کشید و در تغذیه خود تخفیف داد، به طبع اشتها و میل به غذا پیدا می کند. در نتیجه مواد شیمیایی خوراک که مورد احتیاج بدن است در نهایت راحتی جذب می شود.

• رمضان و تربیت اسلامی

چنانکه گفتیم حقیقت روزه تقوای همه جانبه است و هر که به تقوا دست پیدا کند به ثمرات دنیوی و اخروی فراوانی که قرآن و روایات به طور گسترده بدان اشاره کردند دست می یابد. اما برای آنکه از کلی گویی خارج شده و به طور خاص به ثمرات تقوای ناشی از روزه نایل شویم به بخشی از آن اشاره می کنیم.

در یک تقسیم بندی کلی - هر چند بعضی عناوین قابل تداخل در یکدیگرند - بخشی از آثار روزه را می توان به آثار فردی و آثار اجتماعی تقسیم کرد.

آثار فردی

۱. تقویت مکارم اخلاقی: ماه مبارک رمضان ماه ایجاد و تقویت بسیاری از ملکات اخلاقی است که آدمی می‌تواند با نهادینه کردن این ملکات، راه خود را برای حرکت در این مسیر در ماههای بعد فراهم سازد. تقویت اراده و رسیدن به حریت و آزادگی اولین ثمره روزه است. انسانی که در ماههای دیگر به محض اراده خوردن و آشامیدن و دیدن شنیدن و گفتن هر چیز به انجام آن قادر بود. در این ماه با سختی فراوان باید مانع این همه شود. چنین کتتری روح را از بند شهوات آزاد می‌کند و اراده آدمی را تقویت می‌نماید. تقویت اراده‌ای که می‌تواند سرآغاز اراده‌های بزرگتر و پولادین‌تر گردد.

مبنای انسانیت بر تزکیه نفس و مبنای تزکیه نفس بر تقویت اراده است، روزه‌دار در این ماه با تقویت اراده، قوای جسمی حیوانی را که در دیگر ماهها قدرتمند شده بودند ضعیف می‌کند و قوای ضعیف شده روحانی را تقویت می‌کند بگونه‌ای که برخواسته‌های شهوانی غلبه کند و این مبدأ و مقصد خودسازی است.

تقویت اراده امکان صبر بر نعمت و معصیت و مصیبت را به آدمی عطا می‌کند به گونه‌ای که تمامی حالات، روحیات، گفتارها و کردارهای او در راستای رضای الهی قرار می‌گیرد و به مقام صابران که در قرآن بشارت الهی را به همراه دارد نایل می‌شود.

۲. آسایش دنیوی و اخروی: روزه علاوه بر رشد فضایل اخلاقی نقش بسزایی در آسایش دنیوی انسان چه در امور مادی و چه در امور معنوی دارد که در زیر به آن می‌پردازیم.

الف: آثار مادی روزه:

یکی از فواید بسیار مهم روزه مسأله بهداشت جسمی روزه‌دار است. بدن پس از یک سال سوخت و ساز و فعالیت مداوم فرصت استراحتی پیدا می‌کند تا نیروی تازه‌ای بگیرد و از سوی دیگر ذخایر چربی که زیان‌های فراوانی بر بدن دارد تحلیل رفته و کاسته

میشود. پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) با جمله‌ای ساده و کوتاه که در بر دارنده تمامی منافع طَبّی روزه است بر این مهم تأکید کرده می‌فرماید: «صوموا تصحّوا؛ روزه بگیرید تا سالم بمانید.» نظر به آنکه این بُعد از روزه در میان دانشمندان، زیاد مورد توجه بوده و درباره آن بحث شده به همین مقدار کفایت می‌کنیم.

اثر دوم اینکه روزه، شدت شهوت را فرو می‌نشاند. بسیاری از لغزشهای آدمی در زندگی ناشی از شهوات جنسی است بویژه اینکه جوانان در دوران مجرد با این معضل روبرویند از این رو در روایات به نقش روزه در مهار این قوه حساس اشاره شده است:

اثر سوم از آثار مادی روزه، نظم اقتصادی و معیشتی روزه‌دار است. رعایت حد اعتدال در خوردن و آشامیدن به کم شدن بخشی از خواسته‌های جسمی و در نهایت به بهبود وضع مادی روزه‌دار و میانه‌روی او در زندگی کمک می‌کند. علاوه بر آن چون اعضای خانواده به مدت یک‌ماه در وقت افطار و سحر به طور منظم بر سر سفره حاضر می‌شوند تداوم این عمل سبب تقویت نظم در خانواده می‌گردد.

ب: آثار معنوی:

بالتر از آثار مادی روزه، آثار گسترده معنوی آن است، گذشته از آنچه در بحث از تقویت ملکات اخلاقی گفته شد روزه باعث دور شدن شیطان، رهایی از آتش جهنم، بخشش گناهان، آرامش روحی، استجاب دعا، رسیدن به یقین و معرفت و پاداش فراوان اخروی برای روزه‌دار می‌گردد که هر یک از این فواید بطور گسترده، در روایات مورد توجه قرار گرفته است.

آثار اجتماعی روزه

۱. مواسات و همدردی با بینوایان: تحمل تشنگی و گرسنگی هر چند مدت اندکی باشد آدمی را به یاد بینوایان می‌اندازد و روحیه شفقت و مهربانی و کمک به هم‌نوع و بذل و بخشش و سخاوت و در

نهایت تواضع و فروتنی نسبت به دیگران بویژه کسانی که از حیث معیشتی در سطح پایین تری قرار دارند را در وجود انسان زنده می کند.

۲. ایجاد امنیت اجتماعی: روزه دار برای هدر نرفتن نتیجه گرسنگی و تشنگی کوشش می کند حداقل در ماه رمضان بخشی از گناهان خود را ترک کند بویژه که این گناهان می تواند مربوط به حوزه زندگی اجتماعی باشد. آمارهایی که همواره توسط مقامات انتظامی درباره کاهش روند جرم و جنایت در ماه رمضان منتشر می شود بهترین دلیل بر این مسأله است.

۳. استحکام پیوندهای خانوادگی: از جمله وظایف مؤمن روزه دار آن است که در این ماه در اخلاق فردی و اجتماعی خود تجدید نظر کند «احترام به سالمندان، ترحم بر کوچک و بزرگ، صلح ارحام و افطار دادن» تنها بخشی از توصیه های پیامبر (صلی الله علیه وآله و سلم) در خطبه ای است که در آخرین جمعه ماه شعبان ایراد کردند و در آن وظایف روزه دار و فضایل روزه را بر شمردند. با دقت در این توصیه ها اصلاح روح حاکم بر پیوندهای اجتماعی روزه دار به وضوح مشاهده می گردد.

• چند توصیه غذایی برای روزه داران

اگرچه برای روزه داران واقعی فواید روزه و آثاری که بر جسم آنها دارد هدف اصلی نیست، اما به هر حال در روایات بر این نکته تاکید شده است که گذشته از آثار معنوی، روزه ماه رمضان در سلامت جسمی روزه داران هم مؤثر است. اما نباید فراموش کرد که تنها در شرایطی می توان انتظار داشت که روزه دار سلامت جسم و روح را به دست آورد که مطابق اصول صحیحی باشد. مثلاً روزه می تواند با کاهش وزن بدن، سبب کاهش فشار بر مفاصل استخوانی پا، کمر و سایر اندام شود؛ البته در صورتی که شخص روزه دار در خوردن

افطاری و سحری طوری زیاده روی نکند که بعد از پایان ماه رمضان اضافه وزن پیدا کند. رعایت توصیه های زیر می تواند به یک روزه داری سالم کمک کند.

توصیه هایی برای افطار

۱. بیشتر انرژی بدن باید با خوردن سحری تامین شود. پس افطار را سبک بخورید تا شکم سنگین نشود.

۲. غذای افطار باید سبک و پرکالری بوده و سریع هضم شود. مثل: خرما، سبزیجات، مقداری کمی شیر و چای کمرنگ. شما هم حتماً از غذاهای کم حجم استفاده کنید تا به معده فشاری وارد نشود.

۳. بهتر است با چای شیرین و خرما روزه خود را باز کنید و حتی المقدور از نوشیدن آب زیاد بپرهیزید؛ چون این کار باعث بی حالی، ضعف و درد معده خواهد شد.

۴. موقع افطار مایعات زیادی مصرف نکنید؛ چرا که مصرف مایعات در این زمان، سبب سوء هاضمه می شود، اگرچه در ساعات بعد از افطار نوشیدن آب زیاد مفید است.

۵. در زمان افطار و سحر از خوردن غذاهای پرچرب خودداری کنید.

توصیه هایی برای سحری

۱. فراموش نکنید که پرخوری در هنگام سحر نه تنها از احساس گرسنگی در ساعات انتهایی روز جلوگیری نمی کند، بلکه در ساعات ابتدایی بعد از سحر، فشار زیادی را به معده و دستگاه گوارشی فرد وارد می کند که سبب بروز علائمی نظیر سوء هاضمه، درد و نفخ معده می شود.

۲. در ماه رمضان سعی کنید شب ها زود بخوابید تا بتوانید سحر به موقع (تقریباً ۱/۵ ساعت قبل از اذان صبح) بیدار شوید. با این روش از ورود مقدار زیادی غذا و مایعات به معده و تجمع آنها جلوگیری می کنید و هضم غذا نیز راحت تر خواهد بود.

۳. بیدار نشدن برای سحری کاملاً اشتباه است و در طولانی مدت سبب ضعف و بی حالی روزه داران خواهد شد.
۴. در سحر از مواد غذایی پروتئین دار (تخم مرغ، حبوبات، لبنیات و گوشت) استفاده کنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آب دار بخورید.
۵. مایعات توصیه شده برای سحری باید به تدریج نوشیده شوند. یک پیاله آب میوه و یک پیاله شربت عسل یا قند اثر مفیدی خواهد داشت.
۶. رژیم غذایی سحر بهتر است شامل مواد غذایی متنوع باشد. این نکته برای نوجوانان اهمیت بیشتری دارد و باید از مواد غذایی قندی، پروتئین دار و پر انرژی استفاده کنند.
۷. از مصرف نمک زیاد خودداری کنید، چون نمک زیاد سبب دفع مایعات از بدن و احساس تشنگی در ساعات روز خواهد شد. با یک رژیم غذایی معمولی، نمک کافی به بدنتان خواهد رسید و نیازی به مصرف نمک اضافی نیست.
۸. بعد از خوردن سحری حتی الامکان نخوابید، چون وضعیت درازکش، سبب برگشت مواد به مری و ترش کردن می شود و گذشته از آن فردای آن روز احساس خوبی نخواهید داشت. این کار در دراز مدت باعث سوزش سردل و بیماری «رفلکس معده و مری» می شود. در این بیماری غذا از معده و مری بر می گردد و به اصطلاح احساس «ترش کردن» را گویند.

توصیه هایی دیگر برای روزه داران

۱. اول ساعات بعد از سحری و سپس ساعات بعد از افطار به ترتیب برای مطالعه دانش آموزان و دانشجویان وقت مناسبی است.
۲. ورزشکاران در ماه رمضان نسبت به افراد عادی نیاز بیشتری به پروتئین، قند و ویتامین ها دارند. باید حدود ۳ ساعت بعد از افطار ورزش را شروع کرد تا غذای مصرف شده فرصت هضم پیدا

- کند. بین خوردن غذا و شروع ورزش باید فاصله ای باشد که جریان خون بتواند به راحتی به عضلات بدن برسد.
۳. در ماه رمضان تمرینات ورزشی سبک تر باشد، زیرا بدن نمک و آب زیادی را در جریان ورزش از دست می دهد و در ورزش های شدید منجر به ضعف شدید بدن می شود. ورزشکار باید تا سحر به تدریج مایعات زیادی مصرف کند که نیازهای بدنش تامین شود.
۴. خرما، سوپ، سبزیجات و شیر برای افطار ورزشکاران توصیه می شود.
۵. در صورتی که فردی بعد از افطار قصد تمرین ورزش سنگین یا مسابقه ورزشی را دارد بهتر است قبل از شروع مسابقه، هنگام افطار از گوشت، زرده تخم مرغ و ماهی استفاده کند. مصرف مایعات فراوان از جمله آب میوه ها قبل از ورزش هم مناسب است.
۶. میزان انرژی تامین شده از پروتئین در ورزشکاران باید حدود ۱۵ درصد و حداکثر ۲۰ درصد باشد؛ چون پروتئین زیاد، مناسب نیست و سبب تولید مواد زائد در خون و احساس خستگی در حین ورزش می شود.
- تأثیر روزه در پیشگیری از بیماریها: برخی از پزشکان می نویسند: «روزه برنامه ای است برای نظام بخشیدن به ابعاد مختلف زندگی به صورت ادواری که در آن انسان های مؤمن خود را ملزم می دانند سالی یک ماه به آن عمل کنند و این کار تأثیر عمیقی بر روح و جسم آنها بر جای می گذارد».
- روزه یک تدبیر وقایوی و یک روش درمانی برای بسیاری از حالات مرضی است و شاید دستگاه گوارش بیش از سایر اندام های دیگر از آن بهره مند شود. به همین لحاظ بحث را به اختصار درباره غریزه هضم نزد انسان آغاز می کنیم:

دستگاه گوارش را دهان، غدد بزاقی، معده و غدد مترشحه آن، کبد و لوزالمعده و ترشحات هضمی و صفراوی آنها و امعاء و ترشحات آنها تشکیل می دهد. تمام این اعضا مشترکاً فعالیت می کنند تا غذا هضم شده و آماده جذب گردد. غذای جذب شده توسط خون به کبد حمل می گردد تا در آنجا تصفیه شده و به طور دقیق و به حسب نیاز بدن توزیع و مازاد آن ذخیره گردد. عمل هضم در اینجا پایان نمی پذیرد، بلکه مواد غذایی به وسیله ی شریان ها به تمام اندام ها و سلول های بدن حمل می گردد تا هر یک غذای مورد نیاز خود را از قبیل اسید های آمینه، چربی و سایر مواد از آن بردارند و به مصرف ترمیم، تکاثر و رشد برسانند. ضمناً مواد اضافی و زاید موجود در سلولها نیز همزمان تحویل خون می گردد تا آنها را از طریق کلیه ها، ریه ها و روده بزرگ دفع نماید. در کلیه این مراحل، قلب، دستگاه گردش خون، مغز و اعصاب نیز مشارکت دارند. می بینیم که عمل غذا خوردن با بلعیدن لقمه پایان نمی پذیرد، بلکه این اولین مرحله کار است. با بلعیدن لقمه، تمام دستگاههای بدن وارد فعالیت می شوند تا عمل هضم و جذب به نحو مطلوب انجام پذیرد. هر چند اکثر افراد در انجام فعالیت های روزانه خود چه بدنی باشد و چه روحی و فکری کوتاهی می کنند، تعداد کمی نیز با فرو دادن بی حساب مواد غذایی در مشغول کردن معده خود قصور می ورزند. لذا دستگاه گوارش را می توان پرکارترین دستگاه بدن نامید و همانطور که استراحت برای اعضای مختلف بدن لازم و ضروری است، برای دستگاه گوارش نیز امری حیاتی و واجب است و چه بهتر این استراحت از طریق پیروی از یک برنامه ثابت غذایی و در طول یک ماه باشد تا به فواید و دست آوردهای غیر قابل انکار و بسیاری نایل شویم از جمله:

- خلاصی بدن از چربی های متراکمی که در صورت افزایش تبدیل به بیماری چاقی می شود. گرسنگی بهترین روش درمان بیماری چاقی و آب کردن چربیهای اضافی بدن است. از طرفی انسان را از

عوارض زیان آور جنبی داروهایی که اشتها را کم می کنند، مصون می دارد.

- دفع فضولات و سموم متراکم در بدن
- فرصت دادن به سلول ها و غدد بدن برای تجدید قوا و انجام وظایف خود به نحو مطلوب و کامل.
- استراحت نسبی کلیه ها و دستگاه ادرار.
- کاهش رسوبات چربی در شریان ها و پیش گیری از تصلب شرایین.

● گرسنگی باعث می شود که پس از پایان روزه بدن از خود واکنش نشان دهد. این واکنش به صورت میل به غذا و نشاط و فعالیت و تحرک است. در حالی که قبلاً خوردن غذا به صورت یک عادت خسته کننده درآمده بود.

اگر آداب روزه را همان طور که شارع مقدس تکلیف فرموده و رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) برای ما سنت قرار داده، بجا آورده شود، می تواند بهترین روش درمانی با گرسنگی باشد. روشی که اروپائیان در این اواخر به اهمیت آن پی برده اند.

در همین رابطه یک پزشک اتریشی به نام بارسیلوس می گوید: «ممکن است فایده گرسنگی در معالجه، برتر از کاربرد دارو باشد.» پزشک دیگری به نام دکتر هلبا (Helba) بیماران خود را چند روز از غذا خوردن منع می کرد و سپس برای آنها غذاهای سبک تجویز می نمود.

علت کارآیی روزه در معالجه را می توان به دلیل روی آوردن بدن به مصرف مواد غذایی ذخیره شده در خود دانست. در صورت کاهش ورود مواد غذایی از خارج به بدن، رژیم غذایی شدیدی در بدن حکم فرما خواهد شد. سپس بدن برای زنده ماندن خودخوری را آغاز خواهد کرد و این کار را به ترتیب با مصرف ذخایر قندی، چربی ها، بافت های پروتئینی از کار افتاده و ... شروع خواهد کرد.

ملاحظه می کنیم که درمان با روزه، بر از بین بردن بافت های مریض و از کار افتاده تکیه دارد که بعد از روزه مجدداً ترمیم خواهد شد. شاید به همین دلیل باشد که عده ای و از جمله دکتر «باشوتین» معتقد باشند که روزه می تواند جوانی را به انسان بازگرداند.

• آثار و برکات معنوی روزه

در آیه ۱۸۳ سوره بقره، امید به پرهیزکار شدن انسان در قفس تن را، راز و جوب روزه می داند و می فرماید: ای ایمان آورندگان! روزه بر شما واجب گردید، انسان که بر پیش از شما هم واجب شده بود. باشد که پرهیزکاری کنید.

نکته روان و زیبایی که در این آیه به چشم می خورد، لطافت بیان آن است. به دلیل دشواری روزه، خداوند از طرفی با خطاب «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا» و از دیگر سو با توجه دادن به این که روزه اختصاص به شما ندارد بلکه بر پیشینیان نیز لازم بوده است، مسلمانان را آماده انجام آن ساخته است.

در قرآن به انسان چنین گفته می شود: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ»؛ ای انسان حقا که تو به سوی پروردگار خود به سختی در تلاشی و او را ملاقات خواهی کرد. (انشقاق).

در مسیر تعالی انسان، برنامه هایی از سوی آفریدگار آگاه از همه احوال انسان پیشنهاد شده که انجام برخی از آنها با شرایط، لازم و برخی دیگر داوطلبانه است. روزه در شمار عبادت هایی است که در شرایط ویژه ای مانند ماه مبارک رمضان و یا نذر و... واجب می شود، ولی به صورت مستحبی و داوطلبانه هم قابل انجام است. در آموزه های دینی هم سفارش زیادی به روزه داری و توجه به این برنامه حتی به صورت داوطلبانه و مستحبی شده است. روزه آثار معنوی فراوانی به دنبال دارد که به برخی از آنها فهرست وار اشاره می شود:

• پارسایی

مهم ترین رهاورد روزه، براساس آیه ۱۸۳ بقره، رسیدن به گوهر پرارج تقواست. هدف از وجوب روزه، تربیت معنوی انسان و گذاشتن او در بزرگراهی است که به پارسایی منتهی می شود. تعبیر «لعلکم تتقون» در این آیه شریفه، پرده از رازی می گشاید که ملاک برتری آدمیان بر یکدیگر دانسته شده و فرجامی نیک به نام فلاح و رستگاری خواهد داشت.

• رهایی از بند تن

با نگاهی به شرایط روزه داری، در می یابیم که این برنامه هدفی جز تربیت انسان و آسمانی کردن او ندارد.

خداوند سبحان با دعوت به روزه، مقامی دیگر از انسانیت را پیشنهاد می دهد؛ انسانیتی رها از اسارت تن و خواهش های درونی. انسانیتی که با گذار از موانع ساده به دست می آید. چشم پوشی از آنچه تاکنون به راحتی بهره مند بوده آن هم برای مدتی معین. تلاش برای خدایی شدن. شکستن دیوار عادت هایی که مانع انس با معنویات است و انسان را از ترقی و تعالی باز می دارد.

• آرامش

یکی از آثار معنوی روزه، آرامش قلبی است، در گران سنگی که بشریت امروز برای یافتن آن حاضر است از همه دارایی خویش بگذرد.

درپرتو روزه داری، دل از هوی و هوس بریده و در دامن یاری که مبدأ و معدن آرامش است، پناه می گیرد. روزه دار با توجه بیشتر به پروردگار و احساس نزدیکی به آن «قریب مجیب»، دل از اغیار بریده و سرشار از آرامش و طمانیه می گردد.

• حکمت آفرینی

روزه، فرصتی است برای تأمل و تفکر. انسان روزه دار اندکی در آنچه بوده و آنچه باید باشد، تدبر می کند، با چراغ روزه ره می یابد و خود را از گردنه های پرخطر زندگی مادی به دور نگه می دارد.

زمانی که کسی به یقین رسید، (با تمام شرایط سازگاری می یابد) و در این اندیشه نیست که چگونه شب را به صبح رسانیده؛ در سختی یا آسایش (و تمام خاطر خود را به یار بی همتا می سپارد و در کسب رضایت او می اندیشد).

• یادآوری معاد

روزه با گرسنگی و تشنگی و محدودیت هایی همراه شده تا خواب غفلت از چشم انسان گرفتار در تار دنیای فریبا، برآید و او را به فردایی دیگر یادآور شود. بر این اساس یکی از آثار معنوی روزه، یادآوری روز رستاخیز است که هیچ کس را از آن گریزی نیست. مردمان هر یک با کوله ای از توشه هایی که در دنیا اندوخته اند، برانگیخته خواهند شد و در محشر گرسنه و تشنه در انتظار حسابرسی به سر خواهند برد.

• آزمون اخلاص

اگر در عبادت های دیگر، فرصت مانور برای شیطان فراهم گردد و بتواند با ریاکاری و تظاهر، گوهر «قبول» را از اعمال انسان برآید، در روزه، این مجال از او گرفته می شود چه اینکه روزه دار را نیازی به تظاهر نیست و به دور از چشم مردم بر شکستن روزه بدون اطلاع آنها توانا خواهد بود.

• روسیاهی شیطان

از آن روز که تاج کرامت بر اثر دمیده شدن روح الهی بر آدم، بر سر همه انسان ها نهاده شد، دریایی از حسادت و اندوه ابلیس را فراگرفت و با سرباز زدن از سجده بر آدم، خود را از وادی رحمت خداوند راند. از آن پس، هرگاه و هر دم در کمین آدم و فرزندان او نشست تا بلکه سدی باشد بر سر راه عروج آنان، شیطان با انبوهی از لشکریان پلید به جنگ آدمیان همت گمارد و تا روز قیامت به این مبارزه ادامه خواهد داد تا به گمان خود، گوهر سعادت از کف آنان برآید. در مقابله با این دشمن قسم خورده، انسان ها به برنامه هایی دعوت شده اند که نتیجه آن رستگاری خودشان و روسیاهی شیطان و

شیطان صفتان است. در این میان، روزه برنامه ای است که به فرموده رسول خدا، شیطان را از انسان دور می سازد و فرصتی برای تقویت روحانی او پدید می آورد.

• پاداش بی کران

از چیزهایی که اهمیت روزه را بیشتر می نمایاند، وعده پاداش هایی است که برای این رفتار دینی داده شده است. در حدیثی قدسی می خوانیم که خداوند فرمود: هر کار نیکی، پاداشی معین مانند ده تا هفتصد برابر آن عمل دارد، غیر از روزه داری که از آن من است و من خود پاداش آن را می دهم... چون بنده ام به خاطر من از خواسته ها و خوردنی ها و لذت هایش را صرف نظر کرد» بر اساس این روایت نورانی، سر این پاداش بیکران، در دلدادگی انسان به خدا و گذشتن او از همه خواسته های خویش برای او نهان است.

• آمادگی برای سایر عبادت ها

انسان هر چند معنویت گریز نیست، اما گاهی دشواری ظاهری برخی از تکالیف دینی، بهانه ای برای سهل انگاری در انجام آن برنامه را در وی پدید می آورد. اما هنگامی که فرد در برنامه ای عمومی و همراه با همسفرانی آسمانی به توفیق روزه داری دست یازید، برای او بسان ورود به شهر عبادت و بندگی خواهد بود؛ زیرا موفقیت در گرفتن روزه، با قبول تمام سختی های آن، مقدمه حضور دائمی برای دیگر برنامه های آسان و انسان ساز را در او به وجود می آورد. از سویی دیگر تمرین یک ماهه، خود فرصتی برای انس هرچه بیشتر با برنامه های دینی خواهد بود. روزه آغازی است برای انجام تمام خوبی ها، پلی است برای پرواز به سوی بی کران ها و جرعه ای برای خدایی شدن.

• سحرخیزی

یکی از جلوه های معنوی روزه داری، انس با سحر و عادت به سحرخیزی است. از نظر قرآن بهترین زمان برای مناجات و استغفار،

سحر است. خداوند (ج) در اوصاف مؤمنان می فرماید: «وبالاسحار هم يستغفرون».

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ

از یمن دعای شب و ورد سحری بود

• تقویت اراده و غلبه بر طغیان غرایز

یکی از فوائد بزرگ روزه، تربیت روح و تقویت اراده و تعدیل غرایز انسانی است. روزه دار در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی و خودداری از سایر لذایذی که باید چشم پوشد، روح و اراده خویشتن را تقویت می کند. بر این اساس، مقصود از روزه به دست گرفتن زمام نفس سرکش و تسلط بر شهوات و هوس هاست. در حقیقت مهم ترین فلسفه روزه همین اثر اخلاقی و تربیتی است.

• انس با معبود

انسان به بهانه روزه، بستر پرآرامش خویش را رها می کند، از غذا و نوشیدنی ها در طول روز خودداری می کند، تمام وجود خود را برای انجام یک روزه کامل و مورد رضایت حضرت حق، از بدی ها باز می دارد و هر لحظه به یاد او و در اندیشه خشنود سازی اوست.

رهاورد چنین برنامه ای، تابش نور الهی بر دل چنین فردی است و باز شدن در روشن آشنایی و انس با خدای خوبی ها.

روزه دار در ماه رمضان، مهمان ویژه خداست و بر خوان پراز نعمت او بهترین لحظه های معنوی را تجربه می کند. روزه داران در این ماه فرصتی برای حضور هرچه بیشتر بر سفره احسان الهی می یابند. فرصتی که به منظور انس او با آفریدگارش تدارک دیده شده است.

• خویشتنداری

روزه، قطع نظر از زیبایی های دیگرش، یک زورآزمایی و خودشناسی است. روزه دار وقتی که دید می تواند در مدت معینی از همه ضروریات بدن صرف نظر کرده و گرسنه و تشنه بماند، می داند که دست کشیدن از محرّمات برای او میسر است. بدین وسیله درهای

تقوا و مقاومت در برابر شهوت ها به روی شخص باز می شود و می تواند خود را به انجام واجبات و مستحبات وادارد.

● شکیبایی

روزه، مایه رسیدن به اهداف بلندی است که بدون تکیه بر معنویات دسترسی به آن ممکن نیست. انسان در پرتو روزه، تحمل و شکیبایی را می آموزد و تا رسیدن به هدف، پایمردی و مقاومت نشان می دهد، در مواجهه با دشواری ها، بی تاب نمی شود بلکه با تکیه بر لطف الهی، در آرزوی پایان آن می نشیند و با کوشش خود، در رسیدن به هدف بزرگی که دارد، گام برمی دارد.

