



رسول خدا(ص) فرمود:

هر چیز زکاتی دارد و زکات بدن هاروزه است.

الکافی، ج ۴، ص ۶۲، ج ۳

امیر مؤمنان، امام علی(ع) فرمود:

باز داشتن نفس از لذت های دنیوی، سودمندترین روزه هاست.

غرر الحکم، ج ۱، ص ۴۱۶، ج ۶۴

امام صادق(ع) فرمود:

آن گاه که روزه می گیری، باید چشم و گوش و مو و پوست تو هم روزه دار باشند.

الکافی ج ۴، ص ۸۷، ج ۱

حضرت فاطمه زهرا(س) فرمود:

روزه داری که زبان و گوش و چشم و جوارح خود را حفظ نکرده است، روزه به چه کارش خواهد آمد؟

بهار، ج ۹۳، ص ۲۹۵

امام کاظم(ع) فرمود:

دعای روزه دار هنگام افطار مستجاب می شود.

بهار الانوار، ج ۹۲، ص ۲۵۵، ج ۳۳

امام صادق(ع) فرمود:

هر کس روزه داری را افطار دهد، پاداش او مانند ثواب روزه آن روز هار است.

الکافی، ج ۴، ص ۶۸، ج ۱



آیت...! بهجت(ره): جهت دعای این امور لازم است: اول، ثنا و تعظیم و تمجید ساحت مقدس حضرت حق تبارک و تعالی؛ دوم، اقرار به گناهان و اظهار ندامت از آن که تقریباً به منزله توبه یا ملازم آن است؛ سوم، صلوات چهارم، یَکاء و گریه و اگر نشد، تباکی، ولو خیلی مختصر؛ پنجم، بعد از این ها، درخواست حاجت که در این صورت، برآورده شدن حاجت، برو برگردد ندارد... البته اگر این مطالب در سجده باشد، مناسب تر است.

در محضر بهجت، ج ۳۴۳، ۱



علامه طباطبایی (ره): تقوا تنها از راه روزه و خودداری از شهوات، به دست می آید... چون کسی که خدا را در دعوتش به اجتناب از خوردن، نوشیدن و عمل غریزی که امری مباح است، اجابت می کند، قهراً در اجابت دعوت به اجتناب از گناهان و نافرمانی ها، شنواتر و مطیع تر خواهد بود؛ این است معنای آن که فرمود: «لعلکم تتقون».

تفسیر المیزان، ج ۲، ص ۹-۱۰

# روزه؛ عبادتی عاشقانه برای اهل کرامت

اسرار و حکمت های عبادات ماه مبارک رمضان به روایت آیت...! جوادی آملی

**گروه اندیشه** - رمضان فرصتی است برای نوشتن؛ هنگامی است برای خودسازی و رهایی از پلیدی های درون که به اغوای نفس اماره، بر قلبی که باید مملو از عشق الهی باشد، جای گرفته است. رمضان میدانی است برای خودآزمایی؛ آزمونی که بود انسان را محک می زند و از نابودی اش جلوگیری می کند. رمضان فرصت حق شناسی است؛ فرصت خلوت کردن با او که مهربان است و بخشنده و دوست دارد پندهای را که بازگردد به بارگاه پر از مهر او، با کلید واژه توبه. در آستانه ماه پرفیض رمضان ایستاده ایم و به سنت نیکوی پیشینیان و سفارش اولیای الهی، به پیشواز طلیعه نور می رویم. آغازی بس خوشایند که اگر خدا بخواهد، فرصتی درخشان خواهد داشت. برای درک بهتر عظمت ماه مبارک رمضان و شناخت اسرار عبادتی بزرگ و سترگ به نام روزه، از میان انبوه آثاری که به دست توانمند علمای دین نگاشته شده و روشنی بخش مسیر خودسازی است، کتاب ارزشمند «اسرار عبادت»، اثر گران سنگ آیت...! جوادی آملی (انتشارات الزهراء: ۱۳۷۲) را برگزیده ایم واینک، فزایندهایی از آن را به شما خوبان و مؤمنان تقدیم می کنیم و از محضر تان، التماس دعا داریم.

