

# فنون

انشریه الکترونیکی  
شماره سه

ویژه ماه مبارک رمضان  
خرداد ماه ۱۳۹۶ | ۱۸۱ صفحه



شادان نماز



تهیه و تنظیم

روابط عمومی و امور استان ها | استاد اقامه نماز



تهیه شده در: روابط عمومی و امور استان ها | ستاد اقامه نماز

طراح گرافیک و صفحه آرایی: سیدعلی حسینی (۰۹۱۹۳۵۸۱۷۹۰)

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان قدس، نبش خیابان ایتالیا، پلاک ۹۸

راه‌های ارتباطی: تلفن: ۸۸۹۹۶۱۵۰ | تلفکس: ۸۸۹۹۵۱۳۹ | سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۰۱۷

آدرس سایت: [www.namaz.ir](http://www.namaz.ir) | کانال تلگرام: @namaz\_ir

• نشر و استفاده از مطالب نشریه قنوت در راستای ترویج فرهنگ متعالی اسلام بلامانع می باشد.



۴۷

تقویم رمضان



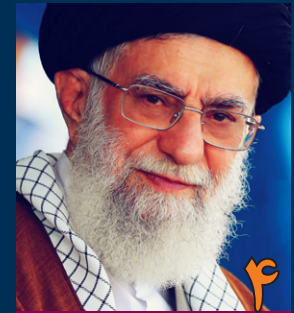
۳۴

بهره‌وری از این ماه



۱۹

توصیه‌های قرائتی



۴

توصیه‌های رهبری



۱۳۸

روزه، فتح قله تقوا



۱۲۹

روزه در ادیان الهی



۱۲۱

توصیه‌های پزشکی



۶۸

احکام کاربردی روزه

با کلیک روی تصاویر به

صفحه مورد نظر منتقل

شوید...



۱۶۵

پیامک‌های رمضانی



۱۵۵

اشعار رمضانی

توصیه‌های رهبری مُتَّكِرًا  
ظِلَّةً





## • تلاوت قرآن همراه با تأمل

دوستان سعی کنند در همه اوقات - به خصوص در ماه رمضان - تلاوت قرآن را از یاد نبرند. قرآن نباید از زندگی تان حذف شود. تلاوت قرآن را حتماً داشته باشید؛ هر چه ممکن است. تلاوت قرآن هم، با تأمل و تدبر اثر می بخشد. تلاوت عجله‌یی که همین طور انسان بخواند و برود و معانی را هم نفهمد یا درست نفهمد، مطلوب از تلاوت قرآن نیست؛ نه این که بی فایده باشد - بالأخره انسان همین که توجه دارد این کلام خداست، نفس این یک تعلق و یک رشته ارتباطی است و خود همین هم مغتنم است و نباید کسی را از این طور قرآن خواندن منع کرد. لیکن تلاوت قرآنی که مطلوب و مرغوب مأمور به است، نیست.

تلاوت قرآنی مطلوب است که انسان با تدبر بخواند و کلمات الهی را بفهمد، که به نظر ما می شود فهمید. اگر انسان لغت عربی را بلد باشد و آن چه را هم



که بلد نیست، به ترجمه مراجعه کند و در همان تدبیر کند؛ دو بار، سه بار، پنج بار که بخواند، انسان فهم و انشراح ذهنی نسبت به مضمون آیه پیدا می‌کند که با بیان دیگری حاصل نمی‌شود؛ بیشتر با تدبیر حاصل می‌شود؛ این را تجربه کنید.

لذا انسان بار اول وقتی مثلاً ده آیه مرتبط به هم را می‌خواند، یک احساس و یک اشتباه دارد؛ بار دوم، پنجم، دهم که همین را با توجه می‌خواند، انتباه (توجه) دیگری دارد؛ یعنی انسان انشراح ذهن پیدا می‌کند. هر چه انسان بیشتر انس و غور پیدا کند، بیشتر می‌فهمد؛ و ما به این احتیاج داریم.

• بیانات مقام معظم رهبری در دیدار اعضای هیات دولت، ۱۳۸۴/۰۷/۱۷

## • ضیافت خاصان پروردگار

شروع ماه مبارک رمضان، در حقیقت عید بزرگی برای مسلمانان است و جا دارد که مؤمنین، ورود این ماه را به هم تبریک بگویند و یکدیگر را به استفاده



هرچه بیشتر از این ماه توصیه کنند.

چون ماه ضیافت الهی است، در این ماه فقط مؤمنین و کسانی که اهل ورود در این ضیافتند، بر سر سفره پروردگار مٔان و کریم می‌نشینند. این، غیر از سفره عام کرم الهی است که همه انسان‌ها، بلکه همه موجودات عالم از آن بهره‌مندند؛ این سفره خواص و ضیافت خاصان پروردگار است.

• خطبه‌های نماز جمعه تهران ۱۳۶۹/۰۱/۱۰

## • درهای آسمان، درهای بهشت

در روایت داریم که درهای آسمان در ماه رمضان گشوده است؛ یعنی رابطه قلبی انسان با خدا در این ماه آسان‌تر از همیشه است.

در روایت داریم که درهای بهشت در ماه رمضان گشوده است؛ یعنی به برکت روزه و توجه و خشوعی که لازمه روزه است، فرصت و توفیق کار نیک برای انسان وجود دارد.





البته فرصت به معنای تحقق آنچه انسان از آن فرصت جستجو می‌کند، نیست؛ اراده و دنبال‌گیری و خواست و حرکت ما را لازم دارد. در هر حال این فرصت وجود دارد و ما می‌توانیم از آن بهره ببریم و استفاده کنیم.

• بیانات در دیدار کارگزاران نظام، ۱۳۸۱/۰۸/۲۰

## • قطعه‌ای از بهشت

ماه رمضان در هر سال، قطعه‌ای از بهشت است که خدا در جهنم سوزان دنیای مادی ما، آن را وارد می‌کند و به ما فرصت می‌دهد که خودمان را بر سر این سفره الهی در این ماه، وارد بهشت کنیم. بعضی همان سی روز را وارد بهشت می‌شوند. بعضی به برکت آن سی روز، همه سال را و بعضی همه عمر را. بعضی هم از کنار آن، غافل عبور می‌کنند که مایه تأسف و خسران است. حالا برای خودشان که هیچ، هر کس که ببیند این موجود انسانی، با این







همه استعداد و توانایی عروج و تکامل، از چنین سفره با عظمتی استفاده نکند، حق دارد که متأسف شود. این ماه رمضان است. ماه ضیافت الله است. ماه لیلة القدر است.

• بیانات مقام معظم رهبری در دیدار مبلغان ۱۳۷۲/۱۱/۱۷

## • رمضان؛ ماه همواری راه

ما در طول سال و در مسیر طولانی حرکت خودمان در چالش با هواهای نفسانی، با گناهان، با فضاهای تاریکی که خودمان به دست خودمان به وجود می‌آوریم، با مشکلاتی مواجه می‌شویم. گاهی انسان برای این که حال دعا پیدا کند، مشکل دارد؛ گاهی برای این که قطره اشکی بفشاند، مشکل دارد؛ چون راه دشوار است، به وسیله خلاف‌ها و گناه‌های خود احاطه می‌شویم؛ اما قطعه ماه رمضان، آن قطعه‌یی است که حرکت در آن قطعه آسان است؛ مثل این است که در این راه دشواری که می‌خواهید



به محلی یا به شهری برسید، گاهی مجبورید پیاده راه را طی کنید؛ گاهی مجبورید از آب بگذرید؛

گاهی انسان برای این که حال دعا پیدا کند، مشکل دارد؛ گاهی برای این که قطره اشکی بفشاند، مشکل دارد؛ چون راه دشوار است، به وسیله خلاف‌ها و گناه‌های خود احاطه می‌شویم؛ اما قطعه ماه رمضان، آن قطعه‌یی است که حرکت در آن قطعه آسان است

گاهی مجبورید از باتلاق بگذرید؛ یک جا هم می‌رسید به فرودگاهی که هواپیمای مجهزی آماده است تا شما را بی دردسرو با خیال راحت و پس از طی مسیر طولانی به مقصد برساند. آغاز ماه رمضان، رسیدن به همین فرودگاه است. خدای متعال راه را در ماه رمضان هموار کرده است و فضا را در ماه رمضان، فضای خالی از معارض قرار داده است. این روزه‌یی که شما می‌گیرید، نفس و هواهای نفسانی را به زنجیر می‌کشد؛ این عبادت‌ها، این دعاها، این خشوع‌ها، این ذکرها و این لیلۃ القدر همان وسایل همواری



است که شما را فرسنگ‌ها جلو می‌برد؛ راهی را که در طول سال و در ماه‌های دیگر گاهی یک متر یک متر باید طی کنیم، می‌توانیم اگر همت کنیم و اگر خودمان را برسانیم، در ماه رمضان این راه را فرسنگ فرسنگ طی کنیم؛ لذاست که شما می‌بینید اولیای خدا از مزده رسیدن ماه رمضان خرسند می‌شدند و از فراق ماه رمضان اشک‌هایشان سرازیر می‌شد.

• بیانات رهبری در خطبه‌های نماز عید سعید فطر، ۱۳۸۳/۰۸/۲۴.

## • عروج و اعتلای روح

مسأله اساسی در باب ماه رمضان، این است که بشر - که در میان انواع عوامل و موجبات غفلت از خدا و از راه او، محاصره شده و انگیزه‌های گوناگون، او را به سمت پایین و تنزل و سقوط می‌کشاند - فرصتی پیدا کند که در آن بتواند روح را - که روح انسان و باطن بشر، به عروج و اعتلا تمایل دارد - به سمت عروج و اعتلا سوق دهد و به خدا تقرب جوید و به اخلاق



الهی، تخلق پیدا کند. ماه رمضان، چنین فرصتی است.

• سخنرانی رهبری در دیدار با اقشار مختلف مردم ۱۳۶۹/۰۱/۱۸ =

## • محروم واقعی در ماه مبارک رمضان

این، چیز کمی نیست که رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ این ماه [رمضان] را ماه ضیافت الهی به حساب بیاورند. مگر ممکن است که انسان وارد سفره کریم بشود و از آن جا، محروم خارج بشود؟ مگر وارد نشوی.

آن کسانی که وارد سفره غفران و رضوان و ضیافت الهی در این ماه نشوند، البته بی بهره خواهند ماند و واقعاً این محرومیت به معنای حقیقی است. «ان الشقی من حرم غفران الله فی هذا الشهر العظیم» . (عیون اخبار الرضا ج ۱ ص ۲۳۰) محروم واقعی، آن کسی است که نتواند در ماه رمضان، غفران الهی را به دست بیاورد.

• سخنرانی رهبری در دیدار با مسئولان و کارگزاران نظام جمهوری اسلامی ۱۳۶۹/۰۲/۰۷ =



## • نوافل را بخوانید

این نوافل سی و چهار رکعتی که برای نمازهای روز و شب وارد شده است، بسیار با ارزش است.

ماه رمضان فرصت خوبی است. ما غالباً اهل نوافل نیستیم. ولی ماه رمضان که می‌شود، چه مانعی دارد؟ کدام کار با دهان روزه، بهتر از نماز خواندن؟ چهار رکعت نماز ظهر است، قبل از این چهار رکعت، هشت رکعت نافله دارد؛ چهار رکعتی. چهار رکعت نماز عصر است و قبل از این چهار رکعت، هشت رکعت نافله نماز عصر است. این نوافل را بخوانید. همچنین نوافل مغرب را که از اینها مهم‌تر است؛ و نیز نوافل شب که یازده رکعت است. همچنین نافله صبح که دو رکعت است.

کسانی هستند که در ایام معمولی سال، برایشان مشکل است پیش از اذان صبح برای نماز شب بیدار شوند. ولی در این شب‌ها، به طور قهری



و طبیعی بیدار می شوند. این یک توفیق الهی است. چرا از این توفیق استفاده نکنیم؟ ان شاء الله فرصت های ماه رمضان را مغتنم بشمارید.

• بیانات مقام معظم رهبری در روز اول ماه مبارك رمضان، ۱۳۷۱/۱۲/۰۴

## • راه، نزدیک است

ماه رمضان، ماهی است که می شود باتذکر و توجه در آن، به جبران کرده های ناپسند پرداخت. در «دعای ابو حمزه»، عبارتی بسیار تکان دهنده وجود دارد؛ که آن عبارت، این است:

«واعلم انک للزّاجی بموضع اجابۃٍ وللملهوفین بمرصد اغاثۃٍ وانّ فی اللّٰهف الی جودک والرضا بقضائک عوضاً من منع الباخلین و مندوحةً عمّا فی ایدی المستأثرین وانّ الراحل الیک قریبُ المسافة وانک لا تحتجب عن خلقک الا ان تحجبهم الاعمال دونک.» (مفاتیح الجنان، دعای ابو حمزه ثمالی)

فرد دعا خوان و ثناگو، عرض می کند: «ای خدای من! من امید به تو را بر



امید به غیر تو ترجیح دادم. پناه آوردن به تو را جایگزین پناه بردن به دیگران کردم و می دانم اگر کسی به سوی تو بیاید، راه نزدیک است...»

• بیانات رهبری در خطبه های نماز جمعه تهران، ۱۳۷۳/۱۱/۱۴

## • کسانی که همه جهنم را نمی شنوند

امام سجاد علیه السلام در دعای ابو حمزه - که دعای خیلی با حال و خوبی است - ترس از قیامت را تشریح می کنند:

«ابکی لخروجی عن قبری عریاناً ذلیلاً حاملاً. ثقلی علی ظهری»؛

امروز می گریم برای وقتی که عریان و ذلیل و بار سنگین عمل بردوشم از قبر بیرون می آیم.

«انظر مرّة عن یمینی و اخری عن شمالی اذ الخلائق فی شأن غیر شأنی لکل امرء منهم یومئذ شأن یغنیه و جوه یومئذ مسفرة ضاحکة مستبشرة»؛



یک عده چهره‌هاشان خندان است و خشنود و خوشحال و سربلندند. این‌ها چه کسانی هستند؟ کسانی هستند که در دنیا از پل صراطی که حقیقت و باطنش در آنجاست و مثال آن در این جاست، توانسته‌اند رد شوند. این پل صراط، پل عبودیت، پل تقوا و پل پرهیزگاری است؛ «وان اعبدونى هذا صراط مستقیم»؛ صراط این دنیا، همان صراط روی جهنم است. «انک علی صراط مستقیم» ی که به پیغمبر می‌فرماید، یا «ان اعبدونى هذا صراط مستقیم»، همان صراط روی جهنم است.

