

# افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد  
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Ideological

مسائل ایدئولوژیک

تتبع و نگارش :

امین الدین « سعیدی – سعید افغانی »  
مدیر مطالعات ستراتیژیک افغان و  
مسؤل مرکز کلتوری دحق لاره-جرمنی

## رمضان المبارک

بسم الله الرحمن الرحيم

يا ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم  
تتقون . ( البقره : ۱۸۳ )

چهارده قرن قبل پیامبر اسلام حضرت محمد صلی الله علیه وسلم اعلام

داشت:

« صوموا تصحوا ... » ( روزه بگیرید تا صحتمند شوید ) .

پیغمبر اسلام فرموده است :

« معده محل درد است : از پر خوری و خوردن غذای نامناسب جلوگیری کنید. این عمل شما شفاء  
بخش همه درد ها و امراض بشمار میرود.»

طبق روایات تاریخی روزه نه تنها در بشریت مروج و معمول است ، بلکه علمای حیوان شناسی بر  
این عقیده اند که : حتی حیوانات هم از روی غریزه خدادادگی برخی از اوقات روزه میگیرند . از جمله  
حیوانات درنده از قبیل شیر و پلنگ و ببر ، علماء میگویند که این حیوانات در هفته يك روز از خوردن هر  
گونه غذا خود داری مینمایند.

روزه وصحت :

طب بشری امروز بعد از چهارده قرن متوجه شد که روزه بسیاری از امراض را تداوی و معالجه مینماید ،  
بدین اساس در بسیاری از کشور ها آغاز به تأسیس کلینک های روزه داری نموده اند.  
روزه نه تنها بر روح و روان و اخلاق انسان تاثیر میگذارد بلکه موجب زیبایی جسمی انسان هم میگردد.  
طب قدیم هم در زیادت از اوقات مریضان خویش را از پر خوری منع نموده و به این امر معتقد بود  
که تقلیل در پر خوری مانع دفع بسیاری از امراض در وجود انسان میگردد.

طب جدید هم بر این امر معتقد است که امساک و روزه در جلوگیری بسیاری از امراض مؤثر است صرف نام آنرا ( رژیم غذایی گذاشتند ) که ما مسلمانان آنرا به روزه مسمی نموده ایم. دوکتوران روزه را یکی از بهترین عوامل صحتمندی بشری شمرده اند .

#### پرفیسور د وکتور پوشر دانشمند فرانسوی می گوید :

( روزه بهترین وسیله برای صحت و سلامتی وجود انسان بشمار میرود ) روزه برای صحت انسان است ، روزه برای استراحت معده ، روده و منظم کردن ترشحات معدوی و در نهایت برای منظم ساختن هاضمه مفید و مؤثر میباشد.

روزه معالجه و تداوی است که از آن فقیر و سرمایه دار بطور مساویانه میتواند استفاده

بعمل آرد.

#### داکتر الکسیس کارل میگوید :

( باروزه گرفتن قند در جگر می ریزد و چربیهایی که در زیر پوست ذخیره شده اند ، پروتئین های عضلات و غدد ، و سلولهای کیسه صفرا ، آزاد شده به مصرف تغذیه میرسند . )

#### داکتر ژان فروموزان :

( معالجه باروزه را به شنشوی احشاء تعبیر نموده و میگوید : در آغاز روزه ، زبان انسان کمی سنگین و بودار است ... که بعد از سه ، چهار روز بوی زبان بر طرف میگردد . اسید اوریك ادرار کاهش می یابد ، و در نتیجه برای انسان روزه دار احساس سبکی و خوشی خارق العاده رخ میدهد و همه وجود انسان بسوی استراحت میرود )

داکتر تو مانیانس : میگوید :

« فایده بزرگ کم خوری و پرهیز از صرف غذاها ، در یک مدت کوتاه ، آن است که ، چون معده در طول مدت یازده ماه مرتب پر از غذا بوده و در مدت یک ماه روزه داری مواد غذای شکم خود را دفع میکند و همین طور ( کیسه صفرا ) که برای حل و هضم غذا مجبور است که مواد صفرای خود را مصرف کند ، در مدت سی روز ترشحات صفراوی را صرف در حل و هضم غذای باقی مانده و جمع شده در معده بمصرف میرسند. جهاز هاضمه بدن در نتیجه کم خوری استراحت نموده ، و به رفع خستگی می پردازد .

روزه یعنی کم خوردن و کم نوشیدن در مدت معینی از سال است و این بهترین راه برای سلامتی وجود انسان بشمار میرود . هم طب قدیم و هم طب جدید بر اهمیت این امر صحه گذاشته است .

روزه برای تداوی امراض جهاز هاضمه ، کلیه ، کبد ( کیسه صفرا ) که بسیاری از امراض این بخش را حتی با دوا ها نمیتوان معالجه کرد ، میتوان آنرا به روزه تداوی و معالجه نمود .

روزه بهترین معالجه و تداوی برای امراض سوء هاضمه بوده ، مرض مخصوص کبد ( کیسه صفرا ) که موجب « یرقان » ( زردی ) میگردد بهترین معالجه آن همین روزه است بخاطر اینکه این مرض زیادتاز اوقات به واسطه فعالیت بیش از حد کبد بوجود می آید و موجب خستگی کبد گردیده که بسه اثر آن کیسه صفرا از فعالیت می افتد و نمی تواند صفرا ء را از خون بگیرد . »

#### ۵- داکتر گونسل پا میگوید :

تعدادی زیادی از امراض روده که به اثر تخمیر غذا در روده ها بوجود می آید نه به اثر دوا بلکه به اثر روزه بر طرف میگردد.

#### ۶ - داکتر الکسی سوفورین میگوید :

جسم در هنگام روزه به جای غذا از مواد داخلی استفاده کرده و آنرا به مصرف میرساند . که در نتیجه آن مواد فاضله و عفونی که در جسم تجمع میکنند و بیحیث ریشه و خمیره بیماری مبدل میگردد ، با گرفتن روزه از بین رفته ، و روزه عامل ریشه کن شدن تعدادی زیادی از امراض بشمار میرود. داکتر الکسی سوفورین میگوید : باید انسان جسم خود را با روزه از داخل پاک و نظیف کرداند. «

#### ۷- داکتر کارلو معتقد است :

هر انسان باید در ظرف یک سال مدتی از خوردن غذا زیاد جلوگیری کند. زیرا تداوم روزمره غذا موجب تکثر و تولد و در نهایت موجب رشد میکروب ها در وجود انسان میگردد. که با احتیاط و کم خوری میکروب ها در وجود انسان رو به ضعف و تقلیل میروند . و بهترین معالجه در دفع میکروب ها در وجود انسان همان روزه است که دین اسلام برای سلامتی وجود انسان واجب گردانیده است .»

#### ۸- داکتر رو : میگوید :

حتی بسیاری از امراض سفلیس را تنها میتوان با روزه و امساک تداوی کرد. «

#### ۹ - « بندیک » عالم فیزیولوژیست میگوید :

«يك دوره روزه سی ویک روز است ..در این مدت در ترکیب خون هیچ نوع اختلاطی به هم نرسیده و آن نوری که در برخی از روزه داران ملاحظه میشود، و آن حالت جوانی و نشاط که برای روزه داران رخ میدهد عامل همه آن روزه است.»

#### ۱۰ - « اوتو بو خنگر » یکتن از محققان مشهور جهان در عرصه طب میگوید :

« اکثر امراض حاد و مزمن را میتوان با وسیله روزه بهبود بخشید و یا حد اقل از شدت آن کاست . » وی میگوید : در هنگام روزه جسم انسان همه مواد فاضله را جمع اوری نموده و به احراق آن می پردازد ، نیروهای نوساز بدن به هنگام روزه فعال می گردند و به تصفیه وترمیم بافتهای بدن می پردازد . مدت پنجاه سال که از تاسیس « کلینک اوتو بو خنگر » سپری میشود بیشتر از پنجاه هزار انسان در این مرکز صحتی تنها با روزه تداوی و معالجه گردیده اند .

#### ۱۱ - داکتر « عبد العزیز اسماعیل پاشا » دانشمند مشهور مصری

در حالاتی ذیل برای معالجه از روزه استفاده نموده است :

الف : در مورد اضطرابات مزمن امعاء هنگامی که مقرون با تخمیر مواد زلایه و مواد نشانسته می باشد. در این موقع روزه ، مخصوصاً از جهت نیاشامیدن آب میان دو خوراک و ایجاد فاصله طولانی نوبت های غذا ، علاج قطعی است و این خصوصیت در مورد ماه مبارک رمضان صدق کامل دارد.

ب : هنگام زیاد شدن وزن که به اثر پر خوری و تقلیل حرکت بوجود می آید ، روزه با رعایت اعتدال در غذا ، افطار و اکتفاء به آب هنگام سحر نسبت به هر معالجه مفید تر و موثر تر است .

ج : جلوگیری از مرض شکر د : جلوگیری از فشار خون .

ه : جلوگیری از التهاب حاد و مزمن کلیه ها که مقرون با ترشح و تورم باشد.

و : جلوگیری از امراض قلب که توام با تورم باشد.

ز : جلوگیری از التهاب های مزمن مفاصل ، بخصوص که توام با امراض چاقی باشد که اغلباً در بین زنان در سنین چهل سالگی بوجود می آید .

تجارب نشان داده است که با گرفتن روزه در جات این مرض نسبت به سایر معالجه های برقی ، خونی و استعمال دوا ها ، و استعمال تخنیک های پیشرفته طب جدید ، در وجود انسان تقلیل و تخفیف می یابد .

#### ۱۲ - داکتر کارلو :

میگوید : چون تعداد امراض بیشتر گردیده است مجبور هستم همه انسان ها ( اعم از فقیر و غنی ) را از تداوی و معالجه که آنرا پیامبر اسلام در جزیره العرب تشریح نموده و بنام روزه آنرا مسمی ساخته است ، باخبر سازم .

#### معالجه امراض چشم :

#### ۱۳ - داکتر آندر یاسک معتقد است :

در صورتیکه انسان ، پرابلم ها و ناراحتیهای وخیم در چشم ( از جمله ورم ها ، ورم شبکیه ، ورم بافت ملتحمه ، آب مروارید و آب سبز در چشم ) مبتلا باشد . حتماً باید روزه گیرد .

#### ۱۴ - داکتر « آن مویل » میگوید :

#### روزه دارای چهار فایده اساسی است :

۱ - مانع تجمع مواد سمی در بدن انسان میگردد .

۲- روزه باعث میگردد که جهاز هاضمه بدن استراحت نسبی یابد .

۳ - به وسیله روزه بدن انرژی خود را صرف دفع سموم در بدن مینماید.

۴- نیروی حیاتی در بدن انسان تحریک یافته و موجب تقلیل مواد فاضله در بدن میگردد.

#### فواید طبی روزه :

اگر نظریات اطباء را در مورد فواید روزه بصورت کل جمع بندی نمایم ، فواید روزه را از ناحیه طبی بطور ذیل میتوان چنین خلاصه و فورمول بندی نمود :

۱ - جلوگیری از اختلال و مزمن شدن روده ها و بخصوص در هنگامی که فرمانتاسیون و تخمیرات معده وروده ، مریض را دچار درد های شدید می سازد.

۲- جلوگیری از چاقی که معمولاً ناشی از پر خوری میشود.

۳- جلوگیری از فشار خون .

۴ - جلوگیری از امراض شکر و قند .

۵ - تداوی و معالجه امراض چشم ( از جمله ورم ها ، ورم شبکیه ، ورم بافت ملتحمه ، آب مروارید و آب سبز در چشم )

۶- جلوگیری از امراض قلب که توام با تورم باشد.

۷ - جلوگیری از التهاب های مزمن مفاصل ، بخصوص که توام با امراض چاقی باشد.

۸- تداوی اکثر امراض حاد و مزمن.

- ۹ - تداوی امراض جهاز هاضمه ، کلیه ، کبد (کیسه صفرا)  
 ۱۰ - معالجه و تداوی امراض سوء هاضمه ، مرض مخصوص کبد ( کیسه صفرا ) که موجب « یرقان » ( زردی ) میگردد.  
 ۱۱ - پاکی نفس و تقلیل جرایم .

بر اساس تحقیقات بعمل آمده علما بدین باور ان که : امار جرایم ، قتل و قتال و نزاع ها در ماه مبارک رمضان در کشور های اسلامی به قوس نزولی خود میرسد.

#### فضیلت ماه مبارک رمضان

از ابو هریره رضی الله عنه روایت است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود : « من صام رمضان ایماناً و احتساباً عفرله ما تقدم من ذنبه » ( کسی که از روی ایمان و امید کسب اجر و پاداش ، ماه رمضان را روزه بگیرد گناهان ( صغیره ) گذشته او بخشوده می شود ) .

ماه مبارک رمضان دارای فضایلی است که به برخی آن اشاره می شود :

اول :

خود ماه مبارک رمضان :

ماه رمضان ماهی است ، که روزه گرفتن در این ماه بر مسلمانان فرض گردیده است .

دوم :

موجودیت لیلة القدر در این ماه که برکت و خیر این شب ، بهتر و بیشتر از هزار ماه است .

سوم :

نزول صحف و کتب آسمانی :

مطابق به روایات دینی ، صحف ابراهیم در اوایل ماه مبارک رمضان تورات در ششم ماه رمضان انجیل در سیزدهم ماه رمضان زبور داود علیه السلام در هژدهم ماه رمضان ۵ و قرآن عظیم الشان در ۲۳ ماه رمضان بطور مجموعی به بیت المعمور و بعداً در بیست و سه سال بر پیامبر اسلام حضرت محمد صلی الله علیه و السلام نازل یافته است .

چهارم :

مطابق به روایات دینی و شواهد تاریخی : اولین فیصله میان حق و باطل ( غزوه بدر ) هم در ماه مبارک رمضان صورت گرفته است . و قرآن عظیم الشان این غزوه را بنام « یوم الفرقان » مسمی نموده است . همچنان مطابق به برخی از روایات تاریخی : میگویند که فتح مکه هم در ماه مبارک رمضان صورت پذیرفته است .

#### حفظ وصیانت ماه رمضان

در ماه مبارک رمضان دو نوع حفظ و دوصیانت در برابر انسان بوجود می آید :

۱- حفظ انسان از وسوسه های شیطان

۲- حفظ انسان از گرفتاری های عذاب الهی

خوشحالی های ماه مبارک رمضان :

روزه دار در ماه رمضان دارایی دو خوشحالی در یک روز میباشد :

1- وقتی که روزه دار روزه خویش را افطار میکند .

2- دومین خوشحالی ملاقات با ذات پروردگار در روزه قیامت است .

در حدیث شریف آمده است :

« کسیکه با ایمان و احتساب ( نیت کسب ثواب ) روزه گیرد ، تمام گناهان را که قبلاً مرتکب گردیده باشد ، بخشیده میشود » ( روای حدیث بخاری و مسلم )

#### کلمه رمضان :

رمضان ماهی است که بشوید ، هم بسوزد . بشوید به آب توبه دل های مجرمان را ، بسوزد به آتشی گرسنگی تن ها بندگان را ،

رمضان در لغت از ( رمضا ) به معنای شدت حرارت و یا به معنای سنگ گرم و داغی گرفته شده است و این بدین معنای که اگر این سنگ داغ را به هر چه بگذارند آنرا بسوزند .

