



## رمضان در قرآن و سنت

خیرالله یعقوبی<sup>۱</sup>  
(مذهب: حنفی - استان گلستان)

### چکیده

رمضان ماه خدا و بهار قرآن است. در این ماه، زمینه پالایش درون و اصلاح بیرون و بهره‌مندی از رحمت خداوند برای همگان فراهم می‌شود. این ماه به دلیل فضیلت منحصر به فردش نسبت به سایر ماههای سال، برای روزه‌داری انتخاب شده است.

و جوب روزه برای انسان یک توفیق، بلکه هدیه الهی است که از طرف انبیا(ع) به بشر ابلاغ شده است. روزه گرفتن علاوه بر اینکه عمل به یک تکلیف الهی است، آثار مفید فردی و اجتماعی فراوانی را در ابعاد روحی - روانی و بهداشتی - درمانی برای روزه‌دار به ارمغان می‌آورد که در کتابهای فراوانی به آن پرداخته شده است.

نویسنده در این مقاله برآن است تا ضمن تبیین جایگاه و اهمیت روزه‌داری در آیات و روایات به برخی از آثار روزه‌داری اشاره نماید. علاوه بر آن در این مقاله اشاره‌ای به آداب و احکام روزه نیز خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: روزه، قرآن، سنت، رمضان.

### مقدمه

رمضان از بهترین ماههای سال است و خداوند امتیازات فراوانی برای آن قائل شده است که در هیچ‌یک از ماههای دیگر به چشم نمی‌خورد. نزول کلی قرآن در این ماه و وجود شب قدر که بهتر از هزار ماه است، از جمله مهم‌ترین این فضیلتها و امتیازات است. در ماه مبارک رمضان فضای معنوی ناشی از عبادت، تلاوت قرآن، حس همگرایی و کمک

به محرومین که موجب شکوفایی عواطف انسانی و نیز تحقق انسان‌دوستی می‌گردد، بر سراسر این ماه حاکم می‌شود و زمینه خودسازی تقویت معنویت را برای انسان فراهم می‌کند. اگر انسان نسبت به اعمال و رفتار خود مراقبت کند و آنچه را انجام می‌دهد با دیده نقد به آن بنگرد قادر خواهد بود در فکر و عمل خویش تغییری ایجاد نموده و گذشته خود را جبران نماید. چه بسا کسانی که در ماه رمضان مورد رحمت و غفران الهی واقع شده، در زمره رهیافتگان کوی دوست قرار گرفته‌اند.

تجربه نشان داده است که آمار بزهکاری و انحرافات اخلاقی در ماه رمضان به شدت کاهش می‌یابد و حتی مجرمان و بزهکاران تا حدودی تحت تأثیر اوضاع و احوال عمومی ماه رمضان قرار گرفته، کمتر سراغ خلاف می‌روند. به امید اینکه همه مسلمانان از معنویات ماه قرآن استفاده مطلوب نمایند.

#### معنا و مفهوم روزه

اصل صیام دلالت بر ایستادن می‌کند، ولی در اینجا به معنی آن است که خود را از خوردن و آشامیدن و گفتن کارهای زشت باز دارد. در قرآن آمده است: «فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا» (مریم، ۲۶)، این آیه دلالت بر این دارد که ای مریم خود را از حرف زدن با منکرین نگهدار و چنین روزه‌ای در بنی اسرائیل بوده است و آن



کاملاً عقلی است که شخص چند روز مثلاً دم از سخن فرو بندد و به جای آن فکر کند. صوم در اصطلاح فقهی عبارت است از: خودداری همراه با قصد عبادت از خوردن و آشامیدن و روابط زناشویی و سایر چیزهایی که روزه را باطل می‌کنند از طلوع فجر تا غروب آفتاب به خاطر کسب رضای پروردگار می‌باشد.

آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره، ۱۸۳) دلیل واجب بودن روزه است.

رسول خدا(ص) نیز فرمودند: اسلام بر پنج پایه بنا شده است: گفتن شهادتین یعنی ایمان به خدا و رسولش، برپاداشتن نمازهای پنج‌گانه، پرداخت زکات اموال، گرفتن روزه ماه رمضان و انجام دادن حج بیت‌الله.

### جایگاه و فضیلت روزه

۱. پاداش اخروی روزه‌داران: خداوند روزه‌داران را وعده بخشش و اجر عظیم می‌دهد و می‌فرماید: «مردان روزه‌دار و زنان روزه‌دار، مردان پاک‌دامن و زنان پاک‌دامن و مردانی که بسیار به یاد خدا هستند و زنانی که بسیار یاد خدا می‌کنند، خداوند برای همه آنان مغفرت و پاداش عظیمی فراهم ساخته است» (احزاب، ۳۵).