● انس با معنویات

یکی از آثار روزه خصوصا در ماه مبارک رمضان، خو گرفتن به برنامه های معنوی با توجه به سفارش های فراوان پیشوایان دین نسبت به آن برنامه هاست که خود نقش بسزایی در انس افراد با معنویات و لذت بردن از برنامه های معنوی دارد. یکی از این برنامه های پیشنهادی، تلاوت قرآن است که پاداش بسیار زیادی برای آن تعیین شده است.

● تقوای پیشگی

قرآن کریم مهم ترین ثمره روزه را تقوا می داند و می فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده اید، روزه بر شما واجب شده، چنانچه بر کسانی که قبل از شما بودند واجب شد، شاید پرهیزگار شوید». این آیه شریفه فلسفه این عبادت انسان ساز را در یک جمله کوتاه و پرمحتوا با «لعلکم تتقون» بیان می کند. روزه عامل مؤثری در پرورش روح تقوا و پرهیزگاری در تمام زمینه ها است.

روزه ابعاد گوناگونی دارد که از همه مهم تر، بعد معنوی و اخلاقی و تربیتی آن است. روزه اراده انسان را قوی و غریز او را تعدیل می کند. روزه دار باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی از غذا و آب و همچنین لذت جنسی چشم پوشد و ثابت کند که می تواند زمام نفس سرکش را به دست گیرد و برهوس های خود مسلط

گردد. در حقیقت بزرگترین فلسفه روزه همین اثر روحانی آن است. انسان هایی که انواع غذاها و نوشیدنی ها را در اختیار دارند و هر لحظه که تشنه و گرسنه می شوند به سراغ آنها می روند، مانند درختانی هستند که در پناه دیوارهای باغ بر لب نهرها می رویند. این درختان نازپرورده بسیار کم مقاومت هستند و اگر چند روزی آب از پای آنها قطع شود، پژمرده می شوند. اما درختانی که از لابلاي صخره ها و در دل کوه ها و بیابان ها می رویند و از همان طفولیت با انواع محرومیت ها دست به گریبان هستند، محکم و پراستقامت هستند.

روزه نیز با روح و جان انسان چنین می کند و با محدودیت های موقت به او مقاومت و توان مبارزه با حوادث سخت می بخشد و به واسطه کنترل غرایز سرکش، قلب انسان را نور و صفا می بخشد و این است مهم ترین اثر روزه.

اما این که از روزه امید یافتن تقوا می توان داشت جای شک نیست چون انسان این مطلب را در فطرت خود می یابد که اگر کسی بخواهد با عالم قدس ارتباط برقرار کند و به مرتبه کمال برسد، نخستین چیزی که بر او لازم است این است که از شهوترانی بپرهیزد و جلوی نفس سرکش را بگیرد و از هرچه که او را از خدا بازمی دارد، دوری گزیند و این تقوا از راه خودداری از شهوت و دوری از هواهای نفسانی به دست می آید و آنچه با حال عموم مردم مناسب است این است که در امور مورد نیاز همگان مانند خوردن و آشامیدن و تمایل جنسی مشروع هم خودداری کند تا به واسطه این تمرین، اراده شان تقویت شود...

مبارزه با سلطه شهوت ها که در اسلام جهاد اکبر نامیده می شود، به پایمردی و اراده نیاز دارد. انسان با روزه داری، در واقع با خواهش های نفسانی خود می جنگد و در برابر غریزه های کم ارزش خود مقاومت می کند.

• تحصیل اخلاص

ماه مبارک رمضان، ماه ایجاد و تقویت بسیاری از ملکات اخلاقی است و آدمی می تواند با نهادینه کردن این ملکات راه خود را برای حرکت در این مسیر در ماه های بعد فراهم کند.

حاصل این ملکات اخلاقی رسیدن به اخلاص است. اخلاص آدمی را آینه صفات و اسماء الهی می کند: «رنگ خدایی بپذیرید و چه رنگی از رنگ خدایی بهتر است؟»

معیار قبولی عبادتی همچون روزه عمل به اخلاص است. هرچه اخلاص بیشتر باشد، عمل نیز کامل تر خواهد بود. در حقیقت شرط رسیدن به تقوا، اخلاص است. بنابراین اگر فردی توانست در عبادت ماه مبارک رمضان اخلاص داشته باشد، مهمان واقعی حق تعالی شده است و به مقام قرب الهی نایل گردیده است.

• چند برابر شدن پاداش ها

روزه باعث زیاد شدن پاداش سایر اعمال نیک است. تضاعف ثواب بدین معناست که اگر در حال روزه داری یک عمل را انجام دهد، همان عمل را اگر در غیر حالت روزه داری انجام دهد، ثواب آن دو عمل یکسان نیست.

• حفاظت توسط فرشتگان

برخی از فرشتگان از سوی خداوند ماموریت دارند تا در حق روزه داران دعا کنند.

سپهر از آتش

روزه می تواند آدمی را از آتش جهنم در امان نگه دارد؛ چنان که رسول خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمود: «روزه سپهری است که روزه دار را از آتش جهنم محافظت می کند».

راز اصلی سپهر بودن روزه را باید در تأثیرگذاری آن در نفس روزه دار جست زیرا آن تأثیر است که باعث حراست آدمی می شود.

• تحصیل صبر و مقاومت

انسان در زندگی فردی و اجتماعی خویش در راه هدف هایی مبارزه می کند و با مشکلاتی نیز روبه رو است؛ به همین جهت بدون صبر، پیروزی بر مشکلات و رسیدن به هدف ها آسان نیست و روزه به طور چشم گیری به انسان صبر و مقاومت می بخشد و تحمل رنج و سختی را بر انسان آسان می سازد.

در روایات رسیدن به مقام صبر از جمله حکمت های روزه معرفی شده است. از این رو پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) ماه رمضان را ماه صبر نامیده است: «رمضان ماه صبر است و پاداش صبر بهشت است». روزه را از آن جهت صبر نامیده اند که بزرگ ترین قدرت معنوی را برای انسان به ارمغان می آورد و توان مبارزه و ایستادگی انسان را در برابر سختی ها افزایش می دهد.

به فرموده استاد شهید مطهری: «اساساً یک فلسفه روزه این است که انسان را از نازپروردگی خارج می کند. شما روزهای اولی که روزه می گیرید چون (تازه) می خواهید از قانون نازپروردگی خارج بشوید، خیلی بی حال می شوید، ضعف شما را می گیرد، ولی روزهای آخر ماه می بینید با روزهایی که روزه نگرفته اید، هیچ فرقی نکرده اید».

• تقویت روحیه آخرت گرایی

روزه داری، روحیه آخرت گرایی و نیز زهدورزی نسبت به زندگی مادی را در انسان تقویت می کن.

• کسب آرامش روانی

در پرتو روزه، انسان به آرامش روحی دست می یابد و در برابر نگرانی و اضطراب مقاومت می کند و مغلوب گرفتاری ها و ناملایمات نمی گردد.

فخر رازی در تفسیر خود آورده است: «قلب آدمی در باب توجه به عالم مادی و عالم غیرمادی دو حالت متضاد و متفاوت پیدا می کند: آن گاه که دل انسان، غرق دریای توجه به مادیات شود دچار اضطراب می شود. لکن آن گاه که غرق در تفکر در امور ماورایی و

معنویات گردد، به حالت سکون نفسانی و اطمینان و آرامش باطن و آسایش خاطر دست می یابد».

همچنین روزه باعث دور شدن شیطان، رهایی از آتش جهنم، بخشش گناهان، آرامش روحی، استجاب دعا، رسیدن به یقین و معرفت و پاداش فراوان اخروی برای روزه دار می گردد

عجب شرف و مکانتی است روزه دار را!...

ماه مبارک رمضان آغاز شده است. بوی خوش رمضان از کرانه‌های گیتی به مشام شیفتگان و شیداهای این ماه مبارک می‌رسد. ماهی که چهره گیتی در مقابل دیدگان خلائق بکلی عوض می‌شود. جهان و جهانیان پوستینی نو به تن نموده، زندگی نوینی را آغاز می‌کنند.

ماه که در فضای ملکوتی آن تمام گناهان و لغزشها و کوتاهیهای که در طول سال گذشته از انسان سرزده بخشوده می‌شود. به فرموده رسول حق (صلی الله علیه وآله وسلم): رمضان تا رمضان کفاره و بخشش گناهان در میان است، چنانچه از گناهان بزرگ و کبیره دوری شود!

ماهی که در آنها درهای بهشت بروی خلائق گشوده، درهای جهنم سوزان قفل زده می‌شوند. ماهی که بر جبین خود تاج شب قدر را دارد. شبی که به گواهی الله مجید از هزار ماه برتر و بهتر است. «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ» (شب قدر بهتر از هزار ماه است).

آری! به ز ۸۴ سال عمر زمانه. به عبارتی گویاتر چون در این شب مبارک طاعتی بجای آوری، نمازی بر پا داری، زکات و صدقه بدهی، دست کرم بر سر یتیم و افتاده‌ای برکشی و ... گویا بیش از ۸۴ سال زمان چنین خوبیهای به طور مداوم از شما سر زده است!

در ماه رمضان همه قوانین و ترازوهای عدالت الهی برچیده شده در جایش اقیانوسهای بی ساحل رحمت و بخشایش و سخاوت نصب می‌گردد. خداوند عالم به فرشتگان مسئول ثبت و شمارش و تعیین

اجر و پاداش نیکوئیهای بندگان دستور می‌دهد: مگر روزه!.. روزه از من است.. و من (شخصاً) اجر و پاداشش را می‌دهم!.. کسی که روزه می‌گیرد، روزه‌اش را خداوند از آن خود می‌نامد. و خودشان بکرم و سخاء و جودشان مقدار اجر و پاداش آنرا بر عهده می‌گیرند. حال خودت بنگر؛ آیا بخشایش پادشاه جهان و جهانیان قابل تصور است؟!

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) ۱۳ سال تمام در مکه در جسدهای بی‌روح و کالبدهای خموش و تاربت تراشان مشرک نفس توحید و ایمان و اخلاق و خدانشناسی و یکتاپرستی دمید. پس از اینکه مؤمنان بدان درجه از تعالی رسیدند که بتوانند از برای خداوند یکتا جان و مال و شهر و دیار و خانه و کاشانه خود را رها کرده، با توکل بر ذات پاک یکتا سوار بر ریگزارهای سوزان گرسنه و تشنه از زیر تیغ جلادان خون آشام بسوی شهری مجهول و مسیری تار هجرت کنند، و در عبادت و بندگی مثالی از وارستگی گردند، در ماه شعبان سال دوم پس از هجرت، روزه ماه مبارک رمضان از جانب حق متعال بر مسلمانان فرض شد.

مدرسه‌ای در جهاد با نفس و خودسازی، و سکوی پرتابی سریع بسوی خداوند ذی الجلال..

از آنجا که سرور رسولان و خاتم پیامبران بیش از هر بشری از ارزش و جایگاه رمضان آگاه بود، با فروغ هلال ماه رجب، - یعنی درست دو ماه قبل از رمضان - دست نیایش و زاری بسوی پروردگار یکتا دراز کرده، اشک تمنا و بندگی بر گونه‌های مبارک جاری می‌شد و از اعماق قلب دعا می‌کرد: اللهم بارک لنا فی رجب و شعبان، و بلغنا رمضان..

بار الها در ماه رجب و شعبان بر ما برکت ده، و ما را به رمضان برسان..
آری!..

پیامبر حق و رسول هدایت و شیفته دیدار پروردگار از ذات پاک یکتا طول عمری می‌خواهد تا لطافت و جمال و جلال رمضان را به آغوش کشد، و در فضای ملکوتی رمضان بیش از پیش به خدایش نزدیک، و در نزد او عزیزتر شود.

رمضان می‌آید تا ما را آرایش دهد و از پستیها و زشتیهای اخلاقی و عادات زننده، و رفتار و گفتار سوء پاک ساخته بسوی پرهیزکاری و تقوا سوق دهد.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقرة: ۱۸۳)

(ای اهل ایمان! روزه بر شما واجب شد چنان که بر امت‌های گذشته واجب شده بود، باشد که پرهیزکار شوید)

شایسته عاقلان است که خود را برای رسیدن رمضان آماده سازند. آمادگی رمضان در ذخیره کردن اسباب خورد و نوش نیست، رمضان بر خلاف آنچه بسیاری از مردمان درک نمی‌کنند ماه استراحت دستگاه گوارش است. ماهی که با تنظیم سیستم گوارشی روح و روان انسان را تعالی می‌بخشد.

آمادگی رمضان با عهد و پیمانهایی با خود و یا با گذاشتن سنگ بنای برخی برنامه‌های سازنده تحقق می‌یابد.

برنامه‌هایی برای تلاوت و زیستن با قرآن. در رحاب قرآن خود و خدای خود را شناختن. برنامه‌های برای دعا و ذکر و نیایش و راز و نیاز با پروردگار خالق، برنامه‌های برای شناختن پیامبر و پیک بی‌مثال آسمان؛ حضرت رسول خاتم محمد مصطفی (صلی الله علیه و آله و سلم) برنامه‌هایی برای دعوت و گوشزد کردن دیگران به روش و مرام درست زندگی و بازداشتن فرد و دیگران از بدیها و تشویق به کارها و گفتارهای نیک. برنامه‌هایی برای رسیدن به بی‌بضاعتان و تنگ‌دستان.

چه این سیمای واقعی مؤمنان است:

«كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ» (آل عمران)

(شما بهترین امتی هستید که [برای اصلاح جوامع انسانی] پدیدار شده اید، به کار شایسته و پسندیده فرمان می دهید و از کار ناپسند و زشت باز می دارید، و [از روی تحقیق، معرفت، صدق و اخلاص] به خدا ایمان می آورید. و اگر اهل کتاب ایمان می آوردند قطعاً برای آنان بهتر بود؛ برخی از آنان مؤمن [به قرآن و پیامبرند] و بیشترشان فاسقند).

تصمیم جدی در دست کشیدن از همه گناهان و زشتیها وعادتهای بد و توبه و بازگشت بسوی پروردگار یکتا
 «...وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (النور/۳۱)
 (ای مؤمنان، همگان به درگاه خدا توبه کنید، باشد که رستگار گردید.)

رمضان در راه است و ما در شوق دیدار آن لحظه شمار..
 در مدرسه رمضان مؤمن چگونگی شکر نعمت و سپاس پروردگار بر فضل و کرمش را می آموزد. در مکتب رمضان مؤمن سعی می کند از صفت های بی منت های کمال الهی بویی ببرد. سخاوت و گذشت و ایثار و شفقت بر زیر دستان می آموزد. معنا و مفهوم بندگی را دریافته از عبادت الهی لذت می برد. صفت های فرعونی گری و خودخواهی، و نفس پرستی و خود ستایی در او ضعیف می گردند.
 و او خود را برای ساختار جدید انسانی بکلی تغییر یافته آماده می سازد. تا با نیروی برگرفته از رمضان سالی دیگر را با روحیه خوشبختی، و تلاش و همتی سازنده شروع کند.

● رمضان چه زود گذشت

قبل از رسیدن رمضان همه در این اندیشه بودند که امسال رمضان شاید سخت بگذرد، اما اکنون که می نگریم از رمضان چیزی باقی

نمانده و چه زود گذشت. این ماه پر خیر و برکت و ماه قرآن و نزول رحمت‌های بی پایان الهی چقدر زود گذشت. شاید مشغولیت‌ها و برنامه‌های دیگر زندگی به ما اجازه ندادند تا وجود این مهمان عزیز را زیاد احساس کنیم و لحظه‌ای خوشی را در یاد الله بسر ببریم و به همین علت زود گذشت و ما بی‌خبر و بی‌بهره و غافل ماندیم.

در گذشته‌های نه‌چندان دور قدر این مهمان خدایی را مردم بیشتر می‌دانستند و آمدنش را فرج و گشایش و خیر و برکت دنیا و آخرت می‌شمردند، لحظه‌لحظه اش را ارج می‌نهادند و به سوی ذکر و دعا و تلاوت قرآن و صدقات و خیرات می‌شتافتند. در گذشته با آمدن رمضان روح معنویت و خداطلبی در همه مردم دمیده می‌شد و همه در شور و اشتیاق فرا رسیدن این ماه میمون و مبارک تحول و انقلابی معنوی در درون خود احساس کرده، برنامه‌های زندگی را به سوی اعمال و عبادات متمرکز می‌کردند. آمدنش را به فال نیک می‌گرفتند، خواسته‌های نفسانی و خواهشات را مهار و کنترل می‌کردند.

در گذشته ماه رمضان در نزد همه مردم از احترام خاصی برخوردار بود. همه مردم روزه می‌گرفتند، نه تنها از خوردن و نوشیدن بلکه از غیبت و تهمت و کارهای ناجایز و ناروا نیز روزه بودند و مرتکب چنین اعمال ناجایزی نمی‌شدند تا مبادا به روزه‌شان آسیبی برسد. اگر کسی عذری داشت و نمی‌توانست روزه بگیرد در منظر عام و پیش مردم چیزی نمی‌خورد و به پاس احترام ماه روزه چنین می‌کرد.

شب‌ها را با نماز و گریه و تلاوت و مناجات یا حداقل با خواب و به دور از هر گونه مشغولیت غافل‌کننده‌ای سپری می‌کردند و کودکان نیز سعی‌شان بر این بود که همراه خانواده روزه بگیرند و از این عملکردشان احساس لذت می‌کردند. زنها نیز در این ماه از

غیبت کردن و نشستن در مجالس بیهوده پرهیز می کردند و بیشتر با خود و عبادت خود مشغول بودند.

این چنین بود که رمضان در گذشته دیرپاتر و محسوس تر بود و مردم از عطر دل آویز معنویت در این ماه بهره افزون تری می بردند و قلب و جانیشان را از زنگار گناه و معصیت صیقل می دادند و بدین گونه عیدشان عید واقعی و شادمانی شان به مراتب بیشتر و بهتر و ماندگارتر بود.

اما امروزه آن گونه نیست و رمضان در کشاکش مصروفیت‌ها و دل‌مشغولی‌های دنیوی چون برق می گذرد و اندک اندک انسان‌های خداجویی که بتوانند از آن به نحو احسن بهره ببرند.

امروزه با تاسف فراوان بسیاری از مردم با بهانه‌ها و عذرهای واقعی و غیرواقعی از روزه گرفتن امتناع می کنند و از خیر و معنویت این ماه خدایی محروم می مانند و زجرآورتر این که از خوردن و نوشیدن در نزد همگان امتناع نمی کنند.

امروزه در بسیاری از منازل مسلمانان از رمضان خبری نیست و بر اثر غفلت و راحت طلبی روزه نمی گیرند، در حالی که روزه درمان بسیاری از دردهای بی درمان و بیماری‌های لاعلاج است و سیستم ایمنی بدن برای یازده ماه دیگر با روزه رمضان تنظیم می گردد.

امروزه با ورود تلویزیون و ماهواره و کامپیوتر در منازل شب‌های رمضان که باید با ذکر و عبادت و تلاوت سپری می شدند با تماشای فیلم‌های مسخره و بی محتوا و سریال‌ها می گذرند و وقتی برای عبادت و اطاعت باقی نمی ماند، زیرا حجم برنامه‌های تلویزیون و ماهواره در شب‌های رمضان افزون‌تر گشته بسیاری از اوقات گرانبهای مسلمانان در تماشای این برنامه‌ها از بین می رود و کسی متوجه هم نیست.

امروزه در شب‌های مبارک و پر فیض رمضان بسیاری از جوانان در استدیوم‌های ورزشی به سر برده یا به بازی و ورزش مشغول اند یا

تماشاگر هستند و بدین گونه در جامهای رمضان از خیرات و برکات رمضان محروم خواهند شد.

امروزه در رمضان در مجالس مختلف بازار غیبت کردن و ایراد گرفتن و ... باز است و مانند گذشته نیست که مردم به پاس احترام رمضان اصول شرعی را بسیار رعایت می کردند، بلکه امروزه برای بسیاری از مردم این ماه با ماههای دیگر هیچ فرقی ندارد و در این ماه مبارک نیز هیچ گونه تغییر و تحولی در آنها مشاهده نمی گردد.

شاید به خاطر همین ناقدریها و ناسپاسیها است که امروزه رمضان زود می گذرد و بسیاری از مردم نمی توانند از آن به خوبی بهره ببرند.

باید متوجه باشیم که رمضان مهمانی بسیار عزیز است، باید آن را با طاعات و عبادات و دوری از غفلت و گناه گرامی بداریم.

رمضا، ماه رحمت است و باید عملکردی داشته باشیم که این رحمت ما را فرا گیرد و از آن محروم نباشیم.

رمضان ماه مغفرت است و باید با زحمت و تلاش و دعا و راز و نیاز از خداوند عزوجل مغفرت بخواهیم و گردن را از آتش جهنم رها گردانیم.

● رمضان ماه انقلاب و تغییر ساختاری انسان

تغییر و تحول در زندگی مایه نشاط و شادابی و حرکتی است که باعث تحریک قوه ابتکار و خلاقیت در فرد شده، هم روند زندگی او را روح می بخشد و هم باعث رشد جامعه و ایجاد واکنشی مثبت در اطرافیان می گردد. بر خلاف رکود و روتین ثابت که فرد در مسیر آن با گذشت زمان چون آب گودال زده می پوسد.

رمضان ارمغانی است الهی برای یک خانه تکانی جدی در فرد؛ تغییر در مفاهیم و نگرشها و ارزشها، تحریک روح انسان دوستی و همدردی با زیردستان و مستمندان، تجدید میثاق و عهد با قرآن و

مبانی عقیدتی و اخلاقی و عبادی آن، شکستن غرور و خودپرستی و استبداد، و زنده کردن احساس بندگی و نیاز به خالق و آفریدگار و مالک کون و مکان، ترتیب جدید برنامه روزمره زندگی از خواب و خوراک گرفته تا نماز و کار و تلاش، و خلاصه تغییر جامعه به یک مسجد بزرگ در فضای رمضان هر فرد به خود محک می‌زند که آیا واقعا خوشبخت و با سعادت است؟ آیا از وضع خودش راضی است و به آرزوهایش دست یافته، یا میدانی برای بهتر شدن و به درجه بالاتر رسیدن هنوز وجود دارد؟

در فضای رمضان هر شخص درمی‌یابد که گام اول تغییر شناختن و تشخیص درست واقعیتهاست. در سایه ملکوتی رمضان و زنده شدن حس ضعف و ناتوانی هر فرد از خود می‌پرسد که پس از رفتنم از این دنیای فانی چه بر جای خواهم نهاد؟ آیا مصدر نام نیک و سرچشمه دعا یا اجر و پاداشی برای خود ساخته‌ام؛ صدقه جاریه‌ای بر جای گذاشته‌ام، یا که علم و دانشی در سینه‌های کتابها و شاگردان کاشته‌ام، یا فرزندان صالح و پارسایی تربیت کرده‌ام؟!

تغییر یعنی انتقال از وضع فعلی به وضعی که آرزویش را داریم! و این همان اهرمی است که مبانی و ارزشهای عبادی رمضان؛ از ترک حلال و نیازهای فطری بشر، تغییر روتین زندگی، تربیت نفس بر صبر و شکیبایی در برابر گرسنگی و تشنگی، احساس به دیگران، اطاعت و فرمانبرداری بی‌چون و چرا از پروردگار، را تلاش دارد بدست روزه دارن بسپارد.

در اینجا به برخی از تغییر و تحولات ریشه‌ای که رمضان در فرد مؤمن بوجود می‌آورد اشاره می‌کنیم:

تغییر در افکار و اندیشه‌ها و باورها:

زندگی فرد اسیر مجموعه‌ای از باورهاست که جامعه به او تلقین کرده، فیل بانان برای رام کردن بچه فیل، با زنجیری که به گلوله‌ی سربی بسیار سنگینی وصل است پای او را می‌بندند. فیل کوچک بارها سعی می‌کند با کشیدن زنجیر خود را از اسارت رهایی بخشد،

و در نهایت نا امید شده شکست را می‌پذیرد. با بزرگ شدن فیل فیل‌بانان آن گلوله سربی که دیگر برای فیل نیرومند چون پشه‌ای بیش نیست را به تخته چوبی سبک تغییر می‌دهند، و فیل همچنان بر این باوری که در کوچکی بدو تلقین شده بود گمان می‌برد توان حرکت دادن آنرا ندارد، و آرام و رام از جای خود حرکت نمی‌کند!

خداوند هر انسانی را بر ایمان و فطرت آفریده است. فرموده گهربار پیامبر اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) است که «کل مولود یولد علی الفطرة، فأبواه یهودانه أو ینصرانه أو یمجسانه». (هر نوزادی بر فطرت که همان ایمان و یکتاپرستی است متولد می‌شود، و این پدر و مادر - جامعه و اطرافیان - هستند که مسیر او را منحرف ساخته، او را به آتش پرستی یا یهودیت و یا مسیحیت می‌کشند!).

بیشترین باورها و اخلاقیات انسان در مراحل ابتدائی زندگی او بافته می‌شوند. از اینروست که کودکان و مدرسه ابتدائی از اهمیت بسیار عمده‌ای در ساختار آینده جامعه برخوردار است. و باید جامعه و پدر و مادران به این مرحله از زندگی کودک توجه خاصی مبذول دارند. رمضان ما را به انقلاب بر علیه باورهای وراثتی جامعه دعوت می‌کند. رمضان به ما می‌آموزاند که توان ترک حلال، و قدرت کنترل نیازهای حیاتی خود را داریم. و در ما قدرتهای بسیار نیرومندی نهفته است. و ما اگر بخواهیم و اراده کنیم می‌توانیم خود را بکلی عوض کرده، با تغییر دادن نحوه نگرش و دیدمان به واقعیتها و زندگی جهشی بزرگ در سلوک و رفتار و برنامه‌های خود بوجود آوریم.

رمضان به تغییر در باورها و اندیشه‌ها دعوت می‌کند. و بر اساس تغییر افکار و بالا رفتن سطح اندیشه و آگاهی، جامعه بسوی تمدن و پیشرفت و شکوفایی می‌رسد.

• تغییر در مبانی ثابت جامعه

برخی باورهای غلط از بس در جامعه تکرار شده، به مبانی و ارزشهای ثابتی تبدیل گشته‌اند. چون؛ عدم تمیز درست بین «قناعت و فقر»! و چون؛ ضرب المثل: «پایت را از گلیمت درازتر نکن!» در مسیر انقلاب رضوانی اندیشه‌ها، مؤمن درک می‌کند که ایمان بکلی با فقر در تضاد است. و جنگ اسلام و فقر ازلی است.

ستونهای اساسی اسلام چون؛ زکات و حج تکیه بر وجود مال و ثروت دارد. و حتی نماز که نهایت بندگی و خاکساری است با زیبایی و زینت باید همراه باشد: «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (الأعراف/ ۳۱) (ای آدمیزادگان! در هر نماز گاه و عبادتگاهی، خود را بیارائید، و بخورید و بنوشید ولی اسراف و زیاده روی نکنید که خداوند مسرفان و زیاده‌روی کنندگان را دوست نمی‌دارد).

قناعت؛ فقر و ناداری نیست، قناعت یعنی شکر بر نعمت و چشم نداشتن به مال دیگران، و دینا پرستی و چشم خالی نبودن است: چشم تنگ دنیا دوست را یا قناعت پر کند یا خاک گور رمضان قناعت را در فرد تقویت می‌دهد. به ما می‌آموزد که با وجود داشتن اسراف نکنیم که اسراف کاران برادران شیاطینند:

«إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا» (الإسراء/ ۲۷)
(چرا که اسرافکاران برادران شیطانها هستند، و شیطان همواره نسبت به پروردگارش ناسپاس بوده است.)

و ما را به همدردی با دیگران تشویق می‌کند. در مدرسه رمضان ما می‌آموزیم که با وجود ثروتمند و دارا بودن به خود و صحت خود رحم کنیم و جامعه و دیگران را هم ببینیم.

و به ما می‌آموزاند که گلیم هر فرد دنیایی است که خداوند او را برای آبادانی و عمرانی آن آفریده. تا می‌تواند باید پایش را دراز کند. و با تلاش و کوشش در بالا بردن سطح خود و جامعه سهیم شود.