اگر این‌جا ما توانستیم از این صراط، درست، با دقت و بدون لغزش عبور کنیم، گذر از آن صراط آسان‌ترین کار است؛ مثل مؤمنین که مانند برق عبور می‌کنند. «انّ الذین سبقت لهم منا الحسنی اولئک عنها مبعدون لا یسمعون حسیسها»؛ اصلاً این‌ها همه‌جهنم را هم نمی‌شنوند؛ «وهم فی ما اشتتھت انفسهم خالدون لا یحزنهم الفرع الاکبر». فزع اکبر، یعنی دشوارترین ترسی که ممکن است برای انسان پیش بیاید. مؤمنین با





همین ابعاد جسمانی و روحانی و نفسانی، فزع عظیمی که در آنجاست، «لا یحزنهم الفزع الاکبر»؛ اینها را محزون و اندوهگین نمی‌کند؛ این‌ها از این صراط عبور کرده‌اند.

• بیانات رهبری در دیدار مسئولان نظام، ۱۳۸۳/۰۸/۰۶

## • انس با قرآن

این ماه [رمضان]، ماه ضیافت الهی است. پذیرایی خداوند از بندگان خود در این ماه - که یک پذیرایی معنوی است - عبارت است از گشودن درهای رحمت و مغفرت و مضاعف کردن اجر و ثواب اعمال خیری که بندگان در این ماه انجام می‌دهند. روزه ماه رمضان هم یکی از مواد همین ضیافت عظیم الهی است، که مایه تصفیه روح انسان و ایجاد زمینه طهارت قلبی روزه‌دار است.

این ماه [رمضان]، همچنین بهار قرآن است. انس با قرآن، معرفت اسلامی



را در ذهن ما قوی تر و عمیق تر می کند. بدبختی جوامع اسلامی، به خاطر دوری از قرآن و حقایق و معارف آن است. آن کسانی از مسلمانان که معانی قرآن را نمی فهمند و با آن انس ندارند، وضعیتشان معلوم است. حتی کسانی هم که زبان قرآن، زبان آن هاست و آن را می فهمند، به خاطر عدم تدبر در آیات قرآن، با حقایق قرآنی آشنات نمی شوند و انس نمی گیرند.

می بنید که آیه «لَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِينَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ سَبِيلًا» (سوره نساء، ۱۴۱)

یعنی خداوند مؤمنین را زیر دست و زبون کفار قرار نداده است...

در کشورهای عربی و به وسیله مردم عرب زبان در دنیا خوانده می شود، اما به آن عمل نمی گردد. در آیات قرآن، توجه و تنبه و تدبر [نمی کنند]؛ لذا کشورهای اسلامی عقب مانده اند.

• بیانات رهبری در خطبه های نماز جمعه تهران، ۱۳۸۴/۰۷/۲۹.

توصیه‌های قرائتی حَفِظَهُ اللهُ





## • ماه مبارک رمضان کیمیاست ...

کیمیا ممکن است یک ماده یا یک علم و صنعتی باشد. رمضان کیمیاست زیرا نفسی که در ماه رمضان کشیده می شود ثواب دارد. ماه رمضان وصل به قرآن است. اگر شما یک آیه قرآن را بخوانید مثل این است که کل قرآن را خوانده اید. یعنی ثواب ختم قرآن را دارد. در ماه رمضان دعا مستجاب می شود. و خواب عبادت است.

ما می توانیم با یک نیت خالص همه چیز را کیمیا کنیم. مثلاً می گوییم: خدایا به همه ی جوانان همسر خوب بده یا به همه کسانی که فرزندان دارند، فرزند عطا کن. ما با این ها می توانیم خودمان را کیمیا کنیم. در دعای ماه رمضان داریم: «خدایا همه ی فقرا را ثروتمند کن، خدایا همه ی گرسنگان را سیر کن، خدایا کل ...

رمضان به هر چیز که بر خورد کرده است آنرا کیمیا کرده است. ممکن است



که در سخنرانی کردن در مسجد، دویست نفر مستمع باشند ولی سخنرانی کردن در تلویزیون میلیون ها مستمع دارد پس تلویزیون کیمیاست، نیت خالص کیمیاست. معامله با خدا کیمیاست. مردم، چیز کم را قبول نمی کنند ولی خداوند ذره ای خوبی را قبول می کند فمن يعمل مثقال ذرة. مردم خوبی را با مبلغی (سوت و صلوات) می خرند ولی خدا خوبی ها را به مبلغ بهشت می خرد. مردم جنس معیوب را نمی خرند ولی خدا جنس معیوب را هم می خرد. در دعای بعد از نماز داریم که خدایا این نماز من بود، اگر رکوع و سجود آن عیبی داشت آنرا ندیده بگیر.

پس ایمان به خدا کیمیاست. ما اشتباه می کنیم که با غیر از خدا معامله می کنیم. مرحوم مطهری رحمته الله به من می گفت که این دعای ماه رجب را هر روز بخوان: «باختند آن هایی که با غیر از خدا معامله کردند».

بسیاری از افراد ماه رمضان سال پیش بوده اند ولی امسال نیستند. در سال گذشته عده ای روزه گرفتند و عده ای روزه را خوردند، برای هر دو نفر آنها



گذشت. اگر شما از دیدنی حرام چشم پوشیدی ثواب آن تا ابد برای شما می ماند و اگر دیدنی حرام را نگاه کردی، فقط خودت را راضی کردی. ما می توانیم کارهای لحظه ای را به ابد تبدیل کنیم. وقتی ما آب خنک به صورت مان می زنیم که حال مان خوب بشود، این یک لحظه است ولی اگر قصد وضو کردیم ثواب آن تا ابد می ماند. آب همان آب است ولی نیت فرق می کند.

ما دائماً در حال انتخاب هستیم: حق یا باطل، امام حسین علیه السلام یا یزید. تمام ماه رمضان برکت است. در قرآن داریم که کتاب قرآن مبارک است، درمکه نازل شده است که مبارک است، از خدای مبارک است و قلب پیامبر مبارک است. ما چقدر از این قرآن استفاده می کنیم؟ گاهی فرش را طوری می بافند که یک اثر هنری می شود و گاهی آنرا به عنوان جُل می بافند که به درد هیچ چیزی نمی خورد.



## • استفاده از ابزار درست تبلیغ دین

مذهبی‌ها سعی کنند که افراد غیرمذهبی‌ها را همراهی کنند. در افطاری‌ها سعی کنیم که افراد جدید را دعوت کنیم. اگر شما من را دعوت کردید و من هم شما را دعوت کردم، فایده‌ای ندارد، باید تولید داشته باشیم. خوب است که شما افطاری را به بچه‌های محل یا دوستان فرزندان بدهید حتی اگر روزه نباشند. سعی کنیم که کارهای خیر را در شب بیست و سوم ماه رمضان انجام بدهیم زیرا این شب از هزار شب بهتر است. پس هر کار خیری که در این شب انجام بدهیم، ثوابش هزار برابر می‌شود. خوب است که خمس، زکات و سهم امام را در این شب بدهیم یا آن را کنار بگذاریم. نباید شب بیست و سوم را از دست بدهیم. و باید از تمام ساعات آن استفاده کنیم. خانم‌های هنرمند از پوست پرتقال هم مربا درست می‌کنند و خانم‌های بی‌هنر بهترین برنج ایرانی را هم کوفته می‌کنند.



## • استفاده از فرصت سحرخیزی

ماه رمضان برکاتی دارد: یکی سحرخیزی است، بیشتر مردم در سحر خواب هستند ولی در ماه رمضان سحرخیزی می شوند. دیگر اینکه در طول سال خوردن ثواب ندارد ولی خوردن سحری ثواب دارد و مستحب است تا بتوانیم فردا روزه بگیریم. نزدیکی زن و شوهر در اول ماه مکروه است ولی شب اول ماه رمضان مستحب است. زیرا خدا می خواهد که روز اول ماه رمضان به نامحرم دست دراز نکنیم. پس باید خودمان را از حلال شارژ کنیم که قدرت کنترل داشته باشیم.

## • نعمت نظم در ماه مبارک رمضان

برکت دیگر ماه رمضان نظم است. در ماه رمضان همه در سحر افطار غذا می خورند. این نظم زیباست. خوردن افطار لذت دارد حتی با نان خالی زیرا این یک لذت معنوی است که انسان بنده ی خدا بوده است. دعای





دم افطار یک سطر است زیرا فرد گرسنه است: «خدایا برای تو روزه گرفتم، برای تو افطار می‌کنم و به توکل می‌کنم».

بعد از افطار دعای افتتاح خوانده می‌شود که چند صفحه است، بعد از کمی خوابیدن دعای ابو حمزه ی ثمالی خوانده می‌شود که حدود یک ساعت است. پس این دعاها بر اساس ظرفیت، حوصله و حال ما تنظیم شده است.

آقایی مسخره می‌کرد که: «در مفاتیح دعای ساعت اول و ساعت دوم و... نوشته شده است. یعنی باید دائم دعا خواند در حالی که دنیا دارد به فضا می‌رود. آیا این دین است؟»

من به ایشان گفتم که: شما معنای آنرا نفهمیدید. این که ما برای هر ساعتی دعایی داریم یعنی اینکه شما هر وقت بخواهید دعا بخوانید، دعا وجود دارد نه اینکه تمام ساعات روز را دعا بخوانید. داروخانه‌ی شبانه روزی معنی اش این نیست که شبانه روز دارو بخرید، بلکه معنی اش این است که هر



ساعتی که خواستید دارو بخرید، داروخانه باز است. پس مفاتیح معنایش این نیست که شبانه روز دعا بخوانید بلکه معانی این است که هر ساعتی خواستید می توانید دعا بخوانید. مثلاً فردی خلبان است یا راننده است و هر ساعتی وقت دعا خواندن ندارد ولی هر زمانی که وقت داشته باشد می تواند دعا بخواند».

بعد از انقلاب، پزشکی ایران خیلی رشد کرده است. قبل از انقلاب پولدارها برای مداوا به خارج از کشور می رفتند. تاجرپیری را در بیمارستان خارج بستری کردند. او در نیمه شب از خواب بلند شد و دید که برای او نوشته اند که اگر نیمه شب از خواب بیدار شدی، فلان شماره را بگیر.

پیرمرد شماره را گرفت و از او پرسیدند که شما مشکلی دارید که تماس گرفته اید. او گفت: خیر، من می خواهم با پنج صحبت کنم.

آنها یک شعر فارسی را برای پیرمرد خواندند و یک جوک هم گفتند و یک دقیقه هم از مسیحیت تبلیغ کردند. دنیای کلیسا برای پیر ایرانی غریب



مسلمان، برنامه پنج دقیقه ای دارد. خدا هم برای تمام ساعات ما برنامه دعا دارد. این خیلی زیباست.

## • فرصت، همگانی بودن ماه مبارک رمضان

یکی دیگر از برکات ماه رمضان که زیباست همگانی بودن آن است. وقتی همه با هم روزه می گیرند، روزه راحت ترمی شود. مشکلات وقتی عمومی شد، دلنشین می شود.

اگر کسی بیمار است و احساس ضرر می کند و نمی تواند روزه بگیرد، جای حسرت ندارد زیرا خدا فرموده که قضای آنرا بگیرد و آنرا جبران کند. اگر پزشک متخصص متعهد گفت که نباید روزه بگیرید، حرف او را گوش کنید.

وقتی می خواستند امام خمینی رحمته الله علیه را به ترکیه تبعید کنند امام بین دو سرهنگ نشسته بود. امام نماز صبحش را نخوانده بود. آن ها گفتند که ما نمی توانیم شما را بین راه پیاده کنیم، باید در فرودگاه پیاده کنیم. امام



گفت که بگذارید من بر خاک تیمم کنم و از ماشین هم پیاده نمی شوم. و در ماشین نماز می خوانم. امام در ماشین نماز خواند. نقل شده است که امام فرموده بود که ممکن است در کل نمازهای من، خدا این نماز را قبول کند. البته هر کس که رنگش پریده و گرسنه شده است، نباید روزه را بخورد. ضربابی حال شدن فرق دارد.

## • تدبیر در قرآن

«شهر رمضان الذی انزل فیہ القرآن»

ماه رمضان ماه قرآن است. از این فرصت برای بهره هرچه بهتر از قرآن غافل نشوید. خوش بختانه در زمینه قرائت و حفظ آن فعالیت های خوبی صورت گرفته است؛ لیکن اصل قرآن بر مبنای تدبر است و در این زمینه متأسفانه کار قابل ملاحظه ای در کشور صورت نگرفته، که این موضوع مسئولیت ما را دوچندان می کند.



مسئولان سعی کنند چراغ تفسیر قرآن را در ماه رمضان روشن کنند و با بهره‌گیری از اساتید و فضلا به این امر رسیدگی کنند.

## • سفره‌های افطاری

در ماه مبارک رمضان افطاری دادن یک امر سفارش شده است و به مسئولین فرهنگی استان ها توصیه می‌کنم که در این ماه مبارک به رونق بخشیدن سفره های افطاری کمک کرده و این موضوع را به عنوان یک فرهنگ در جامعه باب کنند.

## • آمادگی برای ماه قرآن

همان‌گونه که ماه رجب و شعبان دستورات ویژه دارد که برای آمادگی ماه مبارک رمضان است و همان‌گونه که مسئولین برای سفره‌های نوروزی و تابستانی تدارکات ویژه‌ای در نظر دارند و همان‌گونه که ماشین‌های هواگرفته در سرایشی روشن می‌شود و سرایشی عبادت و تلاوت و تدبیر



و تفسیر، ماه رمضان است، لازم است حوزه‌های علمیه نیز برای ماه قرآن آمادگی خاصی داشته باشند.

## • توجه ویژه به قرآن در این ماه

هدف حوزه‌ها تربیت عالم ربانی است که قرآن کلید ربانی شدن را استمرار در تعلیم کتب آسمانی می‌داند «**كُونُوا رَبَّانِيِّينَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ**»

بحمدالله در این سال‌ها، حوزه‌ها به خصوص در حوزه علمیه قم، صدها نفر از مدرسین کنار درس‌های رسمی به تفسیر پرداخته‌اند و کم‌کم درس تفسیر از درس جانبی و حاشیه‌ای وارد متن می‌شود.

درس تفسیر باید جایگاه خود را در منابرو خطبه‌ها و مدارس علمیه به دست آورد، خداوند به پیامبرش می‌فرماید: کلام و سخنرانی تو باید بر اساس قرآن باشد نه شعر و خواب و قصه و تاریخ «**لَتبیین الناس ما نزل الیهم**» و اگر از



داستان و تاریخ و رؤیایا بهره می‌گیریم، باید در حاشیه باشد.