۲. خداوند پاداش روزه‌دار: ابوهریره روایت می‌کند که رسول خدا(ص) از قول خداوند فرمودند: هر کار فرزندان آدم برای خودشان است، ولی روزه گرفتن آنها برای من است و من مزد و پاداش آنها را کامل می‌دهم.

۳. روزه سپری در برابر شیطان: رسول خدا(ص) فرمودند: «الصَّيَامُ جُنَّةٌ، إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ صَائِمًا فَلَا يَرَفْتُ وَلَا يَجْهَلُ، فَإِنْ امْرَأٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ، إِنِّي صَائِمٌ»؛ «روزه، سپر است. هرگاه یکی از شما روزه بود، پس دشنام ندهد و نابخردی نکند و نیز اگر کسی با او به جنگ برخاست و یا دشنامش داد، بگوید: من روزه‌ام، من روزه‌ام» (ابی‌داود، ج ۲، ص ۳۰۷، ح ۲۳۶۳).

۴. خوشحالی روزه‌دار در قیامت: «قال رسول الله: والذی نفس محمد بیده لخلوف فم الصائم اطیب عندالله یوم القیامه من ریح المسک و للصائم فرحتان یفرحهما اذا افطر فرح بفطره و اذا لقی ربه فرح بصومه» (رواه احمد و مسلم و نسائی)؛ «رسول خدا فرمودند:

قسم به خدایی که جان پیامبر در دست اوست، بوی دهان روزه‌دار خوشبوتر از هر نوع عطر است در نزد خدا و برای روزه‌دار دو خوشحالی است، یکی وقتی که افطار می‌کند؛ یعنی همه غذاها برای او لذت‌آور است و خوشحالی دوم زمانی که در قیامت به همراه روزه خود با معبودش ملاقات می‌کند».

۵. روزه، شفیع انسان در قیامت: «عن عبدالله ابن عمرو أنّ النبی (ص) قال: الصیام و القرآن انی ربّ متعته الطعام و الشهوات بالنهار فشفعتی فیه و یقول القرآن متعته النوم باللیل فشفعتی فیه فیشفعان» (رواه احمد به سند صحیح به نقل از سایت ندای اسلام)؛ «روزه و قرائت قرآن در روزه قیامت از صاحبش در حضور خداوند شفاعت می‌کند و این شفاعت قبول می‌گردد».

۶. روزه دری از درهای بهشت: «عن سهل بن سعد أنّ النبی (ص) قال: إنّ للجنة باباً یقال له الریان یقال یوم القیامة أین الصائمون، فإذا دخل آخرهم أغلق ذلك الباب» (رواه بخاری و مسلم)؛ «از سهل بن سعد روایت شده که رسول خدا فرمودند: برای بهشت دروازه‌ای است به اسم ریّان و از آن دروازه صدایی شنیده می‌شود که می‌گوید ای روزه‌داران دنیا بفرمایید. وقتی همه روزه‌داران وارد می‌شوند، در بسته می‌شود».

۷- روزه موجب آمرزش گناهان: «عن ابي هريرة قال: قال رسول الله (ص): مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ» (بخاری، ح ۲۰۱۴)؛ «از ابوهریره روایت شده است که پیامبر (ص) فرمود: هرکس از روی ایمان و امید به کسب ثواب ماه رمضان را روزه بگیرد، گناهان گذشته‌اش بخشیده می‌شود».

۸- در رمضان دروازه‌های بهشت گشوده و دربهای جهنم بسته: «عن ابي هريرة يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): إِذَا دَخَلَ رَمَضَانُ فَتُحْتَأَبُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ، وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ جَهَنَّمَ، وَسُلِّسَتْ الشَّيَاطِينُ» (همان، ح ۳۲۷۷)؛ «ابوهریره می‌گوید، پیامبر فرمود: وقتی رمضان از راه می‌رسد، دروازه‌های بهشت گشوده و دربهای جهنم بسته می‌گردد و شیاطین به زنجیر کشیده می‌شوند».

تاریخچه روزه

تاریخچه روزه در ادیان قبل از اسلام سابقه‌ای طولانی دارد و با شرایط ویژه‌ای و با

انواع خاصی مثل روزه سکوت وجود داشته است، مثل روزه حضرت مریم (ع). از لحن آیه برمی‌آید که روزه سکوت برای قوم مریم شناخته شده بوده، اما این نوع روزه در اسلام مشروع نیست (مکارم شیرازی، ج ۱۳، ص ۴۵).