### ■ ظاهر و باطن یک عبادت

«هر عبادتی یک ظاهر و یک باطن دارد. احکام واجب و مستحب ظاهر آن را ترسیم می کنند و اراده و نیت هم باطن آن را ترسیم می کنند و قرآن کریم، هم ما را به ظواهر عبادات دعوت کرده است و هم ما را به اسرار عبادات آشنا فرموده. در جریان روزه گرفتن همان طوری که اصل روزه گرفتن و ماه و ساعت شروع و ختم روزه و خصوصیات آن را تبیین کرد، فرمود: من شهد منکم الشهر فلیصمه؛ اگر کسی شاهد ماه مبارک رمضان بود، باید روزه بگیرد. در جای دیگر فرمود: و اتوا الصیام الی اللیل؛ تا شب روزه بگیرید و آغاز روزه را هم به این صورت بیان فرمود: حتی یتبین لکم الخیط الاسود من الخیط الابيض من الفجر؛ سبزه روزه گرفتن را هم فرمود: لعلکم تتقون و لعلکم تفلحون؛ روزه بگیرید برای این که تقوا پیدا کنید، تقوا را هم که مدار کرامت می داند و هر انسان باتقوا کریم است و هر که تقوای او برتر است، اگر کم است پس باطن روزه گرفتن، انسان را کریم می کند و کرامت، از اوصاف برجسته فرشتگان است، فرشته مکرم است.»

### ■ خوشایه حال عاشقان عبادت

«رسول...! (ص) فرمود: افضل الناس من عشق العبادۃ فعاقتها و احبها بقلبه و باشرها بجسده و

## خطبه شعبانیه؛ کلید گنجینه رمضان

رسول خدا(ص) در نخستین رمضانی که بر مسلمانان روزه واجب شد، مؤمنان را به چه اعمالی سفارش فرمود؟

خطبه رسول خدا(ص) در آستانه ماه مبارک رمضان، موسوم به «خطبه شعبانیه»، گنجینه ای از معارف الهی است، برای آنان که در پی رستگاری و برگرفتن ثواب عظیم در ماه حمت الهی هستند. اینک، در آستانه ماه مهمانی خدا، مروری بر این خطبه شریف و نکات مهم آن، برای شناختن برکات رمضان و شناختن قدر آن، ضروری است؛ این خطبه، توسط شیخ صدوق و با سند معتبر روایت شده و در ادامه، فزایندهایی از آن را مرور می کنیم.

ای مردم! ماه خدا، ماه برکت و رحمت و آمرزش، بهترین ماه هان در دهر دگار، ماهی که روز هایش ارجمندترین روزها و شب هایش خرمترین شبها و ساعات هایش، به سوی شمار آورده است. در این ماه، شما به ضیافت الهی دعوت شده اید و مشمول کرامت پروردگار هستید.

نفس های شمار در این ماه، ثواب تسبیح و خواب شما ثواب عبادت دارد، عمل های شمار در آن مقبول و دعا های شما در آن مستجاب است. پس با نیت های درست و دل های پیراسته از گناه و عاری از صفات ناپسند، از خدا بخواهید که به شما توفیق روزه داری و تلاوت قرآن را در این ماه عنایت کند؛ زیرا که محروم و بدعاقبت کسی است که در ماه رمضان، از آمرزش خدا محروم باشد.

باتشنگی و گرسنگی خود در این ماه، به یاد تشنگی و گرسنگی روز قیامت باشید، به فقیران و مستمندان یاری رسانید، سالمندان را احترام کنید، با کودکان مهربان باشید، خویشاوندان را نیکی و احسان و دیدار کنید، زبان های خود را از آن چه نباید گفت، نگه دارید، دیده های