• تغییر در بها و ارزش وقت

زندگی عبارت است از ثانیه‌ها و دقیقه‌ها و ساعتهایی که در کنار هم چیده شده‌اند، چون یک ساعت از زندگی بگذرد یعنی اینکه شما ساعتی به مرگ و نهایت زندگی نزدیکتر شده‌ای. این ضرب المثل که «وقت طلاست!» گر چه می‌خواهد ارزش وقت را به نمایش بگذارد ولی در حقیقت ارزش آنرا پایین آورده، وقت یعنی زندگی و رفتن آن هرگز بازگشتی نخواهد داشت در حالیکه طلا فلزی است با ارزشی که اگر ضایع شود می‌توان آنرا بدست آورد.

اندیشمندان به اهمیت وقت پی برده درباره آن هزارها کتاب به رشته تحریر درآورده‌اند! اما تأثیر آنها بر جامعه بسیار ناچیز بوده است.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) با زندگی عملی خود که خداوند (ج) آنرا سرمشق و الگوی مؤمنان قرار داده، برنامه تطبیقی قابل اجرایی را به

عنوان مثال برای بشریت تقدیم داشتند:

«لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا» (الأحزاب/۲۱)

(قطعاً برای شما در [اقتدا به] رسول خدا سرمشقی نیکوست: برای آن کس که به خدا و روز قیامت امید دارد و خدا را فراوان یاد می‌کند.)

سرنوشت پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) نیز در عملی بودن زندگی اوست. دعوتی که با تنی تنها در غاری گمنام بر بلندای کوهی آغاز شد و

اکنون به سقف دو میلیارد رسیده است.

قوت اسلام نیز در منطقی و عقلانیتش است، هر چیز قابلیت نقاش و بحث و کنکاش را دارد. تسلیم شدن فقط در مقابل دلیل و برهان

است! دینی که با تقلید و باورهای وراثتی در ستیز بوده، بر مقلدان خرده می‌گیرد:

«بَلْ قَالُوا إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَارِهِم مُّهْتَدُونَ» (الزخرف/۲۲)
 (بلکه ایشان می‌گویند: ما پدران و نیاکان خود را بر آئینی یافته‌ایم و ما نیز بر پی آنان می‌رویم (و راه بت‌پرستی را در پیش می‌گیریم)
 رمضان گوشه‌ای از برنامه عملی پیامبر خداست که اهمیت وقت را بیش از پیش به مؤمنان گوشزد می‌کند. بین خوردن افطاری و رسیدن به نماز جماعت دقایقی بیش نیست. در ظرف همین چند دقیقه مؤمن چون سربازی در قرارگاه نظامی افطار کرده فوراً خود را به نماز مغرب می‌رساند. از مغرب تا عشاء و نماز تراویح برای آماده شدن برای نماز وقت کوتاهی است. پس از تراویح مؤمن خسته از کار و تلاش روز و عبادت شب چند ساعتی بیش تا وقت سحر برای استراحت ندارد. تا چشمش بخواب می‌رود باید برای نماز شب و صرف سحری بپاخیزد. پس از سحری دوان دوان خود را به مسجد برای نماز فجر می‌رساند. و پس از فجر تا رفتن به سرکار تنها وقتی است برای تلاوت قرآن و دعاهای صبح و نماز ضحی (اشراق).. گویا جهان به قرارگاه آموزشی و تربیتی تبدیل گشته و مؤمنان سربازان مطیع و فرمانبرداری هستند که هر یک ثانیه از وقت برایشان بسیار با ارزش است و از دست دادن آن باعث بار دوچندان در برنامه بعدی خواهد شد!

• تغییر در شناخت خود

رمضان قدرت اعتماد به نفس و ایمان به قدرتهای پتانسیلی که خداوند در هر انسانی نهاده را در مؤمن بالا می‌برد. روزه‌دار در یک آن احساس می‌کند که چه نیرو و قدرتهایی در توان اوست. او بدور از اهرمهای خارجی بسادگی خود را کنترل می‌کند. مؤمنی که توان حرام کردن نیازهای زندگی و حلال را بر خود دارد بسادگی می‌تواند خود را از غل و زنجیر سلوکیات زشت و زنده‌ای چون چغلی و

غیبت و چشم‌چرانی و دروغ و عاداتهای مضرری چون سیگرت کشیدن و اعتیادهای گوناگون آزاد گرداند.

روزه‌دار احساس خودی می‌کند، احساس می‌کند که آزاد و رها از همه قید و بندهای خارجی است و توان مقابله با هر آنچه از خارج بدو تزریق می‌شود را دارد. درمی‌یابد که آزادی و احترام و شخصیت او بدست خود اوست. و ذلت و خواری و رسوایی نیز از دست آوردهای خود فرد است.

● تغییر در رفتار و روابط

در توان ما نیست که سلوک و رفتار و اخلاق دیگران را تغییر دهیم. چرا که تغییر تحولی است که از درون انسان برمی‌خیزد. رمضان این فضا را برای هر فرد بوجود می‌آورد که به سادگی توان تغییر در سلوکیات و روابط خود را داشته باشد.

رمضان قدرت واکنش منفی در مقابل سلوکیات زشت دیگران را از ما سلب می‌کند. از فرامین گهربار پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) به روزه داران است: «إِن سَابَكَ أَحَدٌ أَوْ جَهِلَ عَلَيْكَ فَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ، إِنِّي صَائِمٌ!» (اگر کسی به شما دشنام و ناسزا گفت، یا با شما گلاویز شد، بگو من روزه دارم! من روزه دارم!)

لقمان حکیم را گفتند: ادب را از که آموختی؟ گفت از بی ادبان... هر چه از ایشان در نظرم ناپسند آمد از فعل آن پرهیز کردم.

با دستور و فرمان دادن شما می‌توانید زیردستانی منافق تربیت کنید که در ظاهر تابع فرمانند ولی در درونشان آتش انقلابی بر علیه شما شعله‌ور است! اما با اخلاق و رفتار تان اطرافیان و زیردستان را به شیفته‌ها و والهان و پیروانی راستین تبدیل می‌کنید که حاضرند در راه شما افسانه‌های فداکاری به نمایش بگذارند!

حضرت انس بن مالک (رض) می‌فرمودند: من ده سال به رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) خدمت کردم. هرگز برای کاری که کرده بودم به من

نگفتند چرا چنین کاری کرده‌ای؟! و هرگز اگر از کاری سرباز می‌زدم به من نمی‌گفتند چرا اینکار را نکرده‌ای؟! این اخلاق و رفتار آن پرورده آفریدگار و پیک رستگاری - جانم فدایش - بود که پیروانش را چنان شیفته او ساخته که تا بروز قیامت در دفاع از او جان نثار می‌کنند!

• بازنگری اخلاقیات اجتماعی

سنگ بنیاد بسیاری از باورهای اجتماعی رایج در جامعه‌های ما کج نهاده شده است. ۳۰ درصد ازدواجها در ۵ سال اول به طلاق می‌کشد؟!

چرا که جوان به زیبایی دختر چشم دوخته بود، و با دیدن زیباترها شعله‌های آن آتش محبت دروغین خاموش می‌شوند. چشمان دختر هم به حبیب پسر بود که حالا احساس می‌کند چشمش پر نمی‌شود! و سایر توصیات اشتباهی که جامعه و اطرافیان به خورد دو زوج جوان می‌دهند: کنترل مستبدانه خانه با مرد، دخالت‌های بی‌جای مرد در خانه، موی دماغ شدن زن در کار شوهر!.. همه این باورهای غلط روابط اجتماعی غلطی بیار می‌آورد.

رمضان با یک جهشی قلبها را شستشو داده، بهم‌دیگر نزدیکتر می‌سازد. و به ما محک می‌زند که به فکر تغییر و بازسازی خودمان باشیم! رمضان با مسئولیتهای جدید خود به ما نحوه نگرش جدید به زندگی و مسئولیتهایمان، و شیوه جدیدی برای برنامه‌ریزی می‌آموزد. در سایه تغییر شیوه زندگی رضانی ما درک می‌کنیم که توان مسئولیتهای جدید و تغییر شکل و شمایل و قیافه زندگی خود را داریم.

کسی که ازدواج می‌کند باید دریابد که یک پله به جلو رفته و باید؛ روابط اجتماعی و خانوادگی، دوستان، رفتار و سلوکه‌های فردی و گروهیش بکلی دستخوش تغییر و ساختار جدیدی شود.

خانمی که از شوهرش شکایت دارد که وقتش را با سرگرم شدن با دوستانش ضایع کرده و یا!.. شوهری که از گرم گرفتن خانمش با دخترهای بیکار و دید و بازدیده‌های فتنه افروز غیبت و چغلی او به تنگ آمده!.. باید درک کنند که دیگر دختر پسر دیروزی نیستند. حالا شده‌اند: خانم و آقا.. باید نحوه نگرششان به جامعه و سلوک و رفتارشان را به نحو دیگری سازماندهی کنند.

و چون سکوت خانه با گریه فرزندی رونق می‌گیرد، باز باید یک مرحله دیگر از تغییر فضای خانه را در برگیرد.

همچنین سایر سلوکیات و رفتارهای اجتماعی فرد در رمضان فرصت باروری و رشد پیدا می‌کنند.

اراده و عزم آفرینی...

گمان مبرید تغییر کار ساده‌ای است!..

ایجاد تغییر و تحولات چه در سطح زندگی فردی و سلوک شخصی و چه در سطح زندگی اجتماعی و گروهی بسیار دشوار و مشکل است. و دشوارترین نقطه آن نیز در ایجاد اراده و قدرت تصمیم‌گیری و عزم در فرد است!

انسان موجودی است که خداوند متعال بر او منت نهاده قدرتهای خارق العاده‌ای به او داده که هیچ چیز برایش نمی‌تواند مستحیل باشد! همین موجود دو پا قلب آسمانها را شکافته بالای ستارگان گام می‌زند!..

رمضان قدرت اراده و عزیمت را در فرد بوجود آورده به او می‌گوید:

تصمیم جدی + تلاش جدی = تغییر!

وجدان هر فردی که در منجلا ب پستی و زشتی گرفتار است به سختی در رنج و عذاب است. یک سیگرتی هرگز از وضع و حالش راضی نیست. یک معتاد به عاداتهای زشت از وضع خودش رنج می‌برد! تنها ضعف و سستی اراده و فقدان عزم و حرکت باعث شده او همچنان ذلت و خواری و پستی و عذاب وجدان را تحمل کند!..

چرا باید به فکر تغییر بود؟!..

جامعه و افراد با بسیاری از بیماریها و سلوکیات فردی و مشکلات اجتماعی و فردی دست به گریبانند که تغییر تنها راه علاج آنهاست، اگر از قدری شعور و آگاهی برخوردار باشند درمی یابند که رمضان ارمغانی است الهی که به کمک آنها آمده است.

۱. شعور به ناامیدی

یأس و ناامیدی زهر کشنده ای است که فرد را بکلی از بین می برد، چرا که انسان ناامید هرگز به فکر تغییر نمی افتد. ناامیدی از آینده، از سلوک و رفتارهای بچه ها، از همسر و خانه و خانواده و خویشان، از وضعیت کار و زندگی و..

رمضان با ترفندهای گوناگونی امید را در کالبد روزه داران زنده می کند. و چون هدیه آفریدگار و ماه سخاوت بی انتهای او می آید تا به فرد بگوید؛

• رمضان کفاره گناهان و لغزشها و اشتباهات یک سال پیش توست. پس امیدوار باش... «... ورمضان إلی رمضان کفارة لما بینهما»

• «مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ» هر کس برای رسیدن به رضایت الهی کمر عبادت در رمضان بست خداوند هر آنچه از او سر زده را می آمرزد!

• «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ» هر کس تنها برای دست یافتن به خشنودی الهی و رضایت او در رمضان روزه گرفت خداوند از همه اشتباهات و گناهیانی که از او سر زده چشم پوشی می کند!

• یک شب در رمضان که همان شب قدر باشد از هزار ماه بیشتر است.

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ (۱) وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ (۲) لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ (۳) تَنَزَّلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِّنْ كُلِّ أَمْرٍ (۴) سَلَامٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ (۵)»

ما قرآن را در شب با ارزش «لیلة القدر» فرو فرستاده ایم. (۱) تو چه می دانی شب قدر کدام است (و چه اندازه عظیم است؟) (۲) شب قدر شبی است که از هزار ماه بهتر است. (۳) فرشتگان و جبرئیل در آن شب با اجازه‌ی پروردگارشان، پیایی (به کره‌ی زمین و به سوی پرستشگران و عبادت کنندگان شب زنده دار) می آیند برای هرگونه کاری (که بدان یزدان سبحان دستور داده باشد). (۴) آن شب، شب سلامت و رحمت (و درود فرشتگان بر مؤمنان شب زنده دار) است تا طلوع صبح. (۵)

در این شب قدر و منزلت خود را در دربار الهی رقم بزن. چرا که «مِنْ قَامٍ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيْمَانًا وَاحْتِسَابًا ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ» فردی که برای کسب رضایت و خشنودی پروردگارش این شب را با عبادت زنده نگه دارد خداوند از همه لغزشهایش درمی گذرد. رمضان به فرد مؤمن می گوید که تو بنده خدایی هستی که رحمت و کرم و سخاوت و بخشایش و جود او را دری نیست. و اقیانوس لطف و مهربانی و خوبیهای او را ساحلی نیست:

بازاً بازاً هر آنچه هستی بازاً
گر کافر و گبر و بت پرستی بازاً
این درگه ما درگه نومیدی نیست
صد بار اگر توبه شکستی بازاً
۲. احساس نگرانی و استرس:

تکرار روتین زندگی؛ کار، خورد و خواب، باعث می شود با مرور زمان فرد احساس خستگی و بیهودگی کند. احساس تنهایی، گنگ بودن زندگی و ناپیدا بودن آینده باعث می شود فرد به حالتی از استرس روانی و اضطراب و نگرانی مستمر دچار شود. این فرد که همیشه در افکار و تخیلات منفی سیر می کند نیاز به یک انقلاب دروانی و تغییر و تحول در برنامه زندگیش دارد. رمضان با تشکیل اردوی ایمانی با برنامه‌ای کاملاً مغایر با روتین زندگی چنین فرصتی

را مهیا می‌سازد. یک ماه تمام؛ برنامه‌ای زنده و پر حرکت، کافی است تا برنامه زندگی شخص را تغییر داده، توان تغییر پذیری را در او رشد دهد. فردی که رمضان را بخوبی درک کند با شخصیت و ماهیت و روحیه و امیدی کاملاً جدید وارد صحنه زندگی پس از رمضان می‌گردد.

۳. تراکم مشکلات:

برخی از افراد تنها مشکلات را در زندگی می‌بینند؛ مشکلات بچه‌ها، جامعه، همسایه‌ها، دوستان، بیماری و خلاصه بارهای مشکلات بر شانه او سنگینی می‌کند. البته باید توجه داشت فردی که مشکلاتش زیاد است معنایش این است که اسلوب و روشش در حل مشکلات اشتباه است. باید شیوه تقلیدی حل مشکلاتش را تغییر دهد. و از آنجا که تغییر پذیری در فرد بسیار مشکل است رمضان با تغییرات فعلی در زندگی او این روحیه را در او تقویت می‌کند، و او را با قدرتهای ذاتی‌اش در برخورد با واقعیتها آشنا می‌سازد.

۴. تکرار مداوم شکست:

با وجود اینکه شکست گامی است بسوی رسیدن به موفقیت، نباید فراموش کرد شکستهای پیاپی دلیلی است بر مدیریت نادرست زندگی. در اینگونه موارد باید روش زندگی را تغییر داد. برخی بخود تلقین می‌کنند که؛ من اینطورم! شخصیت من این است!.. این برداشت اشتباهی است که افراد به باور خود سپرده‌اند. هر فرد قدرت اسفنجی در شخصیت خود دارد. برخورد شما با پدر و مادرت غیر از تعامل و رفتارتان با بچه دو ساله خود و غیر از رفتارتان با بچه بالغ خود، و غیر از برخوردتان با رئیس کارتان و متفاوت با شیوه سلوکتان با دکاندار سر کوجه است...

شخصیت انسان قابلیت انعطاف پذیری تا بی‌نهایتها را داراست. تنها نیاز است از اوهام و خیالات این باورهای نادرست خود را نجات دهد..

رمضان با وجود روحانیتش اراده عزم و انعطاف پذیری و تغییر ساختاری را در فرد بوجود آورده افق سازندگی را برویش باز می‌کند. با این روحیه جدید فرد می‌تواند شکستهای پیاپی را به موفقیت‌های مداوم تبدیل گرداند! و با برداشت اینکه در زندگی شکست وجود ندارد، آنچه هست کسب مهارت‌های لازم است برای رسیدن به هدف، چهره زندگی برایش بسیار دلنشین‌تر می‌شود.

۵. کم تولیدی!

یک فرد هدفمند هر چندگاهی باید از خود بپرسد: چه به جامعه تقدیم داشته؟ چه چیزی بوجود آورده؟ اگر مهندس یا پزشک یا متخصص در هر زمینه‌ای است چه اختراع و ابتکاری تقدیم داشته؟ چه تغییر و تحولاتی در نحوه رشد تولید و انتاج در زمینه کاری و فعالیت خودش بوجود آورده؟ عالم و دانشمند چند کتاب بیادگار نهاده؟

نوآوری‌های زن خانه‌دار و مادر در اداره خانه و تربیت فرزندان چیست؟ خواهر یا برادر در زمینه تربیت همدیگر، بالا بردن سطح فهم و درایت یکدیگر و خانواده و اطرافیان و دوستان و همکلاسی‌ها چه نقشی داشته‌اند؟ و ...

یکی از عمده‌ترین اسباب ضعف انتاج روتین زندگی است که رمضان این روتین را بهم می‌زند!

۶. آرزوی مرگ!..

انسانی که هدف از آفریشن خود را درک نکرده، رابطه‌اش با خالق و پروردگارش بکلی گسسته باشد، ارزش زندگی را نمی‌فهمد، وجود خود را بوج و بیهوده احساس کرده آرزوی مرگ می‌کند!

در حالیکه زندگی بسیار با ارزش و گرانبه‌است. زندگی را همین بس که مزرعه ساختار قیامت است. زیر بنای قصرهای ابدی سعادت و خوشبختی بهشت در زندگی دنیا گذاشته خواهد شد. پارسایان همیشه دعا می‌کردند: «اللهم إني أسألك الشهادة بعد طول عمر و حسن

عمل» (بارالها مرا شهادت ارزانی دار، پس از عمری طولانی و کرداری نیک!)

آورده‌اند که برخی از صحابه به حال دوستانشان که سالها پیش شهید شده بودند رشک می‌بردند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) این مفهوم را برای آنها تصحیح کرده به ثواب و ارزش عبادتها و کارهای نیکی که آنها فرصت انجام آنرا پس از دوستانشان، یافته‌اند یادآور شد. رسول اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) از تمنای مرگ داشتن در هر ظرفی منع فرموده‌اند. و اگر کسی چنان عرصه زندگی برویش تنگ شد که مرگ را بر زندگی ترجیح داد تنها حق دارد چنین دعا کند: «اللَّهُمَّ أَحْيِنِي مَا كَانَتْ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِي ، وَتَوَفَّنِي إِذَا كَانَتْ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي» (بار الها! تا زندگی برای من خیر و نیکی است مرا زنده نگه دار، و چون مرگ برام بهتر بود مرا بمیران).

باید دانست که هرگز نمی‌توان با عقلی که مشکلات را ساخته آنها را حل کرد. باید عقل و نحوه فکر کردن و برداشت مان را تغییر دهیم. همه افراد جامعه بطور مداوم نیاز به تغییر دارند؛ تغییر در دیدمان از زندگی، بالا بردن سطح زندگی و عقل و اندیشه، تغییر در باورهای موروثی، تغییر در نفسیات و مشاعر و احساسات، تغییر در محیط خانه، خانواده، و جامعه. و رمضان ما را بسوی تغییر دعوت می‌کند. شایسته نیست در جهانی که همواره دستخوش تغییر و تحولات است، و در کنار دنیایی که در حال پیشرفت مداوم است، ما در پیچ و خم یک کوچه تنگ خود را گم کنیم! این عقب ماندگی در حقیقت مشکل اسلام نیست، مشکل مسلمانی ماست!

دین ما دین دعوت به پیشرفت و تطور و تمدن سازی است.

در رمضان ما باید به فکر تغییر ریشه‌ای در خود باشیم تا بتوانیم با سرعتی تندتر از سرعت غرب حرکت کرده در تکنولوژی به آنها برسیم.

«ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا
بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (الأنفال/۵۳) (این بدان خاطر است که
خداوند هیچ نعمتی را که به گروهی داده است تغییر نمی دهد مگر
این که آنان حال خود را تغییر دهند (و دیگر شایستگی نعمت خدا را
نداشته باشند و بلکه سزاوار نعمت گردند) و بیگمان خداوند شنوای
(اقوال و) آگاه (از افعال مردمان) است.)

«...إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ...» (الرعد/۱۱)
(...خداوند حال و وضع هیچ قوم و ملتی را تغییر نمی دهد (و ایشان
را از بدبختی به خوشبختی، از نادانی به دانایی، از ذلت به عزت، از
نوکری به سروری، و ... بالعکس نمی کشاند) مگر این که آنان احوال
خود را تغییر دهند،...)

رمضان ماه خدا و قرآن

همگام با رؤیت هلال ماه مبارک رمضان، شمارش معکوس ایام فرخنده این ارمغان بی‌همتای الهی نیز شروع می‌شود. رمضان در حقیقت هدیه‌ای است از جانب پروردگار برای مؤمنان، که اگر توان دیدن معنویات آنرا می‌داشتند آرزو می‌کردند تمام عمرشان رمضان باشد.

در این ماه با سعادت رابطه بنده با پروردگارش که پیش از رمضان بیشتر حالت بده بستانی سخاوتمندانه از جانب خداوند داشت؛ یک نیکی از بنده با ده تا هفتصد برابر پاداش از جانب پروردگار استقبال می‌شد، و فرشتگان مسئولیت حساب و کتاب رحمت الهی را بر عهده داشتند، در رمضان حکایت به گونه‌ای دیگر برنامه‌ریزی می‌شود. پروردگار به فرشتگان مأمور می‌فرماید: مگر روزه! روزه از آن من است و اجر و پاداشش را من شخصا به بنده‌ام می‌پردازم. «إلا الصوم فإنه لی و أنا أجزی به...».

پادشاه و مالک الملک و خالق و آفریدگار جهان و جهانیان سفره کرم و سخاوتش را در رمضان جلوی بنده‌اش پهن می‌کند و خود میزبانی میهمان خود را بر عهده می‌گیرد. سخاوت پروردگار و رحمت و شفقت و مهرش به بنده را با هیچ میزان و معیاری نمی‌توان سنجید.. این ماه مکتب آموزش و پرورش است که در آن مؤمن با ترک حلال و کنترل خواهشات نفسانی خود، سعی می‌کند زندگی خود را از روتین همیشگی بدر آورده به نحوه‌ای جدید برنامه‌ریزی کند. این

برنامه جدید در تمامی مراحل آن او را بسوی رضایت الهی و رسیدن به خشنودی پروردگار، و پاکسازی و آرایش درونی و بیرونی شخصیتش سوق می‌دهد.

در رمضان مؤمن عاقل با برنامه‌ریزی بسیار ساده‌ای درست در راستای هدف روزه که پرهیزکاری و ساختار کیان ایمانی اوست بحرکت درمی‌آید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقره/۱۸۳)

(ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بر شما روزه واجب شده است، همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بوده‌اند واجب بوده است، تا باشد که پرهیزگار شوید.)

مبنای عبادی مؤمن بر محوریت و مرکزیت «نیت» و قصد او سوار است. بهمین دلیل هر حرکت او؛ از لبخند ساده و لقمه‌ای که در دهان همسر و دوست و خواهر و برادر و پدر و مادرش می‌گذارد تا خاری که از سر راه بر می‌دارد. و همه حرکات و سکنتات او می‌تواند بر مبنای قصد و مرادش به عبادت تبدیل شوند. با این وجود می‌توان با اولویت دادن به برخی از برنامه‌ها در رمضان سعی کرد اجر و پاداش بیشتری کسب نمود.

• روزه پل ارتباط بین خداوند و انسان

شناخت خداوند پله اول محبت او، و کوتاهترین راه بسوی ایمان بدو و پیروی و اطاعت از فرامین و دستورات او با عشق و علاقه و اختیار صادقانه و اراده پویا می‌باشد.

زندگی در سایه شناخت خداوند متعال و ایمان به او طعم و لذت دیگری می‌یابد. انسان در پرتو ایمانی که سرشار از شناخت و علم و فهم و ادراک درست است شخصیت خود را در مسیر زندگی و در

پهنای گیتی احساس می‌کند. و درمی‌یابد بی‌هدف آفریده نشده است!..

انسانی که پروردگار روزی ده - رازق - خود را شناخته هرگز از آینده و فقر و ناداری نمی‌ترسد. با جرأت و شجاعت پرده‌های ترس را دریده بسوی آینده گام می‌زند. و این حرکت و تلاش نه تنها زندگی او را رونق می‌بخشد بلکه در پیشرفت و ساختار جامعه و اطرافیان نیز اثر مثبت خواهد داشت.

مؤمنی که پروردگار حکیم خود را شناخته است می‌داند که هیچ چیزی در زندگی بی‌هدف خلق نشده، و در هر خلقتی و هر اتفاقی حکمتی است. مشکلات زندگی، بیماریها، حوادث روزگار و هیچ طوفانی نمی‌تواند چنین فردی را در صحرای بی‌ساحل ناامیدی دفن کند. او همیشه با امید و آرزو بر روزگار هر چند تلخ لبخند می‌زند و با این روحیه نه تنها چهره زندگی خود را شادمان می‌کند بلکه در اطراف خود محیطی از اصلاح و سازندگی بوجود می‌آورد که در تعالی و ساختار جامعه سهم بزرگی ایفا خواهد کرد.

انسان با شناختن پروردگار؛ خالق و آفریدگار، مهربان و بخشاینده، لطیف و سخاوتمند، عالم و خبیر و چیره بر همه چیز و در عین حال قهار و انتقام گیرنده از سرکشان و ظالمان، و سایر صفات الهی، بکلی مدهوش گشته سر سجده بر درگاه احدیت او بر زمین نهاده، زبان به ذکر و یاد او شیرین می‌گرداند، و سپاس و شکر او بجای می‌آورد:

«فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ» (البقرة/۱۵۲)

(پس مرا یاد کنید (با طاعت و عبادت و دوری از معاصی، به دل و زبان و قلم و قدم، و سیر در آفاق و انفس، جهت کشف عظمت و قدرت من) تا من نیز شما را یاد کنم (با اعطاء ثواب و گشایش ابواب سعادت و خیرات و ادامه ی پیروزی و قدرت و نعمت) و از من سپاسگزاری کنید (و با گفتار و کردار، شکرگزار انعام و احسان من باشید) و از من ناسپاسی مکنید (و نعمتهای مرا نادیده مگیرید).

و این بنده شاکر را نزد پروردگار رحمان و رحیم و لطیف و کریم جایزه‌ها خواهد بود:

«وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ» (آل عمران/۱۴۵)

(و هیچ کسی را نسزد که بمیرد مگر به فرمان خدا، و خداوند وقت آن را دقیقاً در مدت مشخص و محدودی ثبت و ضبط کرده است (و در کتابی که مشتمل بر مرگ و میرها است نوشته است). و هرکس پاداش (و کالای) دنیا را خواستار شود از آن بدو می دهیم، و هر که پاداش (و متاع) آخرت را خواهان باشد از آن بدو می دهیم، و ما پاداش سپاسگزاران را خواهیم داد.)

و در صد البته اینگونه مؤمنان راستین که به این درجه از عقل و درایت و شعور انسانی رسیده‌اند بس اندکند:

«... وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُونَ» (سبأ/۱۳)

(... و اندکی از بندگانم سپاسگزارند.)

البته باید یادآور شد که شکر و سپاس الهی تنها با جملات زیبا و عبارات گویا بیان نمی‌گردد. شکر الهی را باید همزمان با زبان، با کردار نیز به نمایش گذاشت.

«... اَعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُونَ» (سبأ/۱۳)

(... ای خاندان داود! به خاطر سپاس‌گزاری عمل کنید؛ و از بندگانم اندکی سپاس‌گزارند.)

اطاعت پروردگار در عبادات نماز، روزه، زکات، حج، جهاد، صله رحم، خوش اخلاق، کرم و بخشش، و غیره نمادی از شکر اوست. اسراف و تبذیر نکردن در استعمال نعمتها و هدر ندادن آنها، رسیدن به مستمندان و بیماران و بی‌کسان و بینوایان روشی است در بیان شکر. احترام پیرمردان و سالخورده‌ها، رسیدن به خردسالان و درمانده‌ها، مواظبت از زیر دستان و بی‌بضاعتان، اسلوبی است دیگر در شکر گذاری خالق..

سعی در برگرفتن قطره‌ای از اقیانوس بی‌منتهای اخلاق و صفات الهی؛ چون کرم و سخاوت، و بخشایش و مهربانی و لطف نمادی است از شکر و سپاس حق.

شکر خداوند در استفاده درست و بجای از نعمتها، بیشتر تجلی می‌کند. انسانی که خداوند او را با نعمت هیبت و احترام و حرف شنوایی اطرافیان از او، آزموده است باید از این نعمت در اصلاح مشکلات جامعه، رفع کدورتها و اختلافات خانواده‌ها و افراد، برقراری صلح و آشتی و مهر و محبت در بین مردم استفاده برد. کوتاهی در این باب ناشکری خالق است بر این نعمت.

مؤمن در هر لباسی که باشد باید چون باران نفعش به تمامی اقشار جامعه برسد. یک پزشک، استاد، نجار، آهنگر، راننده تاکسی، میکانیک، نانوا، کشاورز، باربر، کاسب و دکاندار، کارمند دولت، مفکر و اندیشمند، جامعه شناس، اقتصاد دان، سیاستمدار، خانم خانه‌دار، پرستار، و غیره... باید با استفاده از نعمت عقل و دانش خود در یافتن راهها و ابتکار روشهای گوناگون برای شکرگذاری از نعمتهایی که خداوند بدانها ارزانی داشته تلاش کنند. لذت شکر را انسان در کاری می‌یابد که تنها و تنها هدف از انجام آن رضایت الهی باشد؛ نه تشکری از مردم انتظار داشته باشد، و نه لبنخدی و نه مال و منال و یا احترامی..

لذت مؤمن در دادن است نه در گرفتن... چه زیباست و پر معنا تصویر آن لحظه‌ای که پاکت پولی که بر آن نوشته بودی "هدیه خدا" و آنرالای در خانه بیوه زنی گذاشتی، و او آنرا برداشته از ته دلش داد برآورد که: الهی سبز شوی هر که هستی!..

لذت معالجه مجانی بیماران برای یک پزشک از لذت بدست آوردن خورجینها پول به مراتب بیشتر است!... لذت دیدن لباس عیدی که به بچه‌های یتیم همسایه هدیه داده بودی از آن لباسی که بر تنت کرده‌ای صدها برابر بیشتر است...

ولی این لذت را تنها کسی احساس می‌کند که خدایش را شناخته باشد!

در ماه مبارک رمضان دریچه دلها بسوی تجلی ایمان گشوده می‌شود، و انسان بخدایش نزدیکتر می‌گردد. در این فضای ملکوتی باید تلاش نمود هر چه بیشتر با خدایمان آشنا شویم. صفات او را در قرآن کریم مطالعه کنیم. روی هر نام و صفتش ساعتی بیندیشیم. در پی درک معنا و مفهوم آن باشیم. هر روز خدایمان را با نامها و صفت‌هایش بخوانیم و در مسیر همان نام با او به راز و نیاز پرداخته، کچکول‌گدایی در برابر رحمت الهیش دراز کرده بگوییم: ای بخشاینده مهربان بر من بینوا مهر ورزیده گناهام را ببخشای. ای درگذرکننده و بسیار با عفو و بخشش، و ای کریم بی‌همتا ببخشای مرا. ای روزی دهنده و رازق بر رزق و روزی من برکت ده. ای لطیف و پر مهر بر من لطف ورز و از مهرت بی‌مهرم نگردان..

کریم‌ا ببخشای بر حال ما
 که هستیم اسیر کمند هوا
 نداریم غیر از تو فریادرس
 تویی عاصیان را خطا بخش و بس
 نگهدار ما را ز راه خطا
 خطا در گذار و صوابم نما...

یا رب تو چنان کن که پریشان نشوم
 محتاج به بیگانه و خویشان نشوم
 بی منت خلق خود مرا روزی ده
 تا از در تو بر در ایشان نشوم
 غمناکم و از کوی تو با غم نروم
 جز شاد و امیدوار و خرم نروم
 از درگه همچو تو کریمی هرگز
 نومید کسی نرفت و من هم نروم

• آشتی با قرآن

قرآن معجزه و شناسنامه دلیل پیامبری حضرت رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) است. معجزه‌ای برای همه زمان و همه جا. معجزه‌ای که با عقل و منطق و وجدان و ضمیر آدمی سخن می‌گوید، و به انسان این فرصت را می‌دهد که در آزادی کامل هر آنچه برای خود می‌پسندد را اختیار کرده، مسئولیت آنرا به عهده گیرد و در روز قیامت خود جوابگو و مسئول بر انتخاب خود باشد.

معجزه پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) چون عصای موسی نیست که پس از درگذشت پیامبر خدا؛ حضرت موسی (ع)، اثری از آن برجای نماند. و به حکایتی در کتابهای تاریخی تبدیل گردد، و نه چون معجزه‌های تمام پیامبران پیشین است که منکران بتوانند در اصل وجود آنها زباندرازی کنند و آنها را از جمله افسانه‌های ساخته و پرداخته و اوهام و خیالات بشری تلقی نمایند. قرآن معجزه‌ای است جاویدان که خداوند آنرا قبل از ثبت بر کاغذ و لوح و قلم در سینه‌های مؤمنان محفوظ نگه داشت است.

• رمضان ماه مصاف دهی فرشته و شیطان

رمضان ماه نبرد واقعی با شیطان و ریشه کن ساختن توطئه‌ها و دسیسه‌های اوست. و قرآن سلاح واقعی در این میدان کارزار..

قرآن کلید قلبهاست که دریچه آنها را بسوی سعادت و شادکامی می‌گشاید و انسان را از منجلاب پستیها و پریشانیا و اضطرابات نفسانی و جنجالهای روانی رهایی بخشیده به ساحل آرامش و سکون و امنیت روحی و روانی می‌رساند:

«أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا» (محمد/۲۴)

(آیا در قرآن نمی‌اندیشند [تاحقایق را بفهمند] یا بر دل هایشان قفل‌هایی قرار دارد؟)

فهم و درایت آیات کلام الله مجید چون بر قفل‌های زنگ زده بر قلبهای غافل فرود می‌آید، و انسان از غل و زنجیر پستیها و شهوتها و دل بستن به دنیای فانی رهایی می‌یابد. چهره زندگی بکلی تغییر خواهد یافت. انسان قرآنی چون عقابی آزاده بر کرانه‌ها نظر دارد، و زندگی خاکی و تلاشهای انسانها برای اندوختن پشیز دنیا سپس رها کردن آن و خفتن در قبر سیاه و تاریک با تنها تکه ای سفید، را بازی بچه‌های ابله و نادان می‌شمرد. او همیشه در فضای الگوها و موفقیتها و ساختار آینده و اصلاح بشریت سیر می‌کند:

«إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا» (الإسراء/۹)

(بی تردید این قرآن به استوارترین آیین هدایت می‌کند، و به مؤمنانی که کارهای شایسته انجام می‌دهند، مژده می‌دهد که برای آنان پاداشی بزرگ است.)

قرآن را بر خلاف آنچه برخی سودجویان بخورد مردم ساده لوح می‌دهند، برای همه بشریت نازل شده و برای همه قابل فهم است. هر انسانی با توان میزان بار عقلی خود از این قرآن آنچه نیاز اوست را در می‌یابد.

«كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ» (ص/۲۹)

(کتاب پر خیر و برکتی است و آن را برای تو فرو فرستاده ایم تا درباره‌ی آیه‌هایش بیندیشند، و خردمندان پند گیرند.)

باید با دیدی کلی و شمولی به قرآن نگریست. قرآن تعویذ، و یا سلاح جن زدایی نیست تا آنرا در طاقچه‌های خانه‌ها زندانی کنند و یا بر گردن‌ها و درموترها آویزان سازند. قلب غافل را چه فایده اگر هزار بار هم بر قرآن بوسه زند و از زیر آن رد شود؟! و مرده از قرآن چه بکف می‌برد هرچند صد هزار بار بر قبرش قرآن ختم شود، اگر در زمان زندگیش با قرآن بیگانه بوده است.

باید با یک برنامه‌ریزی قابل اجرا عشق و محبت و شوق قرآنی را در قلبها بکاریم. قرآن را در دل خود و بچه‌ها و خانواده خود شیرین کنیم. این فرموده پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) را گوشواره گوشهای جان مان کنیم که: «قرآن را تلاوت کنید، چرا که او در روز قیامت از یارانش شفاعت می‌کند».

«اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعا لأصحابه»

قرآن در روز قیامت یا به وکالت ایستاده از فرد مؤمن که شبانه روز با او انس داشته دفاع می‌کند، و یا به شکایت ایستاده از آنهایی که به او اهمتامی نمی‌ورزیدند ابراز بیزاری کرده، از خداوند می‌خواهد تا آنها را به سزای بی‌توجهی و بی‌مهریشان به کلام پاک پروردگار، و برنامه سعادت بخش انسانی برساند!..

علاقه رمضان و قرآن بسیار صمیمی است. شرف و عزت رمضان در این است که قرآن پاک در فضای ملکوتی آن بر پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) فرود آمده،

«شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ...» (البقرة/۱۸۵)

[این است] ماه رمضان که قرآن در آن نازل شده، قرآنی که سراسرش هدایتگر مردم است و دارای دلایلی روشن و آشکار از هدایت می‌باشد، و مایه جدایی [حق از باطل] است...)

● شب قدر، بهتر از هزار ماه است.

«إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ (۱) وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ (۲) لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ» (القدر/۳)

(ما قرآن را در شب قدر نازل کردیم. (۱) تو چه می‌دانی شب قدر چیست؟ (۲) شب قدر، بهتر از هزار ماه است.)

مؤمنان فضای رمضان را با تلاوت قرآن به کندویی از عبادت و تلاش خستگی ناپذیر و ترتیل قرآن تبدیل می‌کنند. جهان در رمضان به

مسجدی بزرگ تبدیل می‌شود، که در فضای آن افرادی که با قرآن کم‌مهرند به حرکت درآمده سعی می‌کنند به کاروان قرآنیان پیوندند. دلخوشی آنها این فرموده پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) است که:

«کسی که در قرآن مهارت دارد همراه پیامبران عالی مقام و پرهیزکاران نیکو سرشت است. و کسی که قرآن را می‌خواند و در خواندن آن من من می‌کند و خواندن قرآن برایش مشکل است، دو پاداش دریافت می‌کند!»!

«الْمَاهِرُ بِالْقُرْآنِ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَّةِ، وَالَّذِي يَقْرَأَ الْقُرْآنَ وَيَسْتَعِجُ فِيهِ وَهُوَ عَلَيْهِ شَاقٌّ لَهُ أَجْرَانِ».

از فرصت رمضان استفاده نموده، در فضای سازنده آن سعی کنیم خود را بسازیم. از عاداتهای زشتی که بر ما چیره شده خود را نجات دهیم.

از اعتیاد به سیگرت و مخدرات، غیبت و سخن چینی و دروغ، و رشوه‌خوری، و فضولی در کار مردم و غیره خود را پاک کنیم. اگر بتوانیم یک ماه خود را از زشتیها دور نگه داریم، و با سیما و زیبایی عاداتها و رفتارهای خوب و سلوک عبادی خود را زینت دهیم، بسیار آسان خواهد بود که پس از رمضان این مسیر را ادامه داده بکلی انسانی دیگر شویم.

سعی کنیم در روزهای پایانی رمضان که درجه ایمانیمان بالا رفته در گوشه‌ای از مسجد به اعتکاف بنشینیم. در این اعتکاف با خدا و قرآنمان تنها و تنها به گفتگو بنشینیم. مدرسه ده روزه اعتکاف روش انسان را بکلی تغییر می‌دهد و او را برای زندگی جدید آماده می‌سازد.

اگر شما پس از رمضان احساس کردی بکلی انسانی جدید، با فهم و نگرش نو، با شخصیت و هویت رضانی زندگیت را از سر گرفته‌ای بدانکه رمضان و طاعات قبول درگاه خداوند شده است. عبادتی که

توانسته تو را بسازد و هدف روزه را برآورده کند نزد پروردگار با ارزش است:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقرة/۱۸۳)

(ای اهل ایمان! روزه بر شما مقرر و لازم شده، همان گونه که بر پیشینیان شما مقرر و لازم شد، تا پرهیزکار شوید).

اما اگر خدای ناکرده حکایت بگونه‌ای دیگر بود و فرد از پالایشگاه رمضان با همان زشتی پیش از رمضان بیرون آمد، دریابد که نه خودش را شناخته و نه خدایش را و مسیری که در فضای آن سیر می‌کند راه نگونبختی و هلاکت است. خود را دریابد قبل از اینکه بانگ برآید: نماند فلان!..

خیری کن ای فلان و غنیمت شمار عمر
زان پیشتر که بانگ بر آید فلان نماند

• رمضان ماه بخشنده‌گی و کمال انسانیت

رمضان مدرسه آرایش و پاکی بنده است که در پرتو آن مؤمن شخصیت نوینی یافته به سوی کمال پیش می‌رود. خداوند متعال رسول الله - ص - را آیتی از کمال انسانیت قرار داده، بسوی بشریت فرستاد تا از او نسخه برداری کنند و هر فرد مؤمن سعی کند هر آنچه از قدرت و نیرو و توان دارد بخرج داده به حضرت خاتم الرسل (صلی الله علیه وآله وسلم) نزدیک و نزدیکتر شود.

«لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا» (الأحزاب/۲۱)

(سرمشق و الگوی زیبایی در (شیوه ی پندار و گفتار و کردار) پیغمبر خدا برای شما است. برای کسانی که (دارای سه ویژگی باشند): امید به خدا داشته، و جویای قیامت باشند، و خدای را بسیار یاد کنند.)

مقام و جایگاه و اهمیت مثال و نمونه را وقتی می‌توانی بدرستی هضم کنی، که دریابی؛ خداوند منان با وجود همه نعمتهایی که به ما ارزانی داشته؛ از نعمت بندگی گرفته تا چشم و گوش و صحت و توانایی و تا تسخیر جهان و کون و مکان برای خدمت انسان تا نعمت عقل و دانایی و درک و شعور، و تا نعمت اختیار و اراده و خلاصه هزاران هزار نعمت.

فضل خدای را که تواند شمار کرد؟

یا کیست شکر یکی از هزار کرد؟

با تمام این وجود هیچ نعمتی را بر ما منت ننهاده مگر نعمت ارسال پیامبر و الگو و نمونه‌ای که از بین خود ما برگزیده شد تا فرامین الهی را بما برساند، و ما را از آموزه‌های حق بهره‌مند ساخته پاک گرداند. و تا ما بدو خیره شویم و حرکات و شیوه انسانیت و نحوه بندگی او را تکرار کنیم.

● پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) از همه سخاوتمند تر بودند

«لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ» (آل عمران/۱۶۴)

(یقیناً خداوند بر مؤمنان منت نهاد و تفضل کرد بدان گاه که در میانشان پیغمبری از جنس خودشان برانگیخت. (پیغمبری که) بر آنان آیات (کتاب خواندنی قرآن و کتاب دیدنی جهان) او را می‌خواند، و ایشان را (از عقائد نادرست و اخلاق زشت) پاکیزه می‌داشت و بدیشان کتاب (قرآن و به تبع آن خواندن و نوشتن) و فرزاندگی (یعنی اسرار سنت و احکام شریعت) می‌آموخت، و آنان پیش از آن در گمراهی آشکاری (غوطه‌ور) بودند.)

وجود پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) در زندگی ما؛ در سلوک عبادی، در اخلاق فردی و اخلاق جمعی جامعه، در شیوه نگرش فرد و

جامعه، ما را از هر زشتی و پلیدی واکسینه کرده، از خشم و غضب الهی در امان می‌دارد.

«وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ» (الأنفال/۳۳)

(خداوند تا تو در میان آنان هستی ایشان را عذاب نمی‌کند (به گونه‌ای که آنان را ریشه‌کن و نابود سازد. چرا که تو رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ بوده و آنان را به سوی حق فرا می‌خوانی و امیدواری که آئین اسلام را بپذیرند و راه رستگاری در پیش گیرند)، و همچنین خداوند ایشان را عذاب نمی‌دهد در حالی که (برخی از) آنان طلب بخشش و آمرزش می‌نمایند (و از کرده‌ی خود پشیمانند و از اعمال ناشایست خویش توبه می‌کنند)

رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم)؛ فرستاده و بیک پروردگار و سخنگوی رسمی دفتر ذی الجلال، و نماینده خاص خالق و آفریدگار متعال است و اطاعت و فرمانبرداری از او یعنی حرف شنویی کامل از الله ذی الملک و الملکوت می‌باشد. هدایت و رستگاری هر فرد با میزان اطاعت و پیروی از آن جناب (صلی الله علیه وآله وسلم) تناسب مستقیم دارد.

«قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا عَلَيْهِ مَا حُمِّلَ وَعَلَيْكُمْ مِمَّا حُمِّلْتُمْ وَإِنْ تُطِيعُوهُ تَهْتَدُوا وَمَا عَلَى الرَّسُولِ إِلَّا الْبَلَاغُ الْمُبِينُ» (النور/۵۴)

(بگو: از خدا و از پیغمبر اطاعت کنید (اطاعت صادقانه‌ای که اعمالتان بیانگر آن باشد). اگر سرپیچی کردید و روی گردان شدید، بر او (که محمد و پیغمبر خدا است) انجام چیزی واجب است که بر دوش وی نهاده شده است (و آن تبلیغ رسالت است و از عهده اش هم برآمده است و کار خود را کرده است) و بر شما هم انجام چیزی واجب است که بر دوش شما نهاده شده است (که اطاعت صادقانه و عبادات مخلصانه است) اما اگر از او اطاعت کنید هدایت خواهید یافت (و به خیر و سعادت جهان نائل می‌گردید. در هر حال) بر پیغمبر چیزی

جز ابلاغ روشن و تبلیغ آشکار نیست (و به وظیفه‌ی خود هم عمل کرده است)

رسول اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) دنیا را مزرعه آخرت معرفی کرده، مؤمن را در این دنیای فانی رهگذری می‌داند که لحظه کوتاهی در سایه درختی استراحت کرده، برمی‌خیزد تا بسوی هدف پیش رود. مؤمن بسوی رسیدن به رضایت الهی و خشنودی و رستگاری و خوشبختی ابدی خود در راه است. دنیا مسیر رسیدن به آن سعادت جاویدان است. نشاید فرد عاقل را که با زرق و برق جاده به بازی گوشی و شیطنت مصروف گردد و از هدف غافل شود! چرا که مدت سفر بسیار محدود بوده، هر آن احتمال آن می‌رود که بانگ برزنند: وقتت بسر رسید! غافل در نیمه راه حیران و سرگردان می‌ماند و عاقل در آغوش بهشت شاد و خوشحال داد برمی‌آورد: های! ... من می‌دانستم که باید در دنیا چون غریبه‌ای بیگانه و رهگذری تیزگام در

مسیر راه بیمایم و در تمام راه چشمم را به قبرم خیره سازم!

«فَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَيَقُولُ هَذَا مَا أَرَأَيْتُ أَفَلَا يَذَّكَّرُ أَيُّكُمْ إِنِّي ظَنَنْتُ أَنِّي مُلَاقٍ حِسَابِيَّةٍ (۲۰) فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ (۲۱) فِي جَنَّةٍ عَالِيَةٍ (الحاقه/۲۲) (اما هر کس که نامه‌ی اعمالش به دست راست او داده شود، (فریاد شادی سر می‌دهد و) می‌گوید: (ای اهل محشر! بیائید) نامه‌ی اعمال مرا بگیرید و بخوانید! (۱۹) آخر من می‌دانستم که (رستاخیزی در کار است و) من با حساب و کتاب خود رویاروی می‌شوم. (۲۰) پس او در زندگی رضایت بخشی خواهد بود. (۲۱) در میان باغ والای بهشت، جایگزین خواهد شد.)

در ماه مبارک رمضان که روده‌ها با گرسنگی و دهان با تشنگی گلاویز می‌شود، صفات شهوانی و غرور و مستی خودیت و خودکامگی در انسان افت می‌کنند. انسان طعم کمالات را می‌چشد. دستهای بخل و چشمهای خالی با شفقت به زیر دستان نظرمی‌افکنند. حس کمک به هم‌نوع در فرد تحریک می‌شود:

بنی آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش زیک گوهرند
چو عضوی ببرد آورد روزگار
دگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی غمی
نشاید که نامت نهند آدمی

کتابهای سیرت گزارش می دهند که رسول اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) از همه انسانها با جود و سخاوتمند تر بودند. و بالاترین درجه جود و سخاوت ایشان در رمضان وقتی حضرت جبریل به دیدار او می آمد، بود.

جبریل هر شب رمضان به ملاقات پیامبر آمده با هم قرآن می خواندند. پیامبر روزهایی که جبریل را می دید از باد و نسیم نیز سخاوتمندتر می شد، و خیر و خویش به همه کس و همه چیز می رسید.

چرا که نه... رمضان ماهی است که خداوند متعال آنرا شرف و مکانت خاصی بخشیده است

• ندای رمضان: ای خیر خواه برخیز و بیا نزد ما!

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرمایند: «با اولین شب رمضان شیطانها و جنهای سرکش به غل و زنجیر کشیده می شوند. درهای جهنم محکم بسته می گردد، و هیچ دری باز نگذارده نمی شود. همه درهای بهشت بدون استثناء باز می شوند. و فرشته ای ندا سر می دهد: ای خیر خواه برخیز و بیا نزد ما! و ای شرور و بدطینت دست کوتاه! خداوند در هر شب رمضان انسانهایی را از آتش سوزان جهنم رهایی می بخشد».

(عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِذَا كَانَ أَوَّلُ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ صُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ وَمَرَدَةُ الْجِنِّ،

وَعُلِقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ، فَلَمْ يُفْتَحْ مِنْهَا بَابٌ، وَفُتِحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ فَلَمْ يُغْلَقْ مِنْهَا بَابٌ، وَنَادَى مُنَادٌ: يَا بَاغِيَ الْخَيْرِ أَقْبِلْ، وَيَا بَاغِيَ الشَّرِّ أَقْصِرْ. وَلِلَّهِ عِتْقَاءُ مِنَ النَّارِ، وَذَلِكَ كُلُّ لَيْلَةٍ)

عموما مؤمنان سعی می کنند زکات ثروتشان را در ماه رمضان حساب کرده به مستمندان و بینویان و محتاجان و کسانی که قرآن زکات را حق آنها معرفی کرده برسانند.

البته باید دانست که زکات بخشش و یا کرم و سخاوت مؤمن نیست، و هیچ فردی حق ندارد در پرداخت زکاتش بر کسی منت بگذارد. زکات در حقیقت امانتی است که پرودگار عالم به مؤمن واگذار نموده، تا آنرا به یکی از هشت نفری که قرآن بدانها اشاره داشته برساند.

«إِنَّمَا الصَّدَقَاتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسْكِينِ وَالْعَامِلِينَ عَلَيْهَا وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمْ وَفِي الرِّقَابِ وَالْغَارِمِينَ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَابْنِ السَّبِيلِ فَرِيضَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ» (التوبه/۶۰)

(زکات مخصوص مستمندان، بیچارگان، گردآورندگان آن، کسانی که جلب محبتشان (برای پذیرش اسلام و سودگرفتن از خدمت و یاریشان به اسلام چشم داشته) می شود، (آزادی) بندگان، (پرداخت بدهی) بدهکاران، (صرف) در راه (تقویت آئین) خدا، و واماندگان در راه (و مسافران درمانده و دورافتاده از مال و منال و خانه و کاشانه) می باشد. این یک فریضه ی مهم الهی است (که جهت مصلحت بندگان خدا مقرر شده است) و خدا دانا (به مصالح آفریدگان) و حکیم (در وضع قوانین) است.)

تأخیر کردن در پرداخت امانت، و یا سر پیچی از رساندن آن، چیزی نیست جز خیانت!

«إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (۱۹) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (۲۰) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (۲۱) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (۲۲) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (۲۳) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ (۲۴) لِللسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ» (المعارج/۲۵)

(آدمی کم طاقت و ناشکیبا، آفریده شده است. (۱۹) هنگامی که بدی بدو رو می‌کند، سخت بی‌تاب و بیقرار می‌گردد. (۲۰) و زمانی که خوبی بدو رو می‌کند، سخت (از حسنات و خیرات دست باز می‌دارد و) دریغ می‌ورزد. (۲۱) مگر نمازگزاران. (۲۲) نمازگزارانی که همیشه نماز خود را به موقع می‌خوانند و بر آن مداومت و مواظبت دارند. (۲۳) همان کسانی که در دارائی ایشان سهم مشخصی است. (۲۴) برای دادن به گدا و بی‌چیز.)

وقتی سخن از کرم و سخاوت و جود می‌رود، حکایت غیر از زکات است. زکات همانطور که اشاره رفت مال فرد نیست تا اگر بخواهد بدهد و اگر نخواست ندهد! آن امانتی است که کوتاهی کردن در آن خیانت و سزاوار سرزنش و عقاب و عذاب.

حقا که بسی پست و بی‌وجدان است آن انسانی که خداوند به او ثروتی بیش از نیازش بدهد، و بگوید از چهل تایی که بتو ارزانی داشته‌ام سی و نه آن از خودت و یکی امانتی است که باید به یکی از آن هشت بنده‌ام برسانی!

جای سخن از سخاوت در صدقه و خیرات است که آن میدانی است غیر از زکات:

«إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (۱۵) آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ (۱۶) كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ (۱۷) وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ (۱۸) وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ» (الذاریات/۱۹)

(پرهیزگاران در میان باغهای بهشت و چشمه‌ساران خواهند بود. (۱۵) دریافت می‌دارند چیزهایی را که پروردگارشان بدیشان مرحمت فرموده باشد. چرا که آنان پیش از آن (در سرای جهان) از زمره‌ی نیکوکاران بوده‌اند. (۱۶) آنان اندکی از شب می‌خفتند. (۱۷) و در سحرگاهان درخواست آمرزش می‌کردند. (۱۸) در اموال و دارائیشان حقی و سهمی (جز زکات) برای گدایان و بینویان تهی دست بود.)

مؤمن باید دریابد دست بینوا و فقیر درست همان قدسیت و جایگاه مسجد را داراست. مسجد جای عبادت نماز است و مؤمنان در رسیدن و احترام و نظافت آن حداکثر تلاش خود را بخرج دهند. و دست فقیر جای عبادت زکات و صدقه است. باید درست با آن همانطور برخورد شود که با مسجد برخورد می‌شود. برخی از صالحان این مفهوم را چنین به نمایش می‌گذاشتند که همیشه از مال و ثروتشان بهترین را انتخاب کرده، آنرا عطرآگین نموده در دست فقیر می‌نهادند. چون آنها بدرستی درک کرده بودند که فقیر را بر ثروتمند بسی متنی است! اگر همین بینوا از پذیرفتن مال تو صرف نظر کند چه اجر و پاداش بزرگی را تو از کف می‌دهی؟!

فقیر در دستان خود در حقیقت نعمتهای بهشت را به فروش گذاشته. نعمت جاویدانی که نه دیدگان چون آن را دیده، و نه گوش و صفش را شنیده، و نه عقل را توان تصور کمال آن است، را شما از دست فقیر به قیمتی بس ناچیز می‌خرید! پس کیست سزاوار منت نهادن؛ شما یا او؟!