از تورات و انجیل فعلی نیز برمی‌آید که روزه در میان یهود و نصارا بوده و اقوام و ملل دیگر هنگام مواجه شدن با حزن و اندوه روزه می‌گرفتند، چنانچه در قاموس کتاب مقدس آمده است و نیز از تورات برمی‌آید که موسی (ع) چهل روز روزه داشته است. چنان که در تورات موجود است، هنگام برآمدنم به کوه که لوحهای سنگی یعنی لوحهای عهدی که خداوند با شما بست بگیرم، آنگاه در کوه چهل روز و چهل شب ماندم نه نان خوردم و نه آب نوشیدم (تورات سفر تثنیه، فصل ۹، شماره ۹۰) و همچنین یهود هنگام توبه و طلب رضایت خداوند، روزه می‌گرفتند. قوم موسی (ع) غالباً در موقعی که فرصت یافته می‌خواستند اظهار عجز و تواضع در حضور خدا نمایند، روزه می‌گرفتند تا به گناهان خود اعتراف نموده و به واسطه روزه و توبه رضای خدا را تحصیل نمایند. روزه اعظم با کفاره محتمل است که فقط روزه یک روز سالیانه مخصوصی بود که میان طائفه یهود مرسوم بود (قاموس کتاب مقدس، ص ۴۲۸).

حضرت مسیح نیز چنان که از انجیل استفاده می‌شود، چهل روز روزه داشته است (آنگاه عیسی از قوت روح به بیابان برده شد تا ابلیس او را امتحان نماید. پس از چهل شبانه‌روز، روزه داشته عاقبت امر گرسنه گردید (انجیل متی، باب چهارم، شماره ۱-۲). حضرت مسیح نیز فرمودند که شاگردانش در نبودن او روزه خواهند داشت. حواریان آن حضرت نیز در موقع لزوم روزه را منظور و معمول می‌داشتند (انجیل متی، ۱۶/۶؛ رساله رومیا).

در فضیلت شب قدر همین بس است که در چهار جا به آن اشاره و آیه آمده است: ۱. «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ» (قدر، ۱). ۲. «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ مَبَارَكَةٍ» (دخان، ۳). ۳. «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ» (بقره، ۱۸۵). ۴. «وَمَا أَنْزَلْنَاهُ عَلَىٰ عَبْدِنَا يَوْمَ الْفُرْقَانِ يَوْمَ التَّقِي الْجَمْعَانِ» (انفال، ۴۱).

قرآن را ماه مبارک رمضان و در دهه آخر از لوح محفوظ به آسمان دنیا نازل کرد و از آنجا توسط جبرئیل امین به مدت رسالت آن بزرگوار بر قلب پاکش نازل کرد: «لَا يَمَسُّهُ إِلَّا

الْمُطَهَّرُونَ» (واقعہ، ۷۹)؛ «هیچ دست ناپاک به قرآن نرسیده و این قرآن پاک و پاکیزه است».

### امتیاز ماه رمضان

علت اینکه ماه رمضان برای روزه گرفتن انتخاب شده، حتی به خاطر این است که این ماه بر سایر ماهها برتری دارد، در آیه مورد بحث نکته برتری آن هم بیان شده که قرآن کتاب هدایت و راهنمای بشریت که با دستورات و قوانین خود روشهای صحیح را از ناصحیح جدا کرده و دستور سعادت انسانها را آورده است، در این ماه نازل گردیده است و در روایات اسلامی نیز چنین آمده که همه کتابهای بزرگ آسمانی تورات، انجیل، زبور و صحف و قرآن در این ماه نازل شده‌اند (مکارم شیرازی، ج ۱، ص ۴۶۲).

رسول خدا(ص) فرمودند: «وقتی شما از کارهای زشت دوری کنید، خداوند لغزشهای بین نمازها و بین جمعه‌ها و از این رمضان تا رمضان آینده را نادیده می‌گیرد، البته حقوق الناس را شامل نمی‌شود» (مسلم).

از رسول خدا(ص) روایت شده است: «من صام رمضان ایماناً و احتساباً غفرله ما تقدم» (رواه احمد و نسائی)؛ «کسی که روزه ماه مبارک رمضان را از روی اخلاص و یقین روزه بگیرد، تمامی گناهانش بخشیده می‌شود».

### آثار روزه‌داری

در آموزه‌های دینی به اهمیت و آثار و پیامدهای مثبت هیچ عبادتی همانند روزه اشاره نشده است. روزه عملی است که در صورت تحقق دقیق، با توجه به شرایط و معیارهای یک روزه واقعی، نتایج گرانبهایی در امور روحی، روانی، معنوی و بهداشتی برای فرد و اجتماع به ارمغان می‌آورد. در اینجا به برخی از آثار اجتماعی و بهداشتی آن اشاره شود که با هم آن را از نظر می‌گذرانیم:

### الف) آثار اجتماعی روزه

۱. درس برابری و برادری: یکی از آثار اجتماعی روزه، درس مساوات و برابری در میان افراد اجتماع است؛ زیرا با انجام این دستور مذهبی افراد برخوردار، هم وضع گرسنگان و محرومان اجتماع را به طور محسوس درمی‌یابند و هم با صرفه‌جویی در غذای شبانه‌روزی خود می‌توانند به کمک آنها بشتابند. امام صادق(ع) نیز با اشاره به این پیامد نیکوی روزه

می‌فرماید: «انما فرض الله الصيام لیستوی به الغنی و الفقیر؛ خداوند روزه را از آن رو واجب کرد که دارا و محتاج در آن برابر گردند». ارزش این توجه به نیازمندان تا جایی است که پیامبر مهر و رستگاری، ماه مبارک رمضان را چنین توصیف می‌کند: «رمضان شهر الله و هو ربیع الفقراء؛ رمضان ماه خدا و بهار فقیران است» (ثواب الأعمال، ج ۵، ص ۸۴).

