

یک فرصت طلایی

۷

۱- چهار روایت از پیامبر اکرم (ص) درباره فضایل ماه مبارک رمضان بنویسید؟

ای مردم،
به میهمانی بزرگ خدا دعوت شده‌اید؛ این ماه که به سوی شما می‌آید،
۱) ماه برکت و بخشش خداست؛
— نفس کشیدن شما ثواب ذکر و تسبیح خداوند را دارد؛
— خواب شما در این ماه عبادت است؛
— عبادت‌هایتان در این ماه مورد قبول خداوند است؛
— دعا‌هایتان مستجاب است، پس دعا کنید و از خدا بخواهید که شما را به روزه گرفتن و تلاوت قرآن در این ماه توفیق دهد.

ای مردم،
— پاداش کارهای نیک در این ماه، هفتاد برابر ماه‌های دیگر است؛
— هر کس در این ماه، بسیار صلوات بفرستد، کارهای نیکش در قیامت سنگین خواهد بود؛
— هر کس در این ماه، یک آیه قرآن بخواند، پاداش کسی را دارد که تمام قرآن را تلاوت کند.
ای مردم،
— کسی که در این ماه، اخلاقش را نیکو کند، در روز قیامت به آسانی از صراط خواهد

گذشت ۱)



براساس فرمایش پیامبر اکرم ﷺ، رفتار و گفتار روزه‌دار بهتر است چگونه باشد؟

۱. بخشی از سخنان پیامبر اکرم ﷺ، بیش از فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، امالی صدوق، ص ۹۳.

۲- چه آداب و عباداتی باعث میشود که ماه رمضان بر سایر ماه ها برتری داده شود؟

۳- فواید روزه گرفتن را بنویسید؟ تقویت صبر و تقوا- توجه به محرومان- حفظ سلامتی

۴- روزه گرفتن چگونه باعث افزایش صبر و تقوا می شود؟

همه ما حال و هوای ماه رمضان را تجربه کرده ایم و از این ماه خدا، خاطراتی زیبا در ذهن داریم. خاطرات شیرینی که باعث می شود پس از پایان یافتن این ماه، خیلی زود دلمان برای سحرها و افطارهای تنگ شود و دوباره چشم به راه فرا رسیدنش در سال بعد باشیم.

۲) جلسات قرائت قرآن، میهمانی ها و افطاری ها، بیدار شدن در وقت سحر، مراسم شب های قدر و مناجات ها و دعاهای مختلف در هنگام افطار و سحر، توفیق ها و برکاتی هستند که این ماه را بر ماه های دیگر برتری می بخشند. عبادتی که تمامی این توفیق ها را دور خود جمع می کند روزه است. در ماه رمضان روزه گرفتن بر مسلمانان واجب است.

پیامبر اعظم ﷺ درباره اهمیت این عبادت بزرگ می فرماید:

روزه سپری است در برابر مشکلات دنیا و پوششی است در

برابر عذاب آخرت.^۱

روزه گرفتن آن قدر ارزشمند است که بزرگان دین - علاوه بر ماه مبارک رمضان - در سایر ماه ها هم، برخی روزها را روزه می گرفتند، و مردم را نیز به روزه گرفتن سفارش می کردند؛ چرا که روزه علاوه بر پاداش بی نظیر الهی، فواید فراوان روحی و جسمی دارد.

فواید روزه

۱- تقویت صبر و تقوا: به درختانی که در کنار جوی های آب می روید، نگاه کنید. آنها برای رشد و ادامه زندگی هیچ مشکل و زحمتی را تحمل نمی کنند. اما درختانی که در مناطق کوهستانی یا کم آب رشد می کنند، برای استوار ماندن با سختی های زیادی دست و پنجه نرم می کنند.

به نظر شما اگر این درختان دچار طوفانی سهمگین شوند، کدام یک زودتر از پای درمی آیند؟
۴) کسی که به دستور خداوند روزه می گیرد، سختی گرسنگی و تشنگی را تحمل می کند و با اینکه آب و غذا در اختیار دارد، از آنها استفاده نمی کند. تکرار این کار، سبب تقویت بیشتر تقوا و صبر انسان می شود. در این صورت هر وقت که شیطان، انسان را برای انجام گناهی وسوسه کند، می تواند با تقوا و صبر در برابر انجام گناه، از آلوده شدن به گناه دوری کند و در برابر وسوسه آن مقاومت کند. اما کسی که در برابر خواسته های دلش تسلیم شده و هیچ وقت به او «نه» نگفته است، نمی تواند در برابر وسوسه های شیطان مقاومت کند و خیلی زود تسلیم می شود! ۴