چه خوب و زیباست که بجای گذاشتن چند تا عروسک حرص و آز آموزشی به فرزندان خود چندین هدیه رضائی را در هر خانه بنوسیم که روی یکی نوشته شود:

هدیه یتیم.

دیگری: حق بیوه زن.

سومی: هدیه مدرسه.

چهارمی: حق مسجد.

و غیره...

و به فرزندانمان یاد دهیم که در این مزرعه‌ها بذری ببندازند و از این دکانها بهشت و سعادت ابدی را خریداری کنند.

امید است گرسنگی و تشنگی رمضان ما را با عبادت کرم و سخاوت و بخشش انس دهد و طی سی روز رمضان این صفت الهی در ما

چنان رشد کند که جزیی از شخصیت ما شده، و از جمله صفتها و سلوک رفتاری ما گردد...

• رمضان و قرآن

جبرئیل: ای محمد، امت پس از تو در فتنه و آزمایش سختی می افتد! رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم): ای جبرئیل، راه حل چیست؟ جبریل: قرآن؛ کلام خدا، در آن خبر پیشینیان، و آیندگان است. و دستور زندگانی است برای شما. و آن ریسمان محکم الهی، و راه راست است. سخن نهایی است و هیچ بیهودگی را در آن راهی نیست. هیچ ستمگری آنرا کنار نهاده، و مخالفت آنرا بجای نه آورده، مگر اینکه خداوند کمرش را شکسته. و هیچ کس علم هدایت را در غیر آن نجسته مگر اینکه گمراه گشته. با تکرار خواندن هرگز کهنه نشده از دل نمی رود. عجایب آن تمام نشدنی است. هر کس سخن قرآن گوید راستگوست. و هر کس به قرآن دستور دهد عادل است. و هر کس به قرآن عمل کند پاداش و اجر گیرد. و هر کس بنا به قرآن تقسیم کند انصاف را رعایت نموده است. (به روایت امام احمد)

آری! این است قرآن؛ کلام پاک رحمان، اساسنامه و قانون مسلمان زیستن، دستور و برنامه الهی برای بشریت، سنگر و دژ محکم در برابر گمراهیها، نور هدایت از تاریکیها، راهنمای راه راست و خوشبختی دو جهان:

«قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ» (سوره مائده آیه ۱۵۹)

از سوی خدا نوری (که پیغمبر است و بینشها را روشنی می بخشد) و کتاب روشنگری (که قرآن است و هدایت بخش مردمان است) به پیش شما آمده است.

رسول اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: این قرآن سفره میهمانی کریمانه خداوند است. هر آنچه در توان دارید از سفره سخاوت الهی برگزید. این قرآن ریسمان الهی، و نور هدایت، و شفاء و داروی

مفید است. هر کس به آن چنگ زند را حفاظت می‌کند. و رهایی است برای هر کس که از او پیروی کند. قرآن به کثری و گمراهی نمی‌رود تا نیاز به اصلاح داشته باشد. گهرهای آن هرگز تمام شدنی نیست. و با بسیار خواندن از دل نمی‌رود. قرآن را تلاوت کنید که خداوند برای تلاوت آن به شما اجر و پاداش نیکو می‌دهد. برای تلاوت هر حرفی ده نیکی برایتان نگاشته می‌شود. البته من نمی‌گویم (الم) یک حرف است، بلکه «الف» یک حرف، و «لام» یک حرف، و «میم» یک حرف است. (به روایت امام حاکم)

این است قرآن، شفاعت روز قیامت، و امام و رهنمای هدایت بشریت، و رمز سعادت انسان، و خداوند بر رمضان این منت را نهاده که شرف نزول قرآن را به این ماه اختصاص داده است.

«شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ»
(سوره بقره آیه ۱۸۵)

(ماه رمضان است که قرآن در آن فرو فرستاده شده است. تا مردم را راهنمایی کند و نشانها و آیات روشنی از ارشاد (به حق و حقیقت) باشد و (میان حق و باطل در همه ادوار) جدائی افکند).

در این ماه مبارک کتاب هدایت پرهیزکاران نازل شد:

«ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ» (سوره بقره آیه ۲)

(این کتاب هیچ گمانی در آن نیست و راهنمای پرهیزگاران است).

این کتاب رمز هدایت و رستگاری انسان است: «هُدًى لِّلنَّاسِ»
(هدایت و راهنمایی برای مردم)

گویا قرآن تصریح می‌کند هر آن کس که از قرآن هدایت نپذیرد از انسانیت بدور است:

«أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلَّ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْعَافِيُونَ» (سوره اعراف آیه ۱۷۹)

(اینان همسان چهارپایانند و بلکه سرگشته ترند. اینان واقعاً بی‌خبر (از صلاح دنیا و آخرت خود هستند).

• رمضان میزبان قرآن

همانطور که خداوند متعال به ماه مبارک رمضان این شرف را داد تا حامل قرآن باشد. به آن شرف میزبانی روزه را نیز داد، چرا که روزه بهترین وسیله‌ای است که بر شهوتها و غرائز بشری چیره شده، راه تابیدن پرتوهای نورانی قرآن را بر قلبها هموار می‌سازد.

آمیزش قرآن و رمضان، و روابط و خویشاوندی بسیار نزدیک آنها هر انسان عاقلی را تشویق می‌کند تا در ساعات ملکوتی روزها و شبهای رمضان بیش از هر وقت دیگری به تلاوت قرآن و سعی در فهم و درک معانی آن مشغول گردد. جبریل امین (علیه السلام) هر ساله در رمضان قرآن را با پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) می‌خواندند. و از شاگردان مکتب رسالت و پارسایان و صالحان آمده است که در هر سه روز، و یا هر هفت روز، و برخی هر ده روز، و حتی برخی هر روزه یکبار قرآن کریم را بطور کامل تلاوت می‌کردند!

در نتیجه این پیوند قوی بین آن بزرگان و قرآن کریم، کلام الهی بهار دل‌هایشان، و نور سینه‌هایشان، و بر طرف کننده نگرانیهایشان، و شستشو دهنده غمهایشان بود. و همیشه در سعادت و شادکامی بدور از همه بیماریهای روانی و اضطرابات و تشنجهای و استرسهای روحی بسر می‌بردند. خود آن حضرت (صلی الله علیه وآله وسلم) آنچنان شیفته و غرق قرآن بودند که قرآن بصورت کامل بر شخصیت ایشان تجلی کرده بود، و در حقیقت پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) قرآنی زنده بود که با دو پا در میان انسانها قدم می‌زد.

حضرت ابوبکر (رضی الله عنه)؛ شاگرد ارشد مکتب رسالت به مجرد شنیدن و یا تلاوت آیات کلام الله مجید چشمانش چون ابر بهاری باریدن می‌گرفت.

و حضرت عثمان (رضی الله عنه)؛ شاگرد نمونه و داماد رسول اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) می‌فرمودند: اگر قلبهایمان پاک باشد هرگز از قرآن سیر

نمی‌شویم!

و داماد دیگر ایشان حضرت علی (رضی الله عنه) می فرمودند: سوگند بخدا که در قرآن هیچ آیه ای نیست مگر اینکه من می دانم در چه موردی، و در کجا نازل شده است.

بله، شاگردان مدرسه رسالت اینچنین با قرآن انس گرفته بودند، و زندگیشان در سایه قرآن و در پرتو درس و تعلیم و تعلم و تفسیر و آموزش آن سپری می شد. و این است رمز سعادت و خوشبختی و نیک نامی آنها...

● قرآن اساسنامه و قانون اساسی مسلمانان

قرآن اساسنامه و قانون اساسی این امت است، خداوند آنرا نوری قرار داده تا پرده تاریکیها را بدرسد. و آنرا رهنمایی برای حفاظت از گمراهیها، و سعادت و زندگی قلبها، و صفای عقلاها، و برنامه اخلاق، و شفای بیماریهای عقلی و روحی و روانی و جسمانی، و رحمت و شفقت، و مهر و عطوفت زندگانی، و خلاصه سعادت و خوشبختی دنیا و آخرت قرار داده است.

خداوند متعال می فرماید:

«إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا» (سوره اسراء آیه ۹)

این قرآن (مردمان را) به راهی رهنمود می کند که مستقیم ترین راهها (برای رسیدن به سعادت دنیا و آخرت) است، و به مؤمنانی که (برابر دستورات آن) کارهای شایسته و پسندیده می کنند، مژده می دهد که برای آنان (در سرای دیگر) پاداش بزرگی (به نام بهشت) است.

و هر گاه مسلمان از قرآن فاصله گیرد، نور و رحمت و هدایت و شفاء و سعادت از زندگیش فاصله می گیرد و در تاریکی و بدبختی و اضطرابات و استرستهای روحی و روانی و مشکلات زندگی غرق

گشته، زندگی برای او چون قفسی تنگ می شود که هر لحظه آن چون سالی سپری می شود.

آنهایی که از زندگی کابوسیشان می نالند، و در چنگال مشکلات گیر افتاده اند باید دریابند که راه نجاتشان در قرآن کریم و تلاوت و خواندن ترجمه و تفسیر و تعلیم و تعلم آن نهفته است! همه باید دریابیم که قضیه قرآن یک حکایت گذرا و ساده نیست که بتوان از آن براحتی گذشت، حکایت و مرز سعادت و خوشبختی در دو جهان، و یا شقاوت و بدبختی است.

و خوب بخاطر داریم آن هنگامی را که رسول هدایت به تنهایی در غار حرا مشغول تفکر در خلقت آسمانها و زمین بود، و با خدای خود - که وجدان و ضمیرش او را بسوی آن خدای ناشناخته خوانده بود - راز و نیاز می کرد. در یک آن جبریل، پیک وحی الهی بر او فرود آمده او را به خواندن دعوت نمود. و او را قبل از تقدیم قرآن چند بار در آغوش گرفته بشدت فشار داد، تا جایی که نزدیک بود نفس از کالبد آن حضرت بدر آید!

نزول آیات مبارکه قرآن بر پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) نیاز به آمادگی پیشین داشت. تا رسول هدایت بشریت قرآن را با جدیت و تمام قدرت و توان خود در سینه خود جای دهد.

همه مسلمانان و مریبان خوانواده بنا به دستور قرآنکریم باید بدانند که آموختن یک آیه از قرآن بیش از آنچه از ثروت و مال می توانند بدست آوردند برایشان با ارزشتر خواهد بود. قرآن آن توشه ای است که می توانند با خود به قبر ببرند، و آن یابوری است که در لحظات دشوار آخرت برایشان شفاعت می کند، در حالیکه ثروت و دارائی آنها را رها کرده باعث فتنه و جنگ و جدال باز ماندگانش می شود:

«كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ» (سوره ص آیه ۲۹)

(ای محمد! این قرآن) کتاب پر خیر و برکتی است و آن را برای تو فرو فرستاده‌ایم تا درباره آیه‌هایش بیندیشند، و خردمندان پند گیرند).

و والدین گرامی نیز فرزندانشان را شیفته قرآن کنند. رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) می‌فرمایند: هر کس قرآن را خوانده بدان عمل کند، پدر و مادرش را در روز قیامت تاجی بر سر می‌نهند که روشنایش بسیار زیباتر است از روشنایی خورشید اگر در خانه‌های دنیا می‌بود. (به روایت امام ابو داود)

این پاداش پدر و مادر قرآن خوان است، حال خود تصور کن که خود او را چه مکان و جایگاه و منزلتی است!

در روز قیامت به قاری قرآن گفته می‌شود: در بهشت‌های برین بالا برو و در حالیکه قرآن را آنچنان که در دنیا می‌خواندی — تلاوت می‌کنی. جایگاه تو جای آخرین آیه‌ای است که می‌خوانی! (به روایت امام ترمذی با سند صحیح)

و ماه رمضان فرصتی است طلائی برای آشتی کردن با قرآن، و فرصتی است زودگذر برای شیفته و عاشق قرآن شدن، و جای دارد همیشه این فرموده رسول هدایت (صلی الله علیه وآله وسلم) را جلوی دیدگان خویش داشته باشیم که:

(روزه و قرآن روز قیامت برای دوستشان شفاعت می‌کنند، قرآن می‌گوید: پروردگارا شبها او را بی‌خواب نگه داشته‌ام. و روزه می‌گوید: بار الها، در روزهای گرم او را تشنه نگه داشته‌ام) و آنگاه خداوند شفاعت آنها را می‌پذیرد.

آیا شرفی بزرگتر و برتر از این هست که دوست رمضان و قرآن و عاشق و شیفته آن دو شویم؟!

چرا که هر کس در سینه‌اش قرآن نباشد بفرموده پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) چون خانه ویرانه‌ای است. و خدای ناکرده از جمله کسانی نباشیم که در روز قیامت از آنها شکایت می‌شود:

«وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا» (سوره فرقان آیه ۳۰)

و پیغمبر (شکوه کنان از کیفیت برخورد مردمان با قرآن) عرض می کند ، پروردگارا! قوم من این قرآن را (که وسیله سعادت دو جهان بود) رها و از آن دوری کرده اند (و از ترتیل و تدبیر و عمل بدان غافل شده اند).

• رمضان ماه توبه و بازگشت به سوی خدا

اگر بار گناه و معصیت کمرت را خم کرده است...
اگر احساس به گناه خواب و آرامش را از چشمانت ربوده است...
اگر احساس می کنی در منجلاب فساد و گناه غرق گشته ای...
اگر گمان می بری انسانیت و شرافت در کالبدت زنده بگور شده اند...
پس گوشه‌هایت را خوب بازکن!...
با دقت بشنو!...

این صدای خداوند متعال است که تو را — آری! تو را — ای بنده گناهکار صدا می زند و می گوید:

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (سوره زمر آیه ۵۳)

(از قول خدا به مردمان) بگو: ای بندگانم! ای آنان که در معاصی زیاده روی هم کرده اید! از لطف و مرحمت خدا مأیوس و ناامید نگردید. قطعاً خداوند همه گناهان را می آمرزد. چرا که او بسیار آمرزگار و بس مهربان است).

ایست!...

آگاه باش!...

از آن گناهانت که گمان می بری آسمان و زمین از تحمل آن عاجزند، بزرگتر، و پست تر، و پلیدتر احساس به ناامیدی از لطف پروردگار یکتاست.. دریاب که درگه خداوند درگه ناامیدی نیست!

بازاً بازاً هر آنچه هستی بازاً گر کافر و گبر و بت پرستی بازاً
این درگه ما درگه نومیدی نیست صد بار اگر توبه شکستی بازاً
ای بنده عاصی!

اگر عصیان و نافرمانی اختیار کرده‌ای، اگر لطف و کرم خداوند و بزرگی و عظمت او را نادیده گرفته ظلم و ستم ورزیده‌ای... بخود آی!...

در توبه پروردگارت برویت باز است، ره پشیمانی و ندامت و توبه پیش گیر و بسوی صلاح و رستگاری قدم نه، که خدایت؛ آن خالقی که تو را آفریده، بتو می‌گوید:

«فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (سوره مائده آیه ۳۹)

(اما کسی که پس از ارتکاب ستم پشیمان شود و توبه کند و به اصلاح (حال خود) پردازد، خداوند توبه او را می‌پذیرد، بی گمان خداوند بس آمرزنده و مهربان است).

بله! از گناه خود توبه کن و بسوی پروردگار و آفریدگارت بیا، چرا که او، و تنها او، حامی بنده‌اش است، و از گناهان و اشتباهات بندگانش درمی‌گذرد، آن خدایی که به من و شما می‌گوید:

«وَأَيُّ لُغْفَارٍ لِمَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى» (سوره طه آیه ۸۲)
(من قطعاً) با غفران عظیمی که دارم) می‌آمرزم کسی را که (از کفر و گناه خود) برگردد و (به بهترین وجه) ایمان بیاورد و کارهای شایسته بکند و سپس راهیاب بشود (و این راه را تا آخر زندگی ادامه دهد).

خداوند متعال انسان را از دو خمیر خیر و شر آفریده است. غرایز حیوانی و شهوانی در انسان با پرتوهای ملکوتی همواره در ستیزند. و اختیار و اراده فرد است که فرمان را به دست گرفته بدین سو یا بدان سو راه خود را انتخاب می‌کند. چون به طرف شر و گناه رود نقطه سیاهی قلبش را کبود می‌کند، و چون توبه کرده بسوی نور هدایت آید سیاهی قلبش شستشو داده می‌شود.

و انسان چون انسان است گناه و معصیت و اشتباه از مستلزمات فطرت و خلقت اوست..

از اینروست که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرمایند: همه انسانها خطا کارند. و بهترین خطا کاران توبه گندگانند!

با وجود اینکه تنها پیامبران از این قاعده مستثنی بوده، معصومند، پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرمودند: «سوگند به خدا که من روزانه بیش از هفتاد مرتبه استغفار کرده نزد خداوند توبه می کنم». (به روایت امام بخاری)

پس شایسته من و شما است که این حقیقت را درک کرده، از کاروان توبه گذاران عقب نمانیم. و بدانیم که خداوند توبه پذیر است و از بنده اش گذشت می کند:

«وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا» (سوره نساء آیه ۱۱۰)

(هرکس که کار بدی بکند یا (با ارتکاب معاصی) بر خود ستم کند، سپس (دست دعا به سوی خدا بردارد و) از خدا آمرزش بطلبد، (از آنجا که درگاه توبه همیشه باز است) خدا را آمرزنده (گناهان خویش و) مهربان (در حق خود) خواهد یافت).

برخی از مردم این حقیقت را بدرستی هضم نکرده بودند، و سعی بر آن داشتند با فشارهای ساختگی بر فطرت انسانی غالب آمده، گمان برند می بایستی چون ملائک و فرشتگان و پیامبران معصوم باشند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) بدانها گوشزد نمود که این تصور به هیچ وجه درست نیست، و خداوند از انسان نمی خواهد ناممکن ها را ممکن کنند، ایشان فرمودند:

«سوگند بدان ذاتی که جان من در دست اوست، اگر گناه نکنید خداوند شما را از روی زمین برمی چیند، و کسانی دیگر را می آورد که گناه می کنند، و بسوی پروردگاشان توبه می کنند، و خداوند آنها را می بخشاید» (به روایت امام مسلم)

چرا که تصور ستیز با فطرت باعث می‌شود، انسان در لحظه‌ای از راه بلغزد و آنگاه گمان برد راه بازگشتی نیست، و به کلی از رحمت الهی نا امید گردد. و نا امیدی از فضل و کرم الهی سبب تباهی و بربادی فرد خواهد شد.

ای انسان گناهکار!..

دریاب که هر چند گناهان تو بزرگ باشند، هر گز نمی‌توانند از رحمت بیکران الهی بیشتر و بزرگتر شوند، و رحمت پروردگار بر همه چیز چیره می‌گردد:

«وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ...» (سوره اعراف آیه ۱۵۶)

(و رحمت من هم همه چیز را در بر گرفته)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) از خداوند ذی الجلال روایت می‌کند که فرمودند:

«ای فرزند آدم! هر گاه مرا خوانده‌ای و از من درخواست کرده‌ای تو را بر هر آنچه از تو سر زده بخشیده‌ام، و هیچ برایم مهم نیست که چه گناهی بوده است.

ای فرزند آدم! اگر گناهانت تا سقف آسمان رسیده باشند، سپس از من مغفرت و پوزش خواسته باشی، تو را بخشیده‌ام.

ای فرزند آدم! اگر با پر از زمین اشتباهات و گناه نزد من آیی، در حالیکه به من شرک نورزیده‌ای من با زمینی پر از مغفرت و بخشش از تو استقبال می‌کنم». (حدیث صحیحی است به روایت امام ترمذی و امام احمد)

ای عزیز!..

از شرک و کفر برحذر باش که این مرز تباهی است! خودت را تنها و تنها بنده خداوند قرار ده، از قبرپرستی و مرده پرستی، و تعویذات و خرافات و شرکیات دور شو، که خداوند غیر از آنرا می‌بخشد.

خداوند خود در حدیثی که پیامبرش بر ایمان روایت کرده می‌فرماید:

«ای بندگان من، شما شبانه روز اشتباه می‌کنید، و من همه گناهان را می‌بخشم، پس استغفار و توبه کنید تا شما را ببخشم». (به روایت امام مسلم)

آگاه باش!..

نکند شیطان بر تو چیره گشته، کار امروز را به فردا واگذاری...
نکند توبه‌ات را لحظه‌ای به تأخیر اندازی...

اشک ندامت و پشیمانی چشمانت را بر گیسوانت جاری ساز و در
رحمان بکوب.. و داد زن:

ای آنکه به ملک خویش پاینده تویی
در ظلمت شب صبح نماینده تویی
کار من بیچاره قوی بسته شده
بگشای خدایا که گشاینده تویی

غمناکم و از کوی تو با غم نروم
جز شاد و امیدوار و خرم نروم
از درگه همچون تو کریمی هرگز
نومید کسی نرفت و من هم نروم

یا رب زکرم بر من دل ریش نگر
تو محتشمی بر من درویش نگر
شایسته درگهت ندارم عملی
بر من منگر، بر کرم خویش نگر

یا رب چه کنم که هیچ کردارم نیست
از جرم گنه زبان گفتارم نیست
دستم تهی و بار گناهم سنگین
جز لطف و عنایت تو ستارم نیست

خداوندگارا نظر کن به جود
 که جرم آمد از بندگان در وجود
 گناه آید از بنده خاکسار
 به امید عفو خداوندگار
 کریمما به رزق تو پرورده ایم
 به انعام و لطف تو خو کرده ایم
 گدا چون کرم بیند و لطف و ناز
 نگردد ز دنبال بخشنده باز
 چو ما را به دنیا کردی عزیز
 به عقبی همین چشم داریم نیز
 عزیزی و خواری تو بخشی و بس
 عزیز تو خواری نبیند ز کس
 خدایا به عزت که خوادم مکن
 به ذل گنه شرمسارم مکن
 خدایا چنان کن سرانجام کار
 تو خشنود باشی و ما رستگار
 ای عزیز!

نگذار شیطان در پوستت رخنه کرده، توبهات را به تأخیر اندازد. شاید
 که فردا بسیار بسیار دیر باشد، چرا که پرنده موت هر لحظه صدها بار
 از بالای سرت می‌گذرد:

«وَأَيُّسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ
 إِنِّي تُبْتُ الْآنَ وَلَا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ أُولَئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا»
 (سوره نساء آیه ۱۸)

(توبه کسانی پذیرفته نیست که مرتکب گناهان می‌گردند (و به دنبال
 انجام آنها مبادرت به توبه نمی‌نمایند و بر کرده خویش پشیمان
 نمی‌گردند) تا آن گاه که مرگ یکی از آنان فرا می‌رسد و می‌گوید:
 هم اینک توبه می‌کنم (و پشیمانی خویش را اعلام می‌دارم). همچنین
 توبه کسانی پذیرفته نیست که بر کفر می‌میرند (و جهان را کافرانه

ترک می گویند). هم برای اینان و هم آنان عذاب دردناکی را تهیه دیده‌ایم).

ورمضان ایستگاه مراجعه خود است...

خود را دریاب...

بسوی پروردگارت باز آی...

از گناهان و اشتباهات توبه کن....

و در عبادت و نیکی بکوش که؛ رسول هدایت و رستگاری (صلی الله علیه و آله وسلم) فرمودند:

«هر کس با ایمان درست و تنها بخاطر رسیدن به رضایت الهی رمضان را روزه گرفت، خداوند همه گناهان پیشین او را می‌آمرزد!». پس بکوش که این فرصت طلایی از دستمان نرود... طاعات و عبادات قبول درگاه حق... خدا قوت بر عبادت را برای همه ما عنایت فرماید!...

تفسیر آیات روزه (بخش اول)

(برگرفته شده از تفسیر معارف القرآن)

علامه مفتی محمد شفیع دیوبندی (رح) / ترجمه مولانا سید محمد یوسف حسن پور (حفظه الله)

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ * أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ» (البقرة: ۱۸۳ - ۱۸۵)

ترجمه: ای مؤمنان! فرض شده بر شما روزه، هم چنان که فرض شده بر گذشتگان شما، تا شما پرهیزگار باشید * چند روز شمرده شده اند، پس اگر کسی از شما مریض یا مسافر شد، بر او به شمار آن روزها، روزه‌های دیگر است و کسی که قدرت روزه را دارد، بر ذمه‌ی او است به عوض آن غذای یک فقیر؛ پس اگر به میل و رغبت خود نیکی بکند، برای او خوب است و اگر روزه بگیرد، بهتر است برای شما اگر می‌فهمید.

خلاصه‌ی تفسیر

ای مؤمنان! بر شما روزه فرض شد هم چنان که بر کسانی (از امت‌های) گذشته فرض شده بود؛ به امید این که شما (به برکت روزه به تدریج) متقی شوید (زیرا انسان به سبب روزه گرفتن به این عادت می‌کند که نفس را از خواسته‌های گوناگون باز دارد و پختگی در این عادت اساس تقوای شما است؛ پس) چند روزی روزه بگیرید (مراد از چند روز ایام ماه مبارک رمضان است، چنان که در آیه آینده می‌آید)؛ باز (در آن روزه گرفتن آن چنان آسانی است که) اگر کسی از شما (چنان) بیمار باشد (که روزه گرفتن برای او مضر یا مشکل

باشد)، یا در سفر (شرعی) باشد، پس (او مجاز است که روزه ی رمضان را نگیرد و به جای ایام رمضان) به تعداد آن روزها(ی روزه گرفتن) روزهای دیگر بر او (واجب) است و (آسانی دیگری که بعداً منسوخ شده این است که) آن کسانی که قدرت روزه (گرفتن) را دارند (ولی تمایل به روزه گرفتن ندارند، پس) بر آن‌ها فدیة دادن لازم است که آن (دادن) یک خوراک به فقیر است و آن کسی که به میل خود (بیش تر) خیر (و صدقه) بکند (یعنی بیش تر فدیة بدهد)، پس آن (فدیة دادن بیش تر) برای او بهتر است و (اگر چه ما به خاطر تخفیف در این احوال به نگرفتن روزه اجازه دادیم، اما) روزه گرفتن برای شما (در این حال هم) بهتر است اگر شما (اندرکی از فضیلت روزه) باخبر هستید.

معارف و مسائل

معنی لغوی صوم: امساک؛ یعنی خودداری و کناره گیری است و در اصطلاح شرع، عبارت از خودداری و کناره گیری از خوردن، نوشیدن و مباشرت با زن از طلوع صبح صادق تا غروب آفتاب به طور دائم و مسلسل می باشد که در این مدت نیت روزه را هم داشته باشد و اگر کسی به همین ترتیب در تمام روز از این چیزها با احتیاط کامل پرهیز کرد، اما نیت روزه را نکرد، این روزه صحیح نیست.

صوم؛ یعنی روزه، از جمله ی آن عبادات است که ستون و شعایر اسلام قرار داده شده اند. روزه فضایل بی شماری دارد که در این جا مجالی برای شرح و تفصیل آن نیست.

حکم روزه در امت‌های گذشته

حکم فرضیت روزه با یک مثال خاصی به مسلمانان اعلام گردید که این فرضیت، مختص و منحصر به شما نیست، بلکه بر امت های گذشته هم فرض بوده است. از این عبارت هم اهمیت فوق العاده ی روزه معلوم می شود و هم برای دلجویی مسلمانان خاطر نشان می نماید که اگر چه روزه گرفتن کاری بس مشکل است، اما پیش از شما این مشکل را مردم گذشته هم تحمل کرده اند و این طبیعی است

که هرگاه همه ی مردم گرفتار مشکلی واحد باشند، آن مشکل به نظر آسان می‌رسد.

الفاظ قرآن کریم: «الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ»؛ بیانگر یک حکم عمومی است که شامل همه ی شرایع و امم از آدم تا خاتم می‌باشد؛ لذا از این جمله معلوم می‌شود: هم چنان که هیچ شریعت و امتی از نماز عاری نبوده، روزه هم در هر شریعتی فرض بوده است. لذا کسانی که فرموده‌اند: مراد از «الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ»، در این جا نصاری هستند، فقط آن یک نمونه‌ای از امم گذشته می‌باشد و امت‌های دیگر از آن منتفی نیستند.