۲. ترویج فرهنگ دینی: روزه دارای فرهنگ مخصوص خود بوده و روزه‌داران در ماه مبارک رمضان، بیشتر با واژه‌های مربوط به این فرهنگ سر و کار پیدا می‌کنند. طبق تحقیقات در ماه مبارک رمضان، چهارصد واژه همگام با فرهنگ روزه بین ده تا سه برابر بیشتر از سایر ماهها به کار می‌روند؛ واژه‌هایی چون ببخشید، عذر می‌خواهم، تلاوت، صدقه، انفاق، خیرات، احسان، نماز، روزه، دستگیری، فقرا و ... از بهار خاصی برخوردار می‌گردند (مؤمنی، «آثار اجتماعی روزه»، سایت تبیان).

۳. رشد عواطف: در ماه رمضان به دلیل کم خوردن و کم شدن شکم بارگیها، آمادگی برای رشد عواطف انسانی فراهم می‌آید. در این زمان، فرصت بسیار ارزشمندی برای پرورش فضائل انسانی به وجود می‌آید.

پیامبر(ص) سفارش می‌کنند که مسلمانان در ماه مبارک رمضان اموری را رعایت کنند: «وَتَصَدَّقُوا عَلٰی فُقَرَائِكُمْ وَ مَسَاكِينِكُمْ وَ وَقَرُوا كِبَارَكُمْ وَ ارْحَمُوا صِغَارَكُمْ» (مجلسی، ج ۹۳، ص ۳۴۲)؛ «بر فقراء و بیچارگان ببخشید، به بزرگان احترام کنید، به کوچک‌ترهائیتان محبت کنید و با خویشانان ارتباط برقرار کنید».

در جای دیگر می‌فرمایند: «تَحَنَّنُوا عَلٰی اٰیْتَامِ النَّاسِ یُتَحَنَّنُ عَلٰی اٰیْتَامِكُمْ» (همان، ص ۳۴۱)؛ «بر یتیمان مردم مهربان باشید تا به یتیمان شما رحم کنند».

همچنین در مورد اطعام روزه‌داران می‌فرمایند: «مَنْ فَطَرَ مِنْكُمْ صَائِمًا مُؤْمِنًا فِی هَذَا الشَّهْرِ كَانَ لَهُ بِذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ عِتْقٌ نَسَمَةٍ وَ مَغْفِرَةٌ لِمَا مَضَى مِنْ ذُنُوبِهِ» (همان)؛ «کسی که روزه‌دار مؤمنی را در ماه رمضان افطاری دهد، نزد خداوند اجر آزاد سازی بنده‌ای دارد و موجب بخشش همه گناهان گذشته‌اش می‌شود».

روحانیون می‌توانند برای هریک از رفتارهای عاطفی روزی را مقرر، و سعی کنند مردم را به این امور خیر ترغیب نمایند؛ مثلاً در یک روز از صلّه رحم بحث شده، مقرر گردد

مخاطبان تا فردا حداقل به دیدار دو مورد از اقوام خود بروند و ... .

۴. مواسات و همدردی با بینوایان: تحمل تشنگی و گرسنگی هرچند مدت اندکی باشد، آدمی را به یاد بینوایان می‌اندازد و روحیه مهربانی و کمک به هم‌نوع و بذل و بخشش و سخاوت نسبت به دیگران به ویژه افرادی که از نظر معیشتی در سطح پائین‌تری قرار دارند را در وجود آدمی زنده می‌کند.

خفتگان را خبر از عالم بیداری نیست

تا غمت پیش نیاید غم مردم نخوری

روزه‌دار با چشیدن طعم گرسنگی و تشنگی، وضعیت اسف‌انگیز و فشارهای اقتصادی محرومان را بهتر درک می‌کند و همین نکته او را به یاری مستمندان وادار می‌سازد و بدین ترتیب، زمینه برای کاهش فاصله بین ثروت‌مندان و تنگدستان فراهم می‌گردد. از امام جعفر صادق (ع) نقل شد که فرمودند: «انما فرض الله الصیام لیستوی به الغنی و الفقیر؛ روزه در اسلام واجب شد تا فقرا و اغنیا یکسان و برابر گردند» (مکارم شیرازی، ج ۱، ص ۴۵۷). روزه ماه رمضان یکی از تعالیم شگفت اسلام است که با آداب و شرایط خاص خود علاوه بر فواید معنوی و جسمی که دارد، فرد مسلمان را در یک تجربه واقعی از گرسنگی و محرومیت قرار می‌دهد و بدین وسیله حس همدلی و همدردی با نیازمندان را در او زنده می‌کند.