با این که اهل بیت پیامبر عزیز عَلَيْهِمُ السَّلَامُ، مظلومند، ولی رسول گرامی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ از مظلومیت آنان گلایه نمی‌کند بلکه از مهجوریت قرآن شکایت دارد:

«يارب ان قومی اتخذوا هذا القرآن مهجورا»

برخورد ضعیف با قرآن مورد توبیخ است؛ «افبهذا الحديث انتم مدهنون» و تدبر نکردن در آن با دو توبیخ همراه است:

«افلا يتدبرون القرآن ام على قلوب اقفالها»

قرآن ذکر است به دلیل «نحن نزلنا الذكر» و اگر به آن بی‌اعتنائی شود، زندگی نکبت بار به سراغ ما خواهد آمد: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا»

امروز در سایه انقلاب اسلامی درهای دانشگاه به سوی تفسیر باز شده است و مقام معظم رهبری در نامه به جوانان آمریکا و اروپا فرمود برای شناخت اسلام به جای رسانه‌ها از خود قرآن بهره‌گیرند. وظیفه حوزه‌ها آن است که



طلاب جوان را با قرآن و روش تفسیر صحیح و جامع آشنا نمایند.

چه عالم‌نمایی در دنیا به مردم گفتند که اطاعت از اولی الامر به دستور قرآن واجب است و اولوالامر را با بنی امیه‌ها و بنی عباس‌ها و امروز به آل سعود و آل خلیفه و امرا و پادشاهان تطبیق و مردم را اسیر این مفسدین کردند. که اگر ما در تفسیر اولوالامر نگاه جامعی داشته باشیم که قرآن کنار اطاعت از اولوالامر در آیات دیگری اطاعت از افراد گناهکار، کفور، مسرف، مهین، مفسد، بد سابقه، غافل، هوس باز، افراطی، جاهل و... را با جملات «لاتطع ولا تطیعوا ولا تتبع ولا تتبعوا» نهی کرده، هرگز مسیر رشد انسان از ولایت اولیا خدا به پذیرش ولایت طاغوت‌ها تبدیل نمی‌شد.

ما با انس با قرآن می‌توانیم مواعظ خود را با قرآن گره بزنیم: «فذکر بالقرآن من یخاف و عید». ما با انس با قرآن می‌توانیم درس اخلاق و تهذیب خود را با آیات اخلاقی گره بزنیم...

ما می‌توانیم با انس با قرآن پاسخ همه سؤالات را بدهیم: «آیات للسائلین»...





مامی توانیم تمام مشکلات روحی و اجتماعی را حل کنیم: «وننزل من القرآن ما هوشفاء»...

مامی توانیم با نور قرآن، ظلمات را روشن کنیم: «لتخرج الناس من الظلمات الى النور»...

مامی توانیم در اردوهای تابستانی و زمستانی «رحله الشتاء والصيف» محور درس تابستانی را تفسیر سوره‌ای در قرآن قرار دهیم...

مامی توانیم با دقت در آیات به علومی دست یابیم که امام رضا علیه السلام فرمود: «من اراد العلم فليثور القرآن»...

امروز دنیا از آب، بنزین می‌سازد که شاید آیه «واذا البحار سجرت» اشاره به آن باشد...

امروز از یک کلمه «لونها تسر الناظرين» دانشکده روان شناسی رنگ‌ها را ایجاد کرده‌اند...

# بهره‌وری از این ماه





## • اشاره

ماه مبارک رمضان را باید گرمی داشت و قدر فرصت ایجاد شده برای ارتباط هر چه بیشتر با رب العالمین را دانست. اگر به فکر نباشیم این اوقات شریف را از کف خواهیم داد. برای استفاده هر چه بیشتر از الطاف ویژه الهی در این ماه شایسته است که از روز اول این ماه شریف یک برنامه دقیق و حساب شده برای خود بریزیم.

پیامبر اعظم و فرزندان پاک و مطهرش علیهم السلام دستورات و سفارش هایی برای بهره وری هر چه بیشتر از این ماه دارند که می توان آن را در چهار بخش بیان نمود:

## • دعا

• سید بن طاووس از امام صادق و امام کاظم علیهم السلام روایت کرده است که



فرمود: از اول ماه تا آخر ماه مبارک، بعد از هر فریضه این دعا را بخوان:

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي حَجَّ بَيْتِكَ الْحَرَامِ فِي عَامِي هَذَا وَفِي كُلِّ عَامٍ مَا أَبْقَيْتَنِي فِي يُسْرٍ مِنْكَ  
وَعَافِيَةٍ وَسَعَةٍ رِزْقٍ

خدایا مرا روزی کن حج بیت الحرام در این سال و در همه سال مادامی که  
عمرم را باقی داری با آسایش و عافیت و وسعت رزق

وَلَا تُخَلِّني مِنْ تِلْكَ الْمَوَاقِفِ الْكَرِيمَةِ وَالْمَشَاهِدِ الشَّرِيفَةِ

و مراد دور مدار از آن موقف های عالی و مشاهد مشرفه

و زياره قبر نبیك صلواتك عليه وآله وفي جميع حوائج الدنيا والآخرة فكن لي

و زیارت قبر پیغمبرت که درودت بر او و بر آتش باد و در جمیع احتیاجات  
دنیا و آخرت یاری کن

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِيمَا تَقْضِي وَتُقَدِّرُ مِنَ الْأَمْرِ الْمَحْتُومِ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ



ای خدا از تو درخواست می‌کنم که در آنچه از قضا و قدرت اموری را در شب  
قدر حتمی قرار دادی

مِنَ الْقَضَاءِ الَّذِي لَا يُرَدُّ وَلَا يُبَدَّلُ أَنْ تَكْتُبَنِي مِنْ حُجَّاجِ بَيْتِكَ الْحَرَامِ

که دیگر برگشت و تغییر و تبدیل نخواهد داشت که مرا از آن حجاج بیت  
الحرامت قرار دهی

الْمَبْرُورِ حُجَّتْهُمُ الْمَشْكُورِ سَعِيَّتُهُمُ الْمَغْفُورِ ذُنُوبُهُمُ الْمَكْفَرِ عَنْهُمْ سَيِّئَاتُهُمْ

که حجشان پسندیده و سعیشان پذیرفته و گناهانشان آمرزیده است و  
اعمال بدشان بخشیده شده است

وَاجْعَلْ فِيمَا تَقْضِي وَتُقَدِّرُ أَنْ تُطِيلَ عُمْرِي (فِي طَاعَتِكَ) وَتُوسِّعَ عَلَيَّ رِزْقِي

و قرار ده در قضا و قدرت که عمر مرا طولانی و رزقم را وسیع

و تُوَدِّيَ عَنِّي أَمَانَتِي وَدِينِي آمِينَ رَبَّ الْعَالَمِينَ



وامانات و قرضم را ادا فرمایی این دعا را اجابت فرمای پروردگار عالم.

و همچنین بعد از هر فریضه این دعا را بخوان:

يَا عَلِيُّ يَا عَظِيمُ يَا غَفُورُ يَا رَحِيمُ أَنْتَ الرَّبُّ الْعَظِيمُ

ای خدای بلند مقام ای بزرگوار ای آمرزنده ای مهربان تویی خدای بزرگ

الَّذِي لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ

که هیچ مثل و مانندی ندارد و به گفتار و کردار خلق شنوا و بیناست

وَهَذَا شَهْرُ عَظَمَتِهِ وَكَرَمَتِهِ وَشَرَفَتِهِ وَفَضْلَتِهِ عَلَى الشُّهُورِ

و این ماه است که مقامش را عظیم کردی و کرامت و شرافت و فضیلتش بر

سایر ماه ها دادی

وَهُوَ الشَّهْرُ الَّذِي فَرَضْتَ صِيَامَهُ عَلَيَّ وَهُوَ شَهْرُ رَمَضَانَ

و این ماه است که روزه اش بر من واجب گردانیدی و این ماه رمضان است



الَّذِي أَنْزَلَتْ فِيهِ الْقُرْآنَ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ

که در آن قرآن را نازل فرمودی برای راهنمایی مردم و روشن کردن راه  
هدایت و جدا نمودن حق از باطل

وَجَعَلْتَ فِيهِ لَيْلَةَ الْقَدْرِ وَجَعَلْتَهَا خَيْرًا مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ

و شب قدر را در این ماه مقرر داشتی که آن شب بر هزار ماه برتری دادی

فِيَا ذَا الْمَنِّ وَلَا يَمَنَّ عَلَيْكَ مَنْ عَلَىٰ بِفَكَأَنَّ رَقَبَتِي مِنَ النَّارِ

پس ای خدایی که بر همه منت داری و هیچ کس بر تو منت ندارد بر من  
منت گزار در میان آن همه بندگان که منت گزارده ای و از آتش دوزخ نجات  
بخش

فِيَمَنْ تَمَنَّ عَلَىٰهِ وَأَدْخِلْنِي الْجَنَّةَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

و به بهشت ابدت داخل گردان به حق رحمت بی پایانت ای مهربان ترین  
مهربانان عالم.



• شیخ کفعمی در مصباح و بلد الامین از حضرت رسول ﷺ نقل کرده اند که آن حضرت فرمود: «هر کس این دعا را در ماه رمضان بعد از هر نماز واجب بخواند، خداوند متعال گناهان او را می آمرزد:

اللَّهُمَّ ادْخُلْ عَلَى أَهْلِ الْقُبُورِ السُّرُورَ

خدایا بفرست بر خفتگان در گور نشاط و سرور

اللَّهُمَّ اغْنِ كُلَّ فَقِيرٍ اللَّهُمَّ اشْبِعْ كُلَّ جَائِعٍ اللَّهُمَّ اكْسُ كُلَّ عُرْيَانٍ

خدایا دارا کن هر نداری را خدایا سیر کن هر گرسنه ای را خدایا بیوشان هر برهنه را

اللَّهُمَّ اقْضِ دَيْنَ كُلِّ مَدِينٍ اللَّهُمَّ فَرِّجْ عَنْ كُلِّ مَكْرُوبٍ اللَّهُمَّ رُدِّ

خدایا ادا کن قرض هر قرضداری را خدایا بگشا اندوه هر غمزده را خدایا به وطن بازگردان هر





كُلَّ غَرِيبٍ اَللّٰهُمَّ فُكِّ كُلَّ اَسِيرٍ اَللّٰهُمَّ اَصْلِحْ كُلَّ فَاْسِدٍ مِّنْ اُمُوْرٍ

دور از وطنی را خدایا آزاد کن هر اسیری را خدایا اصلاح کن هر فسادى را از کار

اَلْمُسْلِمِيْنَ اَللّٰهُمَّ اَشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ اَللّٰهُمَّ سَدِّ فَقْرَنَا بِغِنَاكَ اَللّٰهُمَّ

مسلمین خدایا درمان کن هر بیماری را خدایا ببند رخنه فقر ما را به وسیله  
دارائی خود خدایا

غَيْرُ سُوْءٍ حَالِنَا بِحُسْنِ حَالِكَ اَللّٰهُمَّ اَقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَاغْنِنَا مِّنْ

بدی حال ما را بخوبی حال خودت مبدل کن خدایا ادا کن از ما قرض و  
بدهی مان را و بی نیازمان کن از

اَلْفَقْرِ اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

نداری که راستی تو بر هر چیز توانائی.

همچنین مرحوم شیخ کلینی در کتاب کافی از ابوبصیر روایت کرده که



امام صادق عليه السلام در ماه رمضان این دعا (اللَّهُمَّ ادْخُلْ عَلَى أَهْلِ الْقُبُورِ السُّرُورَ) را می خواندند.

## • تلاوت قرآن کریم

بهترین اعمال در شب‌ها و روزهای ماه مبارک رمضان تلاوت قرآن است زیرا قرآن در ماه مبارک رمضان نازل شده است، در حدیث آمده هر چیزی را بهاری است و بهار قرآن ماه رمضان است و در ماه‌های دیگر هر ماهی یک بار ختم قرآن سنت است و اقل آن هر شش روز است ولی در رمضان، هر سه روز یک ختم قرآن سنت است و اگر بتواند روزی یک قرآن ختم کند، خوب است.

## • ذکر و استغفار

دعا و ذکر صلوات و استغفار از گناهان، در این ماه بسیار تأکید شده. و نیز گفتن کلمه «لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ».



در روایتی می خوانیم: وقتی ماه مبارک رمضان داخل می شد امام زین العابدین علیه السلام جز به دعا و تسبیح و استغفار و تکبیر، سخن نمی گفت.

## • نماز

• مستحب است در هر شب از ماه رمضان دو رکعت نماز خوانده شود به این نحو که در هر رکعت بعد از حمد سوره توحید را سه مرتبه بخواند و پس از سلام نماز بگوید:

«سُبْحَانَ مَنْ هُوَ حَفِيظٌ لَا يَغْفُلُ، سُبْحَانَ مَنْ هُوَ رَحِيمٌ لَا يَعْجَلُ، سُبْحَانَ مَنْ هُوَ قَائِمٌ لَا يَسْهُو، سُبْحَانَ مَنْ هُوَ دَائِمٌ لَا يَلْهُو». سپس هفت مرتبه تسبیحات اربعه و بعد بگوید: «سُبْحَانَكَ سُبْحَانَكَ سُبْحَانَكَ، يَا عَظِيمُ اغْفِرْ لِي الذَّنْبَ الْعَظِيمَ». در پایان نیز ده مرتبه صلوات بفرستد بر پیغمبر و آل او.



روایت شده کسی که این دو رکعت نماز را بجا آورد خداوند متعال گناهان زیادی را از او بیامرزد.

• در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است که هر کس در هر شب از ماه رمضان، سوره فتح را در نماز مستحب بخواند، در آن سال از بلاها محفوظ می ماند.

• بجا آوردن هزار رکعت نماز در طول شب های ماه رمضان.

درباره کیفیت بجا آوردن آن روایات مختلف است ولی آنچه در روایت «علی بن مهرا» از امام جواد علیه السلام نقل شده و گروه کثیری از بزرگان آن را پذیرفته اند چنین است:

در دهه اول و دوم ماه مبارک رمضان، در هر شبی بیست رکعت نماز خوانده شود (هر دو رکعت به یک سلام) به این نحو که هر شب، هشت رکعت آن بعد از نماز مغرب و دوازده رکعت آن، بعد از نماز عشا و در دهه آخر، در هر شبی



سی رکعت خوانده شود، هشت رکعت بعد از مغرب و بیست و دو رکعت، بعد از نماز عشا، که در مجموع هفتصد رکعت می شود و باقیمانده آن که سیصد رکعت است در شب های قدر خوانده شود، یعنی در شب نوزدهم صد رکعت (به اضافه بیست رکعتی که قبلاً می خواند) و در شب بیست و یکم صد رکعت (به اضافه سی رکعت) و در شب بیست و دوم نیز صد رکعت (به علاوه سی رکعت) که مجموعاً هزار رکعت می شود.

پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می فرمود: «برای روزه دار به هنگام افطارش، یک دعای اجابت شده می باشد».

● به هنگام افطار، صدقه دهد و روزه داران را افطار دهد هر چند در صورت عدم توانایی، به تعدادی خرما یا جرعه ای آب باشد، افطار دادن از مستحبات بسیار مؤکد است که سزاوار است مؤمنان آن را فراموش نکنند.

از رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نقل شده است که هر کس در ماه رمضان، مؤمن روزه داری را افطار دهد، پاداش آزاد کردن بنده مؤمنی را دارد و سبب آمرزش



گناهان اومی شود.

وقتی که اصحاب پرسیدند، توانِ چنین کاری نداریم، فرمود: «آن کس که توان ندارد، مقداری شیر یا قدری آب و یا تعدادی خرما هم بدهد، خداوند به او چنین پاداشی راعطای کند».

# تقويم رمضان





## • اعمال عمومی ماه رمضان

• **روزه داشتن:** چنانچه افراد مکلف عذر شرعی نداشته باشند، روزه های این ماه بر آنان واجب است.

### • صدقه دادن

• **ترك گناه:** از بهترین کارهای این ماه ترك گناه است.

• **تلاوت قرآن:** بهار قرآن، ماه رمضان است، از امام صادق علیه السلام نقل شده است: «با قرائت قرآن به استقبال این ماه بروید.»

• **تعقیبات مخصوص:** پس از نماز این تعقیبات خوانده شود.

«اللهم ارزقني حج بيتك الحرام في عامي هذا وفي كل عام... يا عليّ يا عظيم، يا غفور يا رحيم، انت الربّ العظيم... اللهم ادخل على اهل القبور السرور، اللهم اغن كل فقير...» صورت کامل آن ها در مفاتیح الجنان، آمده است.





• **پرهیز از پرخوری:** کسانی که در این ماه از روزه داشتن مثل مسافران معافند، مکروه است که پرخوری کنند.

• **خواندن دعای مخصوص هر روز ماه مبارك رمضان:** که در ضمن اعمال روزهای این ماه در مفاتیح ذکر شده است.

• قبل از این که ۲۳ روز از ماه رمضان بگذرد، مسافرت‌های غیر ضروری کراهت دارد.

### • احترام به کوچک و بزرگ:

حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه و آله هنگام ورود این ماه در فرازی از مواعظ خود فرموده است: «به بزرگان احترام گذارید و کودکان را مورد مهربانی و عطوفت قرار دهید، با نزدیکان خود رفت و آمد داشته باشید. آن که در این ماه اخلاقش را نیکو نماید، جواز عبور از صراط را به دست آورده است.»

### • اطعام روزه داران



• خواندن دعای افتتاح در هر شب

• خواندن نافله هر شب

• **غسل:** در شب‌های فرد و تمام شب‌های دهه آخر ماه مبارک رمضان، غسل مستحب است.

• رعایت آداب افطار:

• هنگام افطار، پس از تلاوت سوره قدر، دعای زیر خوانده شود.

«اللهم لك صُمتُ و على رزقك افطرتُ و عليك توكلتُ؛

پروردگارا برای تو روزه گرفتم و با رزقِ تو افطار کردم و بر تو توکل کردم.»

• باغذای حلال، روزه خود را باز نمایند و بهتر است با خرما باشد.

• بهتر است افطار بعد از نماز مغرب و عشا باشد، مگر آن که ضعف بر او غلبه کرده باشد، یا گروهی منتظر او باشند.



• **دعای افتتاح** در هر شب ماه مبارک رمضان خوانده شود.

• **نافله مخصوص هر شب** ماه مبارک رمضان.

• **شب اول:** چهار رکعت در هر رکعت بعد از حمد پانزده مرتبه سوره قل هو الله احد...

• **شب دوم:** چهار رکعت، در هر رکعت بعد از حمد بیست مرتبه سوره انا انزلناه فی لیلۃ القدر...

• **شب سوم:** ده رکعت در هر رکعت بعد از حمد پنجاه مرتبه سوره قل هو الله احد....

• **شب چهارم:** هشت رکعت در هر رکعت بعد از حمد بیست مرتبه سوره انا انزلناه فی لیلۃ القدر...



• **شب پنجم:** دو رکعت در هر رکعت بعد از حمد پنجاه مرتبه سوره قل هو الله احد...» و بعد از سلام صد مرتبه صلوات.

• **شب ششم:** چهار رکعت در هر رکعت بعد از حمد يك مرتبه سوره تبارك الذی بیده الملك

• **شب هفتم:** چهار رکعت در هر رکعت بعد از حمد سیزده مرتبه سوره انا انزلناه فی لیلۃ القدر...

• **شب هشتم:** دو رکعت در هر رکعت بعد از حمد ده مرتبه سوره قل هو الله احد.... و بعد از سلام هزار مرتبه سبحان الله

• **شب نهم:** شش رکعت در بین نماز مغرب و عشا خوانده شود که در هر رکعت بعد از حمد هفت مرتبه آیه الکرسی و بعد از اتمام، پنجاه مرتبه اللهم صل علی محمد و آل محمد.



• **شب دهم:** بیست رکعت در هر رکعت بعد از حمد سی مرتبه سوره قل هو الله احد...

• **شب یازدهم:** دو رکعت در هر رکعت بعد از حمد، بیست مرتبه سوره انا اعطیناک الکوثر

• **شب دوازدهم:** هشت رکعت در هر رکعت بعد از حمد سی مرتبه انا انزلناه فی لیلۃ القدر

• **شب سیزدهم:** چهار رکعت در هر رکعت بعد از حمد بیست و پنج مرتبه سوره قل هو الله احد

• **شب چهاردهم:** شش رکعت در هر رکعت بعد از حمد سی مرتبه سوره اذا زلزلت الارض زلزالها...



● **شب پانزدهم:** چهار رکعت در دو رکعت اول بعد از حمد صد مرتبه سوره

قل هو الله احد و در دو رکعت دیگر پنجاه مرتبه سوره قل هو الله احد

● شب شانزدهم: دوازده رکعت در هر رکعت بعد از حمد دوازده مرتبه سوره

الهيكم التكاثر

● **شب هفدهم:** دو رکعت در رکعت اول بعد از حمد هر سوره که بخواهد،

بخواند و در رکعت دوم بعد از حمد صد مرتبه قل هو الله احد و بعد از سلام

صد مرتبه لا اله الا الله

● **شب هیجدهم:** چهار رکعت در هر رکعت بعد از حمد بیست و پنج مرتبه

انا اعطيناك الكوثر

● **شب نوزدهم:** پنجاه رکعت در هر رکعت بعد از حمد سوره «اذا زلزلت

الارض زلزالها...»



• **شب بیستم تا شب بیست و چهارم:** در هر يك هشت ركعت به هر سوره‌ای که بخواهد بخواند.

• **شب بیست و پنجم:** هشت ركعت در هر ركعت بعد از حمد ده مرتبه سوره قل هو الله احد

• **شب بیست و ششم:** هشت ركعت در هر ركعت بعد از حمد صد مرتبه سوره قل هو الله احد

• **شب بیست و هفتم:** چهار ركعت در هر ركعت بعد از حمد بیست و پنج مرتبه سوره قل هو الله احد

• **شب بیست و هشتم:** شش ركعت در هر ركعت بعد از حمد صد مرتبه آیه الكرسی و صد مرتبه «قل هو الله احد» و صد مرتبه سوره كوثر و بعد از نماز صد مرتبه صلوات



• **شب بیست و نهم:** دو رکعت در هر رکعت بعد از حمد بیست مرتبه سوره قل هو الله احد

• **شب سی ام:** دوازده رکعت در هر رکعت بعد از حمد بیست مرتبه قل هو الله احد و بعد از نماز صد مرتبه صلوات بر محمد و آل محمد بفرستد.

قابل توجه اینکه، در تمام نمازهای ذکر شده هر دو رکعت، بایک سلام است.

## • اعمال مخصوص شب‌ها و روزهای ماه مبارک رمضان:

### • شب اول:

۱- زیارت حضرت ابا عبد الله الحسین علیه السلام

۲- خواندن دعای مخصوص شب اول ماه رمضان. این دعا در مفاتیح الجنان در ضمن اعمال شب اول آمده است.





## روز اول:

۱. غسل

۲. نماز؛ این نماز دو رکعت است که در رکعت اول بعد از حمد سوره فتح و در رکعت دوم بعد از حمد هر سوره‌ای که خواست بخواند.

۳. معطر کردن

۴. دعای روز اول ماه رمضان خوانده شود.

### • مناسبت‌های روز سوم:

۱. نزول انجیل بر حضرت عیسی علیه السلام

۲. وفات شیخ مفید در سال ۴۱۳ ه. ق. ۳. جنگ تبوک در سال ۵۹ ه. ق.



## • روز ششم:

### مناسبت‌های این روز عبارتند از:

۱. نزول تورات بر حضرت موسی علیه السلام
۲. ولایتعهدی امام رضا علیه السلام در سال ۲۰۱ ه. ق.

### • اعمال:

۱. نماز؛ این نماز دو رکعت است که در هر رکعت بعد از سوره حمد ۲۵ مرتبه قل هو الله احد... خوانده شود.
۲. دعای روز ششم.

## • شب سیزدهم:

### اعمال شب سیزدهم ماه مبارک رمضان:



۱. نماز: دو رکعت است که مطابق نماز سیزده رجب است که در هر رکعت بعد از حمد سوره یس، ملک و اخلاق خوانده شود.

۲. خواندن دعای مجیر

## • شب چهاردهم:

۱. چهار رکعت نماز مطابق دستور شب سیزدهم رجب که در دستور شب سیزدهم ماه رمضان ذکر شد.

۲. قرائت دعای مجیر

## • اعمال شب پانزدهم:

۱. شش رکعت نماز؛ مطابق نمازی است که در شب سیزدهم و چهاردهم ذکر شد.

۲. دعای مجیر



۳- زیارت امام حسین علیه السلام

## • روز پانزدهم:

ولادت با سعادت امام حسن مجتبی علیه السلام در سال سوم هجری قمری.

## • روز هفدهم:

جنگ بدر در سال دوم هجرت در این روز اتفاق افتاد

## • روز نوزدهم:

ضربت خوردن حضرت علی علیه السلام در سال ۴۰ ه. ق

شب نوزدهم ماه مبارک رمضان با شب‌های بیست و یکم و بیست و سوم- که به عنوان شب قدر در روایات از آن یاد شده است- از فضایل بسیاری برخوردار بوده و دارای اعمال مشترک و اعمال مخصوص هستند که در ذیل



توضیح داده می شود:

## الف - اعمال مشترك:

۱. غسل؛ باید مقارن غروب آفتاب انجام شود، بهتر است که نماز شام با این غسل خوانده شود.

۲. نماز؛ این نماز دو رکعت است که در هر رکعت بعد از حمد، هفت بار سوره توحید و پس از نماز هفتاد مرتبه «استغفر الله و اتوب اليه» خوانده شود.

۳. احیاء

۴. قرآن بر سر گرفتن

۵. خواندن صد رکعت نماز

۶. خواندن دعای مخصوص «اللهم انی امسیتُ لک عبدا داخرا...»



۷. صدقه

۸. خواندن دعای جوشن کبیر

### ب. اعمال مخصوص شب نوزدهم:

۱. خواندن صد مرتبه «استغفرالله ربی واتوب الیه»

۲. خواندن صد مرتبه «اللهم العن قتلة امیر المؤمنین»

### • روز بیستم:

مناسبت: فتح مکه در سال هشتم ه. ق

### • روز بیست و یکم:

شهادت حضرت علی علیه السلام در سال ۴۰ ه. ق

• **شب:** اعمال مشترک آن در شب نوزدهم توضیح داده شد.



● **روز؛** اعتكاف (يك عمل مستحبی است که حداقل مدت سه روز یا بیشتر جهت عبادت در مسجد می مانند) در دهه آخر ماه مبارك رمضان فضیلت بسیار دارد.

## ● شب بیست و سوم

۱. اعمال مشترك که در اعمال شب نوزدهم ذکر شد.
۲. خواندن دعای «اللهم کن لولیک الحجة ابن الحسن...»
۳. خواندن سوره های عنكبوت، روم و دخان.
۴. خواندن هزار بار سوره قدر
۵. خواندن دعای مخصوص «اللهم امدد لی فی عمری و اوسع لی فی رزقی...»



## • شب بیست و هفتم

### • اعمال مخصوص این شب عبارتند از:

۱- غسل

۲- از امام زین العابدین علیه السلام نقل شده است که این دعا را در این شب مکرر می خواند:

«اللهم ارزقني التجافي عن دار الغرور والإنابة الى دار الخلود والاستعداد للموت قبل حلولِ الفوتِ

خدایا! جدا شدن از این دنیا را روزیم کن و رسیدن به مکان جاودانی را نصیبم فرما و آمادگی برای موت را قبل از رسیدن فوت برایم فراهم کن.»

## • روز بیست و نهم ماه

جنگ حنین در سال هشتم ه. ق





## • شب سی ام

### • دستورات ویژه شب سی ام:

۱. خواندن دعای وداع با ماه رمضان (دعای ۴۵ صحیفه سجادیه)

۲. زیارت امام حسین علیه السلام

۳. محاسبه اعمال یک ماه

۴. خواندن سوره های: کهف، انعام و یس

۵. غسل

۶. یک صد مرتبه «استغفرالله واتوب الیه»

۷. خواندن دعای زیر:

«اللهم لاتجعلہ آخرالعهد من صیامی لشهررمضان واعوذ بک ان یطلّع فجرٌ  
هذه اللیلة الا فقد غفرت لی؛ خدایا این ماه رمضان را آخرین ماه رمضان عمر



من قرار مده و پناه می برم به تو از این که این شب پایان یابد و طلوع فجر دمیده باشد، الا این که مرا مورد غفران و آمرزش خود قرار دهی.»

## • روز سی ام

### • دستورات ویژه روز سی ام:

۱. خواندن این دعا را که از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده است: «اللهم انى اسئلك اخبات المخبتين و اخلاص الموقنين و موافقة الابرار و استحقاق حقايق الايمان والغنيمه من كل برو السلامة من كل اثم و وُجوبَ رَحْمَتِكَ و عزائم مغفرتك والفوز بالجنة والنجاه من النار؛ خدايا از تو فروتنی و خاکساری در خواست می کنم و همچنين اخلاص موقنين و همنشيني بانىكان را و رسيدن به حقايق ايمان و بهره مندى از هرنىكى را و سلامت ماندن از هر گناهى را و وصول به رحمت تو را و بخشش گناهانم را و رسيدن به بهشت و نجات از آتش را»



۲. توسل به ائمه اطهار علیهم السلام

مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی در این مورد در کتاب «المراقبات» آورده است: «چون این روز (سی ام ماه مبارک رمضان) روز تقدیم اعمال است، در آخر آن به ائمه توجه نموده و با تضرع و تواضع از آنان طلب اصلاح کارهای خویش را بنماید»

# احکام کاربردی روزه





## • معنای روزه

«روزه» در شرع مقدس اسلام آن است که انسان در تمام روز (از طلوع فجر تا غروب آفتاب) با قصد اطاعت از فرمان خداوند از خوردن و آشامیدن و چیزهای دیگری که به تفصیل گفته خواهد شد خودداری کند.