در آیه فقط تا این اندازه اشاره شد که هم چنان که روزه بر شما مسلمانان فرض شده است، بر امت‌های گذشته هم فرض بوده است، از این مطلب نمی‌توان استنباط کرد که روزه ی آنان در تمام صفات و احوال؛ از جمله در تعداد روزها، بیان اوقات روزه و غیره با روزه ی مسلمانان برابر و یک‌سان بوده است و می‌تواند روزه ی آن‌ها در این گونه امور با روزه ی مسلمانان اختلاف داشته باشد. کما این که درباره ی روزه از نظر تعداد ایام روزه و زمان و اوقات آن این تغییر و اختلاف به وجود آمده است.

در «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» به این مطلب اشاره دارد که روزه در تحصیل تقوی تأثیر عمیقی دارد؛ زیرا به سبب آن هواهای نفسانی تحت کنترل در می‌آیند و اساس تقوی همین کنترل نمودن خواهش‌های نفسانی است.

روزه ی مریض

«فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا»؛ مراد از مریض آن مریضی است که به سبب گرفتن روزه دچار مشقت غیر قابل تحمل می‌شود یا بیماری او به احتمال قوی شدت پیدا می‌کند و در آیه ی بعدی «وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ» (البقرة: ۱۸۵)، به همین موضوع دارد و مسلک تمام فقهای امت همین است.

روزه‌ی مسافر

«أَوْ عَلَيَّ سَفَرٍ»؛ در این جا به جای سفر، لفظ «أَوْ عَلَيَّ سَفَرٍ»، اختیار فرموده که به چند مسأله‌ی مهم اشاره دارد:

اول: این که مطلق سفر لغوی؛ یعنی خارج شدن از خانه و وطن برای رخصت در خوردن روزه کافی نیست، بلکه مسافت سفر باید قدری طولانی باشد؛ زیرا مفهوم لفظ «عَلَيَّ سَفَرٍ»، این است که او سوار بر سفر باشد؛ یعنی در راه سفری طولانی قرار بگیرد. لذا از آن چنین مفهوم می‌شود که رفتن ده یا بیست کیلومتر مراد نیست. اما تعیین نمودن این که حدود مسافت سفر چه قدر باشد؛ در الفاظ قرآن بیان نشده است؛ ولی با توجه به بیان پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم و تعامل صحابه، امام اعظم ابوحنیفه و بسیاری از فقها مسافت آن را سه منزل؛ یعنی آن مسافتی که پیاده بتواند آن را تا سه روز به آسانی بپیماید، مقرر کرده‌اند و فقهای بعدی بر مقیاس میل چهل و هشت میل نوشته‌اند.

مسأله‌ی دوم از لفظ «أَوْ عَلَيَّ سَفَرٍ»، این استنباط شد که مسافر زمانی مستحق رخصت سفر؛ یعنی خوردن روزه و قصر نماز می‌باشد که سلسله‌ی سفر او ادامه داشته باشد و این روشن است که اگر کسی در حین سفر به قصد استراحت یا انجام کاری در جایی به مدت محدودی اقامت کند، سلسله‌ی سفر او به پایان نمی‌رسد. البته اگر مدت اقامت او به قدر معتدبه که آن طبق بیان نبی اکرم صلی الله علیه وآله وسلم پانزده روز ثابت است، باشد، سفر او قطع شده و نمی‌تواند از رخصت سفر استفاده کند. پس کسی که نیت اقامت پانزده روز را در جایی داشته باشد، «أَوْ عَلَيَّ سَفَرٍ»، بر او صدق نمی‌کند و مستحق رخصت سفر هم نیست.

مسأله: از این آیه این هم مستفاد گردید که اگر کسی پانزده روز در شهرها و روستاهای مختلف اقامت کند، او به مثل سابق در حکم مسافر مانده و مستحق رخصت سفر می‌باشد؛ زیرا او در حال سفر محسوب شده و مشمول حکم «أَوْ عَلَيَّ سَفَرٍ» می‌باشد.

قضای روزه

«فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ»؛ یعنی روزه گرفتن بر مریض و مسافر به تعداد روزهای فوت شده در روزهای دیگری از سال واجب است. در این جا هدف، بیان این حکم است که اگر در اثر سفر یا مرض روزه فوت شد، قضای آن واجب است و برای توضیح این، آوردن جمله‌ی «فَعَلَيْهِ الْقَضَاءُ كَافِيٌ» بود، اما به جای آن، جمله‌ی «فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ» را به کار برده، به این موضوع اشاره فرمود که قضای روزه‌ی فوت شده بر مریض و مسافر در صورتی واجب می‌شود که مریض بعد از تندرستی و مسافر بعد از اقامت به اندازه‌ی همان روزهای فوت شده، فرصت بیابد تا بتواند آن روزها را قضا کند. پس اگر کسی قبل از صحت و اقامت به اندازه‌ی روزهای فوت شده بمیرد، قضای روزه یا وصیت برای پرداخت فدیة، بر او واجب نمی‌باشد. مسأله: چون لفظ عِدَّة از جمله‌ی «فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ» با هیچ قید و شرطی مقید نشده و تأکید نکرده که روزه به طور پیوسته و مسلسل ادا شود، بلکه به آنان اختیار داده شده است، بنابراین شخصی که ده روز اوّل رمضان از او فوت شده، اگر او ابتداءً اوّل روزه‌ی نهم یا دهم را قضا کند، سپس روزهای دیگر را قضا کند جایز است و هم‌چنین اگر قضای روزهای فوت شده را در روزهای پراکنده به جا بیاورد، باز هم جایز است؛ زیرا که در عبارت «فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ» این هم قابل توجیه است.

فدیة‌ی روزه

«وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ»؛ معنای ساده‌ی آیه همان است که در خلاصه‌ی تفسیر بیان گردید که کسانی مانند مریض یا مسافر که از روزه گرفتن معذور نیستند و می‌توانند روزه بگیرند، اما بنا به دلایلی نمی‌خواهند روزه بگیرند، پس آنان نیز این اختیار را دارند که به جای روزه گرفتن، فدیة‌ی روزه را به صورت صدقه ادا کنند. البته با این الفاظ

نیز به آنان خطاب فرمود: «وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ»؛ «با وجود این، باز هم برای شما بهتر است که روزه بگیرید.»

این حکم در بدو اسلام و در زمانی بود که هدف، عادت دادن مردم به گرفتن روزه بود؛ ولی با نزول آیه ی ۱۸۵: «فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ»، در حق عموم مردم منسوخ شد و فقط در حق افراد بسیار سالخورده و ناتوان هنوز باقی است. و هم چنین در حق بیماری که به صحت وی امیدی نباشد؛ طبق قول تمام صحابه و تابعین نیز باقی و نافذ می باشد.

امامان حدیث؛ بخاری، مسلم، ابوداود، نسائی، ترمذی و طبرانی رحمهم الله از حضرت سلمة بن اکوع رضی الله عنه نقل کرده اند: زمانی که آیه ی «وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ» نازل شد، به ما اختیار داده شد که هر کس دوست دارد روزه بگیرد و هر کس تمایل ندارد به جای گرفتن روزه فدیة بدهد و با نزول آیه ی «فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ» این اختیار از ما سلب شد و روزه گرفتن برای تمام افرادی که توانایی دارند، فرض و لازم گشت.

در حدیث طویلی به روایت حضرت معاذ بن جبل رضی الله عنه آمده که در ابتدای اسلام درباره ی نماز و هم چنین روزه سه نوع تغییر واقع شده است که تغییرات واقع شده در روزه عبارت اند از:

۱. رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم زمانی که وارد مدینه شد، از هر ماه سه روز و روز عاشورا را روزه می گرفت.
۲. هنگامی که فرضیت روزه در ماه مبارک به آیه ی «كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ» نازل شد، به هر کسی اختیار داده شد که در ماه رمضان روزه بگیرد یا به جای آن فدیة بدهد؛ ولی تذکر داده شده که روزه گرفتن بهتر و افضل است؛ اما با نزول آیه ی «فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ»، این اختیار از افراد سالم سلب و روزه گرفتن در رمضان بر آن ها فرض و لازم قرار گرفت. اما در حق سالخوردگان هنوز باقی ماند که اگر نمی توانند روزه بگیرند، فدیة بدهند.

۳. در ابتدای اسلام بعد از افطار تا زمانی مردم اجازه ی خورد و نوش و قضای شهوت را داشتند که هنوز به خواب نرفته بودند و به محض این که به خواب می رفتند، روزه ی روز دوم شروع می شد و برای آنان خورد و نوش و غیره تا غروب همان روز دوم حرام می شد که بعداً خداوند با نازل کردن آیه ی ۱۸۷ سوره ی بقره: «أَجَلٌ لَّكُمْ لَيْلَةَ الصَّيَامِ الرَّفَثُ»، در این باره تخفیف قایل شده، اعلام فرمود که تا صبح صادق روز آینده خوردن و نوشیدن و غیره مجاز است و بعد از بیدار شدن، خوردن سحری سنت قرار داده شد که در این باره احادیثی در «صحیح بخاری»، «مسلم» و «ابوداود» وارد شده است.

مقدار فدیة و مسائل متعلقه

فدیة ی یک روزه، نصف صاع گندم یا قیمت آن است و نصف صاع گندم در مقیاس با سیر هندی که واحد وزن رایج در کشور (پاکستان) است، تقریباً یک و سه چهارم می باشد. که با محاسبه ی قیمت آن با شرح رایج در بازار، آن را به فقیر یا مسکین به طور تملیک بدهد و اگر این فدیة را به خادم مسجد و یا مدرس مدرسه ی دینی می دهد، به شرطی جایز است که به قصد پاداش خدمت او نباشد.

مسأله: تقسیم فدیة ی یک روز روزه به دو مسکین و یا دادن فدیة ی چند روزه در یک نوبت به یک مسکین جایز نیست؛ چنان که «شامی» به حواله ی «بحر» از «قنیه» نقل نموده است و در «بیان القرآن» همین نقل شده است، ولی حضرت تهانوی رحمه الله در امداد الفتاوی بر این فتوی داده است که هر دو صورت جایز می باشند. علامه شامی رحمه الله نیز بر همین جواز فتوی داده است؛ اما در امداد الفتاوی آمده است که احتیاط در این است که نباید فدیة ی چند روزه در یک نوبت به یک مسکین داده شود، ولی برای دادنش گنجایش وجود دارد.

تفسیر آیات روزه (بخش دوم)

«شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (البقرة: ۱۸۵)

ماه رمضان است آن که در آن قرآن نازل شده؛ هدایتی است برای مردم و دلایل روشن برای راه یافتن و جدا کردن حق از باطل. پس هر کسی که این ماه را دریابد، باید آن را روزه بگیرد و آن کس که مریض یا مسافر باشد، باید در روزهای دیگر شمار آن را کامل کند. خدا برای شما آسانی می‌خواهد و سختی را برای شما نمی‌خواهد تا این که شمارش آن را کامل کنید و عظمت خدا را نسبت به آن چه شما را هدایت کرد، بیان کنید و تا شما سپاس‌گزار باشید.

خلاصه‌ی تفسیر

تعیین ایام صیام

در آیات گذشته فرموده بود که چند روزی روزه بگیرید و اینک در این آیات توضیحی درباره‌ی آن چند روز می‌باشد: (آن چند روزی که در آن‌ها حکم روزه گرفتن صادر شده) ماه رمضان است که در آن (برکات فراوانی می‌باشد آن چنان که در یکی از شب‌های گران‌قدر آن که شب قدر است) قرآن مجید (از لوح محفوظ به آسمان دنیا) نازل شد که (دارای دو صفت اساسی و مهم است؛ از جمله‌ی آن دو صفت یکی این است که مایه‌ی) هدایتی برای مردم است و (صفت دوم این است که هر جزء آن برای نشان دادن راه هدایت) واضح الدلالة می‌باشد (و قرآن مجید با این دو صفت) از جمله‌ی آن کتاب‌های (آسمانی) است که (دارای این دو صفت می‌باشند که هم مایه‌ی) هدایت هستند و (چون واضح الدلالة می‌باشند، نیز معیار تشخیص و) فیصله‌کننده (در میان حق و باطل) هستند. پس هر کس

که در این ماه حاضر باشد، باید آن را روزه بگیرد (با این آیه اجازه ی فدیة دادن - که پیش از این بیان شد - منسوخ گردید) و (قانونی که برای مریض و مسافر وضع شده بود، به قوه خود باقی است؛ بنابراین) اگر کسی (آن چنان) مریض باشد (که به سبب آن برای او روزه گرفتن مشکل یا مضر باشد) یا در سفر (به اندازه ی مسافت شرعی) باشد، پس (او مجاز است که در ماه مبارک رمضان روزه نگیرد و به جای روزه های رمضان، به اندازه ی آنها) از روزه های دیگر حساب کند (و روزه بگیرد؛ زیرا در این روزها گرفتن روزه بر او واجب می باشد). خدا می خواهد که (کار را) بر شما آسان بگیرد (برای این منظور احکامی مقرر فرمود تا شما بتوانید وظایف شرعی و عبادی خود را به آسانی انجام دهید. لذا برای ادای روزه در هنگام مسافرت و بیماری نیز قانونی سهل و ساده مقرر فرمود) و (او) نمی خواهد که (در وضع قوانین و احکام و اجرای آنها) دشواری وجود داشته باشد (که برای شما احکام مشکل وضع بکند) و (خداوند متعال این احکام مذکور را بنا به مصالح خاصی مقرر فرمود؛ به طوری که اولاً دستور ادای روزه را صادر فرمود و با وجود این اگر به سبب عذری روزه ادا نشد، حکم به قضای آن داد) تا شما، شمار (ایام روزه) را تکمیل کنید (تا به سبب به جا آوری قضا از ثواب شما چیزی کاسته نشود) و (دستور به قضا به این خاطر داده شد) تا شما کبریایی بزرگی (و ثنای) خدا را بیان کنید در عوض این که (چنان) طریقه ای (قضای روزه را) به شما نشان داد (تا به وسیله ی آن از برکات و ثمرات روزه محروم ننمایند؛ زیرا اگر قضا واجب نمی شد، چه کسی تا این حد برای ادای روزه اهتمام می کرد و روزه می گرفت و ثواب حاصل می نمود) و (علت این که خداوند متعال اجازه داد که در صورت معذور بودن در ماه رمضان روزه نگیرید، به این خاطر است که شما در مقابل این نعمت تسهیل در کار) خدا را سپاس بگویید (زیرا اگر این رخصت داده نمی شد مسلمانان با مشقت و دشواری مواجه می گشتند).

معارف و مسائل

در این جا توضیح آیه‌ی مجمل گذشته و مهم‌ترین فضیلت ماه رمضان بیان می‌گردد؛ زیرا لفظ «أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ» در آیه‌ی گذشته فرضیت روزه را به طور مجمل بیان کرده و اکنون این آیه آن ایام را تشریح می‌کند که آن‌ها تمام روزه‌های ماه مبارک رمضان می‌باشند و مهم‌ترین فضیلت آن ماه مبارک این است که خداوند آن را برای نازل فرمودن وحی و کتب آسمانی خویش اختصاص داده است؛ به طوری که قرآن هم در همین ماه نازل شده است. در مسند «امام احمد» از واثله بن اسقع مروی است که پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم فرمودند: «صحیفه‌های حضرت ابراهیم علیه السلام در روز اوّل و توارت در روز ششم و انجیل در سیزدهم و قرآن در بیست و چهارم ماه رمضان نازل شده است.» و در روایت جابر نیز این گونه بیان شده است: «زبور در وازدهم و انجیل در هجدهم رمضان نازل شده است.»

البته باید دانست که کتب آسمانی مذکور در حدیث در همان تاریخ‌های ذکر شده به طور تمام و کامل بر انبیا علیهم السلام نازل گردیده اند و این ویژگی خاص قرآن است که در یک شب به خصوص از ماه رمضان از لوح محفوظ بر آسمان دنیا نازل گردید و از آن جایگاه به تدریج ظرف بیست و سه سال بر پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم نازل شد و آن شب ماه رمضان که قرآن در آن نازل شده است، بنا به تصریح خود قرآن در اوّلین آیه‌ی سوره‌ی قدر همان طوری که می‌فرماید: «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ»، شب قدر می‌باشد.

در حدیثی که پیش از این بیان شد، شب بیست و چهارم رمضان را شب نزول قرآن ذکر کرده و با توجه به این حدیث، حضرت حسن بصری رحمه الله شب بیست و چهارم را شب قدر دانسته است. بدین ترتیب این حدیث به آیه‌ی قرآن منطبق شده است. البته اگر به این تطبیق توجه نشود، آیه‌ی قرآن زمان نزول قرآن را به صراحت

بیان فرموده است؛ لذا هر شب که شب قدر باشد، همان زمان نزول قرآن می‌باشد.

«فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ»؛ در همین یک جمله به بسیاری از مسائل و احکام روزه اشاره شده است. لفظ «شَهْد» از شهود گرفته شده است و معنی آن حضور یافتن و شاهد بودن است. «الشَّهْرُ» در زبان عربی به معنی ماه است و مراد از آن در این آیه، ماه رمضان است که پیش از این درباره‌ی آن توضیح داده شد.

بنابراین معنی این جمله چنین است: هر کسی از شما که در ماه مبارک رمضان زنده و حاضر باشد، بر او لازم است که تمام ماه رمضان را روزه بگیرد. لذا آن اختیار عمومی که در آیه‌ی قبل به افراد داده شده بود که به موجب آن اجازه داشتند به جای روزه گرفتن فدیة بدهند، در این آیه منسوخ گردید و روزه گرفتن بر همه لازم شده است.

منظور از حاضر و موجود بودن در ماه رمضان این است که ماه را در حالتی دریابد که در آن هنگام صلاحیت روزه گرفتن را داشته باشد؛ یعنی مسلمان، عاقل، بالغ، مقیم و از حیض و نفاس پاک باشد. بنابراین اگر کسی در تمام ماه رمضان در وضعی قرار گرفت که اصلاً صلاحیت روزه گرفتن را نداشت؛ مانند: کافر، بچه‌ی نابالغ و دیوانه، پس او مشمول این حکم نمی‌شود. لذا روزه بر او فرض نیست؛ اما کسانی که فی نفسه صلاحیت دارند، ولی گاهی به سبب عذری معذور می‌باشند؛ مانند زن در حال آمدن حیض و نفاس یا بیمار و مسافر که آنان از یک جهت ماه رمضان را در حالت داشتن صلاحیت یافته‌اند، لذا این حکم آیه درباره‌ی آنان ثابت است؛ اما به سبب عذر موقت در آن زمان خاص روزه از آنان ساقط می‌گردد و بعد از برطرف شدن عذر، قضای آن لازم است. چنان که تفصیل آن بعداً می‌آید.

مسئله: از این آیه معلوم می‌شود که برای فرض شدن روزه‌ی رمضان یافتن آن به حالت صلاحیت کامل شرط است؛ لذا کسی که تمام

رمضان را با صلاحیت کامل یافت، بر او روزه گرفتن تمام رمضان فرض می‌باشد و کسی که کمتر یافت، به همان مقدار بر او روزه فرض می‌شود که از رمضان یافته است. بنابراین اگر کافری در وسط ماه رمضان مسلمان شد یا نابالغی بالغ گشت، بر او فقط روزه ی بقیه رمضان لازم است و قضای روزهای گذشته لازم نیست؛ البته مسلمان دیوانه با توجه به بالغ بودنش دارای صلاحیت ذاتی است، لذا اگر او در یک قسمتی از ماه رمضان به هوش بیاید، قضای روزهای گذشته‌ی رمضان بر او لازم می‌باشد. هم‌چنین زن حیض و نفاسی اگر در وسط رمضان پاک شد یا بیمار تندرست گردید یا مسافر مقیم شد، قضای ایام گذشته بر آنان لازم می‌گردد.

مسأله: یافتن ماه رمضان از نظر شرع به سه صورت ثابت می‌شود:

۱. خود شخص هلال ماه رمضان را ببیند؛

۲. به وسیله‌ی شهادت معتبر شرعی رؤیت هلال ثابت شود؛

۳. هر گاه رؤیت هلال به یکی از دو صورت قبل ثابت نشد، بعد از

تکمیل سی روز ماه شعبان، رمضان شروع می‌شود.

مسأله: اگر به هنگام غروب آفتاب در روز بیست و نهم شعبان به سبب ابر، گرد و خاک و موانع جوئی دیگر، هلال دیده نشد و هیچ شهادت شرعی برای رؤیت آن وجود نداشت، پس روز بعدی یوم الشک گفته می‌شود؛ زیرا نسبت به آن این احتمال موجود است که در واقع هلال وجود داشته باشد، ولی به سبب صاف نبودن مطلع رؤیت نگردیده است و این امکان هم وجود دارد

که در آن روز هلال بر مطلع قرار نگرفته است. چون در این روز به سبب موانع جوئی، «شهود شهر» یعنی: یافتن ماه رمضان به رؤیت هلال صادق نمی‌آید، روزه گرفتن در آن روز نه تنها واجب نیست، بلکه مکروه است و در حدیث از آن منع شده تا که میان فرض و نفل اختلاط و آمیزش پیش نیاید.

مسأله: در ممالکی که شب و روز تا چند ماه طولانی می‌شوند و در آن جا به ظاهر شهود شهر؛ یعنی یافتن ماه رمضان صادق نمی‌آید،

مقتضای آن این است که روزه بر اهالی آن مناطق فرض نشود. از فقهای احناف حلوانی، قبالی و غیره درباره‌ی نماز چنین فتوا داده‌اند که حکم نماز برای آنان به اعتبار شب و روز آن مناطق می‌باشد؛ مثلاً در منطقه‌ای که فوراً بعد از مغرب صبح صادق می‌دمد، نماز عشا در آن جا فرض نمی‌باشد. به موجب آن، جایی که طول روز شش ماه باشد، بر مردم آن جا در مدت شش ماه پنج نماز فرض باشد و در آن جا رمضان نخواهد آمد؛ بنابراین روزه، فرض نخواهد بود. حکیم الأمة اشرف علی تهانوی در امداد الفتاوی راجع به روزه، همین رأی را اختیار فرموده است.

«وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ»؛ در این آیه به مریض و مسافر اجازه داده شده که در حالت مرض و سفر روزه نگیرند؛ بلکه بعد از تندرستی و اقامت به اندازه‌ی روزهایی که مریض و مسافر بوده‌اند، قضای روزه را به جا بیاورند. این حکم اگر چه در آیه‌ی گذشته هم آمده بود، اما چون در این آیه حکم فدیة دادن به جای روزه منسوخ شد، احتمال داشت که این تصور در ذهن مردم به وجود آید که شاید رخصت مریض و مسافر هم منسوخ شده باشد؛ لذا این حکم را بار دیگر تکرار فرمود.

تفسیر آیات روزه (بخش سوم)

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ» (البقرة: ۱۸۶)

و وقتی که بندگانم از شما درباره‌ی من می‌پرسند، پس من به آنها نزدیک هستم؛ می‌پذیرم دعای دعاکننده را وقتی که مرا بخواند. پس لازم است که در برابر حکم من تسلیم شوند و به من یقین داشته باشند تا بر راه نیک قرار گیرند.

خلاصه‌ی تفسیر

در سه آیه‌ی قبلی احکام روزه‌ی ماه رمضان و فضائل آن بیان شده بود و اکنون در یک آیه‌ی طولانی بحث مفصل از احکام روزه و اعتکاف خواهد آمد؛ ولی در میان آن‌ها در این آیه‌ی مختصر عنایت ویژه‌ی حق تعالی نسبت به بندگان و پذیرفتن دعا‌های آنان را ذکر فرموده و آن‌ها را به اطاعت از احکام ترغیب می‌دهد؛ زیرا که در عبادت روزه گرفتن با وجود رخصت‌ها و سهولت‌ها هنوز مقداری مشقت وجود دارد، لذا برای تسهیل آن عنایت خاص خود را ذکر می‌فرماید که من به بندگانم نزدیکم؛ هرگاه آنان از من دعا بخواهند، من دعایشان را می‌پذیرم و نیازهای آنان را برآورده می‌سازم و با توجه به این احوال و اوضاع بر بندگان هم لازم است که اگر در اجرای احکام من با مشقتی مواجه شوند، آن را تحمل نمایند. امام ابن کثیر فلسفه‌ی این ترغیب دعا در میان این آیات را چنین بیان می‌کند که بعد از روزه، دعا پذیرفته می‌شود؛ بنابراین مؤمنان تشویق شده‌اند که برای دعا خواندن در آن هنگام اهتمام خاصی داشته باشند. رسول الله صلی الله علیه و آله وسلم فرموده است: «لِلصَّائِمِ عِنْدَ إِفْطَارِهِ دَعْوَةٌ مُسْتَجَابَةٌ»؛ «دعای روزه دار به هنگام افطار پذیرفته می‌شود». بدین جهت حضرت عبدالله بن عمر رضی الله عنهما هنگام افطار تمام افراد خانواده‌ی خود را جمع کرده و دعا می‌کرد.

تفسیر آیه از این قرار است:

و (ای محمد صلی الله علیه و آله وسلم!) وقتی که بندگانم درباره‌ی من از شما بپرسند (که من به آنان نزدیکم یا از آنان دور هستم)، پس (از طرف من به آنان بگو که) من نزدیکم (و به جز خواسته‌های نامناسب) خواسته‌ی (هر) متقاضی را وقتی که او به دربار من تقاضا کند، می‌پذیرم. پس (همان طوری که من خواسته و عرایض آنان را می‌پذیرم) باید آنان هم احکام مرا (به انجام دادن آن‌ها) بپذیرند (و چون در آن احکام حکم نامناسبی وجود ندارد، بنابراین درباره‌ی آن‌ها استثنا قائل شدن هم درست نیست) و به من یقین داشته باشند (یعنی

بر وجود من و حاکمیت و حکیم بودنم و بر مراعات و مصالح من هم ایمان داشته باشند و بدین ترتیب) امید است که آنان بتوانند رشد (و فلاح) حاصل کنند.

مسأله: در به کار بردن جمله ی «فَأَيُّ قَرِيبٍ» در آیه به این مطلب نیز اشاره شده که دعا باید آهسته و در خفا باشد و بلند کردن صدا در دعا پسندیده نیست. ابن کثیر شأن نزول آیه را چنین بیان فرموده است که روستانشینی از پیامبر صلی الله علیه وسلم درباره ی نزدیکی و دوری پروردگار پرسید که اگر پروردگار ما نزدیک است، ما با صدای آهسته دعا می کنیم و اگر دور است، با صدای بلند او را صدا می زنیم. آن گاه این آیه در پاسخ به او نازل گردید.

تفسیر آیات روزه (بخش چهارم)

«أَحَلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصَّيَامِ الرَّقَّةَ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تَلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ» (البقرة: ۱۸۷)

حلال شد برای شما در شب روزه بی حجاب بودن با زن هایتان، آنان لباس اند برای شما و شما لباسید برای آنان. دانسته است خدا که شما خیانت می کنید بر خودتان؛ پس شما را بخشید و از شما درگذشت؛ پس اکنون مباشرت کنید با زنانتان و طلب کنید چیزی را که خدا برای شما نوشته است و بخورید و بنوشید تا زمانی که واضح شود برای شما خط سفید صبح از خط سیاه؛ سپس تکمیل کنید روزه را تا شب و مباشرت نکنید با زنان هنگامی که شما معتکف هستید در

مساجد. این‌ها حدود مقرر خدا هستند پس به آن‌ها نزدیک نشوید. چنین توضیح می‌دهد خدا نشانه‌های خود را برای مردم تا بپرهیزند. خلاصه‌ی تفسیر

آمیزش با زنان در شب‌های رمضان در این آیه تفسیر احکام دیگری از روزه بیان شده است.