۱. مصباح الشریعه، ص ۱۳۵





درختان مناطق کم آب بدلیل کم آبی خودشان را با شرایط سازگار کرده اند و در برابر طوفانها و سختیها مقاوم ترند چه ارتباطی بین مثال درختان و روزه داری وجود دارد؟ توضیح دهید.
فرد روزه دار نیز با وجود اینکه آب و غذا در اختیار دارد اما صبر میکند و تحمل میکند در چنین شرایطی فرد در برابر مشکلات و گناهان مقاوم ترند.

۲- توجه به محرومان : همه ما بارها این ضرب المثل را شنیده ایم که :

شنیدن کی بود مانند دیدن!

شاید بگوییم درست است، اما این ضرب المثل چه ربطی به روزه دارد؟
روزی از امام صادق علیه السلام سؤال شد : چرا خداوند روزه را بر مردم واجب کرده است؟
امام علیه السلام فرمود :

ثروتمندان هرگز درد گرسنگی را حس نمی کنند؛ زیرا هر چه بخواهند می توانند به دست آورند؛ به همین دلیل نسبت به فقیران و گرسنگان دلسوزی نمی کنند. خداوند بلند مرتبه روزه را بر همه واجب کرد تا [در این ماه] همه مانند هم باشند و ثروتمندان نیز مزه گرسنگی را بچشند و با گرسنگان و فقیران مهربان شوند و به آنان کمک کنند.^۱

جواب خود
ت را امتحان
کن ص ۶۳

این ویژگی ماه مبارک رمضان، موجب می شود مردم در این ماه به نیازمندان بیشتر توجه کنند و در حد توان به آنان کمک کنند.



۳- حفظ سلامتی : وقتی که مواد غذایی بیش از حد نیاز بدن باشد، به صورت چربی در بدن ذخیره می شود و ضمن بالا بردن چربی، قند و فشار خون، باعث بالا رفتن وزن بدن و انباشته شدن چربی در میان ماهیچه های بدن می شود. یک ماه روزه گرفتن، چربی های مزاحم و زائد بدن را مصرف می کند و از بین می برد و در حقیقت بدن را از آلودگی های یک ساله خانه تکانی می کند.
نتیجه تحقیقات دانشمندان و پژوهشگران نشان می دهد که دلیل اصلی بسیاری از بیماری ها، تغذیه نادرست و پر خوری است و به همین دلیل در اغلب کتاب های معتبر پزشکی بخشی به اصول تغذیه و منافع پرهیز از پر خوری اختصاص یافته است.

اکنون معنای این حدیث نورانی رسول خدا صلی الله علیه و آله را بهتر می فهمیم که می فرماید :



روزه بگیرید تا سالم بمانید.^۲

حفظ شود

صُومُوا تَصِحُّوا؛



۱. من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۷۳. ۲. مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۷۳؛ کنز العمال، ج ۸، ص ۴۵۰. * روایت حفظ شود.



آیه زیر را با دقت بخوانید :

يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا
 كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ
 كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ
 لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ^۱

ای کسانی که ایمان آورده‌اید،
 روزه بر شما واجب شد،
 همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند
 نیز واجب شده بود؛
 تا پرهیزگار شوید.

۱- با توجه به این آیه، مهم‌ترین فایده روزه چیست؟ **پرهیزگاری**

۲- به نظر شما عبارت «**كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ**» به چه کسانی اشاره دارد؟
امت های قبل از اسلام

بیشتر بدانیم

جراحی بدون چاقو

«مطمئن‌ترین، بی‌ضررترین و بی‌خطرترین روش درمانی!

ما نوعی جراحی بدون چاقو را کشف کرده‌ایم که هیچ روش درمانی دیگری را نمی‌توان با آن مقایسه کرد! آنچه گروه تحقیقاتی ما کشف کرده روزه‌درمانی است!