و یا هم رمضان از « رمض » گرفته شده است که به معنای باران است که بر هر چه برسد ، آن را بشوید .

واقعاً این کلمه از دقت و لطافت خاصی برخوردار است ، چون در این ماه گناهان انسان بخشیده می شود ، بنا بر مسلمانان است تا به ضمیمه ماه رمضان همیشه کلمه مبارک را اضافه نماید ، و همیشه آنرا بنام « ماه مبارک رمضان » یاد نمایند . پیامبر اکرم صلی الله علیه وسلم می فرماید : « إنما سمی الرضمان لانه »

**بَرْمِضُ الذُّنُوبِ** ؛ ماه رمضان به این نام مسمی شده بخاطر آنکه گناهان را می سوزاند. پیغمبر صلی الله علیه وسلم در جای دیگری میفرماید :

« **ارْمِضُ اللهُ فِيهِ ذُنُوبَ الْمُؤْمِنِينَ وَغُفُورَ اللهِ لَهُمْ** » « ماه رمضان ماه است که آن گناهان مؤمنان پاک و شسته میشود و خداوند (ج) ایشان را می بخشد. ماه رمضان از جمله یکی از ماه های است که نامش در قرآن ذکر یافته است. این ماه در روایات و فر هنگ اسلامی بخشی از بر نامه ریزی الهی برای تربیت بشری تلقی می شود ، که از بر کت آن هر سال تحولی فکری ، و فر هنگی در جامعه اسلامی پدید می آید. همچنان در روایات اسلامی ، ماه مبارک رمضان ، ماه خدا و میهمانی امت پیامبر اکرم (ص) خوانده شده است و خداوند متعال در این ماه در نهایت کرامت و مهر بانی پذیرایی می کند ؛ پیامبر اسلام می فرماید : « ماه رجب ماه خدا ، ماه شعبان ماه من و ماه رمضان ماه امت من است ، هر کس که در این ماه روزه بگیرد بر خدا است که گناهان شان را ببخشد »

#### معنای لغوی روزه :

روزه یا « **صوم** » « **یا صیام** » به معنای باز داشتن و خود داری کردن از چیزی را گویند .  
و در اصطلاح شریعت منظور از صوم آنست که شخص از صبح صادق طلوع فجر دوم تا غروب افتاب خود را از مفطرات یعنی آنچه مورد اشتهاى شکم و فرج است به نیت مخصوص نگاه کند.

#### حکمت و فلسفه فرضیت روزه :

حکمت و فلسفه فرضیت روزه بالای مسلمانان برای تقویت روح مسلمانان برای مقاومت با تمایلات و هوس های جسم است. زیرا روزه قدرت هوس های بدن را تقلیل میدهد و انسان را از بسیاری تمایلات نفسانی که لایق مقام انسان نیست باز میدارد. و بدین ترتیب روزه روح انسان را تقویت میکند .

#### حکم فرضیت روزه :

بر اساس حکم الهی : « **يا ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم** » « ای کسانی که ایمان آورده اید روزه بر شما فرض گردانیده شده ، چنانکه فرض کرده شده بر کسانی که پیش شما بودند. » (سوره بقره : آیه متبرکه - ۱۸۳ ) و هم حدیث مبارک :

« **بنی الاسلام علی خمس شهادة أن لا اله إلا الله وأن محمد آ رسول الله واقام الصلاة وإيتاء الزكاة والحج وصوم رمضان** » « اسلام بر پنج چیزی بنا گردیده است ، اقرار بر اینکه لا نق پرستش و عبادت هیچکس بجز ذات الله تبارک و تعالی نیست و حضرت محمد صلی الله علیه وسلم فرستاده خداوند (ج) است بر پا کردن نماز ، دادن زکات و حج بیت الله شریف و روزه ماه مبارک رمضان » (صحیح مسلم : ۱۶-۲۰-۱۴۵ / ۱) ، (صحیح امام بخاری : ۱/۴۹/۸)

همچنان اجماع امت بر اینست که روزه ماه رمضان فرض و یکی از ارکان اسلام و ضروریات دین است و کسی که فرضیت آن را انکار کند کافر و مرتد است . (فقه السنه : ۱/۳۶۶)

#### حکم و حکمت فرضیت روزه :

روزه از قدیم الزمان بین انسانها مروج بوده ، اگر ادبیات و قصص مصریان قدیم ، چینی ها ، یونانی ها را مورد مطالعه قرار دهیم در خواهیم یافت که روزه با تفاوت های روزه فعلی مسلمانان وجود داشته در آن زمان روزه های يك روزه يك هفته ای و یا روزه که روزه داران از خوردن برخی از خوراك باب ها ممنوع بودند از جمله خوردن گوشت و یا غیره ما کولات ، طوریکه مظاهر این روزه را میتوان امروز هم در کشور های اروپایی و برخی از کشورهای آسیایی و پیروان سایر مذاهب از جمله در مذهب کاتولیک ها و پروتستانت ها مشاهده کرد.

**روزه و حکم قطعی روزه برای مسلمانان بروز دوم ماه شعبان سال دوم هجرت توسط این آیه مبارکه برای مسلمانان ابلاغ گردید.**

« **شهر رمضان الذى انزل فيه القرآن هدى للناس وبينت من الهدى والفرقان** » (ماه رمضان ماه است که در آن قرآن نازل شده که رهنمایی مردم است و دلایل هدایت و تمیز بین حق و باطل می باشد.)  
پروردگار با عظمت ما امر فرمود : « **فمن شهد منكم الشهر فليصمه** » ، (هر که از شما آنرا بیابد روزه این ماه را بگیرد.)

قرآن مجید شهادت میدهد که روزه در تمام ادیان آسمانی فرض بوده و در نظام عبادت هر امتی حیثیت بخش لازمی را داشته است « **كما كتب على الذين من قبلكم** » (بقره ۱۸۳) (طوریکه فرض گردانیده شده بود بر کسانی که پیش از شما بودند.)

پیامبر اسلام میفرماید : « اگر شخصی بدون عذر شرعی و مرض ، يك روزه را ترك کند اگر تمام عمر روزه بگیرد باز هم تلافی آن را نمیتوان کرد. » (روای حدیث احمد ، ترمذی ، ابوداود.)

زمانیکه حضرت محمد صلی الله علیه وسلم به مدینه منوره هجرت کرد، ملاحظه کرد که در آن دیار برخی از مردمان در روز عاشورا روزه می گرفتند ، مسلمانان با آنحضرت (ص) مراجعه نموده و در مورد

خواستار هدایت گردیدند ، انحضرت صلی الله علیه وسلم خود روزه گرفت و به پیروان خویش امر کرد تا روزه بگیرند.

در صحیح بخاری از ابن عمر (رض) نقل شده است : « **صام النبى (ص) عاشوراء و امر بصيامه فلما فرض رمضان ترك** » و نیز در صحیح بخاری از عایشه (رض) نقل شده است که : « رسول خدا به روزه روز عاشورا امر کرد تا هنگامی که روزه ماه رمضان واجب شد . آنگاه فرمود : « هر کس می خواهد روز عاشورا را روزه بگیرد و هر کسی می خواهد افطار کند. » شخص حضرت محمد صلی هاله علیه وسلم قبل از فرضیت ماه مبارک رمضان ، روزه می گرفت . و به این عبادت آشنایی داشت .

پیامبر اکرم محمد صلی الله علیه وسلم فرموده اند: « **اذا دخل رمضان فتحت ابواب السماء وفى روية فتحت ابواب الجنة وغلقت ابواب جهنم وسلسلت الشياطين وفى روية فتحت ابواب الرحمة** » ( چون ماه مبارک رمضان داخل شود ، در های آسمان کشاده شود . در روایت دیگری آمده است که در های بهشت کشوده می شود و در های دوزخ بسته و شیاطین در زنجیر کرده می شوند و در روایتی آمده است که در های رحمت باز می شود. )

### هدف روزه :

**هدف واقعی روزه متقی شدن انسان است . « لعلمك تتقون »** تقوی گوهر اخلاق است ، که از محبت الهی ، از ایمان به الله (ج) درک صفات رحمت ، کرم ، فضل و خوف خداوند (ج) بوجود می آید.

### روزه حقیقی :

روزه حقیقی روزه ای است که انسان با تمام احساس و شعور کامل به ادا ی آن اقدام نماید. و از تمام مکروهاتی که روزه را بی روح و بی مفهوم می سازد از آن جلوگیری بعمل آرد. پیامبر اسلام میفرماید : « وقتی که انسان روزه می گیرد لازم است که گوش ها ، چشم ها ، زبان ، دست ها و تمام اعضای بدن خود را از کار های ناپسندیده باز دارد . »

### وقت فرضیت ماه مبارک رمضان :

خداوند پاک در سوره بقره ( آیات ۱۸۳ - ۱۸۵ ) میفرماید :

« **يا ايها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلهم يتقون ، اياماً معدودت فمن كان منكم مريضاً او على سفر فعدة من ايام اخر ا ... يريده الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ..** »

( ای مسو منان ! روزه بر شما فرض گردیده چنانچه بر کسانی که پیش از شما بودن فرض گردیده بود تا پر هیز کار شوید و خلعت تقوی را در بر کنید ، روزه در روزه های شمرده شده و اندک بر شما فرض گردانیده شده ، پس هر کدام از شما که مریض و یا در سفر باشد برایش رواست که روزه را بخورد و قضای آنرا در روز های دیگر بیاورد و بر کسانی که به مشقت زیاد از عهده آن می بر آیند فدیة است به اندازه خوراک يك روزه يك مسكين ، و هر که به خوشی و رضای خود در فدیة افزودی به عمل آرد و بیش از يك نفر مسكين را سیر سازد برایش بهتر است روزه ، گرفتن تان برای شما بهتر است اگر میدانید . ماه رمضان ما هیست که در آن قرآن نازل شده که برای مردم وسیله هدایت و دلایل روشن از رهنمایی و وسیله امتیاز حق از باطل است . پس هر که حاضر آن ماه باشد و آنرا دریابد آنرا بگیرد و هر که مریض و یا در سفر باشد برایش رواست که آنرا نگیرد و قضای آنرا در روز های دیگری بیاورد و شماره روز های فوت شده را تکمیل کند. خداوند خواهان آسانی و سهولت بر شماست و اراده عسرت و دشواری بر شما را ندارد ، و بر اینکه شما ، شمار آنرا تکمیل کنید و برای اینکه خدای خود را به بزرگی یاد کنید شما را رهنمونی کرده و باشد که شما با سپاس و شکر گزار و منت بار خدای خود باشید . )

**روزه وقت فرض میگردد زمانی که تاکید به رویت هلال ماه مبارک رمضان صورت بپذیرد. بدین اساس دین اسلام بر مسلمانان واجب گردانیده است تا به تاریخ ( ۲۹ شعبان ) برای دیدن هلال ماه رمضان اهتمام بخرچ دهد.**

۱- رویت ماه مبارک رمضان باید توسط دو نفر مسلمان ( خواه مرد باشد یا زن ) عاقل ، بالغ و عادل تصدیق گردد.

۲ - اگر رویت ماه مبارک توسط عده زیادی از مردم تصدیق گردد ، در این صورت شرط عادل بودن از بین میرود.

۳ در صورتیکه آسمان ابر آلود باشد بنأ با تکمیل ۳۰ روز از ماه شعبان فرضیت روزه حتمی میگردد. زمانی که رویت ماه مبارک رمضان بعمل آمد بر مسلمانان لازم است تا خود روزه گیرند و خبر آنرا بین همه مسلمانان بخش نمایند. اگر رویت ماه مبارک رمضان در یکی از کشور ها صورت گیرد بر سایر مسلمانان است که به مجرد وصول خبر ، روزه بگیرند .

پیامبر اسلام حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه وسلم فرموده است :

« صوم الرويته وأفطر لرويته ، فإن غمي عليكم الشهر فعدوا ثلاثين » « هلال را دیده روزه گیرید و هلال را دیده روزه را پایان دهید و اگر در ( ۲۹ ) شعبان هلال دیده نشد پس حساب شعبان را ( ۳۰ ) پوره نمایید » ( بخاری : ۴/۱۱۹/۱۹۰۹ )

#### دعای دیدن ماه :

پیامبر صلی الله علیه وسلم وقتی ماه نو را مشاهده میگردند ، چنین دعا میخواندند. «اللهم أهله علينا بالامن والایمان والسلامة والاسلام ، ربی وربك الله هلال رشد وخیر » خدایا ! طلوع مهتاب را بر ما همراه آرامش وایمان ، سلامتی و اسلام بگردان . ای مهتاب ! خدای من و خدای تو الله واحد است . آرزو منم این مهتاب هدایت و خیر باشد . اقسام روزه : فرض : روزه فرض در تمام سال فقط روزه گرفتن ماه مبارک رمضان بر مسلمانان فرض است .

#### واجب :

روزه بی است که نذر شده باشد و روزه كفاره واجب است . اگر شخصی روزه ۶ روز معینی را نذر کرده باشد ، روزه گرفتن همان روز ضرور میباشد . اما اگر روزه را معین نکرده بود هر وقت که بخواهد میتواند روزه بگیرد . اما تاخیر آن بدون دلیل لازم نیست .

#### سننت :

روزه هایی است که پیامبر اسلام گرفته باشد و مسلمانان را به گرفتن آن ترغیب نموده باشد . از جمله : - روزه ، روز نهم و دهم محرم بطور مسلسل . - روزه ، یوم عرفه یعنی نهم ذو الحجة الحرام - روزه ، ایام بیض : یعنی روزه گرفتن در روزهای ( ۱۳ ، ۱۴ ، و ۱۵ ) هر ماه .

