

# یک فرصت طلایی

ای مردم،

به میهمانی بزرگ خدا دعوت شده‌اید؛ این ماه که به سوی شما می‌آید،

— ماه برکت و بخشش خداست؛ 5 - طبق سخن پیامبر (ص) ماه رمضان چگونه ماهی است؟

— نفس کشیدن شما ثواب ذکر و تسبیح خداوند را دارد؛ 6 - طبق سخن پیامبر (ص) نفس کشیدن در این ماه چه ثوابی دارد؟

— خواب شما در این ماه عبادت است؛ 7 - طبق سخن پیامبر (ص) خواب انسان در این ماه چه حکمی دارد؟

— 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، 8 - طبق سخن پیامبر (ص) پاداش کارهای نیک در این ماه چند برابر ماه‌های دیگر است؟

— پاداش کارهای نیک در این ماه، هفتاد برابر ماه‌های دیگر است؛

9 - طبق سخن پیامبر (ص) هر کس در این ماه زیاد صلوات بفرستد .....؟

— 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.

10 - طبق سخن پیامبر (ص) کسی که یک آیه از قرآن را بخواند چه ثوابی دارد؟

ای مردم،

— کسی که در این ماه، اخلاقتش را نیکو کند، در روز قیامت به آسانی از صراط خواهد

گذشت. 11 - طبق سخن پیامبر (ص) چه کسی در روز قیامت به آسانی از پل صراط خواهد گذشت؟



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

چگونه باشد؟ کسی که در این ماه، اخلاقتش را نیکو کند، در روز قیامت به آسانی از پل صراط خواهد گذشت.

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

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

12 - چند نمونه از توفیقات روزه را نام ببرید؟

جلسات قرائت قرآن، میهمانی‌ها و افطاری‌ها، بیدار شدن در وقت سحر، مراسم شب‌های قدر و مناجات‌ها و دعاها، مختلف در هنگام افطار و سحر، توفیق‌ها و برکاتی هستند که این ماه را بر ماه‌های دیگر برتری می‌بخشند. عبادتی که تمامی این توفیق‌ها را دور خود جمع می‌کند روزه است. در ماه رمضان روزه گرفتن بر مسلمانان واجب است.

پیامبر اعظم ﷺ درباره اهمیت این عبادت بزرگ می‌فرماید:

روزه سپری است در برابر مشکلات دنیا و پوششی است در

برابر عذاب آخرت. 14 - پیامبر اکرم (ص) درباره اهمیت روزه، این عبادت بزرگ چه می‌فرماید؟

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

### 13 - فواید روزه را نام ببرید؟ تقویت صبر و تقوا - توجه به محرومان - حفظ سلامتی فواید روزه

۱- تقویت صبر و تقوا: به درختانی که در کنار جوی‌های آب می‌روید، نگاه کنید. آنها برای رشد و ادامه زندگی هیچ مشکل و زحمتی را تحمل نمی‌کنند. اما درختانی که در مناطق کوهستانی یا کم آب رشد می‌کنند، برای استوار ماندن با سختی‌های زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند. 15 - چگونه روزه باعث تقویت صبر و تقوا می‌شود؟

به نظر شما اگر این درختان دچار طوفانی سهمگین شوند، کدام یک زودتر از پای درآیند؟

کسی که به دستور خداوند روزه می‌گیرد، سختی گرسنگی و تشنگی را تحمل می‌کند و با اینکه آب و غذا در اختیار دارد، از آنها استفاده نمی‌کند. تکرار این کار، سبب تقویت بیشتر تقوا و صبر انسان می‌شود. در این صورت هر وقت که شیطان، انسان را برای انجام گناهی وسوسه کند، می‌تواند 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 خواسته‌های دلش تسلیم شده و هیچ وقت به او «نه» نگفته است، نمی‌تواند در برابر وسوسه‌های شیطان مقاومت کند و خیلی زود تسلیم می‌شود.