برای شما در شب روزه اشتغال با زنانان حلال گردید (و حکم ممنوع بودن قبلی لغو شده است)؛ زیرا که آنان برای شما (از جهت قرب و اتصال به جای) لحاف و پتو هستند و شما برای آنان (نیز به جای) لحاف و پتو هستید، خدای تعالی اطلاع داشت که شما (در این حکم الهی) در گناه خیانت (کردن) خود را مبتلا خواهید کرد (اما) بسیار خوب (وقتی که شما به قصد معذرت خواهی پیش آمدید، پس) خدای تعالی بر شما عنایت کرد و گناهان شما را پاک کرد؛ پس اکنون (به شما اجازه داده شد) با آنان مباشرت کنید و آن (قانون اجازه ای) که برای شما تجویز شده است (بدون از تکلف) نسبت به آن انتظام کنید و (همان طوری که در شب روزه، مجامعت با زن مجاز است، به این هم اجازه دارید که در تمام مدت شب هرگاه بخواهید) بخورید و بنوشید تا این که برای شما خط سفید صبح (یعنی روشنی صبح صادق) از خط سیاه (تاریکی شب) نمودار گردد. باز (از صبح صادق) تا (رسیدن) شب، روزه را کامل کنید (مراد از نمودار شدن خط سفید روشنی صبح از خط سیاه تاریکی شب این است که به طلوع صبح صادق یقین کامل باشد). و هنگامی که شما در مساجد معتکف باشید، بدن خود را با (بدن) زن‌ها (به شهوت) نمالید. (تمام این احکام ذکر شده) ضوابط خداوندی هستند؛ پس (نه تنها از محدوده‌ی این ضوابط خارج نشوید، بلکه حتی) قصد (و نیت) خروج از آن‌ها را نداشته باشید (و همان طوری که خدای تعالی این احکام را بیان فرموده)، هم چنین احکامی (دیگر هم) برای (اصلاح) مردم بیان می‌فرماید؛ به این امید که آنان (به آن احکام آگاهی یافته و از مخالفت با آن‌ها) پرهیز کنند.

معارف و مسائل

از لفظ «أَحِلَّ لَكُمْ» معلوم شد که آن چه به وسیله ی این آیه حلال شده، قبلاً حرام بوده است. در «صحیح بخاری» و غیره به روایت براء بن عازب رضی الله عنه مذکور است که در ابتدای اسلام زمانی که روزه فرض شد، خورد و نوش و مباشرت با زنان پس از افطار تا آن وقت مجاز بود که به خواب نمی رفتند و پس از خواب رفتن همه ی این ها حرام می شدند. بدان سبب بعضی از صحابه به مشکلاتی مواجه شدند. قیس بن صیرمه ی انصاری رضی الله عنه در تمام طول روز زحمت کشیده بود، به وقت افطار به منزل رسید، در خانه چیزی برای خوردن نبود، همسرش گفت: من از جایی غذایی فراهم کرده و می آورم. اما زمانی که برگشت، دید که او بر اثر خستگی ناشی از کار در تمام مدت روز، به خواب رفته است؛ لذا وقتی که بیدار شد، آن غذا بر او حرام شده بود. روز دوم مثل سابق روزه گرفت و به علت ضعف بیهوش شد.

هم چنین یکی از صحابه که پس از خواب رفتن با همسرش مباشرت کرده بود، از این عمل خود بسیار متأثر و پریشان شد. در اثر این واقعات این آیه نازل شد و حکم قبلی منسوخ گردید و پس از غروب آفتاب تا صبح صادق در تمام طول شب به خورد و نوش و مباشرت اجازه رسید. اگر چه آن اعمال بعد از بیداری از خواب هم باشند و حتی بعد از بیدار شدن از خواب، خوردن سحری در آخر شب سنت قرار گرفت که ذکر آن در روایات حدیث روشن است. در این آیه همان حکم بیان گردیده است، هر چند معنی لفظی «الرَّقْتُ» عام و شامل تمام اعمال و سخنانی است که مرد با همسرش به منظور قضای شهوت انجام می دهد؛ اما به اتفاق امت مراد از آن در این جا جماع است.

برای ثبوت احکام شرعی قول رسول هم در حکم قرآن است حرمت خورد و نوش و غیره بعد از خواب در شب های روزه که به موجب این آیه منسوخ گردیده، گرچه در هیچ جا از قرآن ذکر نشده

است، اما صحابه‌ی کرام بنا به دستور رسول کریم صلی الله علیه وآله وسلم به آن عمل می‌کردند. (کما رواه أحمد فی مسنده)
 آن حرمت در این آیه حکم الهی قرار داده شده و به خاطر تخفیف منسوخ شده است. از این معلوم می‌شود که بعضی احکام که بوسیله سنت ثابت شده است، با قرآن منسوخ می‌گردند.

«حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ»؛ در این آیه تاریکی شب را به خط سیاه و روشنی صبح را به خط سفید تشبیه داده، نشان می‌دهد که زمان آغاز روزه و حرمت خوردن و نوشیدن و غیره صبح صادق است و برای این که از افراط و تفریط جلوگیری شود، لفظ «حَتَّى يَتَبَيَّنَ» را افزود تا به مسلمانان بفهماند که نه آن چنان رفتار وسوسه و خیال باشند که قبل از طلوع صبح صادق خوردن و نوشیدن را بر خود حرام دانند و نه آن چنان بی‌خیال و بی‌اعتنا باشند که با وجود

اطمینان داشتن به طلوع سپیده، باز هم به خوردن و نوش خود ادامه دهند. لذا با توجه به این آیه، فرصت خوردن سحری تا زمانی است که به طلوع صبح صادق اطمینان کامل وجود ندارد، اما به محض حصول اطمینان، هر گونه خوردن و آشامیدن، اگر چه در یک لحظه هم باشد، حرام و مفسد روزه است. بعضی از راویان، درباره‌ی بعضی از صحابه چنین روایت کرده‌اند که آنان تا زمانی که طلوع فجر برای خودشان مسلم نشده بود، به خوردن ادامه می‌دادند و به هشدار دیگران اعتنا نکرده و تحت تأثیر قرار نمی‌گرفتند.

در حدیثی از پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم نقل شده است که فرمود: «شما با اذان بلال از خوردن دست نکشید؛ زیرا او زمانی که هنوز شب به پایان نرسیده است، اذان می‌گوید؛ بنابراین با وجود شنیدن اذان بلال بخورید و بنوشید تا وقتی که اذان ابن ام مکتوم را نشنیده‌اید؛ زیرا او درست هم‌زمان با طلوع صبح صادق اذان می‌گوید.»

از نقل ناتمام این حدیث بعضی از معاصران دچار این سوء تفاهم شده اند که اگر بعد از آذان فجر هم کسی به خوردن و نوشیدن ادامه دهد، اشکالی ندارد و اگر کسی زمانی بیدار شد که اذان در حال گفتن باشد، برای او جایز است که چیزی با شتاب بخورد!

در حالی که در همین حدیث به وضاحت کامل گفته شده که هنگام اذان ابن ام مکتوم که هم‌زمان با طلوع فجر گفته می‌شود، دست کشیدن از خوردن و نوش الزامی است. علاوه بر این حد و مرزی که خود قرآن مجید برای تعیین وقت پایان سحر تعیین کرده است، به خاطر حصول اطمینان و یقین به طلوع فجر است؛ لذا اجازه دادن به کسی برای خوردن و نوش بعد از آن، حتی یک لحظه هم بر خلاف نص قرآن است.

روایاتی که درباره‌ی آسان‌گیری بعضی از صحابه و سلف درباره‌ی افطار و سحر نقل شده، با توجه به نص قرآن شاید بیانگر این باشد که قبل از یقین داشتن به طلوع فجر نباید بنا بر احتیاط خود را در مضیقه انداخت. امام ابن کثیر مصداق همه این روایات را همین چیز بیان فرموده است؛ زیرا هیچ مسلمانی نمی‌تواند با نص قرآن مخالفت کند و هرگز نمی‌توان چنان سهل‌انگاری را به صحابه نسبت داد؛ به ویژه هنگامی که قرآن مجید در آخر همین آیه با جمله‌ی «تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ»، جمله‌ی «فَلَا تَقْرُبُوهَا» را بیان فرموده و با هشدار خاصی آن را تأکید کرده است.

مسئله: تمام این بحث درباره‌ی کسانی است که در چنان موقعیتی باشند که بتوانند صبح صادق را با چشم خود ببینند و یقین حاصل کنند و مَطَّلَع هم صاف باشد و روشنی ابتدایی صبح صادق را بشناسند، بر آنان لازم است که مستقیماً به افق نگاه کرده، عمل کنند. اما در جایی که این شرایط موجود نباشد؛ مثلاً افق شرق در معرض دید نباشد یا مطلع صاف نباشد یا اشخاصی باشند که صبح صادق را تشخیص نمی‌دهند و آنان به وسیله‌ی محاسبات ریاضی یا آثار دیگر وقت را تعیین می‌کنند و به همین جهت گاهی نسبت به طلوع صبح

صادق دچار تردید می شوند، تکلیف این قبیل افراد هنگام پدید آمدن شک و گمان نسبت به طلوع سپیده صبح چیست؟

در این باره امام جصاص در تفسیر "أحكام القرآن" فرموده که اصل این است که در این حالت به خوردن و نوشیدن اقدام نکنند؛ اما اگر در این حالت قبل از حصول یقین به طلوع صبح صاق کسی چیزی بخورد یا بنوشد، گناه کار نیست؛ ولی اگر بعد از تحقیق

ثابت شد که آن وقت صبح بوده است، قضای روزه بر او لازم است. چنان که اگر مردم به سبب عدم رؤیت هلال رمضان روزه نگرفتند، ولی بعداً با گواهی عده‌ی دیگری از سایر مناطق ثابت شد که غروب روز بیست و نهم، هلال رمضان رؤیت شده است، آنان که این روز را سی‌ام شعبان قرار داده و روزه نگرفته‌اند، گناه کار نمی‌شوند؛ اما به اتفاق علما قضای آن روز بر آن‌ها لازم است. هم‌چنین اگر کسی در روز ابری به گمان فرارسیدن غروب افطار کرد و سپس آفتاب ظاهر شد، او گناه کار نیست؛ ولی قضای آن روز بر او واجب است.

از این توضیح امام جصاص این امر روشن می‌شود که اگر کسی دیرتر بیدار شد و عموماً اذان صبح داده می‌شد که طلوع صبح صادق یقینی است، پس از آن دیده و دانسته چیزی بخورد، گناه کار می‌شود و قضا بر او لازم می‌گردد و اگر در حالت مشکوکی بخورد، گناه از او ساقط می‌شود؛ ولی قضا ساقط نمی‌شود و با وجود این که گناه از او ساقط می‌شود، خالی از کراهیت نیست.

اعتکاف

اعتکاف در زبان عربی به معنی توقف در جایی است و در اصطلاح قرآن عبارت است از توقف و اقامت در مسجد با شرایط مخصوصی از لفظ عام «فِي الْمَسَاجِدِ» ثابت شد که در هر مسجدی می‌توان معتکف شد، ولی شرطی که فقها بیان کرده‌اند که اعتکاف تنها در مسجدی صحیح است که در آن نماز با جماعت برگزار می‌شود و در مساجد غیر آباد که در آن‌ها جماعت برگزار نمی‌شود، اعتکاف درست نیست، این شرط هم در حقیقت از مفهوم مسجد مستفاد

است؛ زیرا هدف اصلی از بنای مساجد برگزار کردن نماز با جماعت است و اگر نه نماز را تنها در هر جایی از جمله منازل و مغازه می‌توان خواند.

مسأله: موضوع حلال شدن خوردن، نوشیدن و مباشرت با همسر در شب روزه قبلاً بیان گردید و در حالت اعتکاف حکم خورد و نوش برای شخص معتکف با دیگران تفاوتی ندارد؛ ولی در مورد مباشرت با زنان حکم او با دیگران متفاوت است که در حق او مباشرت با همسر در شب هم جایز نیست؛ لذا موضوع مباشرت برای روشن شدن ذهن معتکفان در این آیه بیان گردید.

مسأله: از جمله مسایل مربوط به اعتکاف یکی شرط بودن روزه است و دیگر عدم جواز بیرون رفتن معتکف از مسجد بدون از عذر شرعی و طبیعی است. برخی از آن‌ها از لفظ اعتکاف و برخی دیگر از قول و فعل پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم ثابت شده است.

حکم احتیاط درباره‌ی روزه

در آخر آیات مربوط به روزه، آیه‌ی «تَلْكَ خُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا» را بیان فرموده که اشاره به این دارد که جلوگیری از خوردن و نوشیدن و مباشرت با همسر در حالت روزه، حدود خداوندی است و به مسلمانان خاطر نشان گردید که نزدیک به آن‌ها نروید؛ زیرا هنگام نزدیک شدن به آن‌ها احتمال عهدشکنی وجود دارد. به همین جهت مبالغه در مضمضه در زمان روزه مکروه است؛ زیرا در آن خطر فرو رفتن آب در گلو وجود دارد. هم چنین استعمال دارو داخل دهان مکروه است و بوسه گرفتن از زن و در آغوش کشیدن او نیز مکروه است. هم چنین هنگام خوردن سحری از روی احتیاط چهار دقیقه پیش از پایان وقت، دست از طعام کشیده و هنگام افطار دو یا سه دقیقه تأخیر نمودن بهتر است. در این رابطه بی‌اعتنایی کردن و سهل‌انگاری نمودن مخالفت با فرمان خداوندی است.

تفسیر سوره‌ی قدر

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ (۱) وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ (۲) لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ (۳) تَنْزِيلُ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ (۴) سَلَامٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ (۵)»

شروع به نام خدای بی‌حد مهربان و بی‌نهایت رحیم

ما آن را در شب قدر نازل کردیم. و تو چه فهمیدی که شب قدر چیست. شب قدر از هزار ماه بهتر است. فرشتگان و روح در آن به دستور پروردگارشان بر هر کار فرود می‌آیند. امان است، آن شب تا طلوع صبح است.

خلاصه‌ی تفسیر

بدون شک ما قرآن را در شب قدر فرود آوردیم (تحقیق نزول قرآن در شب قدر، در سوره‌ی دخان آمده است) و (جهت تشویق بیشتر فرمود) شما چه می‌دانید که شب قدر چه چیزی است؟ (پاسخ در آینده می‌آید که) شب قدر از هزار ماه بهتر است (ثواب عبادت‌گزاری در هزار ماه چه قدر می‌باشد، ثواب عبادت در شب قدر بیشتر از آن است، و آن چنان شبی است که در آن شب فرشتگان و روح القدس (جبرئیل علیه السلام) به دستور پروردگارشان با هر امر خیر (به سوی زمین) فرود می‌آیند (و آن شب از اول تا آخر) سلام است (چنان که در حدیث بیهقی از حضرت انس مرفوعاً روایت شده است که حضرت جبرئیل علیه السلام، در شب قدر همراه با گروهی از فرشتگان می‌آید، و هر کسی را که ببیند که در قیام و قعود مشغول است، بر او درود می‌فرستند، یعنی برای او دعای رحمت می‌کنند، خازن از ابن‌الجوزی در این روایت «یسلمون» را نیز اضافه نموده‌اند، یعنی دعای سلامتی می‌کنند، و حاصل یصلون نیز همین است؛ زیرا رحمت و سلامتی لازم و ملزوم یکدیگر می‌باشند، همین را قرآن به لفظ «سَلَامٌ» یاد فرمود، و مراد از امر خیر نیز همین است، و نیز در روایات آمده است که توبه در این شب قبول می‌شود، درهای آسمان

باز می‌گردند، و فرشتگان بر هر مؤمنی سلام می‌گویند، انجام این امور توسط ملائکه و موجب سلامتی آن، امری است ظاهر، مراد از امر، آن امری است که در سوره‌ی «دخان» به عنوان امر حکیم و طی شدن آن را در شب قدر ذکر فرمود، (و آن شب قدر (با همین صفت و برکت) تا طلوع فجر می‌ماند (این طور نیست که در قسمتی از این شب برکت باشد و در قسمت دیگر نباشد).

معارف و مسایل با شأن نزول

ابن ابی حاتم از مجاهد مرسلای روایت نموده است که رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم وضعیت مجاهدی از قوم بنی اسرائیل را ذکر فرمود که او تا هزار ماه پشت سرهم در جهاد مشغول ماند که هیچ گاه شمشیر را به زمین نمی‌گذاشت. مسلمانان با شنیدن آن در شگفت قرار گرفتند، بر این، سوره‌ی «قدر» نازل گردید، و در این، عبادت یک شب این امت را بالاتر از عبادت تمام عمر آن مجاهد یعنی هزار ماه قرار داد. ابن جریر به روایت مجاهد واقعه‌ی دیگری ذکر نموده است که: عابدی در قوم بنی اسرائیل بود که همه شب در عبادت مشغول بود، و به هنگام صبح به جهاد بیرون می‌رفت و به جهاد مشغول می‌شد، و بدین شکل او هزار ماه در عبادت به سر برد، بر این، خداوند متعال سوره‌ی «قدر» را نازل فرمود، از این، این نیز معلوم گردید که شب قدر از ویژگی‌های امت محمدی است. ابن کثیر این را قول امام مالک دانسته است و بعضی از شوافع آن را قول جمهور قرار داده‌اند، خطابی بر این، ادعای اجماع را دارد، اما بعضی از محدثین در این باره اختلاف نظر دارند.

معنای لیلة القدر

یکی از معانی قدر، عزّت و شرف است، زهری و غیره از حضرات علما در اینجا همین معنی را مراد گرفته‌اند، و وجه نام‌گذاری این شب به لیلة القدر عظمت و شرف آن است، ابورراق فرموده است: به این شب از آن جهت لیلة القدر می‌گویند که انسانی که قبل از این در

اثر بی عملی، قدر و قیمتی نداشت، به توبه و استغفار و عبادت در این شب، صاحب قدر و شرف قرار می گیرد. معنای دیگر قدر، تقدیر و حکم می آید، با توجه به این معنی، علت لیلۃ القدر گفتنش این می باشد که در این شب تمام آن چه برای مخلوقات در تقدیر ازلی نوشته شد، آن مقداری از آن که در این سال تا رمضان آینده پیش می آید، آن به فرشتگانی که مأمور تدبیر و تنفیذ امور کاینات می باشند، سپرده می گردد، در این شب مقدار مقرر عمر، مرگ و رزق هر انسان و نیز باران و غیره به فرشتگان املا می گردد، حتی اگر برای یکی در این سال حج مقدر شده است، نیز نوشته می شود، و این فرشتگانی که این امور به آنها سپرده شده است، موافق به قول ابن عباس چهار نفر می باشند، که عبارتند از: اسرافیل، میکائیل، عزرائیل و جبرائیل. این مضمون به صراحت در قرآن آمده است: «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ مُبْرَكَةٍ إِنَّا كُنَّا مُنذِرِينَ * فِيهَا يُفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ حَكِيمٍ * أَمْراً مِنْ عِنْدِنَا» که در این شب مبارک تمام امور فیصله ی تقدیر، نوشته می شوند. مراد از «لَيْلَةُ مُبْرَكَةٍ» نزد جمهور مفسرین لیلۃ القدر است، و آن دسته از علما که مراد از «لَيْلَةُ مُبْرَكَةٍ» را شب برات / نصف شعبان قرار داده اند، آن را چنین تطبیق می دهند، که فیصله ی ابتدایی امور تقدیر به صورت اجمالی در شب برات انجام می گیرد، سپس تفصیل آن ها در لیلۃ القدر نوشته می شوند. در تأیید این، قولی از حضرت ابن عباس هست که آن را امام بغوی به روایت ابوالضحی نقل فرموده است که: خداوند فیصله ی امور تقدیر یک سال را در شب برات نصف شعبان انجام می دهد، سپس در شب قدر آن را به فرشتگان مربوط می سپارد. مقصود از فیصله ی امور تقدیر در این شب، این است که آنچه از امور تقدیر که در این سال قابل تنفیذ می باشد آنها را از لوح محفوظ نقل نموده به فرشتگان می سپارند، اگر چه اصل نوشته تقدیر در روز ازل انجام گرفته است.

تعیین لیلۃ القدر

از تصریحات قرآن این امر تا این حد ثابت است که شب قدر در ماه مبارک رمضان می باشد، اما در تعیین تاریخ آن، اختلاف است. در این باره چهل قول وجود دارد. اما در تفسیر مظهري آمده است که از همه ی این اقوال، صحیح این است که لیلۃ القدر در دهه ی آخر رمضان است، ولی تاریخ خاصی در این دهه ی آخر مشخص نیست، بلکه امکان دارد در یکی از این شب ها باشد، و نیز آن در هر ماه رمضان تغییر می خورد، و از روی احادیث صحیح احتمال بیشتر این است که در شب های طاق: ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۷ و ۲۹ بیاید، و در این، تمام احادیث که در ارتباط با تعیین شب قدر آمده اند، که در آن ها ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۷ و ۲۹ ذکر شده است جمع می گردند. اگر شب قدر در این شب ها دایر و در هر رمضان تغییر کند، پس همه ی روایات حدیث به جای خود درست و ثابت می باشند، در هیچ یکی نیازی به تأویل نمی ماند. بنابراین، بیشتر ائمّه ی فقها فرموده اند که شب قدر در دهه ی آخر رمضان تغییر می یابد؛ ابوقلابه، امام مالک، احمد بن حنبل، سفیان ثوری، اسحق بن راهویه، ابو ثور، مزنی، ابن خزیمه و غیره همه هم چنین فرموده اند، و روایتی از امام شافعی نیز موافق با این منقول است. روایتی دیگر از امام شافعی چنین آمده است که این شب غیر قابل تغییر است، بلکه متعیّن است. روایتی از حضرت عایشه ی صدیقّه (رضی الله تعالی عنها) در صحیح بخاری آمده است که رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: «تَحَرَّوْا لَيْلَةَ الْقَدْرِ فِي الْوَتْرِ، مِنَ الْعَشْرِ الْأَوَاخِرِ مِنْ رَمَضَانَ»؛ یعنی شب قدر را در دهه ی آخر رمضان جستجو کنید. و در صحیح مسلم به روایت حضرت ابن عمر (رض) آمده است که رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: «فَاطْبُؤْهَا فِي الْوَتْرِ مِنْهَا»؛ یعنی شب قدر را در شب های طاق ده هی آخر رمضان تلاش کنید.

برخی از فضایل شب قدر و دعای ویژه آن

بزرگترین فضیلت این شب همان است که در باره‌ی این سوره بیان گردیده است که عبادت این یک شب، از عبادت هزار ماه؛ یعنی هشتاد و سه سال بهتر است. باز برای بهتر بودن آن، حدیثی مقرر نیست، که چه قدر بهتر است؟ آیا دو برابر، چهار برابر، ده برابر، صد برابر و غیره، همه امکان دارند. در صحیحین از حضرت ابوهریره منقول است که رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: «هر کسی که در شب قدر برای عبادت برخاست، همه‌ی گناه‌های گذشته‌ی او عفو می‌گردد.» و از حضرت ابن عباس (رض) روایت است که نبی اکرم صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: «تمام فرشتگان که در سدره المنتهی اسکان یافته‌اند، در شب قدر همراه با جبرئیل به دنیا فرود می‌آیند، و هیچ مرد و زن مؤمن نیست که به آن‌ها سلام نکنند، غیر از کسی که او شراب بنوشد یا گوشت خوک بخورد.» در حدیثی رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: «هر کسی که از خیر و برکت شب قدر محروم بماند، او کاملاً محروم و بدشانس است.» بسیاری در شب قدر انوار خاصی را مشاهده خواهند کرد، اما نه این برای همه حاصل می‌گردد و نه در تحصیل ثواب و برکات شب قدر دخلی خواهند داشت، لذا نباید به فکر آنها بود. حضرت عایشه‌ی صدیقہ رضی الله عنها از رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم پرسید: که اگر من شب قدر را یافتم، چه دعایی بخوانم؟ آن حضرت صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: این دعا را بخوان: «اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفْوٌ تُجِيبُ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي!»؛ بار الها! تو عفو کننده‌ای و عفو کردن را می‌پسندی، گناه‌ها را عفو بفرما.

«إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ»؛ در این آیه تصریح شده است که قرآن کریم در شب قدر نازل شده است و نیز می‌تواند مفهوم آن چنین باشد که کل قرآن از لوح محفوظ در شب قدر نازل شده است، سپس حضرت جبرئیل طی بیست و سه سال آن را به تدریج اندک اندک

بر حسب هدایت آورده است و نیز می تواند مراد از آن، این باشد که آغاز نزول قرآن یا چند آیه در این شب باشد، سپس بقیه ی آن به تدریج نازل شده باشد. همه ی کتب آسمانی فقط در رمضان نازل شده اند حضرت ابوذر غفاری روایت نموده است که رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: «صحیفه های حضرت ابراهیم به تاریخ سوم رمضان، تورات در تاریخ ششم، انجیل در تاریخ سیزدهم و زبور در تاریخ هیجدهم رمضان نازل گردیده است، و قرآن کریم به تاریخ بیست و چهارم رمضان بر رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم نازل شده است.»

«تَنْزَلُ الْمَلَكَةُ وَالرُّوحُ»؛ مراد از روح، حضرت جبرئیل امین است. حضرت انس (رض) روایت نموده است که رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: «هرگاه شب قدر بیاید، جبرئیل با جمع بزرگی از فرشتگان به زمین فرود می آیند، و برای همه ی بندگان خدا از مرد و زن که به نماز یا ذکر الله مشغول باشند، دعای رحمت می کنند.»

«مِنْ كُلِّ أَمْرٍ»؛ در اینجا حرف «مِنْ» به معنای «بِا» است چنان که در «يَحْفَظُونَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ»، «مِنْ» به معنای «بِا» به کار رفته است، یعنی فرشتگان تمام وقایع پیش آینده تقدیر در سال را با خود همراه گرفته به زمین فرود می آیند. بعضی از مفسرین مانند مجاهد و غیره «مِنْ كُلِّ أَمْرٍ»، را به سلام متعلق دانسته و آن را چنین معنی کرده اند که این شب از هر شر و آفت و چیزهای بد، سالم است.

«سَلَامٌ»؛ در اصل عبارت «هِيَ سَلَامٌ» است؛ لفظ «هِيَ» حذف شده است؛ یعنی این سلام و سلامتی است، و کاملاً خیر است، که نامی از شر در آن نیست. و بعضی گفته اند که تقدیر عبارت «سَلَامٌ هُوَ» است، و آن را صفت «كُلِّ أَمْرٍ» قرار داده اند، و معنایش این که این فرشتگان هر آن امری را برداشته می آیند که خیر و سلام باشد.

«هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ»؛ یعنی این برکات لیلۃ القدر مختصّ قسمتی از شب نیست، بلکه از آغاز شب گرفته تا طلوع فجر ادامه خواهد داشت.

فایده:

در این آیات لیلۃ القدر از هزار ماه بهتر قرار داده شد؛ بدیهی است که در آن هزار ماه هر سال یک شب لیلۃ القدر می باشد، پس این محاسبه به چه صورتی می باشد؟ ائمه‌ی تفسیر فرموده‌اند که مراد از هزار ماه، آن ماه‌هایی هستند که در آن‌ها این شب نباشد، لذا ایرادی نمی آید. با توجه به اختلاف مطالع در ممالک و شهرهای مختلف، شب قدر مختلف می باشد و در آن هیچ گونه اشکالی نیست؛ زیرا به اعتبار هر کجا که شب قدر بیاید، در شب همان جا برکات لیلۃ القدر حاصل می شوند. والله سبحانه وتعالی أعلم.

مسأله:

هر کسی که در شب قدر نماز عشاء و صبح را به جماعت ادا کرد، او نیز ثواب آن شب را دریافت و هر کس هر چه بیشتر عبادت کند به ثواب بیشتری نایل می گردد. در صحیح مسلم به روایت حضرت عثمان غنی (رض) آمده است که رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: «هر کسی که نماز عشاء را با جماعت ادا کرد، به ثواب قیام نیم شب نایل آمده است و اگر نماز صبح را با جماعت ادا نماید، پس ثواب عبادت همه‌ی شب را یافته است».