۵. ایجاد امنیت اجتماعی: انسان مسلمان در زمانی که روزه‌دار است، تلاش می‌کند بخشی از گناهان خود را ترک کند، به ویژه گناهی که مربوط به حوزه زندگی اجتماعی می‌شود. آمارهایی که همه ساله توسط مقامات انتظامی درباره کاهش روند جرم در ماه رمضان اعلام می‌شود، گواه بر این مطلب است.

۶. استحکام پیوندهای خانوادگی و دوستی: بدون تردید یکی از عوامل تقویت روابط اجتماعی، رفت و آمدهایی است که بین دوستان و خویشان صورت می‌گیرد. تأکیدات اولیای دین بر افطاری دادن در این ماه شریف و سفارش بر اجابت دعوت دیگران، از عواملی است که در بهبودی و تقویت روابط دوستانه مؤثر است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «ثواب افطاری دادن تو به برادر مسلمان و شادمان کردن او، برای تو از اجر روزهات



بیشتر است».

از جمله وظایف مؤمن روزه‌دار آن است که در این ماه باید در اخلاق فردی و اجتماعی خود تجدیدنظر کند. احترام به سالمندان، ترحم بر کوچک و بزرگ، صله ارحام بخشی از توصیه‌های گرانسنگ پیامبر(ص) در خطبه آخرین جمعه ماه شعبان است.

ب) آثار بهداشتی روزه

رسول خدا فرمودند: «صوموا تصحوا؛ روزه بگیرید تا سالم باشید» (نهج الفصاحه، ص ۳۴۵). درست است که آدمی تاب گرسنگی زیاد را ندارد، و اسلام هم نخواستۀ است که انسان خود را در زحمت تحمل گرسنگی زیاد قرار دهد، بلکه در بعضی روایات رسیده است: «اللهم اعوذ بک من الجوع؛ خدایا از گرسنگی به تو پناه می‌برم»، ولی در عین حال باید متوجه بود که مقداری از گرسنگی برای انسان لازم است و فوائد بسیاری دربر دارد و برعکس پرخوری بیماری زیادی به همراه می‌آورد. انسان برای تندرستی، باید کمتر غذا مصرف کند و هنوز اشتها تمام نشده، دست از غذا خوردن بکشد، به تجربه ثابت شده است افرادی که کم می‌خورند، از کسانی که همیشه سیر می‌خورند، سالم‌تر می‌باشند و تندرست‌تر هستند.

پیامبر در روایتی معده را مرکز همه دردها معرفی نموده و فرمودند: «المعدة بیت کل داء والحمیه راس کل دواء؛ معده خانه تمام دردها است و امساک بالاترین داروها» (مجلسی، ج ۱۴). حضرت علی(ع) درباره حکمت روزه در نهج البلاغه می‌فرماید: «و مجاهدة الصیام فی الایام المفروضات، تسکینا لاطرافهم؛ کوشش در گرفتن روزه در روزهای واجب، برای آرام ماندن دست و پا و اندام دیگر است» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲).

الکسی سوفورین دانشمند روسی می‌نویسد: «در طب امروز و همچنین در طب قدیم اثر معجزه‌آسای امساک در درمان انواع بیماریها به هیچ وجه قابل انکار نیست و کمتر طبیعی است که در نوشته‌های مشروح خود اشاره‌ای به این حقیقت نکرده باشد؛ زیرا می‌دانیم عامل بسیاری از بیماریها، زیاده‌روی در خوردن غذاهای مختلف است؛ چون مواد اضافی، جذب نشده به صورت چربیهای مزاحم در نقاط مختلف بدن، یا چربی و قند اضافی در خون باقی می‌ماند و در این حال بهترین راه برای مبارزه با این بیماریها

نابود کردن این امراض از طریق امساک است. به علاوه یک نوع استراحت است؛ یعنی اینکه دستگاههای گوارش و سرویس کردن آنها را فراهم می‌سازد و با توجه به اینکه این دستگاهها حساس‌ترین دستگاههای بدن هستند و در تمام سال به طور دائم مشغول کارند، این استراحت برای آنها نهایت لزوم را دارد. بدیهی است شخص روزه‌دار طبق دستور اسلام به هنگام افطار و سحر نباید در غذا زیاده‌روی کند تا از این اثر بهداشتی نتیجه کامل را بگیرد، در غیر این صورت ممکن است نتیجه مطلوب گرفته نشود» (روزه، روش نوین، ص ۶۵).