### • توجه:

معیار شرعی در مورد وقت روزه، فجر صادق است نه کاذب، و احراز آن موکول به تشخیص مکلف است.

در طلوع فجر (وقت وجوب امساک برای روزه گرفتن) فرقی بین شب‌های مهتابی و غیرمهتابی نیست.

مقتضی است که مؤمنین محترم «**أَيَّدَهُمُ اللَّهُ تَعَالَى**» جهت رعایت احتیاط در امساک روزه، همزمان با شروع اذان صبح از رسانه‌ها برای روزه امساک



نمایند.

هرگاه برای روزه دار اطمینان حاصل شود که اذان از هنگام داخل شدن وقت شروع شده جایز است به صرف شروع اذان، افطار نماید و صبر کردن تا پایان اذان لازم نیست.

## • انواع روزه

روزه از یک نظر بر چهار نوع است:

- روزه‌ی واجب، مثل روزه‌ی ماه مبارک رمضان.
- روزه‌ی مستحب، مثل روزه‌ی ماه رجب و شعبان.
- روزه‌ی مکروه، مثل روزه‌ی روز عاشورا.
- روزه‌ی حرام مثل روزه‌ی عید فطر (اول ماه شوال) و قربان (دهم ماه ذی‌الحجه).



## • توجه:

کسی که می‌داند روزه برای او ضرر دارد یا خوف ضرر داشته باشد باید روزه را ترک کند و اگر روزه بگیرد صحیح نیست بلکه حرام است، خواه این یقین و خوف از تجربه‌ی شخصی حاصل شده باشد یا از گفته‌ی پزشک امین یا از منشأ عقلایی دیگر.

ملاک تأثیر روزه در ایجاد بیماری یا تشدید آن و عدم قدرت بر روزه گرفتن، تشخیص خود روزه‌دار نسبت به خودش است، بنابراین اگر پزشک بگوید روزه ضرر دارد، اما او با تجربه دریافته است که ضرر ندارد باید روزه بگیرد، همچنین اگر پزشک بگوید روزه ضرر ندارد ولی او بداند روزه برایش ضرر دارد یا خوف ضرر داشته باشد نباید روزه بگیرد.

هرگاه عقیده‌اش این بود که روزه برای او ضرر ندارد و روزه گرفت و بعد فهمید روزه برای او ضرر داشته باید قضای آن را به جا آورد.



پزشکانی که بیماران را از روزه گرفتن به دلیل ضرر داشتن منع می‌کنند گفته‌ی ایشان در صورتی معتبر است که اطمینان آور باشد یا باعث خوف ضرر شود و در غیر این صورت اعتباری ندارد.

## • روزه‌های واجب

• روزه‌ی ماه مبارک رمضان.

• روزه‌ی قضا.

• روزه‌ی کفاره.

• روزه‌ی قضای پدر و مادر.

• روزه‌ی مستحبی که به واسطه‌ی نذر و عهد و قسم واجب شده است.

• روزه‌ی روز سوم از ایام اعتکاف.

• روزه‌ی بدل از قربانی در حج تمتع





## • شرایط وجوب روزه

بلوغ | عقل | قدرت | بی هوش نبودن | مسافر نبودن | حیض و نفسا نبودن |  
ضرری نبودن روزه | حرجی نبودن روزه

### • توجه:

روزه بر افرادی واجب است که واجد شرایط فوق باشند، بنابراین روزه بر کودک نابالغ، دیوانه، بیهوش، فردی که توانایی گرفتن روزه ندارد، مسافر، زن حیض و نفسا، کسی که روزه برای او ضرری یا حرج (مشقت زیاد) دارد واجب نیست.

انسان نمی تواند به خاطر ضعف روزه را بخورد، ولی اگر به قدری ضعف پیدا کند که تحمل آن بسیار مشکل شود می تواند روزه را بخورد، و همچنین اگر برای او ضرری یا خوف ضرر داشته باشد، بنابراین دخترانی که به سن بلوغ - که بنا به نظر مشهور همان تکمیل نه سال قمری است - می رسند واجب



است روزه بگیرند و ترک آن به صرف دشواری، ضعف جسمانی و مانند آن جایز نیست. بلی اگر برای آنها ضرر داشته و تحمل آن برای ایشان همراه مشقت زیاد باشد می توانند افطار کنند.

## • شرایط صحت روزه

• اسلام • ایمان • عقل • بی هوش نبودن • مسافر نبودن • حیض و نفسا نبودن • ضرری نبودن • داشتن نیت • ترک مفطرات • روزهی قضا نداشتن (البته این شرط برای کسی است که می خواهد روزهی مستحبی بگیرد.)

### • توجه:

روزه از افرادی صحیح است که واجد شرایط فوق باشند، بنابراین روزهی کافر، دیوانه، بی هوش، مسافر، حیض و نفسا، روزهی که برای فرد ضرر دارد، یا در آن نیت روزه نکرده یا یکی از مفطرات را عمداً انجام داده باطل است، همچنین روزهی مستحبی کسی که روزهی قضا دارد صحیح نیست.



## • نیت روزه

### • معنی و لزوم نیت

روزه مانند همه‌ی عبادت‌های دیگر باید با نیت همراه باشد، بدین معنی که خودداری انسان از خوردن و آشامیدن و سایر چیزهای باطل‌کننده‌ی روزه، به خاطر دستور خداوند باشد و همین که چنین عزمی در او باشد کافی است و لازم نیست آن را بر زبان بیاورد.

### • زمان نیت

• **روزه‌های مستحبی:** از اول شب تا موقعی که به اندازه‌ی نیت کردن به مغرب وقت مانده باشد.

### • روزه‌های واجب:

• واجب معین، مثل روزه‌ی ماه رمضان



- تا قبل از طلوع فجر: صحیح است.
- تا قبل از زوال:
- از روی عمد: صحیح نیست.
- از روی فراموشی یا بی اطلاعی: بنا بر احتیاط واجب نیت روزه کند و روزه بگیرد و بعداً نیز روزه‌ی آن روز را قضا نماید.
- بعد از زوال: کافی نیست.
- واجب غیر معین، مثل روزه‌ی قضای ماه رمضان
- الف) تا قبل از زوال: صحیح است.
- ب) بعد از زوال: صحیح نیست.
- از آن جا که شروع روزه از اول فجر است، نیت آن هم باید از آن لحظه به تأخیر نیفتد، و بهتر آن است پیش از فرارسیدن فجر، نیت روزه کند.



• اگر اول شب نیت کرد که فردا روز بگیرد و پس از آن به خواب رفت و تا بعد از اذان صبح بیدار نشد یا سرگرم کاری بود و از فرارسیدن صبح غافل بود، و پس از آن توجه یافت، روزه‌ی او صحیح است.

• کسی که در ماه رمضان، هنگام فرارسیدن اذان صبح، عمدتاً نیت روزه نمی‌کند، اگر در اثنای روز نیت روزه کند، روزه‌اش باطل است و در عین حال باید تا غروب آن روز از همه‌ی چیزهای باطل کننده‌ی روزه اجتناب کند و بعد از ماه رمضان هم قضای آن روز را به جا آورد.

• کسی که در ماه رمضان از روی فراموشی یا بی‌اطلاعی، نیت روزه نکرده و در اثنای روز ملتفت شود، در صورتی که کاری که روزه را باطل می‌کند انجام داده باشد، روزه‌ی آن روز باطل است ولی تا غروب از کارهای باطل کننده‌ی روزه خودداری کند، اما چنانچه تا هنگامی که ملتفت روزه می‌شود کاری که روزه را باطل می‌کند انجام نداده باشد اگر بعد از ظهر است روزه باطل است، و اگر پیش از ظهر است بنا بر احتیاط واجب باید نیت روزه کند و روزه



بگیرد و بعداً نیز روزهی آن روز را قضا کند.

• اگر برای روزهی واجب غیر ماه رمضان، مانند روزهی کفاره یا قضا تا نزدیک ظهر نیت نکند، چنانچه تا آن وقت کاری که روزه را باطل می کند انجام نداده باشد، می تواند نیت کند و روزهی او صحیح است.

• روزهی مستحبی را در هر وقت از روز که به فکر روزه بیفتد می تواند نیت روزه کند و روزهی او صحیح است، مشروط بر این که تا آن لحظه کاری که موجب باطل شدن روزه است از او سر نزده باشد.

• کسی که روزهی قضای ماه رمضان بر او واجب است نمی تواند روزهی مستحبی بگیرد حتی اگر زمانی که وقت نیت روزهی واجب تمام شده است (یعنی بعد از ظهر) هم نیت روزهی مستحبی کند صحیح نیست، و چنانچه فراموش کند و روزهی مستحبی بگیرد در صورتی که در اثنای روز (چه پیش از ظهر باشد یا بعد از ظهر) یادش بیاید روزهی مستحبی او باطل می شود، حال اگر پیش از ظهر باشد می تواند نیت روزهی قضای ماه رمضان کند و



روزه‌اش درست است.

### • توجه:

کسی که روزه‌ی قضای ماه رمضان بر ذمه دارد اگر به نیت استحباب روزه بگیرد، به جای روزه‌ی قضایی که بر عهده‌اش هست محسوب نمی‌شود. کسی که نمی‌داند روزه‌ی قضا بر عهده دارد یا نه، اگر به نیت آنچه که شرعاً مأمور به آن است اعم از روزه‌ی قضا یا مستحبی، روزه بگیرد و در واقع روزه‌ی قضا بر عهده‌اش باشد به عنوان روزه‌ی قضا محسوب می‌شود.

• اگر مریض در اثنای روز ماه رمضان خوب شود، واجب نیست که نیت روزه کند و آن روز را روزه بگیرد، ولی اگر پیش از ظهر باشد و کاری که روزه را باطل می‌کند از او سر نزده باشد احتیاط مستحب آن است که نیت روزه کند و روزه بگیرد و پس از ماه رمضان باید آن روز را قضا کند.



## • نیت در یوم الشک

روزی که انسان شک دارد که آخر شعبان است یا اول ماه رمضان (یوم الشک) واجب نیست روزه بگیرد، و اگر بخواهد روزه بگیرد نمی‌تواند نیت روزه‌ی رمضان کند، بلکه می‌تواند قصد روزه‌ی مستحبی آخر شعبان یا روزه‌ی قضا و مانند آن کند و اگر بعداً معلوم شود که رمضان بوده از رمضان حساب می‌شود و قضای آن روز لازم نیست، و اگر در اثنای روز بفهمد که ماه رمضان است باید از همان لحظه نیت روزه‌ی رمضان کند.

## • استمرار در نیت

۱. در روزه، واجب است نیت، استمرار داشته باشد.

۲. آنچه استمرار در نیت را به هم می‌زند:

الف) نیت قطع روزه (یعنی در اثنای روز از نیت روزه گرفتن برگردد به طوری که قصد ادامه‌ی روزه نداشته باشد): روزه‌اش باطل می‌شود و قصد دوباره‌ی





او برای ادامه‌ی روزه فایده ندارد. البته تا اذان مغرب باید از کاری که روزه را باطل می‌کند، خودداری کند.

ب) تردید در ادامه‌ی روزه (به این معنی که هنوز تصمیم نگرفته است روزه را هم باطل کند).

ج) نیت قاطع (یعنی تصمیم بگیرد کاری را که موجب باطل شدن روزه است صورت دهد و هنوز آن را انجام نداده است).

در صورت (ب) و (ج)، احتیاط واجب آن است که روزه را تمام کند و بعداً هم آن را قضا نماید.

### • توجه:

آنچه گفتیم در ارتباط با روزه‌ی واجب معین از قبیل روزه‌ی ماه رمضان و نذر معین و مانند آن است، اما در روزه‌های مستحب و نیز روزه‌های واجب غیر معین که وجوب آن مخصوص به روز معینی نیست اگر تصمیم بر قطع روزه



بگیرد ولی کاری که روزه را باطل می کند از او سر نزند و بعداً دوباره تا پیش از ظهر - و در مستحب تا غروب - نیت روزه کند روزه ی او صحیح است.

## • مفطرات روزه

- خوردن و آشامیدن.
- جماع (آمیزش جنسی).
- استمنا (خودارضایی جنسی).
- دروغ بستن به خدا و پیامبران و معصومین علیهم السلام (بنابر احتیاط واجب).
- رساندن غبار غلیظ به حلق (بنابر احتیاط واجب).
- فرو بردن تمام سردر آب (بنابر احتیاط واجب).
- باقی ماندن بر جنابت و حیض و نفاس تا اذان صبح.
- اماله (تنقیه) کردن با مایعات.



• قی کردن عمدی.

• توجه:

به کارهایی که روزه را باطل می‌کند «مفطرات روزه» می‌گویند.

## • خوردن و آشامیدن

• اگر روزه‌دار عمداً و آگاهانه چیزی بخورد یا بیاشامد روزه‌ی او باطل می‌شود، خواه آن چیز از خوراکیها و آشامیدنیهای معمول باشد و خواه از چیزهای غیر خوراکی مانند کاغذ یا پارچه و امثال آن، و خواه زیاد باشد یا کم، مانند قطره‌های بسیار کوچک آب یا خرده‌ی کوچکی از نان.

• اگر روزه‌دار چیزی را که لای دندان مانده است عمداً فروبرد، روزه‌اش باطل می‌شود، اما اگر علم به وجود باقیمانده‌ی غذا در لای دندانها و یا علم به رسیدن آن به حلق نداشته و یا فرورفتن آن عمدی و بالتفات نبوده روزه



باطل نمی‌شود.

• خوردن و آشامیدن از روی سهو و فراموشی روزه را باطل نمی‌کند و تفاوتی هم بین اقسام روزه از واجب و مستحب نیست.

۴. فرو بردن آب دهان روزه را باطل نمی‌کند.

• احتیاط واجب آن است که روزه‌دار از استعمال آمپول‌های مقوی یا مغذی، یا آمپول‌هایی که به رگ تزریق می‌شود و نیز انواع سرم‌ها خودداری کند، ولی تزریق آمپول در عضله یا برای بی‌حس کردن و نیز دارو گذاشتن در زخم‌ها و جراحات‌ها اشکال ندارد.

• احتیاط واجب آن است که روزه‌دار از مواد مخدری که از راه بینی یا زیر زبان جذب می‌شود خودداری کند.

• اگر موقعی که مشغول خوردن غذا است بفهمد صبح شده، باید لقمه را از دهان بیرون بیاورد، و اگر عمداً آن را فرو برد روزه‌اش باطل است. (وظیفه‌ی



کسی که عمداً روزه را باطل کرده است بعداً گفته خواهد شد).

• فرو بردن اخلاط سرو سینه تا به فضای دهان نرسیده روزه را باطل نمی‌کند، اما اگر داخل فضای دهان شود احتیاط واجب آن است که آن را فرو نبرد.