پرسش و پاسخ رضانی شما

(به دلیل زیاد بودن پرسش ها، پاسخ ها مختصرا ذکر شده است).
برگرفته شده از سایت و اسلامه

پرسش ۱. آیا استفاده از کرم دندان روزه را باطل می کند؟
پاسخ: کرم دندان روزه را باطل نمی کند زیرا دهان در حکم ظاهر بدن است ولی شایسته تر آن است که روزه دار در طول روز از آن استفاده نکند زیرا کرم دندان نفوذ زیادی می کند (و جذب بدن می شود). شخص می تواند به جای آن از سواک و یا مسواک بدون کرم استفاده کند.

پرسش ۲. لطفا در مورد حکم روزه وصال توضیح بدهید؟
پاسخ: منظور از روزه وصال، یعنی کسی دو روز یا حتی بیشتر از آن را بدون افطار کردن روزه باشد، یعنی هرگاه غروب شد افطار نمی کند و همچنان تا طلوع فجر امساک کرده و دوباره نیت روزه کرده و روزه روز قبل را با روز بعد وصل می کند.

پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم چنین می کردند و الله متعال قوت آنرا به ایشان اعطاء کرده بودند، با این وجود ایشان امت خویش را از انجام روزه وصال نهی کردند تا رحمت و شفقتی برای مسلمین باشد
پرسش ۳. آیا میتوان روز عید قربان را نیز روزه گرفت؟ فضیلت اش چگونه است؟

پاسخ: روزه گرفتن در روز عید قربان هیچ فضیلتی ندارد بلکه حرام و گناه است.

پرسش ۴. آیا می توان قضای یک روز از روزه ماه رمضان را در روز جمعه ادا کرد؟

پاسخ: بهتر آنست که قضای آن یک روز را به روز دیگری موکول کند، زیرا پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند: «لا یصوم أحدکم یوم الجمعة إلا یوما قبله أو بعده». متفق علیه
یعنی؛ هیچ کدام از شما روز جمعه روزه نگیرید مگر اینکه روز قبل یا بعد از آن نیز روزه بگیرید

پرسش ۵. حکم فروختن مواد غذایی در ماه رمضان به کسانی که بدون عذر روزه نیستند

پاسخ: فروختن نان یا هر نوع خوردنی دیگری به افراد مکلف در روز رمضان جایز نیست، زیرا روزه خواری و تظاهر به آن در بین مسلمانان حرام است و لذا هر نوع کمک و فروختن غذا به روزه خواران نیز جایز نیست، چراکه فروختن غذا به آنها در حقیقت کمک به انجام گناه است

پرسش ۶. آیا اعطای خون روزه را باطل می کند؟

پاسخ: بله باطل می کند. مگر مقدار کمی مانند خون دادن برای آزمایش.

پرسش ۷. آیا داخل شدن ذره بین مخصوص معاینه معده روزه را باطل می کند؟

پاسخ: مراد یک دستگاه پزشکی مخصوص است که از طریق دهان به حلق و از آنجا به مری و سپس به معده فرستاده می شود. و هدف از فرستادن آن، نشان دادن زخم و یا تباه شدن احتمالی بعضی از اعضای معده است و وسیله‌ای است برای معاینه معده و...

علمای متقدم در مورد چیزی که با این دستگاه بی مشابهت نیست، بحث کرده‌اند و در بحث «دخول چیزی غیر مغذی مثل سنگ‌ریزه و یا یک تکه آهن و امثال آن به شکم» به آن پرداخته‌اند. و ذره‌بین مخصوص معاینه معده نیز از همان قبیل است. پس آیا روزه را باطل می‌کند یا نه؟

جمهور علماء به جز حنفی‌ها می‌گویند: روزه را باطل می‌کند چون هر چیزی که وارد شکم شود، باطل کننده روزه است. و حنفی‌ها نیز گفته‌اند: به شرط استقرار آن چیز داخل شده در شکم، روزه باطل می‌شود ولی بقیه علماء این شرط را لازم نمی‌دانند. جمهور علماء به فرموده پیغمبر (صلی الله علیه وآله وسلم) استدلال می‌کنند که امر کرد که: (روزه‌دار) از سرمه (کشیدن) پرهیز کند. بنابراین ذره‌بین مخصوص معاینه معده از دیدگاه جمهور باطل کننده روزه است و از دیدگاه حنفی‌ها چون استقرار ندارد، روزه را باطل نمی‌کند.

دیدگاه دیگری وجود دارد که شیخ الاسلام ابن تیمیه: و بعضی از مالکیه آن را برگزیده‌اند که طبق آن، دخول اشیاء غیرمغذی مثل تکه آهن و یا سنگ‌ریزه به شکم روزه را باطل نمی‌کند. زیرا قرآن و احادیث بیان فرموده‌اند که اشیاء مغذی روزه را باطل می‌کنند و حدیث «امر به پرهیز از سرمه» نیز ضعیف می‌باشد. بنابراین داخل کردن دستگاه مخصوص معاینه معده به درون معده روزه را باطل نمی‌کند مگر اینکه پزشک برای تسهیل دخول این دستگاه ماده‌ای روغنی بر آن بمالد که در این صورت روزه باطل می‌شود پرسش ۸. آیا کپسول تنگی نفس (اسپری تنفسی) روزه را باطل می‌کند؟

پاسخ: علمای معاصر در مورد آن اختلاف نظر دارند دیدگاه اول: گروهی قائل به عدم بطلان روزه توسط این کپسول هستند

دیدگاه دوم: گروه دیگری از علماء استفاده از کپسول تنگی نفس را برای روزه دار ممنوع می‌دانند و می‌گویند: در صورت اضطرار باید از آن استفاده کند و بعداً روزه‌اش را قضا نماید.

پرسش ۹. آیا صحیح است که روزه رمضان معلق بین آسمان و زمین است و جز با پرداخت زکات فطریه بالا نمی‌رود؟

پاسخ: حدیثی در این باره از پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم وارد شده است اما ضعیف است.

پرسش ۱۰. آیا قرص‌هایی که زیر زبان گذاشته می‌شوند، روزه را باطل می‌کنند؟

پاسخ: مراد قرص‌هایی است که برای مداوای حمله‌های ناگهانی قلب زیر زبان گذاشته می‌شوند و به محض گذاشته شدن جذب (بدن) شده و خون آنها را به قلب می‌رساند و در نتیجه، حمله ناگهانی قلب متوقف می‌شود و قلب بهبود می‌یابد.

این قرص‌ها روزه را باطل نمی‌کنند و استفاده از آنها برای روزه‌دار جایز است زیرا آنها در دهان جذب شده و به شکم نمی‌رسند بنابراین باطل‌کننده روزه نیستند و همین دیدگاه صحیح است.

پرسش ۱۱. تزریق آمپول در چه حالتی روزه را باطل می‌کند؟

پاسخ: تزریق خود سه گونه است:

الف- تزریق به پوست.

ب- تزریق به ماهیچه.

ج- تزریق به رگ.

تزریق به پوست و ماهیچه غیرمغذی بوده و بنابراین از دیدگاه معاصران روزه را باطل نمی‌کنند و ابن‌باز: و ابن‌عثیمین: این دیدگاه را به صراحت بیان کرده‌اند، با این استدلال که اصل بر صحت روزه است مگر خلاف آن، یعنی بطلان روزه ثابت شود و چون تزریق به پوست و یا ماهیچه، خوردن و یا آشامیدن نبوده و به مثابه خوردن و آشامیدن هم نمی‌باشد بنابراین روزه را باطل نمی‌کند.

ولی در مورد تزریق به رگ اختلاف نظر وجود دارد:
دیدگاه صحیح اینکه: تزریق به رگ روزه را باطل می‌کند زیرا برای باطل شدن روزه داخل شدن به شکم شرط نیست، بلکه حصول تغذیه برای بدن از هر طریقی روزه را باطل می‌کند.
نکته: آمپولی که به بیمار بیهوش تزریق می‌شود، روزه‌اش را باطل نمی‌کند

پرسش ۱۲. آیا بیهوشی موجب باطل شدن روزه می‌شود؟
پاسخ: بیهوشی چند گونه است:

الف- بی حسی جزئی از طریق بینی:
که در این حالت بیمار یک ماده گازی را بو می‌کند و آن ماده بر اعصاب وی تأثیر گذاشته و شخص بی حس می‌شود. این گونه بی حسی روزه را باطل نمی‌کند زیرا ماده گازی وارد شده به بدن نه وزنی دارد و نه محتوی مواد مغذی است.

ب- بی حسی جزئی چینی:
این نوع بی حسی به چین منسوب است و به این ترتیب انجام می‌گیرد که سوزن خالی به مراکز حساس در زیر پوست زده می‌شود و نوعی از غده‌های موجود را به ترشح مورفین طبیعی که در بدن وجود دارد، تحریک می‌کند. و به دنبال آن بیمار قدرت احساس را از دست می‌دهد.

این گونه نیز به شرط اینکه موضعی باشد و نه کلی، روزه را باطل نمی‌کند، زیرا چیزی وارد شکم نمی‌شود.

ج- بی حسی از طریق توقف جریان خون:
به این ترتیب که به کمک یک داروی گیاهی - که سریع تأثیر می‌کند - جریان خون متوقف شده و برای چند ثانیه بیمار بی حس می‌شود. این گونه نیز به شرط اینکه موضعی باشد و تمام بدن را بی حس نکند روزه را باطل نمی‌سازد، زیرا چیزی وارد شکم نمی‌شود.

د- بی حسی کلی:

علماء درباره آن اختلاف نظر دارند. و علمای متقدم نیز در بحث از «مغمی علیه = بیهوش» به آن پرداخته‌اند.

در مورد بیهوش گفته شده که دو حالت دارد:

شخص تمام روز را بیهوش باشد و هیچ لحظه‌ای از روز را هوشیار نباشد: که روزه چنین شخصی از دیدگاه جمهور علماء صحیح نیست. زیرا پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم در یک حدیث قدسی از خداوند متعال نقل می‌فرماید که: «یدع طعامه وشهوته من أجلی» یعنی: ... طعام و شهوت (و اشتهايش) را به خاطر من رها می‌کند.

در حالی که در مورد بیهوش نمی‌توان گفت: به خاطر خدا روزه گرفته، چون بیهوش بوده و اصلاً قدرت تصمیم‌گیری ندارد.

شخص تمام روز را بیهوش نباشد: علماء در این باره اختلاف نظر دارند: دیدگاه صحیح این است که اگر بخشی از روز را به هوش بیاید، روزه اش صحیح است و امام احمد و امام شافعی بر این رأی بوده‌اند.

امام مالک روزه چنین شخصی را به طور مطلق باطل می‌داند.

امام ابوحنیفه می‌گوید: اگر قبل از زوال خورشید (از وسط آسمان) به هوش آید، تجدید نیت نموده و روزه‌اش صحیح می‌باشد.

رأی امام احمد و امام شافعی درست است زیرا نیت روزه ای که ابوحنیفه از آن صحبت می‌کند، برای بخشی از روز خواهد بود.

بی‌حسی نیز همین حکم را دارد.

پرسش ۱۳. آیا مرهم، پمادها و روغن‌های موضعی روزه را باطل می‌کنند؟

پاسخ: پوست بدن رگهایی خونی دارد که از طریق مویرگ‌های کوچکتر چیزهایی را که بر روی پوست گذاشته می‌شوند، جذب می‌نمایند. این جذب خیلی به کندی روی می‌دهد.

بر این اساس می‌توان پرسید: آیا چیزی که بر روی پوست گذاشته می‌شود، روزه را باطل می‌کند یا نه؟

شیخ الاسلام در این مورد صحبت کرده و گفته که روزه را باطل نمی‌کند، مجمع فقه اسلامی نیز همین دیدگاه را بیان نموده است و بعضی قائل به اجماع معاصران بر این امر هستند پرسش ۱۴. آیا قطره گوش یا داروی پاک کننده گوش روزه را باطل می‌کند؟

پاسخ: علمای پیشین در بحث از «مداوای بیمار از طریق آب ریختن در گوش وی» در این مورد صحبت کرده‌اند: جمهور علماء می‌گویند: روزه را باطل می‌کند.

حنبلی‌ها می‌گویند: وقتی به مغز برسد روزه را باطل می‌کند. دیدگاه دیگری از ابن حزم نقل شده که: روزه را باطل نمی‌کند زیرا قطره گوش به مغز نمی‌رسد و بلکه به منافذهای پوست می‌رسد. علوم پزشکی نوین نیز ثابت کرده که مجرای بین گوش و مغز وجود ندارد که مایعی از گوش به مغز برسد مگر صماخ گوش پاره شود. پس قطره گوش بنابر رأی صحیح روزه را باطل نمی‌کند.

پرسش ۱۵. آیا قطره بینی روزه را باطل می‌کند؟

پاسخ: علمای متأخر در مورد آن دو دیدگاه دارند دیدگاه اول: قول به باطل شدن روزه توسط این قطره است دیدگاه دوم: بنابر این دیدگاه قطره بینی روزه را باطل نمی‌کند هر دو دیدگاه مستدل و قوی هستند

پرسش ۱۶. آیا قطره چشم روزه را باطل می‌کند؟

پاسخ: رای صحیح این است که قطره چشم روزه را باطل نمی‌کند پرسش ۱۷. آیا اعتکاف با احتلام و خروج مذی باطل می‌گردد و لازم به قضاء دارد؟

پاسخ: احتلام - خروج منی در خواب - تاثیری بر صحت اعتکاف ندارد، زیرا یک امر غیر اختیاری است.

پرسش ۱۸. آیا جایز است که رمضان را به نیت روزه نذر اداء کرد؟

پاسخ: جایز نیست

پرسش ۱۹. آیا برای صحیح بودن اعتکاف داشتن نیت قبل از داخل شدن به مسجد لازم است؟

پاسخ: خیر نیت از قبل لازم نیست.

پرسش ۲۰. حکم اشتغال معتکف به درس های مضامین ساینسی و هندسه در حین اعتکاف.

پاسخ: مانعی ندارد اما ارجح این است که انسان معتکف فرصت را غنیمت شمرده و مشغول ذکر و قرائت و نماز خواندن باشد، چرا که فرصت اعتکاف در رمضان همیشه پیش نمی آید، پس بهتر است این فرصت محدود را غنیمت شمارد

پرسش ۲۱. حکم خوابیدن درطول روز برای شخص روزه دار
پاسخ: ایرادی به روزه ندارد، ولی زیاد خوابیدن از آنجائی که باعث فوت فرصت می شود مکروه است.

پرسش ۲۲. زمان وارد شدن به اعتکاف در دهه آخر رمضان
پاسخ: قبل از غروب خورشید شب بیست و یکم شروع می شود، یعنی کسی که نیت اعتکاف دهه آخر رمضان را دارد باید قبل از آنکه خورشید در روز بیستم رمضان غروب کند به محل اعتکافش در مسجد داخل شود، و این قول جمهور علما و از جمله ائمه اربعه است

پرسش ۲۳. اگر زن حامله ای روزه باشد واز وی خون خارج گردد
پاسخ: روزه اش صحیح است و این خون حاملگی است نه حیض و نه نفاس

پرسش ۲۴. معنای بند کردن شیاطین در رمضان چیست؟
پاسخ: گاهی شیاطین برای انسانها در ماه رمضان وسوسه ایجاد می کنند، و ساحران نیز در رمضان سحر می کنند، ولی بدون شک این موارد کمتر از ماههای دیگر سال رخ می دهد

پرسش ۲۵. آیا اگر مسافر در روز رمضان از سفرش بازگردد لازمست تا غروب امساک کند؟

پاسخ: حنفی ها می گویند امساک کند . شافعی ها می گویند لازم نیست اما دیگران چیزی نخورند.

پرسش ۲۶. در کودکی عمدا روزه نمی گرفتم، اکنون چکار باید بکنم؟

پاسخ: تکالیف شرعی بر کودک نابالغ واجب نیست پس قضا ندارد.
پرسش ۲۷. آیا روزه با بلعیدن بلغم (خلط گلو یا سینه) باطل می شود؟

پاسخ: رای صحیح آنست که روزه با بلعیدن آن باطل نمی شود
پرسش ۲۸. در چه حالتی روزه خوردن بر شخص مسافر حرام است؟
پاسخ: کسی که مسافت سفر او به اندازه قصر نماز نباشد، یا سفر او برای امر مباحی نباشد و یا عمدا سفر برود تا بهانه ای برای روزه نگرفتن داشته باشد، چنین روزه خوردنی حرام می باشد
پرسش ۲۹. کدام یک برای مسافر افضل تر است: روزه بگیرد یا نگیرد؟

پاسخ: اگر روزه بودن یا نبودن برای شخص مسافر یکسان باشد؛ یعنی روزه گرفتن بر وی (در سفر) تاثیر (چندان)ی نمی گذارد، در این حالت روزه گرفتن بهتر است . اگر روزه نگرفتن برای وی (مسافر) به حالش سودمند تر است؛ در اینجا می گوئیم: روزه نبودن افضل تر است.

و اگر روزه گرفتن برای وی موجب مشقت شدیدی گردد که قابل تحمل نباشد؛ در این حالت روزه گرفتن بر وی حرام است.

پرسش ۳۰. سنت های روزه چیست؟

پاسخ: زیاد هستند از جمله؛ یک . هرگاه بی ادبی یا فحشی شنید در مقابل بگوئید من روزه هستم

دو، سحری بخورد. سه، سحری را به تاخیر بیندازد چهار، در افطار عجله کند. پنج، هرگاه افطار نمود اذکار زیر را بخواند:

۱- «ذهب الظماء و ابتلت العروق و ثبت الأجر إن شاء الله».

۲- «اللهم لك صمت وعلى رزقك أفطرت، اللهم تقبل مني إنك أنت السميع العليم».

پرسش ۳۱. آیا در رمضان و بعد از سحر، در آغوش گرفتن همسر صحیح است؟

پاسخ: آنچه که ممنوع است فقط جماع است.

پرسش ۳۲. حکم روزه زنی که در وسط روز عادت ماهانه می شود

پاسخ: این روز را قضا کند، و بهتر است باقی مانده روز را نخورد.

پرسش ۳۳. حکم کسی که در رمضان بعلت بیماری روزه نگرفته و

بعد از رمضان فرصت قضاء نمی یابد تا آنکه فوت می کند؟

پاسخ: باید فرزنداناش یا خواهر یا برادرانش آن روزه ها را برای او

قضاء کنند

پرسش ۳۴. حکم جنوب شدن هنگام روزه.

پاسخ: در صورت احتلام ایرادی ندارد.

پرسش ۳۵. حکم روزه کسی که همواره مریض است.

پاسخ: روزه را بخورد و بعد رمضان قضا بگیرد. اگر بعد رمضان

نتوانست بگیرد به ازای هر روز به یک فقیر غذا دهد.

پرسش ۳۶. آیا خونریزی هنگام خلال دندان روزه را باطل می کند؟

پاسخ: خون را قورت ندهید و دهان را بشوئید. بهتر است بعد از

سحری مسواک بزنید.

پرسش ۳۷. آیا روزه گرفتن با درد شدید معده ثواب دارد؟

پاسخ: زمانی که درد شدید دارید روزه خوردن بهتر است.

پرسش ۳۸. حکم به اشتباه روزه خوردن.

پاسخ: روزه اش باطل نمی شود.

پرسش ۳۹. حکم روزه هنگام عصب کشی دندان.

پاسخ: به دلیل قورت دادن بعد رمضان این روز را قضا کند.

پرسش ۴۰. حکم جویدن ساجق هنگام روزه.

پاسخ: جایز نیست حتی اگر ساجق کوهی باشد.

پرسش ۴۱. خونریزی دندان روزه را باطل می کند؟

پاسخ: اگر عمدا قورت ندهید باطل نمی شود و اگر بطور عمد قورت دادید باطل میشود.

پرسش ۴۲. حکم استعمال شیاف هنگام روزه داری.

پاسخ: آنچه که از راه دهن و مقعد وارد شکم شود باطل می کند. اگر چنانچه این کار حکم آمپول را داشته باشد، بستگی به این دارد که اگر آمپول رگ یا پا باشد باطل نمی کند و اگر آمپول مغذی باشد باطل می کند.

پرسش ۴۳. حکم شنا در رمضان.

پاسخ: احتیاط شود که آب از راه دهن یا بینی وارد نشود.

پرسش ۴۴. حکم روزه هایی که دکتر منع کرده بود.

پاسخ: باید قضای رمضان را بگیرید مگر اینکه دکتر گفته باشد که هیچ وقت روزه نگیرید که در این صورت به ازای هر روز به فقیر غذا دهد. همچنین زنی که حامله است و نتواند روزه بگیرد همین حکم را دارد.

پرسش ۴۵. حکم مردی که روزه نیست و زن را مجبور به جماع می کند.

پاسخ: حق ندارد به احترام روزه این کار را بکند. اگر مجبورا انجام شد کفاره نیز لازم میگردد و کفاره را شوهر باید ادا کند.

پرسش ۴۶. بعد از رمضان، اولویت با قضای روزه رمضان است یا با ۶ روز شوال؟

پاسخ: اولویت با حق خداست، یعنی قضای رمضان.

پرسش ۴۷. روزه کارگری که فقیر است.

پاسخ: اولاً تلاش کنید تا روزه را بگیرید، یا ساعت کاری تان را تغییر دهید تا روزه آسان گردد، یا ساعات کاری تان را کم کنید و حقوق کمتری بگیرید. اگر هیچ راهی نبود و صاحب کار شما را اخراج میکرد و منبع دیگری نداشتید و نتوانستید روزه بگیرید و در مشقت می افتید در این صورت بخورید و در روزهای بعد از رمضان قضا کنید.

پرسش ۴۸. حکم روزه زن بارداری که دو سال هم شیرداده است؟
پاسخ: جمهور علما می گویند هر وقت توانست قضا بگیرد. شوافع می گویند برای هرماه روزه کفاره هم بدهد، سه سال رمضان سه کفاره

پرسش ۴۹. حکم کسی که بطور عمد روزه را میخورد.

پاسخ: اگر کسی یک روز از رمضان را عمدا بخورد و در عوض آن یکسال روزه بگیرد نمی تواند که آن یک روز را جبران کند.

پرسش ۵۰. آیا پر خوری در وقت سحری یا افطار جایز است؟

پاسخ: پر خوری نه در سحری و نه در افطار و نه در غیر رمضان امر پسندیده و مطلوبی است، زیرا پر خوری زیانهای زیادی دارد و یک مسلمان باید مواظب سلامتی جسم و بدن خویش باشد، و درکل پر خوری مکروه است و اسراف کردن نیز حرام است

پرسش ۵۱. آیا اجر حسنات و جرم گناهان در رمضان بیشتر است؟

پاسخ: آری، حسنات و سیئات در زمانها و مکانهای با فضیلت افزایش می یابند

پرسش ۵۳. حکم کسی که نماز می خواند ولی روزه نمی گیرد؟

پاسخ: اگر از روی انکار باشد کافر میشود و اگر از روی تنبلی باشد گناه کبیره مرتکب شده و مستحق مجازات است

پرسش ۵۴. من مریضی زردی سیاه دارم و باید زیاد آب بنوشم، آیا روزه بر من واجب است؟

پاسخ: هرگاه یک پزشک مسلمان و عادل تشخیص بدهد که روزه گرفتن برای شما خطرناک است و موجب تشدید بیماری شما خواهد شد، در آنصورت می توانید فعلا تا زمانیکه از آن مرض شفا حاصل می کنید، روزه نگیرید و سپس آنروزهایی را که خورده اید قضاء کنید، و کفاره لازم نیست

پرسش ۵۵. آیا اگر کسی با دیدن فیلم دچار انزال منی شود، روزه اش باطل می شود؟

پاسخ: روزه شما باطل است و مرتکب گناه شده اید.

پرسش ۵۶. در شب جنوب شدم ولی قبل از غسل کردن خوابیدم و تا وقت نماز عصر بیدار نشدم، آیا روزه من صحیح است؟

پاسخ: روزه شما صحیح است

پرسش ۵۷. آیا جایز است که در نمازخانه ها و مراکز اسلامی اعتکاف نمود؟

پاسخ: جایز نیست که جز در مساجد اعتکاف کرد

پرسش ۵۸. من در اوایل سن تکلیفم روزه نگرفتم! آیا حالا باید آنروزها را قضاء کنم؟

پاسخ: مادامیکه تو بالغ شدی پس واجب است تا در هر حالی روزه بگیری، و بلوغ برای دختر با حیض یا احتلام یا حاملگی حاصل می شود، و ماه رمضانی را که روزه نبودی باید در هر حال قضاء کنید.

برادر و خواهر عزیز:

تصور کن رمضان امسال چون جبریل امین؛ پیک هدایت و رستگاری است که من و شما را محکم به آغوش خود فشرده، و با شدت گرما و تشنگی و گرسنگی ما را آماده پذیرش کلام الهی نموده است.

بیا قرآن را آنچنان بخوانیم و در پی فهم و درک معانیش باشیم که گویا بر ما نازل شده است. و پیامش از آن من و شماست. و مسئولیت هدایت بشریت بر دوش من و شما نهاده شده است. و فراموش نکنیم پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم) زندگیش را برای قرآن وقف کرده بود. به یاران و شاگردانش تعلیم می دادند و از آنها گوش می گرفتند، معنای کلام پاک را برایشان شرح می دادند، و می فرمودند: بهترین شما کسی است که قرآن را آموخته به دیگران بیاموزاند. (به روایت امام بخاری از حضرت عثمان رضی الله عنه)

برای آن افرادی که تا کنون همت نکرده اند قرآن را آنچنان که بر پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) نازل شده تلاوت کنند، و یا معانی آنرا بفهمند، هنوز هم دیر نشده است! همانطور که برای بدست آوردن مال و فراهم کردن احتیاجات زندگی زودگذر خود تلاش می کنند برخیزند و به مسجد روند، - و یا به هر صورتی که امکان دارد - اول تلاوت درست قرآن و سپس ترجمه معانی آنرا بیاموزند. تا هم در زندگیشان خوشبخت و سعادتمند گردند و هم در آخرتشان...

منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم
۲. صحیح بخاری، صحیح مسلم، ابوداود، ترمذی، نسائی، دارمی، موطا امام مالک، شعب الایمان بیهقی، مسند احمد، الترغیب و الترہیب، ابن ماجہ، شرح السنۃ، مستدرک حاکم، صحیح ابن حبان، اشعۃ اللمعات...
۳. میزان الحکمہ، محمدی ری شہری / مفردات الفاظ القرآن / تفسیر المیزان، علامہ طباطبائی، تفسیر نمونہ.
۴. سایت ها: سایت وا اسلاما، خانوادہ خوشبخت، نوارالاسلام، صدای اسلام، سنت آنلاین، صلاح الدین نت، سنی نیوز، پایگاہ شورای قدس، پایگاہ اطلاع رسانی اصلاح، سایت تابش، سایت ڈرر، سایت عقیدہ، اسلام ہاوس، سایت بیداری اسلامی، اسلام تکس، سایت ایمان، پایگاہ اطلاع رسانی احیاء، سایت شفقنا، پورتال انہار، سایت ادیان و مذاہب.

کتابهای که تاکنون از همین نویسنده چاپ شده است:

۱. شیوه های پخش نصرانیت سال چاپ ۱۳۸۱
۲. یادها و خاطره ها سال چاپ ۱۳۸۲
۳. نجوای شبانه سال چاپ ۱۳۸۳
۴. دوزخم بریک پیکر (جلد اول)
(از کابل تا قدس) سال چاپ ۱۳۹۰
۵. دوزخم بریک پیکر (جلد دوم)
(از کابل تا قدس) سال چاپ ۱۳۹۰
۶. دوزخم بریک پیکر (جلد سوم)
(از کابل تا قدس) سال چاپ ۱۳۹۰
۷. دوزخم بریک پیکر (جلد چهارم)
(از کابل تا قدس) سال چاپ ۱۳۹۰
۸. امتداد فاجعه (چاپ اول و دوم)
(دشواریها و تبعات حضور آمریکا در افغانستان) سال چاپ ۱۳۹۱
۹. در آغوش هوای اقصا سال چاپ ۱۳۹۱
۱۰. همین کتاب (در ضیافت دوست)
(ماه مبارک رمضان؛ ماه رحمت، برکت و غفران) سال چاپ ۱۳۹۲