سبحان نباشد. این انسان می باشد که گاهی غافل است و گاهی غیر غافل. وقتی سرتاسر جهان ملک خداست و همه اعضا و جوارح ما سپاه حق اند، اگر خدای سبحان بخواهد کسی را بگیرد، با اعضا و جوارح او، خودش را می گیرد، منظور آن است چیزی در جهان نیست که ملک خدا نباشد. اما این تعبیر که فرمود روزه مال من است، یک خصوصیتی را می رساند؛ روزه ای که صائم دارد، ملک و مال خداست. یک وقت انسان از سحر تا افطار امساک می کند، این یک درجه روزه داری است؛ تلاشی است که حداکثر در قیامت نسوزد یا وارد بهشت شود؛ بهشتی که جنات تجری من تحتها الانهار است. اما به آن بهشت که فادخلی فی عبادی و ادخلی جنتی، راهش نخواهند داد. کسی که تمام تلاش و کوشش او این است که چه وقت اذان می گویند و وقتی افطار شد، احساس راحتی می کند، گو این که از پنج روزه گرفتن در آمده است، او را به حرم کبریا پی الیه، راه نیست؛ یعنی روزه ضمن این که حکم و ادبی خاص دارد، سری هم دارد که آن لقاء و محبت خداست. این حدیث در انسان شوق ایجاد می کند که بعد عاشق شود. انسان تامشتاق نباشد که تلاش نمی کند و تا تلاش نکند که نمی رسد. وقتی روزه مال او بود، به روزه دار چه می دهد؟ خداوند شخصاً پاداش روزه دار را به عهده گرفته است و به تعبیر مرحوم مولی محمد تقی مجلسی، قدس...! نفسه الزکیه، مجلسی اول که گذشته از مقام شامخ قهاقت در بسیاری از معارف اسلامی و علوم عقلی نیز اهل نظر و راه بوده است، در کتاب روضۃ المتقین شرح من لایحضره الفقیه که از کتاب های قیم امامیه می، می گوید: خدای سبحان به این معنا کتفانکرده که بفرا مید «الصوم لی»، فرمود: «و انا اجزی به»، ضمیر متکلم و حده را قبل از فعل ذکر کرد. نفرمود «و اجزی به»، سخن از من است. خودش را مطرح می کند. روزه مال من است، من هستم که پاداش روزه دار را می دهم، به فرشتگان نمی گویم او را به بهشت ببرید؛ من خودم پاداش او را می دهم.»

### ■ روزه ملک خداست

«چیزی در جهان نیست که به یاد حق و خدای

خود را از مناظری که حلال نیست، بیوشانید، گوش های خود را از صداهای حرام باز دارید، یتیمان را نوازش کنید، تابعد از شما با یتیمان شما همان گونه رفتار شود.

ای مردم! جان های شما در گرو اعمال شماست، پس باطلب آمرزش، خود را از گروه در آورید. پشت های شما در زیر بار گران گناهان خمیده شده است، پس با سجده های طولانی، آن ها را سبک کنید. خداوند منان، به عزت خود سوگند یاد کرده است که نماز گزاران و سجده کنندگان را عذاب نکند و با آتش جهنم آن ها را به وحشت نیندازد.

ای مردم! هر کس در این ماه اخلاقت را نیکو کند، به آسانی از صراط می گذرد؛ روزی که قدم هابر آن بلغزد و هر کس در این ماه بریزدستان خود آسان گیرد، خداوند در قیامت حساب او را آسان خواهد گرفت و هر کس در این ماه، شر خود را از مردم باز دارد، خداوند در روز قیامت خشم خود را از وی باز خواهد داشت.



می شود و نمی توانم کارهایی مثل درس خواندن را انجام دهم، وظیفه من چیست؟ همه مراجع: این گونه ضعف و سستی ها تا حدودی لازم ه روزه است و برای نوع افراد پیش می آید و به دلیل آن نمی توان روزه را خورد؛ ولی اگر ضعف به قدری باشد که معمولاً نشود آن را تحمل کرد، خوردن روزه اشکال ندارد.

### ■ قضای روزه ماه مبارک ک رمضان

**پرسش:** در ماه مبارک رمضان مدتی روزه نگرفته ام، اما تعداد روزه های قضا شده را فراموش کرده ام؛ وظیفه ام چیست؟

همه مراجع: می توانید به مقدار حداقل اکتفا کنید؛ یعنی، هر مقدار از روزه ها را که یقین دارید کمتر از آن نبوده است، قضا کنید و بیش از آن لازم نیست.