درمان از طریق روزه فائده ویژه‌ای برای درمان کم‌خونی، ضعف روده‌ها، التهاب بسیط و مُزمن دملهای خارجی و داخلی، سل، اسکلیوز، روماتیسم، نقرس، بیماریهای چشم، مرض قند، بیماریهای کبد و کلیوی دیگر دارد.

امروزه تأثیر مثبت روزه بر بسیاری از بیماریها به اثبات رسیده است، مهم‌ترین این بیماریها عبارتند از: امراض دستگاه گوارش از قبیل التهاب حاد معده، چاقی، آسم، اختلالات روانی و اخلاقی (طب قرآن، ص ۲۱۴). اگر آداب روزه را همان‌طور که شارع مقدس تکلیف فرموده و رسول خدا برای ما سنت قرار داده به جا آورده شود، می‌تواند بهترین روش درمانی با گرسنگی باشد. دکتر بارسیلوس اتریشی و دکتر هلبا بیماران خود را چند روز از خوردن غذا منع می‌کردند و سپس برای آنها غذاهای سبک تجویز می‌نمودند (همان، ص ۲۱۱).

#### مجرای نفوذ شیطان را با روزه ببندید

از نظر بهداشت روانی، روزه مانع نفوذ شیطان در درون انسان است. پیامبر در این رابطه می‌فرماید: «ان الشیطان لیجری من ابن آدم مجری الدم فضیقوا مجاریه بالجوع»، «شیطان جریان می‌یابد و نفوذ می‌کند در فرزندان آدم، مانند جریان خون در بدن، پس مجاری شیطان را در وجود خود به واسطه گرسنگی؛ یعنی روزه تنگ نمایید (محمدی ری شهری، ماه خدا، ج ۱).

#### منهیات در ماه رمضان

یکی دیگر از مسائل بزرگ روزه‌داری حفظ همه شئون اسلامی است که انسانی که

خود را به عنوان روزه‌دار تلقی می‌کند، همه بدنش در این عبادت معنوی قرار بگیرد، نه اینکه فقط خود را از خوردن و آشامیدن نگهدارد. رسول خدا(ص) فرمودند: «رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَ رُبَّ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ إِلَّا السَّهْرُ» (ابن ماجه و حاکم)؛ «برای اکثر روزه‌داران و نمازخوانان فقط گرسنگی و بیداری نصیبشان می‌شود؛ چون در حین روزه بودن و نماز خواندن خود را از محرّمات حفظ نکردند.

### ۱. پرهیز از روزه‌خواری

لازم است در ماه مبارک رمضان که مسلمانان موظف به گرفتن روزه و رعایت حریم الهی هستند، از روزه‌خواری پرهیزند و به عواقب آن توجه کنند. امام صادق(ع) فرمودند: «مَنْ أَفْطَرَ يَوْمًا مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ خَرَجَ رُوحُ الْإِيمَانِ مِنْهُ» (حر عاملی، ج ۱۰، ص ۲۴۵)؛ «کسی که یک روز از ماه رمضان را بخورد، روح ایمان از او خارج می‌شود».

همچنین رسول خدا(ص) فرمودند: «مَنْ أَفْطَرَ يَوْمًا مِنْ رَمَضَانَ فِي عِنْدِ رَخْصَةٍ رَخَصَهَا اللَّهُ لَهُ لَمْ يَقْضِ عَنْهُ صِيَامَ الدَّهْرِ كُلِّهِ وَإِنْ صَامَهُ» (ابوداود و ترمذی)؛ «اگر کسی در ماه رمضان بدون هیچ عذری دست به روزه‌خواری بزند، آن شخص بر ذمه خدا هیچ چیزی ندارد و اگر او همه زمان را روزه بگیرد، باز هم تلافی یک روزه ماه رمضان نخواهد شد».

### ۲. پرهیز از دروغ و گناه

تقوا و پاکیزگی و دوری از رذایل اخلاقی از مهم‌ترین فلسفه‌های تشریح روزه است، بنابراین علاوه بر حفظ دهان، شکم و دامن از آلودگی، باید از ابتلا به امراض روحی و قلبی پرهیز نمود. رسول خدا(ص) فرمودند: «وقتی شما در ماه رمضان روزه دارید، به کسی ناسزا مگویید و سر و صدا راه نیندازید و کارهای نادانی از خود بروز ندهید و اگر کسی در ماه رمضان به شما حرف ناسزایی گفت و یا جنگی کرد، بگویید من روزه‌دار هستم». یعنی شما در یک عبادت بسیار بزرگی هستید، احترام این عبادت و خود را نگهدارید.