#### نفل :

روزه نفلی ، روزه غیر از روزه ۶ های فرض ، واجب و مسنون ، را روزه نفلی میگویند که روزه گرفتن در آن مستحب است از جمله : ( شش روز روزه ۶ گرفتن در ماه شوال المکرم ، روزه گرفتن روز های دوشنبه و پنجشنبه ، روزه گرفتن هشت روز در دهه اول ذو الحجة )

#### ۱- شش روز شوال :

از ابو ایوب انصاری ( رض ) روایت است که : پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود : « من صام رمضان ثم أتبعه ستا من شوال كان كصيام الدهر » « کسی که ماه رمضان ویدنبال آن شش روز از ماه شوال را روزه بگیرد مانند اینست که یک سال کامل را روزه گرفته باشد » ( صحیح سنن ابو داود : ۲۱۲۵ ) ، ( صحیح مسلم : ۲/۸۲۲/۱۱۶۴ ) ، ( سنن الترمذی : ۲/۱۲۹/۷۵۶ ) ، ( سنن ابن ماجه : ۱/۵۴۷/۱۷۱۶ )

۳ و ۲ روز عرفه برای غیر حاجی و روز عاشورا و روز قبل ازان :

از ابو قتاده روایت است : « سنل رسول الله (ص) عن صوم يوم عرف ؟ فقال : يكفر السنة الماضية والباقية ، وسئل عن صوم يوم عاشوراء ، فقال يكفر السنة الماضية » « از پیامبر (ص) در باره روزه روز عرفه سؤال شد فرمود : گناهان سال گذشته و سال جاری را از بین می برد و در باره روزه روز عاشورا از او سؤال شد فرمود : گناهان سال گذشته را از بین می برد »

( صحیح مسلم : ۲/۸۱۸/۱۱۶۲ ) « از ام الفضل بنت حارث روایت است : « أن نسا تماروا عند ها يوم عرفة في صيام رسول الله (ص) فقال بعضهم : هو صائم ، وقال بعضهم : ليس بصائم ، فارسلت إليه بقدر لبن وهو واقف على بعيره بعرفة فشربه » « مردم در روز عارفه در باره روزه بودن پیامبر صلی الله علیه وسلم نزد من بحث وجدال کردند . بعضی از آنها گفتند : او روزه است و بعضی دیگر گفتند روزه نیست . من ظرفی از شیر را برایش فرستادم ، ایشان در حالی که روی شترش در عرفه ایستاد بود آن را نوشید . » ( صحیح امام بخاری ، فتح الباری : ۴/۲۳۶/۱۹۸۸ ، صحیح مسلم : ۲/۷۹۱/۱۱۲۳ ، سنن ابوداود ) ابن المعبود : ( ۷/۱۰۶/۲۴۲۴ )

از ابو غطفان بن ظریف مری روایت است : از ابن عباس ( رض ) شنیدم که می گفت : « حين صام رسول الله (ص) يوم عاشوراء وأمر بصيامه ، فقال يا رسول الله إنه يوم تعظمه اليهود والنصارى فقال رسول الله (ص) : فإذا كان العام المقبل إن شاء الله صمنا اليوم التاسع . فقال : فلم يأت العام المقبل ، حتى توفي رسول الله (ص) » ( وقتی پیامبر صلی الله علیه وسلم روز عاشورا را روزه گرفت و به روزه گرفتن آن دستور داد ، مردم گفتند ای رسول خدا عاشورا روزی است که یهود و نصاری آن را بزرگ می دارند .

پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود :

سال بعد انشاء الله روز نهم را هم روزه می گیریم . ابن عباس گفت : قبل از آنکه روز نهم سال بعد بیاید پیامبر صلی الله علیه وسلم فوت کرد . ( صحیح سنن ابو داود : ۲۱۳۶ ) ، ( صحیح مسلم : ۲/۷۹۷/۱۱۳۴ )

#### ۴- گرفتن روزه در ماه محرم :

از ابو هريرة (رض) روایت است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود: «**افضل الصيام بعد رمضان شهر المحرم، افضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل**» «بهترین نماز بعد از نماز های فرض نماز شب است».

#### ۵- اکثر روز های ماه شعبان :

از عایشه (رض) روایت است: «**ما رأيت رسول الله (ص) استكمل صيام شهر قط إلا شهر رمضان، وما رأيت في شهر أكثر منه صياماً في شعبان**» (پیامبر صلی الله علیه وسلم را ندیدم که ماهی را کامل روزه بگیرد، مگر ماه رمضان و او را ندیدم که در هیچ یک از ماه ها به اندازه ماه شعبان روزه بگیرد) (صحیح امام مسلم: ۴/۲۱۳/۱۹۶۹)، (صحیح امام مسلم: ۱۱۵۶ - ۱۷۵/۸۱۰)، (سنن ابوداد: ۷/۹۹/۲۴۱۷)

#### ۶- روز های دوشنبه و پنجشنبه :

از اسامه بن زید روایت است: «**إن نبي الله (ص) كان يصوم يوم الاثنين والخميس، وسئل عن ذلك فقال: إن أعمال العباد تعرض يوم الاثنين والخميس**» «پیامبر صلی الله علیه وسلم روز دوشنبه و پنجشنبه را روزه می گرفت. در باره از او سوال شد، فرمود: اعمال بندگان در این دو روز (پیش خدا) عرضه میشود.» (صحیح سنن ابوداد: ۲۱۲۸)، (پیغمبر اسلام در سفر و حضر در روز های بیض) ۱۳، ۱۴، ۱۵، هر ماه (افطار نمیگردد). نسائی، ترمذی (قابل تذکر است روزه ثوابی را هر زمانیکه از ادامه آن خسته شدید میتوانید آنرا افطار نماید).

#### روزه های ممنوعه :

#### در ایام ذیل گرفتن روزه ممنوع می باشد.

۱- گرفتن روزه در ایام شك (یعنی اینکه سایر مسلمین روز دار نباشند ولی به زعم خویش روزه بگیرد).  
**یوم شك :**

(یوم شك یا روز شك)، روز ۳۰ ماه شعبان را گویند که در شامگاه روز ۲۹ شعبان، مهتاب دیده نشود و به طور قطعی هم معلوم نباشد که فردا ۳۰ شعبان است یا اول رمضان. در این روز، روزه گرفتن مکروه تحریمی است.

(حضرت عمار بن یاسر (رض) از پیامبر اکرم (ص) روایت نموده اند که: «**من صام اليوم الذي شك فيه فقد عصى أبا القاسم**» کسی که یوم شك را روزه بگیرد با پیامبر صلی الله علیه وسلم مخالفت کرده است» (سنن الترمذی: ۲/۹۷/۶۸۱)، (سنن ابوداد: ۶/۴۵۷/۲۳۱۷)، (روز عیدین عید فطر و عید اضحی، یازدهم، دوازدهم، سیزدهم ذوالحجة).

۲- گرفتن روزه در روز عیدین (عید فطر و عید الاضحی)

۳- گرفتن روزه در دوره حیض و نفاس.

۴- همچنان حضرت محمد صلی الله علیه وسلم روزه بدون افطار و سحر رانم نموده است.

#### حکم روزه و نفلی برای زن شوهر دار :

زن نمیتواند بدون اجازه شوهرش در صورتیکه شوهرش مقیم باشد، روزه ثوابی بگیرد.

از ابو هريرة (رض) روایت شده که پیامبر اسلام فرمود: «**ولا تصم المرأة يوماً واحداً، وزوجها شاهد إلا باذنه، إلا رمضان**» (روزه نگیرد زن حتی یک روز در حالیکه شوهرش باشد مگر به اجازه او غیر از رمضان) (احمد، بخاری، مسلم)

این حدیث شریف بصورت آشکار زن را از روزه گرفتن روزه نفلی در حالیکه شوهرش حاضر باشد منع می کند زیرا ممکن است باعث تلف حق او گردد ولی در روزه رمضان چون فرض است اجازه گرفتن از شوهر لازم نمی باشد.

#### روزه مکروه:

روزه است که انسان تنها روز **شنبه** و یا **یکشنبه** را روزه بگیرد و یا فقط روز عاشورا را روزه بگیرد. و یا روزه گرفتن زن بدون اجازه شوهر، و یا روزه گرفتن بدون افطار (که بنام روزه وصال) یاد میگردد. و غیره از این قبیل روزه را در شریعت اسلام بنام روزه مکروه مسمی نموده اند.

#### روزه حرام :

#### در روز های ذیل سال گرفتن روزه و حرام میباشد.

۱- در روز عید رمضان و قربان: از ابو عبید مولاي ابن أزرر روایت است: در روز عید با عمر بن خطاب (رض) بودم گفت: پیامبر صلی الله علیه وسلم از روزه گرفتن در این دو روز نهی فرموده است، اولین روز بعد از ماه رمضان (عید فطر) و رزی که از قربانی هایتان می خورید (عید قربان) (صحیح امام بخاری: ۴/۲۳۸/۱۹۹۰)، (صحیح امام مسلم: ۲/۷۹۹/۱۱۳۷)

۲- «ایام تشریق»



از ابو مره مولاي أم هاني روایت است « با عبد الله بن عمرو نزد پدرش عمر و بن عاص رفتیم ، غذایی جلو ما گذاشت وگفت : بخورید ، (عبد الله) گفت من روزه هستم ، عمرو گفت : بخورید ، اینها روز هایی است که پیامبر صلی الله علیه وسلم به ما امر می کرد که روزه نگیریم واز روزه گرفتن ما را نهی می کرد . امام مالك گفته است : منظور از این روز ها ایام التشریق است .»

### ۳- روزه گرفتن جمعه به تنهایی :

از ابو هریره (رض) روایت است : هیچ کدام از شما روز جمعه روزه نگیرد مگر اینکه روز قبل یا بعد از آن نیز روزه بگیرد . (صحیح امام بخاری : ۴/۲۳۲/۱۹۸۵) ، (صحیح امام مسلم : ۲/۸۰۱/۱۱۴۴) ، (سنن ابو داود : ۷/۶۴/۲۴۰۳)

### ۴- روزه گرفتن شنبه به تنهایی :

«در حدیث عبدالله بن بسر سلمی از خواهرش صماء روایت است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود : « روزه شنبه را به تنهایی روزه نگیرید مگر روزه های که بر شما فرض باشد ، و اگر بجز پوست انگور یا شاخه درخت چیز دیگری نیافتید ، آن را بجوید تا آن روز روزه نباشید »

(سنن ابو داود : ۷/۶۴/۲۴۰۴) ، (سنن الترمذی : ۲/۱۲۳/۷۴۱)

### ۵- نیمه دوم شعبان برای کسی که به روزه گرفتن آن عادت ندارد :

از ابو هریره (رض) روایت است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود : « هیچ کدام از شما يك يادو روز قبل از رمضان روزه نگیرد مگر اینکه به روزه گرفتن در آن روز عادت داشته باشد که در این صورت می تواند آن روز را روزه بگیرد »

(صحیح امام بخاری : ۴/۱۲۷/۱۹۱۴) ، (صحیح امام مسلم : ۲/۷۶۲/۱۰۸۲)

### روزه بالای کی فرض است :

اجماع علما بر اینست که روزه ( ماه رمضان ) بر هر شخص مسلمان ، عاقل ، بالغ ، سالم و مقیم فرض است البته زن باید از حیض و نفاس پاک باشد . ( فقه السنه : ۱/۵۰۶ ط الریان )

### مفهوم شرط بلوغ :

شرط بلوغ بدین معنی است که مسلمان که بر سن بلوغ رسیده باشند و توانمندی گرفتن روزه را داشته باشند . روزه بالای آنان فرض میگردد . این بدین معنی است کسانی که به سن بلوغ نرسیده اند گرفتن روزه بالای آنان فرض نمی باشد . پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده است :

« رفع القلم عن ثلاثة : عن المجنون حتى يفيق ، وعن النائم حتى يستيقظ ، وعن الصبي حتى يحتلم » « تکلیف از سه دسته برداشته شده است : از دیوانه تا هوشیار شود و از به خواب رفته تا بیدار شود و از کودک تا بالغ شود .» ( صحیح جامع صغیر : ۳۵۱۴ ) ، ( سنن الترمذی : ۲/۱۰۲/۶۹۳ )

### مفهوم شرط قادر بودن :

شرط قادر بودن به این معنی است که يك نفر مسلمان توان گرفتن روزه را داشته باشد بالای آنان گرفتن روزه فرض میگردد ، و لسی مریضان که توان گرفتن روزه را ندارد و با گرفتن روزه وضعیت صحتی آنان برهم میخورد و دوکتوران برای آنان گفته باشند در صورتیکه روزه بگیرند به وضعیت جسمانی شان ضرر میرسد در این صورت گرفتن روزه بر آنان فرض نبوده . هر زمانیکه از مریضی بهبود یابند و عذر موجود مرفوع گردد به قضاء آن مبادرت ورزند .

### امراض :

امراض که خوردن روزه را به توصیه داکتر معالج متدین جواز دانسته عبارتند از : ( امراض سل ، امراض صدري ، امراض معدی ، امراض روانی ، که انسان به گرفتن روزه از حالت نورمال خارج میگردد . ( وغیره امراض خطرناک و مضر ... ) اگر شخصی فقط به اساس وهم و خیال خود که گویا روزه او را مریض می سازد و یا مریضی اور افزایش میدهد ، در حالیکه آن را تجربه هم نکرده و نه دکاتور متخصص برایش مشوره داده روزه نگیرد گنهگار بوده و باید کفاره آنرا هم بپردازد .

### شیخوخت و یا کبر سن :

شیخوخت و یا کبر سن بدین معنی است . آنعده از مسلمانانیکه توانمندی گرفتن روزه را از دست داده باشند . به اساس این حکم الهی «وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين» پیران کهن سال و زناتی که نتوانند روزه گیرند پس باید فدیة بدهند . همچنان این حکم شامل حال آنعده از کسانی میگردد که به امراض مزمن که علاج دوباره آن غیر ممکن باشد . بر آنان گرفتن روزه فرض نیست در بدل آن میتوانند فدیة دهند که سیر کردن هر روزه يك نفر مسکین است .

### مجاهد :

مجاهد که مصروف جهاد اعلاى كلمة الله و دفاع از مقدسات وطن باشد ، گرفتن روزه بالای آن فرض نیست . میتواند بعد از اینکه امور مجاهدت اش به پایان رسید به گرفتن روزه اقدام نماید .

### مسافـر :

برای مسافر بر اساس حکم آیه متبرکه «ومن كان منكم مريضاً او على سفر فعدة من أيام آخر» کسانی که شما مریض و یا در سفر باشد، شمار روزهای دیگر آنرا بگیرد. (جواز دارد که روزه را افطار نماید.) علماء حدود مسافتی که سفر بشمار میآید را ۴ بُرد بر آورد نموده اند. هر بُرد عربی برابر است با (۲۲.۱۷۶) کیلومتر، در نتیجه مسافتی که احکام سفر به آن تعلق میگیرد برابر است با ۴ برابر این مقدار یعنی (۸۸.۷۰۴) کیلومتر (برای معلومات مزید مراجعه شود به کتاب «الفقه الإسلامي وأدلته» 1/74-75).

**علما برای تأیید نظر آیات خویش بر روایات ذیل اسلامی استناد نموده اند :**

- ۱- از پیامبر صلی الله علیه و سلم به سند ضعیف روایت شده است که گفت: «یا أهل مكة لا تقصروا في أدنى من أربعة برد من مكة إلى عسفان» (روایت طبرانی در المعجم الكبير (۱۱۶۲)، و دار قطنی (۳۸۷/۱)، و بیهقی (3/13)، یعنی: «ای اهل مکه، از مسافت کمتر از ۴ بُرد ما بین مکه و عسفان (نمازها را) قصر نکنید».
  - ۲- از ابن عباس رضی الله عنه سؤال شد که آیا تا رفتن به عرفه نمازها را قصر کنیم؟ گفت: نه، ولی تا عسفان و جده و طائف (میشود نماز را قصر کرد) (التلخیص الحبیر ۴۶/۲).
  - ۳- ابن عمر و ابن عباس رضی الله عنهما هنگام سفر در مسافت ۴ بُرد به بالا (یعنی بیشتر از (۸۸.۷۰۴) کیلومتر) نمازها را دو رکعت میخواندند و روزه را نمیگرفتند.
- ابن عمر هنگام رفتن به "ذات النصب" نماز را قصر کرد، و بین این مکان تا مدینه ۴ بُرد مسافت بود (فتح الباری 2/566).