رمضان با کتاب

نسخه ای خواندنی

برای روزه داران اهل مطالعه

یکی از مهم ترین منابع کسب معرفت در ماه رمضان، مطالعه کتاب هایی است که می توانند به مادر مسیر شناخت بهتر آثار ظاهری و معنوی این ماه با برکت کمک کنند. آن چه در ادامه می آید، برخی از آثاری است که خواندن آن ها در ماه مبارک رمضان، ثمرات و فوایدی برای اهل تدبر دارد.

### المراقبات

نویسنده: میرزا جواد آقا ملکی تبریزی

کتاب مذکور، به بحث درباره بیان فلسفه، آداب و اعمال روزه های هرامه قمری پرداخته و در فصل دهم تا سیزدهم درباره ماه رمضان و شب و روز آن، به تفصیل سخن گفته است. فواید گرسنگی، در جات روزه، اقسام روزه داران، انواع عبادت و سحر و افسار و آداب آن، فضیلت ماه رمضان، دعا و آداب آن، شب های قدر، وداع با ماه رمضان و آداب شب و روز عید فطر، از دیگر مباحث ارائه شده در این اثر است. نویسنده این کتاب، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، از سالکان و عارفان بنام قرون اخیر است.

### سخنی درباره روزه

نویسنده: سید هاشم رسولی محلاتی

این کتاب طی سه بخش، فضیلت و ثواب روزه، فضیلت ماه مبارک رمضان و برخی احکام و مسائل مورد ابتلای روزه داران را بیان کرده و شرحی اخلاقی و عرفانی بر دعا های روزه ای ماه مبارک رمضان است. در این اثر، به بحث درباره محتوای عرفانی ادعیه ماه رمضان، مانند: توحید و خداشناسی، رابطه توحید با ولایت اهل بیت(ع)، نشانه های موحدان، اسما و صفات الهی و کسب مقامات سیر و سلوک پرداخته شده است.

### رمضان در تاریخ (حوادث تاریخی)

نویسنده: لطف...! صافی گلپایگانی

این کتاب در واقع مروری بر حوادث تاریخی روی داده در ماه مبارک رمضان است. در این اثر، با رویکردی تاریخی، برخی وقایع تاریخ اسلام که در ماه مبارک رمضان افتاده، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. نگارنده به شرح و بررسی اجمالی وقایعی همچون ولایت مهدی امام رضا(ع) و حکمت های آن، وفات جناب ابوطالب و بیان فضایل ایشان، وفات خدیجه کبری(س) و بیان گوشه هایی از شخصیت ایشان، ایجاد عقد اخوت میان مسلمانان توسط پیامبر اکرم(ص)، ولادت امام حسن مجتبی(ع) و بررسی زوایای مختلف صلح آن حضرت با معاویه، وقوع جنگ بدر و درس های تاریخی مربوط به آن، فتح مکه و حوادث دیگر مرتبط با آن، شهادت امام علی(ع) و بیان گوشه هایی از سیره حکومتی ایشان پرداخته است.

### راهنمای سلامت در ماه مبارک رمضان

نویسنده: علی یردی نژاد و دیگران

روزه داری، بدون رعایت اصول صحیح تغذیه، نه تنها ضامن سلامت انسان نیست، بلکه می تواند سلامت وی را به خطر بیندازد. غذای مصرفی در ماه رمضان، باید ساده باشد و نباید خیلی باغذای روزمره روزه دار تفاوت کند. نگارندگان در این کتاب، اصول روزه داری را در شرایط مختلف و برای افراد گوناگون بیان کرده اند. از جمله موضوع های مطرح شده می توان به مواردی مانند تغییرات طبیعی بدن در زمان روزه داری، اصول تغذیه صحیح در زمان روزه داری، چگونگی افطار کردن صحیح، اهمیت شام خوردن هنگام روزه داری، روزه داری کودکان و دانش آموزان، موانع روزه داری زنان باردار، روزه داری ورزشکاران، عوارض بالقوه روزه داری غیر صحیح و روش های درمان آن، روزه داری بیماران کلیوی و ربوی اشاره کرد.

## صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com