چه ارتباطی بین مثال درختان و روزه‌داری وجود دارد؟ توضیح دهید. شخص روزه دار با وجود اینکه آب و غذا در اختیار دارد ولی به منظور اطاعت از دستور خدا سختی گرسنگی و تشنگی را تحمل می‌کند - درختان مناطق کوهستانی و کم آب هم برای استوار ماندن با سختی های زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند. \*\*\*

۲- توجه به محرومان : همه ما بارها این ضرب المثل را شنیده‌ایم 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 :

جواب سوال 1 کتاب

ثروتمندان هرگز درد گرسنگی را حس نمی‌کنند؛ زیرا هر چه بخواهند می‌توانند به دست آورند؛ به همین دلیل نسبت به فقیران و گرسنگان دلسوزی نمی‌کنند. 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.<sup>۱</sup>

این ویژگی ماه مبارک رمضان، موجب می‌شود مردم در این ماه به نیازمندان بیشتر توجه کنند و در حدّ توان به آنان کمک کنند.

### \*\*\* 17 - روزه در سلامتی ما چه نقشی دارد؟

۳- حفظ سلامتی : وقتی که مواد غذایی بیش از حد نیاز بدن باشد، به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود و ضمن بالا بردن چربی، قند و فشار خون، باعث بالا رفتن وزن بدن و انباشته شدن چربی در میان ماهیچه‌های بدن می‌شود. یک ماه روزه گرفتن، چربی‌های مزاحم و زائد بدن را مصرف می‌کند و از بین می‌برد و در حقیقت بدن را از آلودگی‌های یک ساله خانه‌تکانی می‌کند.

18 - علت بیشتر بیماری‌ها چیست؟

نتیجه تحقیقات دانشمندان و پژوهشگران نشان می‌دهد که دلیل اصلی بسیاری از بیماری‌ها، تغذیه نادرست و پرخوری است و به همین دلیل در اغلب کتاب‌های معتبر پزشکی بخشی به اصول تغذیه و منافع پرهیز از پرخوری اختصاص یافته است.

اکنون معنای این حدیث نورانی رسول خدا صلی الله علیه و آله را بهتر می‌فهمیم که می‌فرماید :

روزه بگیرید تا سالم بمانید.\*<sup>۲</sup>

صُومُوا تَصِحُّوا؛

حفظ شود

۱. من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۷۳. ۲. مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۷۳؛ کنز العمال، ج ۸، ص ۴۵. \* روایت حفظ شود.



آیه زیر را با دقت بخوانید :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا  
كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ  
كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ  
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ<sup>۱</sup>

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.

ترجمه حفظ شود

مهم

۱- با توجه به این آیه، مهم‌ترین فایده روزه چیست؟ تقویت صبر و تقوا و پرهیزکاری در انسان است.

۲- به نظر شما عبارت «كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ» به چه کسانی اشاره دارد؟ کسانی که تقوا داشتند.

### 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 شر 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...»<sup>۲</sup>

### مُبطَلات 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. 20- روزه و مبطلات روزه را تعریف کنید.

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، هیرت شلتون، 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، **تیت** گفته می‌شود. در

اینجا با چهار مورد از مبطلات<sup>۱</sup> روزه آشنا می‌شویم: **21 - چگونه خوردن و آشامیدن روزه را باطل می‌کند؟**

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 ما سفارش شده است در ماه رمضان بعد از خوردن سحری، مسواک بزیم تا چیزی از غذا در دهانمان باقی نماند.

جواب سوال 4 کتاب ۳- فرو بردن سر به زیر آب: روزه‌دار نباید سرش را به طور کامل به زیر آب 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. **22 - چگونه فرو بردن غبار یا دود غلیظ به حلق روزه را باطل می‌کند؟**

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.

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؛ ولی اگر روزه‌دار **فراموش** کند که روزه است و یکی از مبطلات روزه را انجام دهد، روزه‌اش **صحیح** خواهد بود.

جواب سوال 3 کتاب



۱- توضیح دهید چگونه روزه گرفتن باعث توجه بیشتر روزه‌دار به فقرا و مستمندان می‌شود.

۲- چهار مورد از مبطلات روزه را نام ببرید. - آشامیدن - فرو بردن سر به زیر آب - فرو بردن غبار یا دود غلیظ به حلق

۳- اگر کسی در ماه مبارک رمضان فراموش کند که روزه است و مبطلات روزه را انجام دهد،

روزه‌اش چه حکمی دارد؟

۴- آیا شنا کردن در آب روزه را باطل می‌کند؟ توضیح دهید. **بله**

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 عذر شرعی 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 نسیئت فقیر طعام دهد. (برای آگاهی بیشتر در این خصوص به رساله مرجع تقلید خود مراجعه نمایید.)