**در ضمن سفر باید سفر مباح باشد تا احکام سفر بر او تعلق گیرد.**

در نتیجه کسی که مسافت بیشتر از (۸۸.۷۰۴) کیلومتر را طی کند احکام سفر به او تعلق میگیرد و میتواند روزه را بشکند و نمازها را قصر و جمع کند، ولی همانطور که بیان شد باید سفرش مباح باشد، ولی اگر مسافت طی شده کمتر از (۸۸.۷۰۴) کیلومتر باشد، احکام سفر به او تعلق نمیگیرد، و نمیتواند که روزه را بشکند و یا نمازها را قصر و جمع کند.

و ناگفته نماند که مسئله فوق الذکر یکی از آراء علماء در مورد مسافت قصر و جمع میباشد، و نظریه های دیگری نیز وجود دارد و علماء نزدیک به ۲۰ قول را در مورد مسافت قصر بیان کرده اند. که نسبت طولت کلام از ذکر آن جلوگیری مینمایم.

**(ولی قابل تذکر است به مجرد که مسافر به حالت مقیم آید به گرفتن روزه آغاز و ایام قضاء شده را قضائی بیاورند.)**

**حمل :**

زنان که حامله اند و میدانند که به گرفتن روزه برای حمل و خود آن ضرر میرسد مکلف به گرفتن روزه نیستند.

**ارضاع :**

اگر زن شیرده گمان غالب کند که در صورت روزه گرفتن ضرر شدید به طفل وی خواهد رسید اجازه دارد روزه نگیرد صرف قضای روزه بر آنها فرض است. از انس بن مالک کعبی (رض) روایت شده که رسول الله علیه السلام فرموده است :

«إن الله عزوجل وضع عن المسافر الصوم وشطر الصلاة وعن الحبل والمرضع الصوم»

«خداوند عزوجل برداشته از مسافر روزه و نصف نماز را و از زن حامله و شیرده روزه را» (احمد، ابو داود، ابن ماجه، ترمذی)

امام ابو حنیفه (رحمة الله علیه) میفرماید: اگر زنی حامله یا شیرده از روزه گرفتن بترسد جایز است افطار کند فرق نمی کند که خوف او بر خودش و طفل اش و یا تنها بر خودش و یا تنها بر طفل اش باشد، و در صورت که قدرت یافت صرف بر او قضاء لازم است نه فدیة، همچنان پیهم روزه گرفتن در ایامی که قضا می کند بر او لازم نمی باشد. این حکم برای زنی که فرزند خود را شیر میدهد و زنی که برای شیر دادن اجیر شده فرقی ندارد زیرا اگر مادر طفل باشد شیر دادن به اساس دیانت بر او واجب است و اگر اجیر باشد شیر دادن به اساس عقد بر او واجب شده است.

**حائض و نفاس :**

زناتی که به دوره حیض و نفاس باشند جواز ندارد که روزه دار گردند. اگر زن حائض و زنی که در نفاس است روزه بگیرند، روزه آنها صحیح نیست؛ چون یکی از شروط صحت روزه، پاکي از حیض و نفاس است و بر آنها قضا واجب است.

در حدیث از بی بی عایشه (رض) روایت است: «كنا نحیض علی عهد رسول الله (ص) فنؤمر بقضاء الصوم ولا نؤمر بقضاء الصلاة» «مادر زمان پیامبر صلی الله علیه و سلم به حیض می افتادیم، به ما دستور داده می شد که تنها روزه را قضا کنیم نه نماز را» (صحیح سنن الترمذی: ۶۳۰)، (صحیح

مسلم : ۱/۲۶۵/۳۳۵) ، (سنن ابو داود ۲۵۹ و ۱/۴۴۴/۲۶۰) زن هر زمانیکه از دوره خلاص شدند به تجدید نیت به گرفتن روزه اقدام نمایند.

زنانه حائضه و نفساء روزه فوت شده شانرا بعد از رمضان قضاء می آورند. (اگر دوره نسانی اش قبل از فجر صورت گیرد میتواند اول نیت و بعداً به گرفتن روزه اقدام نماید و اگر دوره نسانی آن بعد از فجر صورت گیرد در صورتیکه خواسته باشد میتواند در همان روز از خوردن و نوشیدن ابا و ورد. ولی روزه آن درست نبوده باید به قضاء آن مبادرت نماید. (قابل تذکر است آنچه از زنانیکه مریض به جریان دم متداوم مبتلا اند (خارج از ایام حیض و نفاس) میتوانند روزه بگیرند. و حتی نماز پنج گانه را بشرط آنکه برای هر نماز وضو جداگانه نماید، اداء نماید.

اگر زن فقط يك لحظه قبل از شام حیض یا نفاس ببیند روزه اش باطل گردیده و باید آنرا قطع کند. اگر خون حیض یا نفاس برای لحظه یی هم قطع شود برای روزه نیت کند هر چند غسل را کمی به تأخیر اندازد. تبصره: باید دانست اگر روزه انسان فاسد شود باید از خوردن، نوشیدن و سایر شکننده های روزه به جهت احترام رمضان خود داری کند اما این حکم برای حائض و نفساء تطبیق نمیشود بلکه بروی لازم است که خوردن و نوشیدن خود را از چشم مردم پنهان نماید.

#### شدت گرسنگی و تشنگی :

اگر روزه دار از شدت گرسنگی به خطر زندگی یا خطر فتور در عقل باشد میتواند روزه نگیرد.

#### ترس از هلاکت :

اگر به علت محنت و مشقت احتمال مردن، یا ظالمی بر کسی جبر کند که اگر روزه گرفتگی تر خواهم گشت یا به سختی ترالت و کوب خواهم کرد و یا یکی از اعضای بدن ترا قطع خواهم کرد، اجازه است که روزه نگیرد.

#### بی هوشی :

اگر بیهوشی بر کسی طاری گردد و چند روز دوام کند. در این صورت قضای روزهای که مانده واجب است.

#### جنون :

اگر جنون بر کسی طاری گشت و از آن هیچ وقت بهبود نمی یابد از گرفتن روزه معاف است، قضا و فدیة واجب نمی باشد ولی اگر بهبود یافت، قضا بر وی واجب است.

#### تبصره :

اگر بیمار و مسافر با گرفتن روزه دچار مشقت نشوند، روزه گرفتن بهتر است و اگر دچار مشقت شوند بهتر آن است که روزه نگیرند. در حدیث شریف از ابو سعید خدری (رض) روایت است: «با پیامبر صلی الله علیه و سلم در ماه رمضان به جنگ با کفار رفتیم بعضی از ما روزه بودن و بعضی دیگر روزه نبودند بدون اینکه از همدیگر ایراد بگیرند و معتقد بودند کسی که توانایی روزه دارد اگر روزه بگیرد بهتر است و کسی که توانایی روزه را ندارد بهتر آن است که روزه نگیرد» (مسلم ۱۱۱۶ ۲/۷۸۷/۶۹ -) ، (سنن الترمذی ۲/۱۰۸/۷۰۸)

#### حالاتی که شکستن روزه در آنها جایز است :

حمله ناگهانی مرض که خطر مرگ را دربر داشته باشد و یا حوادث ترفیکی توام با خطر باشد. اگر کسی ناگهان مریض شود و یا در صورتیکه روزه خود را نشکند خطر شدت بیماری او را تهدید میکند جواز دارد روزه خود را بشکند. اگر کسی را مار و یا گزدم گزید و ضرورت به دوا باشد میتواند روزه خود را بشکند.

#### شروط روزه :

**اول اسلام :** یکی از شرایط روزه همانا مسلمان بودن است. کسانی که از دین اسلام برگردند روزه آنان باطل است و در صورت رجعت دوباره به دین مبین اسلام میتوانند به قضاء روزه اقدام نمایند.

#### دوم نیت :

« **إنما الا اعمال با نیتات ، وینما لکل امری ما نوی** » «قبول وصحت اعمال با نیتات است، پذیرش و پیدایش هر عمل بستگی به نیت آن دارد» معنای نیت اراده کردن در قلب میباشد.

روزه بدون نیت درست نمی باشد. روزه دار باید در شب (اغاز از غروب افتاب الی طلوع افتاب یا فجر) نیت روزه را بعمل آرد. محل نیت همان قلب است ضرورت نیست که به زبان مبادرت شود. نیت روزه میشود از اغاز شهر رمضان اغاز والی اخیر ماه رمضان ادامه یابد. ضرورت به تجدید همه روزه آن نیست. ولی اگر روزه به اثریکی از عذر شرعی مقطوع گردد ضرورت است که به اغاز دوباره نیت روزه نیز تجدید یابد. (نیت به هر زبان که شخص میخواهد میتواند آنرا بجاء آورد. نیت تنها به الفظای عربی شرط نیست.)

اگر شخصی در شب نیت میکند بگوید: «وبصوم غد نوبت من شهر رمضان» (ومن نیت کردم برای فردا روزه و ماه رمضان را) و شخصی که در روز نیت میکند بگوید: «نوبت وبصوم الیوم من شهر رمضان» (من نیت کردم برای امروز روزه و رمضان را) برای مسافر ضرور است که در رمضان نیت کدام روزه و واجب را ننماید، اگر نیت روزه و فرض رمضان را کند یا نیت روزه و نفلی را در هر صورت درست است. کسیکه روزه و قضای رمضان المبارک را میگیرد ضرور است که بطور معین نیت روزه و فرض را بنماید. اگر شخصی در شب نیت روزه را فراموش کند و در روز بیداش آید، در سه نوع روزه نیت کردن تا قبل از زوال آفتاب صحیح میباشد که عبات اند از: «روزه رمضان المبارک، روزه های نذر که روز یا تاریخ آن معین گردیده باشد، روزه نفلی» در چهار نوع روزه نیت کردن از غروب آفتاب تا طلوع صبح صادق ضرور بوده و پس از طلوع صبح صادق نیت کردن کافی نمی باشد و این روزه ها عبارت اند از: «روزه قضایی رمضان المبارک، روزه های نذر که روز و تاریخ آن معین نشده باشد، روزه های کفاره، روزه های قضایی روزه و نفلی که پس از آغاز به علتی فاسد شده باشد.» اگر شخصی در شب بنا بر دلیلی اراده روزه گرفتن را نداشته و در صبح هم به فکر روزه نگرفتن باشد، سپس قبل از زوال آفتاب فکر کند ترک روزه و رمضان درست نیست و نیت کند روزه اش صحیح میباشد، اما صبح چیزی خورده باشد ضرورت به نیت نمی افتد.

### فرایض روزه:

در روزه از نمودار شدن صبح صادق تا غروب آفتاب کناره گیری کردن از سه چیز فرض است: (امتناع از خوردن، امتناع از نوشیدن، امتناع از لذت جنسی)

### سنن و مستحبات روزه:

سحری کردن اگر چه به دانه خرما باشد، خوردن سحری در آخر وقت مستحب است طوری که چیزی وقت به صبح صادق مانده باشد. نیت روزه و در شب مستحب است، عجله در افطار پس از غروب آفتاب تاخیر نکردن در افطار مستحب است. افطار با آب و خرما مستحب بوده. روزه دار باید در ماه مبارک رمضان از: غیبت، سخن چینی، در غجوی، غالمغال، قهر و ظلم، امتناع بعمل آرد.

### وقت روزه:

وقت روزه فرضی و یا روزه شرعی، به حکم قرآن از طلوع صبح صادق آغاز و تا غروب آفتاب ادامه می یابد. چنانچه در (آیه ۱۸۷ سوره بقره) آمده است: «وکلوا واشربوا حتی یتبین لکم الخیط الابیض من الخیط لاسود من الفجر ثم أتوا الصیام الی الیل» (تا آن وقت بخورید و بنوشید که خط سفید از خط سیاه خوب نمایا ن و آشکار شود و باز روزه را تا اول شب به اتمام رسانید و آنرا بگیرید.) ولی در کشور هایکه آبر الود اند و تعیین وقت در آن دشوار است فتوای علما است که افطار به وقت محلی نزدیکترین کشور اسلامی صورت می پذیرد.

روزه گرفتن در شب جواز نداشته خداوند (ج) شب را برای استراحت افزیده «هو الذی جعل لکم اللیل لتسکنوا فیه والنهار میصرأ ان فی ذالک لآیات لقوم یسمعون» (یونس آیه ۱۷۸)

### سحری «پس شب» و افطار:

پیامبر اکرم (ص) فرموده است: «سه امر از جمله اخلاق پیامبرانه میباشد: «تأخیر در سحری، تعجیل در افطار، در نماز دست راست را بر چپ گذاشتن» پیامبر اسلام میفرماید: «سحری بخورید، زیرا در خوردن سحری برکت است: برای روزه گرفتن روز از خوردن سحری کمک بگیرد و برای قیام لیل (تهجد) از خوابیدن بعد از ظهر کمک حاصل کنید.»

برای روزه دار مستحب است که با خرما تازه افطار کند و در صورت عدم موجودیت آن با آب افطار نماید و در زمستان میتواند با خرما یا خشک و در صورت عدم موجودیت آن با آب افطار کند تا معده آماده گردیده و غذایی را که بعداً خورده میشود بتواند هضم نماید. پس از آنکه شخص با خرما یا آب و غیره افطار کرد نماز شام را میخواند و بعد از آن غذا میخورد و پیامبر (ص) فرموده است: «إذا أفطر أحدکم فلیفطر علی تمر، فإن لم یجد فلیفطر علی ماء فانه طهور»

«چون افطار کند یکی از شما پس افطار کند با خرما، پس چون نیافت پس افطار کند با آب زیرا پاک کننده است» (متفق علیه) برای روزه دار عجله در افطار و تاخیر در سحری افضل میباشد زیرا پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده است: «لا تزال أمتی بخیر ما أخرها السحور وعجلوا الفطور» «همیشه امت من به خیر باشند تا وقتی که به تاخیر اندازند سحری را و شتاب کنند در افطار.»

### دعای افطار:

«اللهم لك صمت وعلی رزقك افطرت» (خداوند! من برای تو روزه گرفتم و از رزقی که تو نصیب کرده ای افطار نمودم) (روای حدیث شریف: ابوداود). ویا این دعا: «بسم الله والحمد لله، اللهم لك صمت وعلی رزقك افطرت وعلیک تو کلت سبحانک و بحمدک، تقبل منی، انک انت السميع العلیم»

### دعا بعد از افطار:

« ذهب الظماء وابتليت العروق وثبت الاجر ان شاء الله » (تشنگی زایل شد، رگ ها سیراب گشت ، و اگر خداوند خواست اجر نیز خواهد رسید.) (روای حدیث شریف : ابوداود).

#### ثواب افطار دادن :

اگر شخصی به روزه دار افطار دهد انقدر اجر وثواب کمایی می کند که نصیب روزه دار میشود ، هر چند افطاری مذکور چند لقمه نان یا یک خرما باشد. پیامبر (ص) فرموده است : « شخصی که روزه داری را افطاری دهد او را اجر وثواب مانند روزه دار است » (بیهقی).

#### امور باطل کننده روزه :

در باب مبطلات روزه آمده است : هر آنکسیکه بدون عذر شرعی روزه را بخورد ، اگر تمام عمر روزه هم بگیرد ثواب آنروز را بدست نخواهد آورد.