• هرگاه خوردن قرص در حال روزه برای درمان فشار خون ضروری باشد اشکال ندارد، ولی با خوردن آن، روزه باطل می‌شود. (براستفاده از قرص جهت درمان، عنوان خوردن صدق می‌کند).

• خونی که از لثه بیرون می‌آید تا آن را فرو نبرده است روزه باطل نمی‌شود و چنانچه در آب دهان مستهلک شود (و از بین برود) محکوم به طهارت است و بلعیدن آن اشکال ندارد و مبطل روزه نخواهد بود، و همچنین در صورت شک در همراه بودن آب دهان با خون، فرو بردن آن اشکال ندارد و به صحت روزه ضرر نخواهد زد.



## • توجه:

به صرف بیرون آمدن خون از دهان، روزه باطل نمی شود، ولی واجب است از رسیدن آن به حلق جلوگیری کند.

## • جماع (آمیزش جنسی)

• آمیزش جنسی روزه را باطل می کند، هر چند منی بیرون نیاید.

• اگر فراموش کند که روزه است و آمیزش جنسی کند، روزه ی او باطل نمی شود، ولی هر لحظه که یادش آمد باید فوراً از حال آمیزش خارج شود وگرنه روزه اش باطل است.

## • استمنا (خودارضایی جنسی)

• اگر روزه دار عمداً کاری کند که منی از او بیرون بیاید روزه اش باطل می شود.

• محتلم شدن در روز (خروج منی در حال خواب) روزه را باطل نمی کند،



و هرگاه روزه دار بداند که اگر در روز بخوابد محتلم می شود، لازم نیست از خواب خود جلوگیری کند.

• اگر روزه دار در حال بیرون آمدن منی از خواب بیدار شود واجب نیست از آن جلوگیری کند.

## • دروغ بستن به خدا و پیامبران و معصومین علیهم السلام

• دروغ بستن به خدا و پیامبران و معصومین علیهم السلام بنا بر احتیاط (واجب) موجب باطل شدن روزه می شود، هر چند بعداً توبه کند و بگوید که دروغ بسته است.

• نقل روایاتی که در کتب آمده است و انسان نمی داند که دروغ باشد، اشکال ندارد، هر چند احتیاط (مستحب) آن است که آنها را با نسبت به آن کتاب نقل کند (مثلاً بگوید: در فلان کتاب چنان نوشته شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود...).



## • رساندن غبار غلیظ به حلق

• روزه دار بنا بر احتیاط واجب باید غبار غلیظ را، مانند غباری که از جارو کردن زمین خاکی برمی خیزد فرو ندهد، ولی صرف داخل شدن غبار در دهان و بینی بدون این که به حلق برسد روزه را باطل نمی کند، همچنین دود سیگار و دیگر دخانیات بنا بر احتیاط واجب روزه را باطل می کند.

• هرگاه روزه دار مبتلا به تنگی نفس شدید، ماده یی را به کار ببرد که از هوای فشرده همراه با دارویی هر چند به صورت گاز یا پودر تشکیل شده و وارد حلق می شود، روزه اشکال ندارد.

## • فرو بردن سردر آب

• اگر روزه دار عمداً تمام سردر آب فرو ببرد، بنا بر احتیاط واجب روزه اش باطل است و باید روزه ی آن روز را قضا کند.







• در حکم مسأله‌ی قبل فرقی نیست میان این که در هنگام فرو بردن سر در آب، بدن او نیز در آب باشد یا این که بدن او در بیرون باشد و فقط سر را در آب فرو ببرد.

• اگر نصف سر را در آب فرو ببرد و سپس بیرون بیاورد و نصف دیگر سر را در آب فرو کند روزه‌اش باطل نمی‌شود.

• اگر تمام سر زیر آب برود ولی مقداری از موها بیرون بماند روزه باطل می‌شود.

• اگر شک کند که تمام سر زیر آب رفته یا نه، روزه‌اش صحیح است.

• اگر روزه‌دار بی اختیار در آب بیفتد و تمام سر او را آب بگیرد روزه‌اش باطل نمی‌شود، ولی باید فوراً سر را از زیر آب خارج کند، همچنین اگر فراموش کند که روزه است و سر در آب فرو ببرد روزه‌ی او باطل نمی‌شود، ولی هرگاه یادش آمد باید فوراً سر را بیرون بیاورد.



- کسی که با پوشیدن لباس مخصوص (مانند لباس غواصی) بدون این که بدنش خیس شود در آب فرورود، اگر لباس به سر او چسبیده باشد، صحت روزه اش محل اشکال است و بنا بر احتیاط واجب قضای آن لازم است.
- آب ریختن روی سر توسط ظرف و مانند آن به صحت روزه ضرر نمی رساند.

## • باقی ماندن بر جنابت و حیض و نفاس تا اذان صبح

- کسی که در شب ماه رمضان دچار جنابت است باید تا پیش از اذان صبح غسل کند و اگر عمدتاً آن هنگام غسل نکند روزه اش باطل است. این حکم در مورد روزه ی قضای ماه رمضان نیز جاری است.

### • توجه:

- اگر در شب ماه رمضان جنب شود و بدون تعدد تا اذان صبح غسل نکند، مثل این که در خواب جنب شود و خواب او تا بعد از اذان صبح ادامه یابد



روزه‌اش صحیح است.

- باطل شدن روزه به خاطر بقای بر جنابت، مخصوص روزه‌ی ماه رمضان و قضای آن است و در روزه‌های دیگر به خصوص روزه‌ی مستحبی موجب بطلان نمی‌شود.

• اگر جنب در روزه‌ی ماه رمضان غسل جنابت را در شب تا طلوع فجر فراموش کند و با حالت جنابت صبح نماید روزه‌اش باطل است و احتیاط (واجب) این است که قضای روزه‌ی ماه رمضان هم در این حکم به آن ملحق شود، ولی در سایر روزه‌ها، روزه بر اثر آن باطل نمی‌شود.

• اگر شخصی در حال جنابت چند روز روزه بگیرد و نداند که طهارت از جنابت شرط صحت روزه است، روزه‌هایی که در این چند روز گرفته باطل است و باید آنها را قضا نماید.

• اگر شخصی در ماه مبارک رمضان با آب نجس غسل کند و بعد از چند



روز متوجه شود که آن آب نجس بوده است، روزه‌های او محکوم به صحت است.

• کسی که در شب ماه رمضان وظیفه دارد غسل کند، اگر به دلیل تنگی وقت یا مضر بودن آب و امثال آن نتواند غسل کند، باید تیمم بدل از غسل به جا آورد.

### • توجه:

- کسی که وظیفه‌ی او تیمم است جایز است عمداً خود را در شب‌های ماه مبارک رمضان جنب کند به شرط این که بعد از جنب شدن، وقت کافی برای تیمم داشته باشد.

- هرگاه کسی قبل از اذان صبح، غسل جنابت و یا تیمم بدل از آن را انجام دهد روزه‌ی او صحیح است، هر چند بعد از اذان صبح بدون اختیار از او منی خارج شود.



• اگر در حال روزه در خواب جنب شود روزه باطل نمی‌شود، بنابراین اگر قبل از اذان صبح یا بعد از آن بخوابد و در خواب جنب شده و بعد از اذان بیدار شود، جنابت به روزه‌ی آن روز او ضرر نمی‌زند. بلی واجب است که برای نماز غسل کند و می‌تواند غسل را تا وقت نماز به تأخیر بیندازد.

### • توجه:

- اگر روزه‌دار در روز ماه رمضان و سایر ایام که روزه است در حال خواب جنب شده، پس از بیدار شدن واجب نیست فوراً غسل کند.

• کسی که در بیداری جنب شده یا پس از جنب شدن در حال خواب، بیدار شده و می‌داند که اگر به خواب رود، تا پیش از اذان صبح برای غسل بیدار نخواهد شد، جایز نیست قبل از غسل کردن بخوابد، و اگر خوابید و پیش از اذان، غسل نکرد روزه‌اش باطل است، ولی اگر احتمال می‌دهد که پیش از اذان صبح برای غسل بیدار خواهد شد و تصمیم بر غسل داشته باشد



ولی بیدار نشود روزه اش صحیح است، ولی اگر دوباره خوابید و تا صبح بیدار نشد باید قضای آن روز را به جا آورد.

### • توجه:

- هرگاه در شب ماه رمضان قبل از فجر شک کند که محتلم شده یا نه، ولی به شک خود اعتنا نکند و دوباره بخوابد و بعد از اذان صبح بیدار شود و متوجه گردد که قبل از طلوع فجر محتلم شده است، چنانچه بعد از بیداری اول، اثری از احتلام در خود مشاهده نکند بلکه فقط احتمال آن را بدهد و چیزی بر او کشف نشود و تا بعد از اذان بخوابد روزه اش صحیح است، هر چند بعد از آن معلوم شود که احتلام او مربوط به قبل از اذان صبح است، همچنین اگر قبل از اذان صبح متوجه احتلام خود نشود و دوباره بخوابد و بعد از اذان صبح بیدار شود و متوجه گردد که قبل از اذان صبح محتلم شده است روزه اش صحیح است.



• زنی که از عادت ماهانه پاک شده و باید غسل کند، و همچنین زنی که از نفاس (خونریزی زایمان) پاک شده و غسل بر او واجب است، اگر غسل راتا اذان صبح روز ماه رمضان تأخیر اندازد روزه اش باطل است.

• زن روزه دار اگر در اثنای روز خون حیض یا نفاس ببیند روزه اش باطل می شود، اگر چه نزدیک مغرب باشد.

### • توجه:

- اگر زنی در حال روزه ی نذری معین حیض شود روزه اش باطل می شود و قضای آن بعد از طهارت واجب است.

### • اماله کردن با مایعات

• اماله کردن با چیز روان، اگر چه از روی ناچاری و برای معالجه باشد، روزه را باطل می کند.



• داروهای مخصوصی برای معالجه‌ی بعضی از بیماری‌های زنان وجود دارد (شیاف‌های روغنی) که در داخل بدن گذاشته می‌شود، استفاده از این داروها به روزه ضرر نمی‌رساند.

## • قی کردن عمدی

• هرگاه روزه‌دار عمداً قی کند اگرچه به واسطه‌ی بیماری و مانند آن ناچار به این کار باشد، روزه‌اش باطل می‌شود، ولی اگر سهواً یا بی‌اختیار قی کند اشکال ندارد.

• اگر در هنگام آروغ زدن، چیزی در دهانش بیاید باید آن را بیرون بریزد و اگر بی‌اختیار فرورد روزه‌اش صحیح است.

## • چند نکته در ارتباط با مفطرات روزه

هرگاه روزه‌دار عمداً و از روی اختیار کاری که روزه را باطل می‌کند انجام





دهد روزهی او باطل می‌شود و چنانچه از روی عمد نباشد، مثل این که پایش بلغزد و در آب فرورود، یا از روی فراموشی غذا بخورد، یا به زور چیزی در گلوی او بریزند روزه‌اش، باطل نمی‌شود و تفاوتی هم بین اقسام روزه از واجب، مستحب، ماه رمضان و غیره نیست.

### • توجه:

- هرگاه روزه‌دار خودش بر اثر اکراه دیگری مرتکب مفطری شود (و به عبارت دیگر مجبورش کنند که خودش افطار کند، مثلاً به او بگویند اگر غذا نخوری ضرر جانی یا مالی به تو می‌زنیم و او خودش برای جلوگیری از ضرر، غذا بخورد) روزه‌اش باطل می‌شود.

- اگر روزه‌دار سهواً یکی از کارهایی را بکند که موجب باطل شدن روزه است و سپس به خیال این که روزه‌اش باطل شده، عمداً بار دیگری از آن کارها را انجام دهد، روزهی او باطل می‌شود.



- هرگاه کسی شک کند مفطری انجام داده است یا نه، مثلاً غبار غلیظی که وارد دهان شده آن را فرو برده است یا نه، یا آبی که داخل دهان کرده بیرون ریخته یا نه، روزه اش صحیح است.

## • کفاره‌ی افطار عمدی روزه‌ی ماه مبارک رمضان

### • وجوب کفاره و موارد آن

الف) هرگاه در ماه مبارک رمضان کارهایی که روزه را باطل می‌کند را از روی عمد و اختیار و بدون عذر شرعی انجام دهد، علاوه بر این که روزه‌ی او باطل می‌شود و قضا دارد کفاره نیز بر او واجب است اعم از این که هنگام انجام مفطر، عالم به وجوب کفاره باشد یا نه.

### • توجه:

- اگر فردی به خاطر عذری احتمال دهد که روزه‌ی ماه مبارک رمضان بر او



واجب نیست و به همین دلیل روزه نگیرد ولی بعداً معلوم شود که روزه براو واجب بوده، علاوه بر قضا، کفاره هم براو واجب است. (صرف احتمال عدم وجوب روزه‌ی ماه مبارک رمضان برای افطار کافی نیست). بلی اگر افطار به علت ترس از ضرر باشد و ترس هم منشأ عقلایی داشته باشد کفاره ندارد، ولی قضا براو واجب است.

- اگر به سبب بی اطلاعی از حکم شرعی، کاری را انجام دهد که روزه را باطل می‌کند، مثل این که نمی‌دانست سرزیرآب کردن روزه را باطل می‌کند و سرزیرآب کرد، روزه‌اش باطل است و باید آن را قضا کند، ولی کفاره براو واجب نیست.

- اگر به جهتی باطل کردن روزه برای او جایز یا واجب شود، مانند این که او را مجبور کنند کاری که روزه را باطل می‌کند انجام دهد، یا برای نجات جان غریق خود را در آب بیندازد، در این صورت، کفاره براو واجب نیست، ولی باید قضای آن روز را به جا آورد.



• اگر چیزی از اندرون روزه‌دار به دهان او برگردد، نباید آن را دوباره فروبرد، و اگر عمداً فروبرد قضا و کفاره بر او واجب است.

• اگر روزه‌دار به گفته‌ی کسی که می‌گوید مغرب شده و اعتماد به گفته‌ی او نیست، افطار کند و سپس بفهمد که مغرب نبوده، قضا و کفاره بر او واجب می‌شود.

• هرگاه روزه‌دار در ماه رمضان با همسر خود که روزه‌دار است جماع کند و زن نیز به آن راضی باشد بر هر یک از آنان حکم افطار عمدی جاری است و علاوه بر قضا، کفاره هم بر هر دو واجب است.

## • مقدار کفاره و کیفیت آن

• کفاره‌ی افطار عمدی روزه‌ی ماه مبارک رمضان در شرع اسلام یکی از سه چیز است:

• آزاد کردن یک برده.



- دو ماه (شصت روز) روزه گرفتن.

- شصت فقیر را غذا دادن.

### • توجه:

- از آن جایی که در این دوران ظاهراً برده‌یی وجود ندارد که بتوان آزاد کرد مکلف باید یکی از آن دو کار دیگر را انجام دهد.