ما پس از آزمایش‌های مختلف مشاهده کردیم که هیچ یک از روش‌های پزشکی موجود نمی‌تواند مانند این روش در ترمیم و جوان کردن یاخته‌های بدن اثرگذار باشد. روشی که نتیجه‌اش در پیشگیری و درمان بیماری‌ها، غیرقابل تصور است. این روش به بدن اجازه می‌دهد پس از یکسال کار بی‌وقفه، کمی استراحت کند و بعد از رها شدن از ستر مواد زائد انباشته شده در آن، دوباره خودش را تنظیم کند. روزه گرفتن تنها گرسنگی کشیدن نیست؛ بلکه راهی است برای نظافت، ترمیم و بازسازی بدن. این نیروی شگفت‌انگیز هدیه‌ای است که خدا در وجود هر انسانی آفریده است...»^۲

مُبطّلات روزه

روزه همانند سایر عبادات، احکامی دارد و برای انجام صحیح و کامل آن، باید آنها را رعایت کنیم تا از فواید و برکات آن محروم نشویم.

روزه گرفتن فقط نخوردن و نیاشامیدن نیست؛ بلکه روزه یعنی اینکه انسان تصمیم بگیرد برای

۱. سوره بقره، آیه ۱۸۳ - ۲. روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد. هربرت سلنون، ص ۱۹.



انجام دستور خداوند از اذان صبح تا اذان مغرب از چند کار معین، که به آنها مبطلات روزه گفته می‌شود، خودداری کند. به این تصمیم که خودش یکی از واجبات روزه است، تبت گفته می‌شود. در اینجا با چهار مورد از مبطلات^۱ روزه آشنا می‌شویم:

مهم

۱ و ۲- خوردن و آشامیدن: اگر شخص روزه‌دار با آگاهی و از روی عمد آب، غذا، دارو یا هر چیز دیگری را بخورد، حتی اگر خیلی هم کم باشد، روزه‌اش باطل می‌شود. حتی فرو بردن عمدی غذایی که در میان دندان‌ها باقی مانده است نیز باعث باطل شدن روزه می‌شود. به این دلیل به مسافرش شده است در ماه رمضان بعد از خوردن سحری، مسواک بزنیم تا چیزی از غذا در دهانمان باقی نماند.

۳- فرو بردن سر به زیر آب: روزه‌دار نباید سرش را به طور کامل به زیر آب فرو ببرد و اگر این کار را برای یک لحظه هم انجام دهد، روزه‌اش باطل می‌شود. البته ایستادن زیر دوش آب یا ریختن آب بر روی سر برای روزه‌دار اشکالی ندارد.

مهم

۴- فرو بردن غبار یا دود غلیظ به حلق: روزه‌دار نباید گرد و غبار یا دود غلیظ به حلق خود برساند. بنابراین، اگر جایی گرد و خاک خیلی زیادی در هوا پراکنده شده باشد یا اینکه دود شدیدی در هوا پیچیده باشد، روزه‌دار باید آنجا را ترک کند یا با استفاده از یک پارچه یا ماسک از رسیدن آن به حلقش خودداری کند.

مهم

تمام مواردی که گفته شد در صورتی باعث باطل شدن روزه می‌شود که شخص روزه‌دار عمداً و با توجه به اینکه روزه است آنها را انجام دهد^۲؛ ولی اگر روزه‌دار فراموش کند که روزه است و یکی از مبطلات روزه را انجام دهد، روزه‌اش صحیح خواهد بود.

مهم

خودت را امتحان کن



- ۱- توضیح دهید چگونه روزه گرفتن باعث توجه بیشتر روزه‌دار به فقرا و مستمندان می‌شود. **خوردن- آشامیدن- فرو بردن سر زیر آب-**
- ۲- چهار مورد از مبطلات روزه را نام ببرید.
- ۳- اگر کسی در ماه مبارک رمضان فراموش کند که روزه است و مبطلات روزه را انجام دهد، روزه‌اش چه حکمی دارد؟ **روزه اش صحیح است**

صرف شناکردن روزه باطل نمیشود اما اگر

- ۴- آیا شنا کردن در آب روزه را باطل می‌کند؟ توضیح دهید. **سر به طور کامل زیر آب برود روزه باطل میشود**



۱. مبطلات روزه نه چیز است که در سال‌های آینده با سایر موارد آن آشنا خواهیم شد.
۲. کسی که روزه ماه رمضان بر او واجب است، اگر بدون عمد سحری روزه نگیرد، گناه بزرگی انجام داده و باید علاوه بر فضای روزه، کفاره نیز بدهد. یعنی برای هر روز دو ماه روزه بگیرد یا به شصت فقیر طعام دهد. (برای آگاهی بیشتر در این خصوص به رساله مرجع تقلید خود مراجعه نمایید.)