#### امور که روزه را باطل می سازد عبارتند از :

- ۱- جماع در روز.
- ۲- انزال منی بشکل عمدی . ( ولی اگر انزال در خواب صورت گیرد روزه اش فاسد نمی گردد. )
- ۳- رسیدن چیزی ( جامد باشد ویا مایع ) به معده بطور عمدی باشد ویا غیر قصدی .
- ۴- استعمال سگرت ویا سایر دخانیات.
- ۵- گرفتن دواء از همه طرق موصوله به معده .

#### مکروهات روزه

#### اموری که روزه را مکروه می سازد عبارتند از :

لب زدن ویا در دهن گرفتن لب زن ویا برهنه ملاعبه کردن هر چند خطر انزال وجماع هم نباشد مکروه است . انجام اموری که اندیشه انسان را انقدر ضعیف سازد که موجب شکستن روزه شود مکروه است. پیش از ضرورت شستن دهن و بینی بدون دلیل لعاب دهن را جمع کردن و آنرا فرو بردن. اظهار بی قراری ، اضطراب و اضمحلال. به غسل ضرورت داشته و موقع آن نیز میسر باشد ، اما بدون دلیلی تأخیر کرده و بعد از صبح صادق غسل کند.

چیز های مانند پودر دندان ، کریم دندان ، زغال و غیره را در دهن نگهداشتن و آنرا با دندان فشار دادن. غیبت کردن ، دروغ گفتن ، دشنام دادن ، غالمغال ، لت و کوب نمودن ویر کسی ظلم کردن. قصداً گرد و غبار را در حلق جمع کردن روزه را مکروه می سازد.

#### قضاء روزه :

معنای قضاء عبارت از یک روز روزه گرفتن بعد از ماه رمضان بجای یک روز روزه بی که در ماه رمضان باطل گردیده ، میباشد. قضاء روزه میشود در ایامی که گرفتن روزه در آن ممنوع نباشد صورت گیرد. قضاء روزه را الی آغاز ماه مبارک سال نو میتواند بجا آورد. قضا روزه میتواند پی در پی ویا متفرق صورت گیرد.

#### کفاره چیست ؟

کفاره عبارت از جزای شرعی میباشد که خداوند سبحانه تعالی آنرا بر کسیکه بعضی از جرایم از او سرزند تعیین فرموده است مانند وجوب کفاره بر قاتل یا کسیکه سوگندش را می شکنند. کفاره بر روزه دار وقتی واجب میشود که عمداً روزه خود را فاسد نماید مثلاً اینکه جماع کند. کفاره دو ماه روزه پی در پی را میگویند ، در صورتیکه در این دو ماه رمضان وروزه هایکه روزه در آن منع گردیده است نباشد . اگر به گرفتن دو ماه روزه نیز قادر نبود ، به شصت مسکین طعام دهد . کفاره در روزه فرضی بوده در فساد روزه غیر رمضان کفاره وجود ندارد ، اگر چه قضای رمضان هم باشد. دادن طعام به ۶۰ مسکین ، فقیر ، محتاج ، نه برای کسانی که نفقه ایشان بر او فرض باشد ( مانند پدر ، مادر ، زن ) همچنان میشود مقدار طعام را به پول نیز تادیه گرد و همچنان میتوان همان مسکین را برای ۶۰ روز کامل طعام داد. ( طعام شامل نان چاشت ، شب و نان صبح میگردد).

#### فدیة :

اگر زن حامله و شیرده توانایی روزه گرفتن را نداشته ویا از آسیب دیدن کودکشان بیم داشته باشند ، میتوانند روزه نگیرند ولی باید فدیة بدهند و لازم نیست روزه را قضا کنند.

از ابن عباس روایت است : « رخص للشيخ الكبير والعجوز الكبيرة في ذلك وهما يطيقان الصوم ان يفطران شاء ، ويطعما كل يوم مسكينا ، ولا قضاء عليهما ، ثم نسخ ذلك في هذا الايه « فمن شهد منكم الشهر فليصمه » وثبت للشيخ الكبير والعجوز الكبير إذا كان لا يطيقان الصوم والجلي والمرضع إذا خافتا أفطرا ، وأطعمتا كل يوم مسكينا » به پیر مرد وپیر زنی که توانایی روزه گرفتن را ندارند اجازه داده شد تا اگر خواستند روزه نگیرند و به بدل هر روز ، مسکینی را غذا بدهند » و قضای روزه بر آنها لازم نیست ، سپس ؛ این حکم با آیه « فمن شهد منكم الشهر فليصمه » نسخ شد ولی ( آن حکم ) برای پیر مرد وپیر زنی که توانایی روزه گرفتن را ندارند ثابت مانده است .

همچنین زن حامله و شیرده ای که (بر حال خود یا طفل خود) بیم دارند می توانند روزه نگیرند و به بدل هر روز، يك مسكين را طعام دهند» (بیهقی: ۴/۲۳۰)

همچنین از ابن عباس روایت است: «إِذَا خَافَتِ الْحَامِلُ عَلَى نَفْسِهَا، وَالْمَرْضَعُ عَلَى وَلَدِهَا فِي رَمَضَانَ قَالَ: يَفْطِرَانِ، وَيَطْعَمَانِ مَكَانَ كُلِّ يَوْمٍ مَسْكِينًا، وَلَا يَقْضِيَانِ صَوْمًا» «اگر زن حامله از ضرر به جان خود وزن شیرده از ضرر به طفلش بیم داشت، می توانند روزه رمضان را نگیرند و به جای هر روز مسکینی را طعام دهند و قضای روزه بر آنها لازم نیست» (صحیح البانی در کتاب الاروا ۶) (۴/۱۹) این حدیث را به طبری (۲۷۵۸) نسبت داده و گفته است: سند آن به شرط مسلم صحیح است.

مقدار طعام واجب: از انس بن مالك روایت است: «أَنَّهُ ضَعَفَ عَنِ الصَّوْمِ عَامًا فَصَنَعَ جَفْنَةً تَرِيدٌ وَدَعَا ثَلَاثِينَ مَسْكِينًا فَاشْبِعَهُمْ» «اوسالی دچار ضعف شد بطوریکه نتوانست روزه بگیرد، پس کاسه ای ترید گوشت درست کرد و سی مسکین را دعوت و آنها را سیرکرد» (الاروا ۶) (۴/۲۰)، (دارقطنی: ۲/۲۰۷/۱۶)

#### تبصره:

فدیه شامل، طعام، غله، و قیمت آن هم میگردد، مقدار فدییه به اندازه صدقه فطر است. ولی اگر شخص از مرض بهبود یابد، قضای روزه فوت شده بر او واجب است، خداوند پاك در مقابل فدییه او اجر و ثواب نصیب اش میگرداند. در غذا دادن (صبح و شام) معیار حد وسط غذایی میباشد که خود شخص در زندگی عادی خویش میخورد.

#### مساوات میان «گناه» و «کفاره یا جزا»

باید گفت که منظور از مساوات میان «گناه» و «کفاره یا فدییه» مساوات عددی نیست، بلکه کیفیت عمل را نیز باید در نظر گرفت خوردن يك روز روزه ما مبارك رمضان با آن اهمیت که دارد، جزا اش يك روز کفاره نیست بلکه باید آن قدر روزه بگیرد که به اندازه احترام آن يك روز ماه مبارك شود؛ به همین اساس است که کفاره گناهان در ماه مبارك رمضان بیش از سایر ایام است و ثواب اعمال نيك هم بیشتر از سایر روزها است.

#### ماه مبارك رمضان و نزول قرآن

«إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْمَبْرُكَةِ إِنَّا كُنَّا مِنْذُرِينَ فِيهَا يُفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ حَكِيمٍ» (سوره دخان آیات ۳ و ۴) ((ما قرآن را در شبی مبارك نازل نموده ایم زیرا همواره هشدار دهنده و اندازه کننده بوده ایم. در آن شب مبارك هر امری طبق حکمت خداوند تنظیم می شود.))

#### مبارك:

از ماده برکت گرفته شده است. یعنی شب پر از رحمت، شب بسیار مفید و سودمندی، که در آن فراخی و زیادی نعمت و روزی وجود می داشته باشد. همچنان خداوند پاك میفرماید: «شهر رمضان الذی انزل فیهِ القرآن» (ماه رمضان ماه است که در آن قرآن فرود آورده شده است.)

بنأ حکم مطلق همین است که شب قدر در ماه مبارك رمضان است. شبی است که در آن قرآن عظیم الشان که مبدا تمام خیرات و برکات و سرچشمه تمام نیکی ها و خوبی ها است، نزول یافته است. شب قدر، شبی است، که مقدرات جهان بشریت با نزول قرآن در آن استحکام می پذیرد و مشخص می گردد.

#### مفسرین اسلام نزول قرآن را بر دو قسم:

##### ۱- نزول دفعی و کلی

##### ۲- نزول تدریجی تقسیم مینمایند:

نزول دفعی یعنی قرآن بطور کامل در شب قدر بر قلب رسول اکرم (ص) نازل گردیده است و نزول تدریجی عبارت از نزولی است که: قرآن در مدت بیست و سه سال به تدریج و به مناسبت ها و طبق رویداد ها بر پیغمبر اسلام محمد صلی الله علیه وسلم نزول یافته است.

#### لیلة القدر:

«إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنَ الْفِ شَهْرٍ» (به تحقیق ما فرود آوردیم قرآن را در شب قدر و چه چیز مطلع ساخت ترا که چیست شب قدر، شب قدر بهتر است از هزار ماه) خداوند پاك میفرماید: «شهر رمضان الذی انزل فیهِ القرآن» (ماه رمضان ماه است که در آن قرآن فرود آورده شده است.) (سوره بقره آیه ۱۸۵) و در سوره قدر میخوانیم:

«إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ» (ما آن را در شب قدر نازل کردیم) بنأ حکم مطلق همین است که شب قدر در ماه مبارك رمضان است.

#### معنای قدر:

قدر به معنای اندازه کردن ، معین نمودن و فیصله کردن آمده است . یعنی لیلة القدر شبی است که خداوند متعال در آن هر چیزی را صحیحاً اندازه می نماید . وقت آنرا تعیین می کند و احکام را نازل می فرماید و تقدیر هر چیزی را مقرر می نماید. « فیها یفرق کل امر حکیم . امرأ من عند الله ... » فیصله کرده میشود هر کار استوار آن ، فرود آوریم آنرا به وحی کردن از نزد خویش. « (الدخان آیات ۴ و ۵ )

**لیلة القدر در کدام یکی از شب های رمضان میباشد :**

حضرت ام المومنین عائشه (رض) می گوید : که پیامبر فرموده است : « لیلة القدر رادر ده شب آخر رمضان در شب های طاق جستجو کنید . » (روای حدیث شریف بخاری )  
ولی به هر حال برای مسلمانان بهتر این است که هر شب ماه مبارک را به احتمال این که شب قدر باشد ، به عبادت و قرانت قرآن و دعا بگذرانند و دعا خویش را منحصر به سه ویا چهار شب ویا هم شب های طاق نسازند.

**دعای لیلة القدر :**

بی بی عایشه (رض) می گوید : که به پیامبر (ص) عرض کردم که ای پیامبر خدا ! اگر من در بیابم که کدام شبی لیلة القدر است که در این شب به خداوند (ج) چه دعا کنم : فرمود بگو :  
« اللهم إنك عفو كريم تحب العفو فاعف عني » « خداوند ا ! تو بسیار عفو کننده و بسیار صاحب کرمی ، عفو نمودن را می پسندی ، پس خطا های مرا عفو کن . »

**ای خواجه چه جوی از شب قدر نشانی**

**هر شب ، شب قدر است اگر قدر بدانی**

«سعدی شیرازی»

**ارمغان های رمضان :**

تلاوت ، تعلیم و تعلم قرآن مجید ، تحقیق و تتبع در امورات و عرصه های اسلامی و آشنایی با سیرت پیامبر اسلام و صحابه کرام و تاریخ اسلامی ، اقامه نماز ها ، وادای تراویح با ختم قرآن عظیم الشان ، عادات به نوافل و نماز های سنتی ، افزایش صدقات ، انفاق و تقویت روح گذشت و احسان ، صلّه رحمی و رسیدگی به خویشاوندان ، دعا و نیایش بیشتر ، امر به معروف و نهی از منکر ، توبه و بازگشت از لغزشها و گناهان ، ماه رمضان ، ماه بازگشت به زلال طبیعت و فضای پاکیزه فطرت و تمرین آزادگی از « خور و خواب و خشم و شهوت » است.

ماه رمضان هزاران گوهر گرانبها به انسانها هدیه کرده و می کند ، ولی سه گوهر « آزادی » ، « آگاهی » و « عشق الهی » از در خشانترین هدیه های این ماه بشمار میرود.

روزه انسان را از سلطه هوسها ، و نیاز های کاذب ، و تحمیلی و افراط در نیاز های واقعی ، آزاد می کند و به انسان « آزادی اراده » می بخشد . انسان در سایه رمضان با « معارف عالی قرآنی » آشنا می شود و با بهترین رهنمود های زندگی انس می گیرد .

دستیابی به سعادت جاویدانی و رهایی از همه رنجهای دنیوی و آخروی ، بدون « گوهر تقوا » مقدور نیست و رمضان مبارک این گوهر آسمانی را به روزه داران می بخشد . پاسداری و نگهداری از این « گوهر آسمانی » نیاز به هوشیاری ، مراقبت و همکاری همگانی دارد.

**اهمیت روزه در تناسب با نماز :**

زن در حال حیض و نفاس هم نماز و هم روزه را ترک میکند ، ولی بعد از مریضی فقط روزه را قضا می آورد . و یا اگر کسی علناً نماز نخواند ، حد شرعی ندارد ، ولی اگر روزه را علنی بخورد حد بر او جاری می شود . همچنان خداوند پاک فرموده است : ( انا اجزی به ) یا ( انا اجزی به ) یعنی من پاداش روزه را می دهم ، یا من پاداش روزه ی روز دار هستم در حالی که در باره نماز چنین چیزی نفرموده است .

**فلسفه و حکمت فرضیت سی روز روزه در یک سال :**

روایت است زمانیکه حضرت آدم ( علیه السلام ) در جنت از درختی که از آن منع شده بود ، به اندازه از آن تناول کرده بود ، که تا به سی روز غذا آن در شکمش وجود داشت ، به همین اساس خداوند پاک بر بندگان و فرزندان حضرت آدم تا روز قیامت سی روز روزه را در یک سال فرض نموده است . پیام رمضان به

**روزه داران :**

جلای ذهن و صفای ضمیر توام با کار و تلاش و اهنگ « قرب جویی » در استفاده از انوار رمضان و انعکاس فروغ آن نقش فروان دارد . پیغمبر اسلام میفرماید : « رمضان را بخاطر آن رمضان مسمی نمودند که : در آن گناهان مسمی سوزند ، دروازه های آسمان در اولین شب رمضان به روی روزه داران گشوده میشود و تا آخرین شب آن باز می باشد . »

ماه رمضان ماه دعا ، ماه نیایش ، ماه ایمان و آگاهی از آزادی است ، ماه رمضان ماهی است که برای انسان درس سازندگی ، رمز مقاومت و پایداری ، رمز صبر و تحمل ، رمز سعادت و نیک بختی را می آموزند.