در مقدار کفاره تفاوتی نیست بین آن که روزه‌دار، به چیز حلال روزه‌ی خود را باطل کند یا به چیز حرام، مثل زنا یا استمنای خوردن و آشامیدن حرام، گرچه احتیاط مستحب در افطار به چیز حرام آن است که کفاره‌ی جمع بپردازد یعنی هم یک برده آزاد کند و هم دو ماه روزه بگیرد و هم شصت فقیر را غذا دهد.

- هرگاه هیچ یک از این سه کار ممکن نشود باید به هر تعداد فقیر که قادر است غذا بدهد و احتیاط (واجب) آن است که استغفار نیز بکند و اگر به



هیچ وجه قادر به دادن غذا به فقرا نیست فقط کافی است که استغفار کند یعنی بادل و زبان بگوید: «اَسْتَغْفِرُالله» (از خداوند بخشایش می طلبم).

- کسی که به خاطر عدم توانایی بر روزه و غذا دادن به فقیر، وظیفه اش استغفار است، اگر بعدها تمکن کرد که روزه بگیرد یا به فقرا غذا دهد، لازم نیست این کار را بکند، گرچه موافق احتیاط مستحبی است.

• کسی که می خواهد دو ماه کفاره ی روزه ی ماه رمضان را بگیرد باید یک ماه تمام و حداقل یک روز از ماه دوم را پی در پی بگیرد و اگر بقیه ی ماه دوم پی در پی نباشد اشکال ندارد.

• زنی که می خواهد شصت روز روزه ی کفاره بگیرد و در اثنای روزه روزهای عادت ماهانه و امثال آن برسد پس از پایان آن روزها می تواند بقیه ی روزه ها را بگیرد و لازم نیست آنها را از سر بگیرد.

• غذا دادن به شصت فقیر را می توان به دو صورت انجام داد • این که با



غذای آماده آنان را سیر کند. • این که به هر نفر به اندازه‌ی ۷۵۰ گرم (یک مد) گندم یا آرد یا نان یا برنج یا امثال آن بدهد.

• کسی که برای کفاره‌ی روزه می‌خواهد به شصت فقیر غذا دهد (به شرحی که در مسأله‌ی قبل گفتیم) اگر به شصت فقیر دسترسی دارد نمی‌تواند سهم دو نفر یا بیشتر را به یک نفر بدهد، بلکه لازم است به تمام شصت نفر به اندازه‌ی سهم هر یک غذا بدهد. البته می‌تواند به عدد افراد خانواده‌ی شخص فقیر مقدار سهم آنان را به او واگذار کند و او آن را مصرف آنان نماید.

• توجه:

- در فقیر، تفاوتی میان بچه و بزرگ وزن و مرد نیست.

## • احکام کفاره

• اگر روزه‌دار در یک روز بیش از یک بار کاری که روزه را باطل می‌کند انجام



دهد فقط یک کفاره بر او واجب می‌شود. بلی اگر این کار، آمیزش جنسی یا استمنا باشد احتیاط واجب آن است که به عدد دفعات آمیزش جنسی یا استمنا کفاره بدهد.

• کسی که عمداً روزه‌ی خود را باطل کرده، اگر پس از آن به سفر برود کفاره از او ساقط نمی‌شود، بنابراین اگر با حالت جنابت از خواب بیدار شود و علم به جنب بودن خود داشته باشد و قبل از فجر اقدام به غسل یا تیمم نکند و برای فرار از روزه تصمیم بگیرد بعد از طلوع فجر مسافرت کند و این کار را نیز انجام دهد، صرف تصمیم و قصد سفر در شب و رفتن به مسافرت در روز برای سقوط کفاره از او کافی نیست.

• کسی که کفاره بر او واجب شده، لازم نیست که آن را فوراً بدهد، ولی نباید آن را به قدری تأخیر بیندازد که کوتاهی در ادای واجب شمرده شود.

• کفاره‌ی واجب را اگر چند سال بگذرد و ندهد، چیزی بر آن اضافه نمی‌شود.





- در کفاره‌ی روزه، بین قضا و کفاره، ترتیب واجب نیست.

## الف- کفاره‌ی افطار قضای ماه رمضان

- وجوب کفاره و موارد آن

کسی که قضای روزه‌ی ماه رمضان را گرفته جایز نیست بعد از ظهر روزه را باطل کند و اگر عمداً چنین کاری را انجام دهد باید کفاره بپردازد.

### • توجه:

- کسی که روزه‌ی قضای ماه رمضان را به جامی آورد می‌تواند پیش از ظهر روزه را افطار کند، به شرط این که وقت برای قضای روزه تنگ نباشد، اما اگر وقت، تنگ باشد مثلاً پنج روز قضا به ذمه دارد و پنج روز هم بیشتر به ماه رمضان باقی نمانده افطار پیش از ظهر (همچون افطار بعد از ظهر) برای او به احتیاط (واجب) جایز نیست، هر چند اگر افطار کند کفاره ندارد.



- اگر کسی برای گرفتن روزهی قضای ماه رمضان اجیر شود و بعد از زوال افطار کند کفاره بر او واجب نیست.

## • مقدار کفاره

کفارهی افطار قضای ماه رمضان عبارت است از غذا دادن به ده فقیر و اگر نمی‌تواند واجب است سه روز روزه بنا بر اتیاط واجب پی در پی بگیرد.

## • کفارهی تأخیر

• وجوب کفاره و مورد آن

کسی که روزهی ماه رمضان را به واسطه‌ی عذری نگیرد و تا رمضان آینده هم به خاطر سهل‌انگاری و بدون عذر قضای آن را به جا نیاورد باید بعداً روزه را قضا کند و برای هر روز کفاره‌ی تأخیر بدهد، اما اگر قضای روزهی ماه رمضان را به علت استمرار عذری که مانع روزه گرفتن است، مانند مسافرت تا ماه رمضان سال آینده به تأخیر اندازد قضای روزه‌هایی که از او فوت شده



کافی است و واجب نیست کفاره بدهد، هر چند احتیاط (مستحب) در جمع بین قضا و کفاره است. ناگفته نماند در خصوص بیماری، توضیحی وجود دارد که خواهد آمد.

### • توجه:

- کفاره‌ی تأخیر قضای روزه تا ماه رمضان سال بعد، بر اثر جهل به وجوب آن ساقط نمی‌شود، بنابراین اگر شخصی به خاطر جهل به وجوب قضای روزه تا قبل از ماه رمضان سال آینده قضای روزه‌هایش را به تأخیر اندازد باید برای هر روز کفاره‌ی تأخیر بدهد.

- کفاره‌ی تأخیر قضای روزه‌ی ماه رمضان - هر چند به مدت چند سال هم به تأخیر افتاده باشد - یک بار واجب است و با گذشت سالها متعدد نمی‌شود، بنابراین اگر قضای روزه‌ی ماه رمضان را چند سال به تأخیر اندازد باید قضا را به جا آورد و برای هر روز یک کفاره‌ی تأخیر بدهد.



## • مقدار کفاره

کفاره‌ی تأخیر عبارت است از یک مد طعام که بایستی به فقیر داده شود.

## • توجه:

- کسی که باید برای هر روز یک مد طعام بدهد می‌تواند کفاره‌ی چند روز را به یک فقیر بدهد.

## • موارد فدیة

- مرد و زن پیر که روزه گرفتن برای آنها مشقت دارد.
- کسی که مبتلا به بیماری استسقا است یعنی زیاد تشنه می‌شود و روزه برای او مشقت دارد.
- زن باردار که وضع حمل او نزدیک است و روزه برای حملش ضرر دارد.
- زن شیرده که شیر او کم است و روزه برای بچه‌ی که شیر می‌دهد ضرر



دارد.

• فرد بیمار که روزه برای او ضرر دارد و بیماری او تا ماه رمضان سال بعد ادامه پیدا کند.

۱. زن بارداری که خوف از ضرر روزه بر جنین خود دارد و خوف وی هم دارای منشاء عقلایی باشد، باید روزه اش را افطار کند و برای هر روزی فدیة بدهد و قضای روزه را هم بعداً به جا آورد.

۲. زن شیردهی که به دلیل کم یا خشک شدن شیرش بر اثر روزه، خوف ضرر بر طفل خود دارد باید روزه اش را افطار کند و برای هر روزی فدیة بدهد و قضای روزه را هم بعداً به جا آورد.

۳. بیماری که به واسطه ی بیماری، روزه ی ماه رمضان را نگرفته و بیماریش تا ماه رمضان سال بعد ادامه پیدا کرده است، قضای روزه هایی را که نگرفته واجب نیست، فقط باید برای هر روزی فدیة بپردازد.



## • توجه:

- زنی که به علت بیماری از روزه گرفتن معذور است و به جهت ادامه‌ی بیماری قادر بر قضا کردن آنها تا ماه رمضان سال آینده هم نیست فدیة بر خود او واجب است و چیزی بر عهده‌ی شوهرش نیست.

- زنی که در دو سال متوالی به دلیل عذر شرعی، روزه‌ی ماه رمضان را نگرفته، اگر عذر او در خوردن روزه، خوف از ضرر روزه بر جنین یا کودکش بوده باید علاوه بر قضا، برای هر روزی فدیة هم بپردازد و چنانچه قضا را بعد از رمضان، تا ماه رمضان سال بعد بدون عذر شرعی به تأخیر انداخته علاوه بر قضا و فدیة، کفاره‌ی تأخیر هم بر او واجب است و اگر روزه برای خودش ضرر داشته و به جهت ضرر داشتن قادر بر قضا‌ی روزه تا ماه رمضان سال بعد نبوده، فقط باید برای هر روزی فدیة بپردازد.



## • مقدار فدیہ

مقدار فدیہ همان مقدار کفاره‌ی تأخیر است یعنی یک مد طعام که بایستی به فقیر داده شود.

## • یک نکته در ارتباط با کفاره

اگر نذر کند که روز معینی را روزه بگیرد، چنانچه در آن روز عمدتاً روزه نگیرد یا روزه‌اش را باطل کند باید کفاره بدهد.

## • توجه:

- کفاره‌ی نذر همان کفاره‌ی قسم است که در جای خود گفته خواهد شد.

## • جاهایی که قضا واجب است ولی کفاره واجب نیست

• کسی که در روز ماه رمضان نیت روزه نمی‌کند، یا از روی ریا روزه می‌گیرد



ولی هیچیک از کارهایی را که موجب باطل شدن روزه است انجام نمی دهد  
قضای آن روز بر او واجب است، ولی کفاره واجب نیست.

• کسی که در ماه رمضان غسل جنابت را فراموش کرده و با حال جنابت  
یک یا چند روز، روزه بگیرد قضای آن روزها بر او واجب است.

• اگر در سحر ماه رمضان بدون این که تحقیق کند صبح شده یا نه، کاری  
که روزه را باطل می کند انجام دهد، سپس معلوم شود که در آن هنگام صبح  
شده بوده است، باید قضای آن روز را بگیرد، ولی اگر تحقیق کند و بداند که  
صبح نشده و چیزی بخورد، و بعد معلوم شود که صبح بوده است قضای  
آن روز بر او واجب نیست.

• اگر در روز ماه رمضان به خاطر تاریکی هوا یقین کند که مغرب شده یا  
کسانی که خبر آنها شرعاً حجت است بگویند مغرب شده، و افطار کند  
سپس معلوم شود که هنوز در آن هنگام مغرب نبوده است باید قضای آن  
روز را به جا آورد.





• اگر بر اثر ابرگمان کند که مغرب شده و افطار کند، بعد معلوم شود که مغرب نبوده است، قضای آن روز بر او واجب نیست.

• در سحر ماه رمضان تا وقتی یقین به طلوع فجر نکرده است می تواند کارهایی را که موجب باطل شدن روزه است انجام دهد، ولی اگر بعداً معلوم شد که در آن هنگام صبح شده بوده است حکم آن قبلاً گفته شد.

• در روز ماه رمضان تا وقتی یقین به فرارسیدن مغرب نکرده باشد نمی تواند افطار کند، و اگر با یقین به مغرب افطار کرد و بعد معلوم شد که مغرب نشده بوده است حکم آن در مسائل قبلی گفته شد.

• اگر روزه دار در هنگام وضو که مستحب است قدری آب در دهان بگرداند و مضمضه کند، این کار را کرد و آب بی اختیار فرو داده شد روزه اش صحیح است و قضا بر او واجب نیست، ولی اگر این کار را نه برای وضو بلکه برای خنک شدن و امثال آن انجام داد و آب بی اختیار به حلق او فرورفت، باید قضای آن روز را به جا آورد.



## • احکام قضای روزه

• کسی که یک یا چند روز بی هوش و در حال اغما بوده و روزه‌ی واجب از او فوت شده، لازم نیست قضای روزه آن روزها را به جا آورد.

• کسی که به خاطر مستی، روزه از او فوت شده، مانند این که بر اثر مستی نیت روزه نکرده هر چند همه روز را امساک کرده باشد، قضای روزه‌یی که از او فوت شده واجب است.

• کسی که نیت روزه کرده ولی سپس مست شده و همه یا بخشی از روز را با حال مستی گذرانیده بنا به احتیاط (واجب) باید روزه‌ی آن روز را قضا کند، مخصوصاً در مستی‌های شدید که موجب زایل شدن عقل است.

• توجه:

– در این مسأله و مسأله‌ی قبل فرقی نیست میان این که صرف ماده‌ی



سکراًوبرای او حرام باشد یا به خاطر بیماری یا بی اطلاعی از موضوع، حلال بوده باشد.

• زن باید ایامی را که به خاطر عادت ماهیانه و یا زایمان روزه نگرفته پس از ماه رمضان قضا کند.

• کسی که چند روز از ماه رمضان را به خاطر عذری روزه نگرفته، و تعداد آن روزها را نمی داند، مثلاً نمی داند که آیا در روز بیست و پنجم ماه رمضان به سفر رفته تا روزه هایی که از او فوت شده مثلاً شش روز باشد یا در روز بیست و ششم رفته که پنج روز باشد می تواند مقدار کمتر را قضا کند و اما در صورتی که هنگام شروع عذر (مثلاً سفر) را می داند، مثلاً می داند که در روز پنجم ماه به سفر رفته ولی نمی داند که در شب دهم برگشته تا پنج روز فوت شده باشد یا شب یازدهم برگشته تا شش روز فوت شده باشد، در این صورت احتیاط (واجب) آن است که مقدار بیشتر را قضا کند.

• اگر از چند ماه رمضان روزه ی قضا داشته باشد، قضای هر کدام را که



اول بگیرد مانع ندارد، ولی اگر وقت قضای آخرین ماه رمضان تنگ باشد، مثلاً پنج روز از رمضان آخر قضا داشته باشد و پنج روز هم به ماه رمضان مانده باشد، در این صورت احتیاط (واجب) آن است که قضای رمضان آخر را بگیرد.