رسول خدا در فرازی دیگر از سخنان گرانسنگ خود در رابطه با اهمیت ترک دروغ از روزه‌دار فرمودند: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ اللَّهُ حَاجَهُ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَ شَرَابَهُ»؛ «هرکسی دروغ را درک نمی‌کند، پس خدا نیاز ندارد که خود را گرسنگی بدهد،

پس روزه گرفتن به همراه دروغ فایده ندارد».

### آداب روزه

هر کار باید در آن نظام باشد امام سید سابق می‌فرماید: «یستحب للصائم أن يُراعى في صيامه الاداب»؛ «برای شخص روزه‌دار خوب است که مواردی را هم در زمان روزه‌دار بودنش مراعات کند».

۱. سحرخیزی: از بهترین و ارزشمندترین ساعات شبانه‌روز وقت سحر است که دارای برکات معنوی بی‌نظیر است. همان‌گونه که حافظ می‌گوید:

دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند / وندران ظلمت شب آب حیاتم دادند  
 انس که خادم رسول خدا(ص) بود، می‌گوید: رسول خدا(ص) فرمودند: «تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً» (رواه بخاری)؛ «سحرخیز باشید که در سحرخیزی برکت فراوان است».  
 بنابراین از آداب رمضان این است که در موقع سحر برخیزید و غذایی تناول کنید که در آن کار برکتی است.

در حدیثی دیگر که امام احمد بن حنبل روایت کرده می‌گوید: «خوردن و نوشیدن غذا در سحر به زیاد بودن و کم بودن آن نیست، فقط فعل رسول خدا و سنت او انجام شود، ولو اینکه به یک جرعه آبی باشد، چون که خداوند و ملائکه بر کسانی که سحری می‌خورند، درود و رحمت می‌فرستند».

۲. تعجیل در افطار: «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ قَالَ لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ» (رواه بخاری و مسلم)؛ «رسول خدا چون انسانی بس مهربانی بودند، در ماه رمضان همیشه در زمان افطار غروب خورشید خیلی انتظار اینکه هوا تاریک شود را نمی‌کشیدند و افطار می‌کردند». ایشان روزه خود را با خرما و آب شروع می‌کردند و در زمانی که می‌خواستند روزه خود را باز کنند، می‌فرمودند: «اللَّهُمَّ لَكَ صَمْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيَّ رِزْقُكَ افطرت» (ترمذی)؛ «خدایا برای تو روزه گرفتم و به تو ایمان دارم و با روزی تو افطار می‌کنم». با گفتن این الفاظ عجله و شتاب از انسان دور می‌شود و یک آرامش خاصی برای روزه‌دار به وجود می‌آید.

۳. عبادت: یکی دیگر از آداب در ماه رمضان عبادت است و نمازی است به اسم تراویح

که اهل سنت هر شب ۲۰ رکعت با جماعت می‌خوانند و قرآن عظیم الشان را در این نماز ختم می‌کند و یک شور خاصی در شبهای رمضان در بین جوانان دیده می‌شود که جمع این رکعات ۶۰۰ می‌باشد، ولی در نزد مذهب امامیه تعداد رکعات نماز نافله در ماه رمضان ۱۰۰۰ رکعت می‌باشد، که به صورت انفرادی و فرادا خوانده می‌شود؛ چون در نزد امامیه نماز نافله با جماعت صحیح نیست.

چه کسانی اجازه خوردن روزه را دارند؟

از ابن عباس (رض) روایت شد که درباره آیه: «وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ» (بقره، ۱۸۴)؛ می‌فرماید: این آیه منسوخ نیست و در شأن پیرمردان و پیرزنان است که توانایی روزه گرفتن را ندارد و یا مریضی که امید خوب شدن را ندارد. اگرچه بعضیها گفته‌اند که این آیه منسوخ است به «فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ» (بقره، ۱۸۵) و اجازه روزه خوردن برای مسافر و زن باردار و زن شیرده که بچه به شیر دارد. این افراد باید بعداً روزه را قضایی به جا آورند، ولی پیرمردان و پیرزنان و مریضان ناامید، فدیة بدهند به اندازه فدیة و صدقه فطر (سابق، ج ۱، ص ۳۲۶).

خانمهایی که در ماه رمضان عادت ماهانه می‌شوند و یا زایمان می‌کنند، روزه را باید بعداً قضایی به جا آورند، ولی نمازشان بخشیده است و حق روزه گرفتن در این ماه را در زمان مریض بودن ندارند (حدیث از نجاری).

روزه‌هایی که در اسلام روزه گرفتن حرام است

۱. روزه گرفتن روز عید فطر، یکم شوال. ۲. روزه گرفتن روز دهم ذی الحجه، عید قربان. ۳. روزهای ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ ذی الحجه که مشهور است به ایام تشریق (تشریق یعنی پختن گوشت‌های شتر در ایام حج) (رواه احمد).