پیام رمضان پیام تقوا و پرهیز گاری پیام نوسازی معنوی و فرهنگی است. پیام ماه رمضان پیام خوش رفتاری ، پیام عفو و گذشت است. پیام رمضان ، پیام آزادی از عادت هاست ، رمضان ماهی است که انسان را از زنجیر اعتیاد ، عاداتها خوردنی ، خواندنی ، شنیدنی ، نوشیدنی ، دیدنی رها می بخشد. پیام رمضان پیام بیداری از خواب غفلت ورهائی انسان از دام شهوت است ، پیام رمضان پیام آگاهی از عرفان و عروج بشریت است.

ماه رمضان ماه تنظیم جهت گیری انسان و تقویت ایمان و تحکیم برادری بر محور قرآن است. پیام رمضان پیام سلامتی ، پیام دوستی ، پیام اخوت ، پیام امنیت ، و ایمان ، و در نهایت پیام آزادی میباشد. ماه رمضان ماه توبه است از « رقابت » ها و « حسادت » ها است.

ماه توبه از بدگمانی ها نسبت به مؤمنان و حسن ظنی که در حق کفار و منافقان نشان دادیم. بلی ماه رمضان ماه بازگشت به قرآن و تنظیم کامل افکار و اخلاق و رفتار انسان. پیام رمضان ، پیام تقوا و پارسایی و ندای بلند نوسازی معنوی و فرهنگی است. پیام رمضان ، پیام آزادی انسان از زنجیر غرائز و هوسهای شیطانی و به بند کشیدن شیاطین ، توسط فرشتگان الهی است.

### نکات ذیل برای آگاهی مسایل روزه بی نهایت مهم است

#### انصراف از تصمیم روزه :

اگر روزه دار از تصمیم روزه خویش در روز روزه منصرف شود. در صورتیکه افطار هم نکند ، روزه آن فاسد میگردد.

#### اهانت و توهین به روزه :

اگر کسی بدون عذر شرعی روزه را بخورد ، به ماه مبارک رمضان توهین شمرده میشود کنهکار بوده قضاء و کفاره آنرا باید بپردازد. ولی اگر اهانت در یک روز چند بار تکرار گردد ، قضاء روزه را بجا آورد و کفاره تکرار نمی کرد.

#### استعمال سرمه و قطره چکان :

استعمال سرمه ( اگرچه سیاهی آن در بلغم هم دیده شود ) و یا قطره چکان چشم ، وادویه جلدی و مرجم باب زخم ، بدن خود را به تیل چرب کردن ، استعمال گیل موی و استعمال عطریات و خوش بوی ، روزه را فاسد نمی سازد .

در کتب احادیث آمده است : که در ایام ماه مبارک رمضان یکی از صحابه که از درد چشم سخت می نالید نزد آنحضرت (ص) آمد . و برای آنحضرت گفت : که چشمم سخت درد میکند اجازه دارم که سرمه استعمال نمایم ، آنحضرت در جواب اش گفت : بلی میتوانی سرمه را استعمال نمایی . همچنان در حدیث از ام المؤمنین عائشه (رض) روایت گردیده است : « آن النبی (ص) اکتحل فی رمضان و هو صائم » « پیامبر اسلام (ص) سرمه کرد در رمضان در حالیکه روزه بود. » (روای حدیث ابن ماجه ) هکذا باید گفت که چشم منفذ برای معده نمی باشد . ولی برخی از فقها به این نظر اند که بهتر و احسن است که استعمال همچو اشیاء در شب صورت بپذیرد.

#### گرفتن ناخون و استعمال مواد بر آن )

رنگ ناخون و استعمال آرایش برای زنان ( روزه را فاسد نمی سازد.)

#### تبصره :

استعمال خوش بوی ، چرب کردن موی سر و پوست ، استعمال قطره و تزریق امپول چون دلیل بر تحریم آنها در شرع وجود ندارد . پس استعمال آن در روزه مباح میباشد.

#### زرق یا پیچکاری :

زرق یا « پیچکاری » و انواع واکسین که در عضله باشد و یا ورید خون باشد و یا گلو کوز (مطابق فتوای علمای دیوبند هندوستان و جامع الازهر مصر) روزه را فاسد نمی سازد .

ولی نقطه قابل دقت و توجه آنست که اگر این پیچکاری یا واکسین « به منظور تغذیه صورت گیرد ، و روزه دار را از آب و خوراک بی نیاز سازد و هدف از آن تغذیه و احساس نکردن گرسنگی باشد ، این نوع پیچکاری روزه را باطل می سازد . بنابراین گفته میتوانیم هر چیزی که به نوعی کار تغذیه را انجام دهد شکننده ی روزه محسوب می شود.

اما انعه از پیچکاری ها ی که : کار تغذیه را انجام نمی دهند و انسان را از آب و از خوراک بی نیاز نمی سازند ، این نوع پیچکاری ها روزه را باطل نمی سازد ، چون نصوص شرعی شامل آن ها نمی شود ، نه به اعتبار الفاظ و نه به اعتبار معانی ، و حتی اگر امپول بی حسی دندان نیز باشد باز هم روزه را باطل نمیکند زیرا بمعنای خوراک



و آشامیدنی نیست. پس این نوع پیچکاری ها نه خوراک هستند نه آب و نه در معنای آب و خوراک. اصل صحت روزه است مگر آنکه دلیل فساد آن به اثبات برسد که در این جا به اثبات نرسیده است. همچنان پاتسمان کردن زخم ها روزه را باطل نمی کند. ولی اگر زخم عمیق در شکم که دوا به معده برسد، در این صورت روزه می شکند.

### حجامت:

حجامت یا خون گرفتن (از سر و یا هر عضو دیگر بدن به قصد علاج در مضان) روزه را فاسد نمی سازد.

از ابن عباس (رض) روایت است: «احتجم النبی (ص) وهو صائم»

(پیامبر صلی الله علیه وسلم در حالی که روزه بود حجامت کرد) (صحیح سنن ابو داود: ۲۰۷۹)، (صحیح امام بخاری: ۴/۱۷۴/۱۹۳۹)، (سنن ابو داود ۴/۲۳۵۵/۶)

ولی اگر بیم ضعف و سستی وجود داشت، حجامت مکروه است:

از ثابت بنانی روایت است: «سنل انس بن مالك أکنتم تکرهون الحجامة للصائم؟ قال: لا، إلا من أجل الضعف» «از انس بن مالك سوال شد آیا شما حجامت را برای روزه دار مکروه می دانستید؟ گفت نه، مگر به خاطر ضعف و سستی» (صحیح امام بخاری: ۴/۱۷۴/۱۹۴۰)

### غسل جنابت و یا غسل تبرد:

غسل جنابت و یا غسل تبرد از گرمی، اگر روزه دار در ایام روزه غسل نماید، و یا بخاطر دفع برودت هوای گرم را اشتتاشاق نماید روزه اش فاسد نمی گردد.

در حدیث شریف از ابو بکر بن عبد الرحمن روایت است: «رأيت النبي (ص) يصب الماء على رأسه من الحر وهو صائم» «دیدم پیامبر (ص) را که می ریخت آب را بر سر خود از گرمی در حالیکه روزه دار بود». (سنن ابو داود: ۲۰۷۲، و عون المعبود: ۶/۴۹۲/۲۳۴۸)

همچنان اگر روزه دار برای دفع تشنگی غسل نماید، در صورتیکه آب به معده او داخل نگردد، روزه اش فاسد نمیگردد.

### حکم بوسه کردن در روزه:

از ام سلمه رضی الله عنه روایت شده است: «أن النبي (ص) كان يقبل وهو صائم» «پیامبر صلی الله علیه وسلم بوسه میکرد در حالیکه روزه می بود» متفق علیه.

از عائشه (رض) روایت شده است که: «كان رسول الله (ص) يقبل وهو صائم و يبأشر وهو صائم ولكنه كان املكم لاربه» «پیامبر اسلام (ص) می بوسید در حالیکه روزه می بود و مباشره میکرد در حالیکه روزه می بود اما بود مالك ترین شما حاجت خود را». (فتح الباری: ۴/۱۴۹/۱۹۲۷)، (صحیح مسلم: ۱۱۰۶ - ۶۵ - ۲/۷۷۱)

در مورد این که بوسه روزه را باطل نمی سازد، هیچگونه اختلاف نمی باشد. ولی اگر این بوسه، هدف و مقصود روزه را برای روزه دار متزلزل سازد فقها نظریات خاص خویش را در مورد ابراز داشته اند. که توجه شما را به حدیث متبرکه که از ابی هریره (رض) روایت گردیده است جلب مینمایم:

ابی هریره (رض) فرموده است: «أن رجلاً سأل النبي (ص) من المباشرة للصائم فرخص له و آتاه أخرجها عنها، فإذى رخص له شيخ وإذا الذى نهى شاب» «مردی پرسید از پیامبر (ص) از مباشرت روزه دار پس رخصت داد او را و آمد مرد دیگری پس منع کرد او را از آن. پس کسیکه رخصت داد او را پیر بود و کس که منع کرد او را جوان بود». (ابو داود)

فقها میگویند برای کسیکه پیامبر صلی علیه وسلم بوسه را جایز دانسته، آن شخص، شخص پیر بود و برای آن کسیکه آنرا از بوسه نهی فرمود آن شخص، شخص جوان بود. بادر نظر داشت همین تعبیرها از حدیث متبرکه برخی از فقها بوسه را برای پیر ها جواز شمرده و برای جوانان و یا کسانیکه قدرت اداره خود را ندارند جایز نه شمرده اند.

اما در مورد ملاعبه با همسر هنگام روزه، در صورتیکه جماع و یا انزال منی صورت نگیرد اشکالی ندارد، طوریکه در حدیث متبرکه از عایشه رضی الله عنها روایت شده است که گفت: «پیامبر صلی الله علیه وسلم هنگام روزه (زنش) را بوسه میداد و ملاعبه میکرد» (صحیح بخاری ۱۹۲۷ و صحیح مسلم ۱۱۰۶)، لذا ملاعبه بین زوجین هنگام روزه جائز است ولی بشرطی که زوجین متأكد باشند که این ملاعبه شان به جماع منجر نشود و یا منی انزال نشود وگرنه اگر در برابر شهوت ضعیف باشند این امر برای آنها جائز نیست و باید دوری کنند زیرا

ممکن است منی انزال شود و روزه شان باطل شود و یا به جماع منجر شود که کفاره روزه دو ماه پی در پی بر آنها واجب میگردد.

ابن قدامه در کتاب "المغنی" گفته است: کسی که به همسرش بوسه میزند از سه حالت خارج نیست:

- ۱- منی انزال نشود، که در اینصورت بدون خلاف اهل علم روزه باطل نمیشود.
- ۲- منی انزال شود، که در اینصورت بدون خلاف اهل علم روزه باطل میشود.
- ۳- مذی خارج شود، که نزد امام احمد بن حنبل و امام مالک روزه باطل میشود و نزد امام ابو حنیفه و امام شافعی و حسن و شعبی و اوزاعی روزه باطل نمیشود زیرا در خروج مذی غسل واجب نیست، و این قول (یعنی عدم بطلان روزه هنگام خروج مذی) راجح میباشد.

و ابن تیمیه نیز قول عدم بطلان روزه هنگام خروج مذی را ترجیح میداند و میگوید هیچ دلیلی از شریعت بر بطلان روزه هنگام خروج مذی وجود ندارد و در شرع برای باطل شمردن روزه نیاز به دلیل است ولی دلیلی نیست.

#### نتیجه کلی:

بوسه برای روزه دار خواه جوان باشد یا پیر مباح است، و فرقی میان بوسیدن رخسار، دهن، لمس توسط دست و معانقه وجود ندارد البته این اباحت برای کسانی میباشد که میتواند خود را اداره کند. اما اشخاصی که میدانند بدین ترتیب شهوتش به حرکت در آمده یا خوف جماع یا انزال وجود داشته باشد، طوریکه احناف و شوافع هر دو در مورد متفق القول اند اینکار برای روزه دار مکروه است. باید بدانیم که شب دراز بوده و مسلمانان در روزه رمضان مانند سایر ایام در عمل مداوم میباشد، و احتمال اینکه همچو کار منجر به انزال و وقوع آنچه که در شریعت مکروه است نگردد بهتر خواهد بود، در ماه مبارک رمضان اصلاً دست به چنین کاری نزنند.

#### استنتاج فقهی:

با همسر خود یکجا خوابیدن، ملاعبه کردن و بوسه و کنار، تا زمانی که خطر انزال منی و یا وقوع جماع نباشد، همه درست است. (ولی اگر به بوسه کردن و یا لمس و یا جماع در غیر فرج و دبر انزال گردد، روزه اش فاسد گردیده، بر آن قضا و واجب میشود، نه کفاره.)

#### استمناء:

استمناء آنست که عمد آ با دست یا هر وسیله دیگر منی از بدن بیرون آورده شود. همچنان سبب استمناء اگر بوسیدن باشد یا به آغوش گرفتن اگر انزال صورت گیرد روزه باطل میشود، اما اگر انزال به مجرد فکر یا نظر صورت گیرد روزه باطل نمیگردد و حکم مذی نیز چنین است. دیدن عضو مخصوص زن و یا تفکر در امور جنسی انزال شود روزه اش مکروه نمیشود. احتلام در روزه: دیدن خواب یا احلام و احتلام شدن در خواب، روزه را فاسد نمی سازد. اگر کسی در روز رمضان در خواب محتلم شود، و منی هم از او بدون اختیار خارج گردد روزه اش فاسد نمی شود. ولی اگر منی به سبب بوسیدن، مباشره یا تفکر طولانی خارج گردد روزه اش فاسد شده و قضا بر او هم لازم میشود. کسی که در شب جماع نموده و تا روز غسل نکرده روزه اش فاسد نمیگردد، زیرا غسل امریست که به انزال واجب شده است، میدانیم که اگر روزه دار در روز محتلم شود غسل بروی لازم بوده و روزه اش فاسد نمیگردد پس کسی که در شب انزال شده و بعد از صبح بیدار گردیده روزه اش ان شاء الله صحیح است.

#### یاد فراموشی:

اگر روزه به یاد شخص نباشد، و از روی فراموشی چیزی بخورد، و یا هم با همسر خود جماع کند، تا جاییکه از روی فراموشی نان شکم سیر هم خورده باشد روزه اش نمی شکند، مکروه هم نمی شود. داخل شدن گرد و خاک و یا مکس در دهن: اگر مکسی و یا گرد و یا خاک و یا دوابی اختیار از حلق فرورود، در صورتیکه عمدی نباشد روزه، مکروه نمیشود.

#### داخل شدن آب در گوش:

اگر آب در گوش داخل شود و از روی قصدی هم باشد روزه مکروه نمیشود.

#### حکم غذای باقی مانده در لای دندان ها:

اگر پارچه غذای باقی مانده در لای دندان ها در صورتیکه مقدار آن از دانه نخود کمتر باشد و از حلق پائین رود، روزه فاسد نمیکردد.

#### قی و استفراغ در ماه مبارک رمضان:

اگر شخصی بی اختیار قی کند، هر چند که قی پر دهن باشد بیشتر و یا کمتر باشد و حتی اینکه بخش آن دوباره از حلق پائین رود، روزه مکروه نمیشود. اگر قی بصورت قصدی هم صورت گیرد، در صورتیکه پر دهن نباشد باز هم روزه اش نمی شکند و مکروه هم نمیشود. ولی اگر قی قصدی و دهن پر باشد، روزه اش فاسد، باید قضا بیاورد. در حدیث شریف آمده است: «من ذرعه فلیس علیه قضا ومن استسقاء فلیقض» «هر کسی که قی بر او غالب شود پس بر او قضا نیست و هر کس که عمدآ قی کند پس قضا نماید.» (احمد، ابو داود، ترمذی، ابن حبان، دارقطنی و حاکم).

### استعمال مسواک :

استعمال مسواک برای روزه دار و غیر روزه دار در تمام اوقات مستحب است و همین برای روزه دار، قبل از زوال و بعد از آن جایز است. به دلیل حدیث عامر بن ربیع «رضی الله عنه» که در سنن آمده است: **رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ مَا لَا أَحْصِي بَيْتُوكَ وَهُوَ صَائِمٌ** احمد (۳/۴۴۵)، ابوداود (۲۳۶۴)، ترمذی (۷۲۵) «چندین بار که نمی توانم آن ها را بشمارم مرتب می دیدم که پیامبر صلی الله علیه و سلم در حال روزه مسواک می زد.»

در این جا این صحابی مشخص نکرده است که آیا قبل از زوال ایشان را در حال مسواک دیده است یا بعد از آن، بلکه مطلقاً مسواک زدن ایشان را روایت کرده است. ولی به احتمال غالب ایشان را بعد از زوال دیده چون نماز ظهر و عصر بعد از زوال هستند، و از آن جا که رسول الله صلی الله علیه و سلم مسواک را برای نماز تأکید کرده احتمال می رود که برای نماز ظهر و عصر مسواک می زده است.

اما آنان که مسواک را بعد از زوال مکروه دانسته اند از این حدیث استدلال کرده اند: **إِذَا صُمْتُمْ فَاسْتَأْذِنُوا أَوَّلَ النَّهَارِ وَلَا تَسْتَأْذِنُوا آخِرَهُ** بیهقی در الکبری (۸۱۲۰، ۸۱۲۱)

هر وقت روزه گرفتید در ابتدای روز مسواک بزنید و در آخر آن مسواک نزنید.

حدیث مذکور ضعیف و غیر قابل استدلال می باشد. اینان همچنین از گفتار پیامبر صلی الله علیه و سلم استدلال می کنند که فرموده است: **«لَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ»** (متفق علیه)، یعنی: "بوی دهان روزه دار نزد الله تعالی از بوی مشک خوشبوتر است."

روش استدلال این ها بدین صورت است که چون مسواک بوی دهان را تغییر می دهد، از زدن مسواک خود داری نمود. این توجیه نادرست است، زیرا مسواک بوی مخصوصی را که در اثر روزه به وجود می آید از بین نمی برد، زیرا بوی دهان در اثر عدم رعایت بهداشت دهان و دندان نیست، بلکه نشأت گرفته از معده می باشد، و با خالی بودن معده از خوراک بد بویی از دهان خارج می شود و این بو از نظر مردم ناپسند است ولی از نظر خداوند بسیار دوست داشتنی و پسندیده است. پس مسواک بوی دهان روزه دار را از بین نمی برد بلکه صرفاً دندان ها را تمیز نموده و بد بویی دندانها را از بین می برد نه بویی را که از معده بیرون می آید.

اگر در وقت مسواک زدن و غیر مسواک کردن دهن خون شود و بالعاب دهن از حلق پایین رود، اما مقدار آن از لعاب دهن کمتر بوده و طعم آن در حلق احساس نشود روزه را نمی شکند.

### چشیدن طعم اشیا ء :

چشیدن طعم اشیا ء ، با دهن نرم کردن و جویدن یکنوع چوبیکه بوسیله آن دندان ها را پاک میکند ، البته بدون مسواک روزه را مکروه میگرداند.

### نرم کردن و جویدن نان :

برای زن جویدن و نرم کردن طعام به طفلش ، مکروه بوده ولی در صورتیکه چاره ای دیگر وجود نداشته باشد ، روزه اش مکروه نمیگردد.

### کشیدن نضوار و سگریت در ماه مبارک رمضان

کشیدن نضوار و سگریت از آنجاییکه برای بدن مضر میباشد لذا کشیدن آنها حرام میباشد و جایز نیست، چه در رمضان باشد و چه در غیر رمضان، و در هنگام روزه اگر کسی آنها را بکشد بدون شك که روزه اش باطل میشود.

پیامبر صلی الله علیه و سلم فرموده است: **«لا ضرر و لا ضرار»** (صحیح - روایت ابن ماجه)، یعنی: "نه ضرر به خود برسانید و نه به دیگران"، پس مواد مسکرات و مخدرات که برای خود و دیگران مضر میباشد جایز نیست.

### آداب روزه :

حضرت محمد (ص) فرموده است: **« إِنْ فِي الْجَنَّةِ بَابٌ يُقَالُ لَهُ : الرِّيَانُ يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ ، فَإِذَا دَخَلُوا اغْلِقْ ، فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ »** - ماه مبارک رمضان متبرک ، ماه عبادت ، ماه تقوا و ماه مبارک است که مسلمانان به تجدید توبه پرداخته و در این ماه توبه ها قبول میگردد. -بر روزه دار لازم است که اخلاق بد را ترک گفته و خود را با خلق نیکویی متمسک ساخته و خود را از غیبت و سخنان بیهوده نگهدارد تا خداوند (ج) روزه اش را قبول نماید.

- مسلمانان در ایام متبرکه روزه باید خود را از شهوت، دروغ، غیبت، واز گفتار زاید نگاه داند. - مسلمانان باید در ماه مبارک رمضان به دادن صدقه و خیرات پردازند از جنگ پیر هیزند و با حسن معاملات با اهل بیت و کافه انسانها رفتار کند.

از ابو هریره (رض) روایت گردیده است : که پیامبر (ص) فرمود : **« إِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٌ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ ، فَإِنْ شَاءَ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَيَقْلِبْهُ إِلَى امْرِئٍ صَائِمٍ ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ ، وَلِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ : إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ بِفِطْرِهِ ؛ إِذَا لَقِيَ رِبِيحَهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ »** «اگر یکی از شما روزه دار باشد ، باید از گفتن پوچ و صحبت های لهو و لعب جلوگیری کند ، و به کسی دشنام ندهد ، و اگر

کسی اورا مجبور به دشنام دادن سازد ، باید در جوابش بگوید من روزه دار هستم . وقسم به ذاتی که نفس محمد (ص) در دست اوست که بوی دهن روز دار خوشبو تر است نزد خداوند از بوی مشک .

### وی خوش های روزه :

روزه دار دارای دو خوشی میباشد ، اولین آن افطار است ، زمانیکه روزه خویش را افطار میکند و به افطار خود خوشحالی خاصی برایش رخ میدهد . دومین خوشحالی زمانی است که شخص روزه دار پروردگار خود را ملاقات میکند به روزه خویش می بالد وافتخار میکند .

در حدیثی از ن از ابی هریره (رض) روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده است : « من لم یدع قول الزور والعمل به فلیس لله حجة ان یدع طعامه وشرابه » (مسلم و نسائی) « کسیکه ترک نکند سخن دروغ و عمل به آنرا پس نیست خداوند را حاجتی در این که ترک کند طعام ونوشیدنی خود را » از فحوای حدیث متبرکه معلوم میشود که چنین شخصی از روزه خود ثواب هم نمی برد .

### روزه ی اعضاء :

بدن روزه دار به کسی می گویند که اعضای او از قبیل دست ، پا ، چشم ، گوش ، شرمگاه ، شکم و دل او از انجام گناهان روزه باشند ، چشم از نگاه به حرام ، گوش از شنیدن حرام مثل دروغ ، غیبت ، سخن چینی ، دست از گرفتن حرام ، پا از رفتن به سوی حرام ، زبان از تکلم دروغ و فحش ، و باطل ، شکم از غذاونوشیدن حرام ، شرمگاه از زنا امتنا کرده و دست بکشند و خود را به آنها الوده نسازند در این وقت است که گفته میتوانیم که اعضاء ما واقعاً روزه هستند .

### نماز تراویح :

یکی از خصوصیات ماه مبارک رمضان ، نماز تراویح با جماعت در شبهای آن میباشد .

ابن حجر عسقلانی در معنای «تراویح» میگوید که : کلمه «تراویح» جمع «ترویحة» است، یعنی «یک راحتی»، مانند کلمه «تسلیمة» که بمعنای «یک سلام» میباشد و از کلمه سلام گرفته شده، و نمازهای جماعت شبهای رمضان را « تراویح» میگویند زیرا اولین باری که نماز « تراویح» بصورت جماعت شروع شد بین هر دو سلام نماز کمی استراحت میکردند .

و پیامبر صلی الله علیه و سلم در فضل نماز تراویح فرموده اند: « من قام رمضان ایماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه» (متفق علیه).

یعنی: " کسی که قیام رمضان را از روی ایمان و اخلاص بجای آورد، گناهان گذشته اش آمرزیده می شود." و امام نووی رحمة الله علیه فرمودند: « منظور از قیام رمضان نماز تراویح میباشد» .

**خواندن نماز تراویح بجماعت در ماه مبارک رمضان بالای زن و مرد بعد از نماز خفتن و قبل از نماز وتر، سنت مؤکد است. دلیل مشروعیت آن عمل حضرت پیامبر صلی الله علیه وسلم و از آن به بعد عمل اصحاب کرام بوده است.**

در حدیث متبرکه آمده است که حضرت محمد صلی الله علیه وسلم در ماه مبارک رمضان بعد از نماز خفتن ابتدا هشت رکعت نماز تراویح و بعداً سه رکعت نماز وتر را بجا آورده است .

« عن عائشة أن النبي صلى الله عليه وسلم ما كان يزيد في رمضان ولا في غيره على إحدى عشر ركعة . وروى ابن خزيمة وابن حبان في صحيحهما عن جابر أنه صلى الله عليه وسلم صلى بهم ثمانی ركعات والوتر، ثم انتظره في القابلة فلم يخرج إليهم .»

همچنان در حدیث دیگری ابو یعلی والطبرانی به سند حسن از آنها روایت فرموده که فرموده است : « جا ابي بن كعب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال : يا رسول الله إنه كان مني الليلة شيء ، يعني في رمضان ، قال : «وما ذاك يا ابي»؟ قال نسوة في داري ؛ قلن ؛ إنا لا نقرأ القرآن فنصلي بصلاتك ؟ فصليت بهن ثمانی ركعات وأوترت ، فكانت سنة الرضا ولم يقل شيئاً» (ماخذ : صفحه ۲۲۵ كتاب فقه السنة : نوشته: السيد سابق جلد اول طبع اول ۱۱۹۶ م جمهوری عربی مصر)

اما در این هیچ شك نیست که در زمان حضرت عمر فاروق رضی الله تعالی عنه بیست رکعت نماز تراویح رابه ده سلام بجماعت به حضور صحابه کرام بدون انکار احدی خوانده اند . امام شافعی(رح) و امام حنبل (رح) خواندن نماز تراویح را نیز سنت گفته اند .

ادای نماز تراویح به جماعت سنت کفایی است . خواندن تراویح ؛ دو دو رکعت افضل است . بعد از ادای چهار رکعت ، کمی درنگ شود ، سپس رکعات دیگر شروع شود وطوریکه قبلاً گفته شد وجه تسمیه تراویح هم از همین راحت میان هر چهار رکعت گرفته شده است . بعد از ختم تراویح نماز وتر نیز درین ماه به

جماعت خوانده میشود که در رکعت سومی بعد از ختم قرانت امام تکبیر میگوید بعداً امام مقتدیها همه طور خفیه دعای قنوت میخوانند.

در فاصله بین هر چهار رکعت، برخی چند آیت قرآن کریم تلاوت می نمایند یا ذکر و تسبیح می گویند .  
در افغانستان عزیز ما معمولاً دعای ذیل خوانده میشود:

« سبحان ذی الملك والمملوک ، سبحان ذی العزة والعظمة والقدرة والكبرياء والجبروت ، سبحان ، قدوس ربنا ورب الملائكة والروح »

#### ختم قرآن کریم در نماز تراویح

ماه رمضان ماه قرآن است، و قرآن نیز در این ماه در لیلۃ القدر نازل شده، و اجر و پاداش چند برابر میشود، لذا یکی از بهترین اعمالی که يك شخص در این ماه باید انجام دهد کثرت قرائت قرآن است، چه در نماز باشد و چه خارج از نماز. بنابراین، در نماز تراویح و یا تهجد نیز میتوان قرآن را خواند تا اینکه ختم کرد، و در حدیث صحیح از ابن عباس وارد شده است که: « كان النبي صلى الله عليه وسلم أجود الناس بالخير، و كان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل، و كان جبريل عليه السلام يلقاه كل ليلة في رمضان حتي ينسلخ، يعرض عليه النبي صلى الله عليه وسلم القرآن، فإذا لقيه جبريل كان أجود بالخير من الريح المرسلة» (متفق عليه)  
یعنی: « پیامبر صلی الله علیه و سلم سخاوتمندترین مردم از لحاظ خیر بود و در ماه رمضان وقتی که جبرئیل او را ملاقات می کرد بیشتر سخاوتمند می شد، و جبرئیل هر شب در ماه رمضان تا پایان ماه با او ملاقات می کرد و پیامبر صلی الله علیه و سلم قرآن را بر او می خواند و وقتی که جبرئیل با او ملاقات می کرد، او برای بخشش خیر، از تندباد سریع تر می شد».

و میتوان گفت که قرائت کل قرآن در نماز تراویح يك نوع از این مدارسه بشمار میرود زیرا تمامی قرآن را مرور میکند، لذا امام احمد بن حنبل دوست داشت کسی که امامت را بعهده بگیرد تمامی قرآن را در نماز تراویح ختم کند، لذا اگر تمامی قرآن در نماز مراجعه و ختم شود بهتر است زیرا تمامی آیات قرآن مرور میشود، ولی نباید بحجت ختم کردن قرآن به سرعت قرائت طوری افزود که معلوم نشود امام چه میخواند و خشوع را از بین ببرد، وگرنه آرام تر خواندن و کمتر خواندن از این بی خشوعی بهتر است و لو اینکه قرآن را با آن بی خشوعی ختم کند.

#### اعتکاف :

**اعتکاف در لغت به معنای بند بودن ، توقف یا درنگ کردن ، در جایی میباشد .**

و در اصطلاح شرعی اعتکاف عبارت است : از اینکه انسان از همه تعلقات و مصروفیت های دنیوی از زن و از فرزندان خویش جدا گشته ، از همه مصروفیت های خانوادگی و خوا هشات نفسانی خویش ببرد ، و فکر و عمل خویش را با تمام توانایی های خویش به عبادت خداوند مصروف سازد. اعتکاف در دهه اخیر رمضان سنت مؤکد بوده و اگر از يك قریه يك شخص نیز اعتکاف نماید ، حکمش از دیگران رفع میگردد .