روزه قضای رمضان

کسانی که به هر دلیل نتوانسته‌اند در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند مانند افرادی که مسافر بودند، مریض بودند و مسائلی مثل مسائل بانوان داشتند، می‌توانند در طول سال روزه قضایی خود را بگیرند و در این قول کلیه فقها با هم متفقند. عبدالله ابن عمر (رض) از قول پیامبر روایت می‌کند که رسول خدا (ص) فرمودند: «إِنْ شَاءَ فَرَّقَ أَنْ شَاءَ تَابِعَ»؛ به

این معنی که کسانی که روزه را با عذر شرعی خورده‌اند و در زمانی مناسب می‌خواهد روزه‌های قضایی خود را بگیرد، می‌توانند پشت سر هم و یا با فاصله باشد این کار را انجام دهند، اختیار در دست خودشان است، ولی ترک آن گناه کبیره است، ولی کسانی که عمداً دست به روزه‌خوری زده‌اند، باید برای هر روز یا ۶۰ روز پی در پی روزه بگیرند، یا ۶۰ مسکین را طعام و یا لباس بدهند (سابق، ج ۱، ص ۳۴۶).

شخصی از رسول خدا(ص) درباره روزه‌ای که عمداً خورده بود، سؤال کرد، رسول خدا(ص) فرمود: «یا غلامی را آزاد کن یا ۶۰ روز متوالی روزه بگیر و یا ۶۰ فقیر را طعام بده و این حکم فقط برای ۱ روز می‌باشد» (رواه مسلم).

کسی که مرده و بر گردن او روزه قضایی است

در نزد شافعیه مستحب است که ولی او از جایش روزه بگیرد. در نزد ابوحنیفه بلکه باید کفاره روزه و نماز میت داده شود. در کتاب ردّ المحتار علی الدرّ المختار (ابن عابدین، ج ۲، ص ۴۶۵) که از بزرگ‌ترین متون فقهی احناف می‌باشد، آمده است که ایشان می‌فرماید: «و لو مات و علیه صلوات فائته و او صی بالكفارات يعطى لكل صلاه نصف صاع من بُر كالفطره و كذحکم المتر و الصوم»؛ «اگر کسی فوت شد و بر گردن او نمازهای قضایی می‌باشد و او سفارش بکند که از ثلث مالش برای هر نمازی حداقل ۲/۵ کیلوگرم گندم به مساکین پرداخت کند و همین حکم باید درباره کسانی که روزه قضایی دارند هم اجرا شود». ولی باید بگوییم که این مسئله در بین اهل سنت به فراموشی گذاشته شده است. در کتاب العقیده الطحاوی شرح ابن ابی الحز النحفی ص ۴۵۷ آمده است: «عن عائشه أن رسول الله صلی الله علیه و آله قال من مات و علیه صیام صام عنه ولیّه؛ ولكن ابوحنیفه رحمه الله قال بالإطعام عن الميت دون صوم عنه»؛ روایت عایشه دلالت بر روزه گرفتن از جای مرده دارد، ولی در نزد احناف باید برای روزه‌های قضای میت و حج، می‌شود از جای متوفی هم احرام بست و هم به فقرا کفاره داد.

در نزد اهل تشیع چنین است: «بعد از مرگ انسان، می‌شود برای نماز و عبادت‌های دیگر او که در زندگی به جا نیاورده، دیگری را اجیر کنند و به او مزد دهند که آنها را به جا آورد و اگر کسی بدون مزد هم آنها را انجام دهد، صحیح است» (توضیح المسائل امام

خمینی (ره)، ص ۲۰۵، مسئله ۱۵۳۳).

### فهرست منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج الفصاحه.
۳. نهج البلاغه.
۴. ابن عابدین، ردّ المحتار علی الدرّ المختار.
۵. ابن ماجه، سنن.
۶. ابی داود، سنن ابی داود.
۷. احمد بن حنبل، مسند.
۸. انجیل متی.
۹. بخاری، صحیح بخاری.
۱۰. ترمذی، سنن.
۱۱. تورات.
۱۲. توضیح المسائل امام خمینی.
۱۳. ثواب الاعمال.
۱۴. حاکم نیشابوری، المستدرک علی الصحیحین.
۱۵. حر عاملی، وسائل الشیعه.
۱۶. روزه، روش نوین.
۱۷. سابق، سید، فقه السنه.
۱۸. سایت ندای اسلام.
۱۹. طب قرآن.
۲۰. قاموس کتاب مقدس.
۲۱. مؤمنی، حجت‌الله، «آثار اجتماعی روزه»، سایت تبیان.
۲۲. مجلسی، بحار الانوار.
۲۳. محمدی ری شهری، ماه خدا.
۲۴. مسلم، صحیح مسلم.
۲۵. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه.
۲۶. نسائی، سنن نسائی.