#### دلایل مشرعیعت اعتکاف :

#### آیت قرآنی :

خداوند سبحانه و تعالی فرموده است : « وعهدنا إلى ابراهيم واسماعيل أن طهرا بيتي للطائفين والعاكفين والركع السجود » « ووحی فرستادیم بسوی ابراهیم و اسماعیل که بر پا سازیدخانه مرا برای طواف کنندگان و اعتکاف کنندگان و رکوع و سجده کنندگان » (سوره بقره آیت ۱۲۵) (احادیث نبوی :  
از عایشه (رض) روایت گردید است که گفت : « كان رسول الله (ص) يعتكف العشر الاواخر من رمضان حتى توفاه الله عزوجل » « بود پیامبر (ص) که اعتکاف میکرد دهه اخیر رمضان را تا وقتی که وفات داد او را خداوند عزوجل » (متفق علیه).

همچنان از ابن عمر (رض) روایت است که گفت : « كان رسول الله (ص) يعتكف العشر الاواخر من رمضان » « پیامبر (ص) دهه اخیر رمضان را اعتکاف میگردد ».

#### حکمت مشرعیعت اعتکاف :

۱- اعتکاف موجب فراغ قلب از امور دنیوی و مشاغل آن بوده و باعث روی آوردن به عبادت و ذکر خالص خداوند متعال میباشد.

۲- سپردن و تفویض امور خود به خداوند متعال و ایستادن بر دروازه ع فضل و رحمت .

۳- اعتکاف به معنی تحصن به خداوند بر تر و توانا میباشد و کسی که به معتکف اراده بدی بنماید نمی تواند به او برسد و هیچ ظالمی نزدیکش شده نمی تواند که بروی ظلم کند.

معتکف توسط اعتکاف خویش را راحت نموده و قلب خود را هدایت می نماید پس اعتکاف عبارت از دوری از مخلوقات بوده که قوی ترین راه برای رسیدن به حق تعالی میباشد.

#### اقسام اعتکاف :

#### ۱- واجب :

عبارت از اعتکافی است که نذر شده باشد واجب است چه بدون شرط باشد و چه مشروط ( مثلاً شخص بگوید که اگر در امتحان کامیاب شدم ، اعتکاف خواهم کرد . چنین اعتکافی واجب است .

### وقت اعتكاف واجب :

همانطوریکه برای اعتكاف واجب روزه شرط است لذا حداقل وقت آن يك روز است برای کمتر از يك روز یعنی چند ساعت نذر کردن اعتكاف بی معنی میباشد زیرا وقت روزه از طلوع آفتاب تا غروب آن میباشد.

### ۲- مستحب :

به جز اعتكاف دهه اخير رمضان هر اعتكاف دیگری خواه در دهه اول و در دهه دوم رمضان صورت گیرد و یا در ماه های دیگر مستحب است.

### ۳- اعتكاف سنت مؤکد :

اعتكاف در دهه اخير رمضان المبارك سنت مؤکد کفایي میباشد . که مسلمانان باید به آن اهتمام بیشتر بعمل آرند. خداوند پاک میفرماید: « ولا تباشروهن و أنتم عاکفون فی المساجد...» (البقره - ۱۸۷) « ومباشرت نکنید زنان را در حالیکه معتكف باشید در مساجد. »

### شروط اعتكاف

برای صحت اعتكاف چهار شرط ضروری است :

۱- قیام در مسجد.

۲- نیت .

۳- پاک بودن از حدث اکبر ( جنابت ، حیض و نفاس ).

۴- روزه در اعتكاف واجب روزه بودن شرط است . اما در اعتكاف مستحب و مسنون روزه بودن شرط نیست .

### کار های مستحب در اعتكاف :

تلاوت قرآن مجید و تدبیر در آن ، اهتمام به درود و سائر انکار ، خواندن و یا تدریس علوم دینی و مصروفیت در تصنیف و تالیف و تحقیقات علمی .

### صدقه فطر :

معنی لغوی فطر روزه را باز کردن و معنی صدقه فطر : صدقه روزه باز کردن است . در اصطلاح مراد از صدقه آن صدقه واجبی است که با خاتمه یافتن رمضان و به خاطر باز کردن روزه داده میشود . زکات فطر بر هر مسلمان آزادی که بیش از قوت یک شبانه روز خود و خانواده اش داشته باشد، واجب است . و بر شخص واجب است که زکات فطر خود و کسانی را که نفقه آنها بر عهده او است مانند همسر و فرزندان و خدمتکارش - اگر مسلمان باشند - بپردازد .

از ابن عمر روایت است: «أمر رسول الله-صلی الله علیه وسلم- بصدقة الفطر عن الصغیر والكبیر والحر والعبد ممن تمونون» (صحیح - بیهقی ۴/۱۶۱)

«پیامبر صلی الله علیه وسلم به دادن زکات فطر از کوچک و بزرگ و آزاد و برده، و کسانی که نفقه آنها بر عهده شما است امر فرموده است.»

دریک روایت ضعیفی از حضرت عثمان رضی الله آمده است که در آن زمان زکات جنین را نیز میدادند و نزد مذهب حنبلی دادن زکات فطر برای جنین مستحب است ولی واجب نیست.

«والصدقة تطفی الخطیئة كما یطفی الماء النار» (الترمذی) « صدقه گناهان را محو و نابود می کند همانطوریکه آب آتش را بی اثر می ماند.»

در حدیثی آمده است که : اگر کسی که قبل از نماز عید صدقه فطر خویش را اداء نماید آن صدقه به شرف قبول واقع گردیده ؛ اما اگر بعد از نماز ادا گردد مانند سایر خیرات و صدقات يك صدقه به حساب میاید. (ابوداود ، وابن ماجه)

وقت واجب گردیدن صدقه فطر هنگام طلوع فجر روز عید رمضان است لیکن تقاضای حکمت و نصب العین و جوب آن در این است که این وجبیه باید چند روز قبل از عید رمضان صورت گیرد تا به مستحقین و نیازمندان برسد.

انسان متوسط الحال علاوه بر خودش باید از جانب اولاد نا بالغ خود هم صدقه فطر را ادا کند و مقدار صدقه فطر بر شخص بالغ و نابالغ یکسان میباشد و آن عبارت از يك کیلو و یکصد و ده گرام کندم و یا قیمت روز آن میباشد.

### عید فطر :

کلمه « عید » در اصل از فعل عاد(عود) يعود به معنی بازگشت است ، ولذا به روزه هایی که مشکلات قوم و گروه بر طرف میشود و به راحت ها و پیروزی های دست می یابند ، عید مسمی نموده اند. عید اسلامی فطر یکی از دو عید بزرگ اسلامی است که مسلمان روزه دار در طول ماه رمضان با ارتبایطهای پی در پی با

خداوند متعال و استغفار از گناهان به تصفیه روح و جان خویش همت گماشته و از تمام آلودگی های ظاهری و باطنی که برخلاف فطرت انسان است خود را پاک نموده و به فطرت واقعی خود بر می گردند. طوری که حضرت مسیح (ع) روز نزول مانده را روز بازگشت به پیروزی و پیاکی و ایمان به خدا دانسته و آنرا به عید مسمی نموده است.

روایت است که نزول مانده به روز های یکشنبه صورت می گرفت بدین اساس روزه یکشنبه از احترام خاصی عیدی بین مسیحیان برخوردار میباشد.

کلمه عید تنها یکبار در قرآن عظیم الشان تذکر یافته است: «اللهم ربنا انزل علينا مائدة من السماء تكون لنا عيداً لاولنا و آخرنا و آية منك».

روز اول ماه شوال را بدین سبب عید فطر مسمی نموده اند که امر امساک، صوم از خوردن و نوشیدن بر داشته شده و به مسلمانان هدایت داده شده که روزه خود را افطار کنند و به خوردن و نوشیدن رو آورند. افطار یعنی فطور و فطور به معنای خوردن و نوشیدن طوری که در ماه مبارک رمضان، انسان افطار مینماید یعنی اجازه خوردن پس از امساک از خوردن به او داده می شود. مسلمانان در این روز در اثر یک ماه مهمانی و ضیافت خداوند به صفای باطن دست یافته و در حقیقت شخصیت واقعی خویش را باز یافته اند، بلی، فطرت پاک انسان در طول سال در اثر غبار های جهل و نادانی و غفلت به انواع گناهان و معصیت ها مبتلا شده و از حقیقت خود دور می شود و در نتیجه دچار خود فراموشی و خدا فراموشی می گردد، اما با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، انسان در پرتو فضای معنوی آن ماه و تلاش های خویش به یک زندگی نوین دست می یابد، که می توان آن را «بازگشت به خویشتن» نامید.

مسلمانان در ایام مبارک رمضان با یک ماه روزه گرفتن، تراویح، تلاوت قرآن، صدقه، خیرات و سایر عبادات و خوبیهای که به دستور رب العزت انجام داده اند، این روز را منحیث روز خوشی و عید تجلیل می نمایند.

در روایت آمده است زمانیکه پیامبر اسلام از مکه به مدینه منوره هجرت نمود مردم آن دیار در هر سال دو روز را جشن می گرفتند پیامبر اسلام از مردم مدینه در مورد این دو جشن پرسید که چرا در این روز ها عید میگیرند؟ مردم در جواب گفتند «ما قبل از مشرف شدن به اسلام این دو روز را جشن معین نموده بودیم، که در این روزه به تفریح و خوشحالی می پرداختیم»

پیامبر اسلام فرمود: «خداوند در مقابل این دو روز، دو روز دیگری را که نسبت به همچو جشن ها فضیلت و برتری بیشتری دارند برای مسلمانان مقرر نموده که یک روزه آن عید فطر و روز دیگر آن عید سعید اضحی است».

#### اعمال مستنون روز عید سعید فطر:

- توجه به آراستن و زیبای خود
- غسل کردن بعد از ادای نماز فجر
- مسواک کردن دندانها- استعمال خوشبویی و عطر
- صبح وقت از خواب بر خاستن
- بسیار وقت به عید گاه رفتن
- پرداختن صدقه و فطر قبل از رفتن به عید گاه.
- خوردن شیرینی قبل از رفتن به عید گاه.
- ادا نمودن نماز عید در عید گاه در حین راه رفتن آهسته آهسته خواندن تکبیر الله اکبر الله اکبر لا اله الا الله والله اکبر والله الحمد.

#### نماز عید:

در روزه عید خواندن دو رکعت نماز واجب است.

#### نیت نماز عید:

« نیت کردم بخوانم دو رکعت نماز واجب عید فطر و یا عید اضحی را با جمله تکبیراتش خاص برای خدا اقتداء نمودم به این امام حاضر رو آوردم طرفه کعبه شریفه » و تکبیر تحریمه «الله اکبر» گفته دستهای خویش را تا برابر نرمی های گوش خود بلند نماید. انگاه دست های خود را طوری که در سایر نماز ها می بندد بسته نموده، «سبحانک اللهم» (ثنا) را بخواند. سپس امام و مقتدیها سه مرتبه تکبیر گفته در هر مرتبه دست های خود را تا برابر نرمی های گوشهایش بلند نموده، بعد از هر تکبیر به اندازه عگفتن سه مرتبه «سبحان الله» توقف نموده بعد مرتبه دیگر تکبیر دیگر را بگوید. بعد از تکبیر سوم دستهای خود را دوباره بسته نموده، و تسمیه گفته سوره فاتحه و آیاتی از قرآن مجید را تلاوت نموده، طبق معمول رکوع و سجود را اداء نموده، برای رکعت دوم ایستاده شود. در رکعت دوم اولاً سوره فاتحه را بخواند، بعد از آن آیتی از قرآن مجید را خوانده قبل از رفتن به رکوع سه بار طوری تکبیر گوید که در هر مرتبه دستهای خود را تا نرمه های گوش مانند تکبیرات رکعت اول بلند نماید و در تکبیر چهارم حسب معمول به

رکوع رفته و بعد از انجام رکوع ، سجود وقاعده به نمازش اختتام بخشیده به طرف راست وچپ سلام گرداند.

### تبریک و تهنیت گفتن به یکدیگر :

اصحاب رسول الله صلی الله علیه وسلم هنگامی که روز عید همدیگر را ملاقات می کردند می گفتند « **تقبل الله منا ومنکم**» (خداوند از ما و شما قبول بگرداند ) (المحاملی حسن ) کسانی که به نماز عید همراه امام نرسد و همچنین زنانی که در خانه هستند می توانند آن را بجا آورند. (بخاری : ۹۸۷ ) برخی از منکرات که در عید انجام داده می شود و باید از آنها پرهیز کرد.

تکبر و کوچک شمردن دیگران تقلید مردان از زنان و بر عکس در حرکات و لباس رفتن زنان با آرایش و زینت و بوی خوش به اماکن عمومی و ایجاد اختلاط اسراف و زیاده روی در تمام موارد خصوصاً در لباس و سفره عید. عدم توجه به فقر و نیازمندان. عدم رعایت صله رحم مخصوصاً نسبت به کسانی که به کمک و یاری نیاز دارند.

### محاسبه:

محاسبه ارزیابی ، قضاوت و محاسبه اعمال روزانه ، و اینکه ما بیست و چهار ساعت خویش را به چه مصروف ساختیم ، اعمال مثبت و منفی ما چه بوده است ، انسان را در رسیدن به « شناخت از خویش » کمک میکند .

**پیغمبر اسلام میفرماید :** « **حاسب نفسك قبل ان تحاسب فانه اھون لحسابك غدا**» (با خود محاسبه کن قبل از اینکه با تو محاسبه صورت گیرد . و این عمل کار بازپرسی و محاسبه ترا اسانتر می سازد. برای انسان مهم اینست که : « **قبضه نفس** » خود را در اختیار خود داشته باشد . انسان باید « **امیر نفس** » باشد نه « **اسیر نفس** » تا توانمندی مهار ساختن غرایز نفسی را بدست آرد .

### اعمال مربوط به نیت است

« **انما الا اعمال با نیت**» « همه اعمال بستگی به نیت دارد » در همه عبادت ، نیت مهم است : نیت را میتوان به روح و قلب عبادت مشابه ساخت . باید هر عبادت با نیت و قلب الی الله انجام یابد. نیت به قدری مهم است و نقش اساسی در تغییر و تحول دارد که حتی اگر امور غیر عبادی را با نیت صحیح الهی انجام دهیم همان امور هم ، بمثابة ، عبادت ما بحساب خواهد رفت .

### مراجع و منابع مهم

احیاء علوم الدین امام محمد غزالی طوسی  
احکام فقهی برای زن مسلمان نوشته : ابراهیم محمد الجمل  
تفسیر المیزان از : علامه محمد حسین طباطبایی  
تفسیر کابلی مؤلف محمود الحسن دیوبندی  
احکام روزه : نوشته دکتور سعید افغانی  
فقه آسان : مؤلف مولانا محمد یوسف اصلاحی  
تفسیر طبری : مؤلف ابو جعفر محمد بن جریر طبری متوفی سنه ۳۱۰ هـ  
مشکاة شریف صحیح البخاری و مسلم  
مفردات قرآن از راغب اصفهانی  
کیمیای سعادت امام محمد غزالی  
روزه ماه مبارک رمضان : تتبع و نگارش : فضل الرحمن فاضل

### نام مقاله : رمضان المبارک

تتبع و نگارش : امین الدین « سعیدی »  
مدیر مرکز مطالعات ستراتیژیکی افغان و  
مسؤل مرکز فرهنگی دحق لاره - جرمنی