• کسی که روزهی قضای ماه رمضان را به جامی آورد می تواند به پیش از ظهر روزه را افطار کند به شرط این که وقت برای قضای روزه، تنگ نباشد، ولی بعد از ظهر جایز نیست.

• هرگاه به واسطه ی بیماری، روزه ی ماه رمضان را نگیرد و بیماری او تا ماه رمضان سال بعد طولانی شود قضای روزه هایی را که نگرفته واجب نیست، ولی اگر به واسطه ی عذر دیگری (مثلاً به خاطر مسافرت) روزه نگرفته باشد و عذر او تا رمضان بعد باقی بماند واجب است روزه هایی را که نگرفته بعد از ماه رمضان قضا کند، همچنین اگر ترک روزه به خاطر بیماری بوده، بعد بیماری رفع شده و عذر دیگری مانند مسافرت پیش آمده است.



## یک نکته در ارتباط با قضای روزه

ناتوانی از گرفتن روزه و قضای آن به صرف ضعف و عدم قدرت موجب سقوط قضای روزه نمی‌شود، بنابراین دختری که به سن تکلیف رسیده، ولی به علت ضعف جسمانی، توانایی روزه گرفتن ندارد و تا ماه رمضان آینده هم نمی‌تواند قضای آن را به جا آورد واجب است روزه‌هایی که از او فوت شده راقضا کند، همچنین فردی که چند سال روزه نگرفته و فعلاً توبه کرده و به سوی خدا بازگشته و تصمیم بر جبران آنها دارد، واجب است تمام روزه‌های فوت شده راقضا کند و چنانچه نتواند، قضای روزه‌ها از او ساقط نمی‌شود و بر عهده‌اش می‌ماند.

## • احکام روزهی قضای پدر و مادر

• اگر پدر و نیز بنا به احتیاط واجب، مادر روزه‌های خود را به خاطر عذری غیر از سفر به جانی آورده و با این که می‌توانسته آن راقضا کند، قضا نیز



نکرده است بر پسر بزرگتر آنان واجب است که پس از مرگ آنان، خودش یا به وسیله‌ی اجیر قضای آن روزه را به جا بیاورد، و اما آنچه به خاطر سفر به جا نیاورده‌اند واجب است حتی در صورتی که فرصت و امکان قضا را هم نیافته‌اند، آن را قضا کند.

- روزه‌هایی را که پدر یا مادر عمداً به جا نیاورده‌اند بنا بر احتیاط (واجب) باید به وسیله‌ی پسر بزرگتر شخصاً یا با گرفتن اجیر قضا شود.
- در نماز و روزه قضای پدر و مادر، ترجیحی بین نماز و روزه نیست و هر یک را می‌توان بر دیگری مقدم داشت.

## • احکام روزه‌ی مسافر

- کسی که در ماه رمضان مسافرت می‌کند در هر مورد که نماز را باید شکسته بخواند نباید روزه بگیرد، و در هر مورد که باید نماز چهار رکعتی (تمام) بخواند، مانند مسافری که ده روز در یک محل قصد ماندن می‌کند



یا این که مسافرت شغل اوست واجب است روزه را نیز به جا بیاورد. (مگر در مواردی که استثنا شده است).

● هرگاه روزه دار بعد از ظهر مسافرت نماید باید روزه‌ی خود را تمام کند، اما اگر پیش از ظهر مسافرت نماید روزه‌اش باطل است، ولی قبل از آن که به حد ترخص برسد نمی‌تواند روزه را افطار کند و اگر پیش از آن افطار کند بنا بر احتیاط کفاره‌ی (افطار عمدی روزه‌ی ماه رمضان) بر او واجب است. البته اگر از حکم مسأله غافل بوده کفاره ندارد.

● هرگاه مسافر پیش از ظهر وارد وطن شود یا به جایی برسد که قصد ده روز توقف دارد، چنانچه کاری که روزه را باطل می‌کند انجام نداده باشد باید روزه بگیرد و اگر انجام داده باید بعداً قضا کند، ولی اگر بعد از ظهر وارد شود نمی‌تواند روزه بگیرد.

● مسافرت در ماه رمضان هر چند برای فرار از روزه باشد جایز است. البته بهتر است به سفر نرود مگر این که سفر برای کار نیکو یا لازمی باشد.



## • یک نکته در ارتباط با روزهی مسافر

مسافری که تصمیم به اعتکاف در مسجد الحرام دارد اگر قصد اقامت ده روز در مکه‌ی مکرمه نماید و یا نذر کرده باشد که در سفر روزه بگیرد بر او واجب است بعد از این که دو روز روزه گرفت، اعتکاف خود را با روزهی روز سوم کامل کند، ولی اگر قصد اقامت و یا نذر روزه در سفر نکرده باشد، روزهی او در سفر صحیح نیست و با عدم صحتِ روزه، اعتکاف هم صحیح نیست.



# توصیه‌های پزشکی





## • توصیه‌های پزشکی و بهداشتی ویژه ماه مبارک

اصل کلی برای پیروی از برنامه‌های غذایی صحیح، مصرف غذاهای متنوع است. رعایت این مسئله در طول ماه مبارک رمضان نیز بسیار حایز اهمیت است. مسئله قابل توجه این است که برخلاف تصور عموم، نیازی نیست که در این ماه حجم زیادی از غذا را در وعده‌های افطار و سحر مصرف کنید. در طول ماه رمضان میزان سوخت و ساز بدن شما کاهش می‌یابد و سازو کارهای تنظیم کننده شروع به فعالیت می‌کنند. مهم ترین سازو کار فعال، سوخت چربی بدن است که می‌تواند میزان کلسترول خون را کنترل کند و به همین دلیل نیازی به مصرف غذاهای پرکالری نیست.

برنامه غذایی را باید طوری تنظیم کنید که دچار کاهش یا افزایش وزن نشوید. البته باید توجه کنید برای افرادی که اضافه وزن دارند، این ماه بهترین فرصت برای پیروی از غذاهای سبک و کم کالری و در نتیجه کاهش



وزن است.

برنامه غذایی شما در ماه مبارك رمضان باید به گونه‌ای باشد که تمام گروه‌های غذایی به صورت زیر مصرف شوند:

## • نان و غلات

این گروه شامل انواع نان، سیب زمینی و ماکارونی است که منابع خوبی از انرژی، مواد حاوی نشاسته، پروتئین، املاح و فیبر هستند. توصیه می‌شود از نان‌های کامل مانند نان سنگک و جو، که منابع خوب فیبر هستند، استفاده کنید.

## • شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک است، که منابع خوبی از کلسیم و پروتئین برای حفظ فعالیت طبیعی بدن هستند، ولی بهتر است



انواع کم چرب و کم نمک را انتخاب کنید.

## • گوشت و جانشین های آن

این گروه شامل انواع گوشت های قرمز و سفید، تخم مرغ و حبوبات هستند که منابع خوبی از پروتئین، ویتامین های گروه B و آهن می باشند. هنگام استفاده از گوشت قرمز، چربی های قابل رؤیت گوشت را پاک کرده و از حبوبات و گوشت سفید بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.

## • سبزی ها

از انواع سبزی به صورت پخته یا خام در برنامه رژیم روزانه استفاده کنید. این گروه منابع خوبی از ویتامین های A, C و فیبر هستند.

## • میوه ها

این گروه شامل انواع میوه های تازه و خشک مانند برگه ها، کمپوت و آب



میوه‌ها بوده و منابع خوبی از ویتامین C و فیبر هستند. توصیه می‌شود از مرکبات که منبع خوب ویتامین C هستند، به طور روزانه استفاده کنید و در صورت تمایل از آبمیوه و کمپوت، حتماً از نوع خانگی و با میزان قند کم، مصرف کنید.

## • گروه متفرقه

این گروه شامل انواع دانه‌های گیاهی از قبیل پسته، بادام و فندق، و انواع روغن‌های مایع، جامد، کره، خامه، سس سفید هستند. همچنین منابع خوبی برای تأمین انرژی و ویتامین محلول در چربی (A, D, E, K) به شمار می‌روند.

توصیه می‌کنیم مصرف روغن‌های جامد نباتی و حیوانی، کره، خامه، سس سفید، انواع دسرها، شیرینی‌ها و شکلات را کاهش دهید و از روغن‌های مایع گیاهی مانند زیتون و دانه‌های گیاهی از قبیل پسته، بادام، فندق و بادام زمینی استفاده کنید.



## • چند توصیه کلی برای روزه داری

- غذاهای پر حجم برای سحری استفاده نکنید.
- از مصرف غذاهای چرب برای سحری پرهیز کنید.
- ۳. از مصرف چای زیاد در سحری خودداری کنید.
- از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان، برنج، سیب زمینی در وعده سحر استفاده کنید. مصرف این مواد باعث کاهش حس گرسنگی در طول روز می‌شود.
- با منابع قندی و انرژی مانند خرما، آب میوه، انواع شربت و شله زرد افطار کنید.
- اگر وعده افطار و شام جدا بودند، شام را سبک و کم حجم میل کنید. هیچ‌گاه چند نوع غذا را با هم مصرف نکنید.



- مصرف شام را با استفاده از میوه در حجم کم خاتمه دهید.
- پس از مصرف شام، حتماً وعده مختصری، شامل میوه، شیر یا انواع مغزهای گیاهی مانند پسته و بادام استفاده کنید.
- از زمان صرف افطار تا قبل از خواب مایعات، زیاد بنوشید.
- از مصرف انواع دسرها و شیرینی‌هایی با شکر زیاد در برنامه افطار و سحر خودداری کنید.
- مصرف قندها و شیرینی‌های طبیعی مانند خرما و توت را که منابع خوبی از املاح، ویتامین‌ها و انرژی هستند را به عنوان جایگزین انواع شیرینی تهیه شده با شکر توصیه می‌کنیم.
- مصرف غذا در وعده‌های سحر و افطار به صورتی باشد که هیچگاه احساس سیری کامل نکنید.
- با وجود اینکه روزه‌داری می‌تواند، مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا،



چربی خون بالا، چاقی و اختلالات گوارشی را بهبود بخشد، اما افرادی که بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، نارسایی‌های کلیه و نوسانات فشار خون دارند، حتماً با پزشک معالج خود مشورت کرده و در صورت صلاح دید پزشک می‌توانند روزه بگیرند.



روزه در ادیان الهی





## • ادیان الهی

خداوند در قرآن کریم می فرماید که روزه بر امت های پیش از اسلام نیز واجب شده بود.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ».

«ای کسانی که ایمان آورده اید! بر شما روزه نوشته شد، همان گونه که بر امت هایی که پیش از شما بودند، نوشته شد.»

از تفسیر این آیه چنین به دست می آید که حکم وجوب روزه، برای تمام پیروان ادیان الهی که پیش از مسلمانان زندگی می کردند وجود داشته است، البته از این آیه نمی توان دریافت که روزه آنان شبیه روزه مسلمانان بوده است، بلکه تنها اصل روزه و خودداری را در میان آنان ثابت می کند.



## • دین یهود

### • آداب روزه

روزه داشتن قوم یهود به پرهیز از غذا و آب محدود نمی شد و با آداب ویژه ای همراه بود، مانند:

۱. قربانی کردن؛

۲. دعا و اعتراف به گناه و توبه؛

۳. پوشیدن لباس مندرس، و خاک یا خاکستر بر سر نهادن؛

۴. خواندن تورات.

### • روزه های مرسوم

بر اساس يك طبقه بندی، روزه های مرسوم در آیین یهود را می توان به سه طبقه اصلی تقسیم کرد:



• روزه های حکم شده در کتاب مقدس یا روزه های واجب شده به مناسبت رویدادهای مطرح شده در کتاب مقدس از جمله:

- سال روز ویرانی بیت المقدس؛

- سال روز رخنه کردن دشمنان یهود به شهر اورشلیم و فتح آن به دست رومی ها؛

- سال روز محاصره اورشلیم به دست بخت النصر، پادشاه بابل

• روزه های تعیین شده از سوی عالمان یهود.

• روزه های شخصی که وقت مشخصی ندارد و افراد با توجه به رویدادهای ویژه ای می گیرند، از جمله:

- سالگرد فوت والدین یا معلم؛

- روزه عروس و داماد در روز ازدواجشان تا هنگام انجام مراسم ازدواج؛



-روز صدور حکم اعدام (اعضای دادگاه روزه می گرفتند)؛

-اگر صفحه ای از اسفار خمسه در میان جمعی بر زمین می افتاد، حاضران يك روز روزه می گرفتند.

## • زمان روزه

بر اساس کتاب های عهد قدیم، وقت روزه که با پرهیز کامل از غذا و نوشیدنی، استحمام، ارتباط جنسی، پوشیدن کفش و استفاده از روغن برای مو، همراه بود، از غروب آفتاب تا شامگاه روز بعد بوده است.

زنان باردار و شیرده (با رعایت شرایطی) و همه کسانی که سلامتی شان در خطر بود، از روزه معاف می شدند.

## • دین مسیح

حضرت عیسی علیه السلام و پیروان او نیز بر اساس آیین یهود به روزه عمل می کردند



و توجه داشتند که روزه حقیقی آن است که به هیچ کاربدی دست نزنند و با قلبی خالص، خود را وقف خدمت به خداوند کنند.

### • روزهای روزه

۱. روزه روز جمعه پیش از عید پاک؛

۲. روزه چهار روز پیش از عید پاک؛

۳. روزه چهار روز پیش از هفته مقدس؛

۴. روزه چهارشنبه و جمعه هر هفته؛

۵. دیگر روزهای مقدس؛

### • آداب پرهیز

در آیین مسیحیت، پرهیز تمام و کمال از خوردن و آشامیدن بسیار کم دیده می‌شود و پرهیز از برخی غذاها و برخی امور مطرح است. برای مثال:



-پرهیز از گوشت و کره؛

-پرهیز از شیر، ماهی و تخم مرغ؛

-پرهیز از میوه های آبدار، آب میوه و استحمام؛

-پرهیز از سرگرمی، مزاح و اسب سواری؛

در واقع، آنان با پرهیز از برخی خوردنی ها و امور فرح بخش، ارتباط روحانی خود را با خداوند تقویت می کردند.

## • آیین حضرت یحیی علیه السلام

«منداییان»، پیروان حضرت یحیی علیه السلام هستند که در روزهای ویژه ای از سال از خوردن گوشت، ماهی و تخم مرغ پرهیز می کردند و به سفارش علمای خود، چشمشان را از نگاه های شیطانی و گوش شان را از شنیدن حرف های مردم دورنگه می داشتند.



## • دیگر آیین‌ها

- زاهدان پیرو آیین جین و آیین هندو، برای ایجاد آمادگی روحی در خود، در برخی جشن‌ها روزه می‌گرفتند. برخی نیز بهترین مرگ را مرگ بر اثر پرهیز کامل از آب و غذای دانستند.

- بسیاری از راهبان بودایی مذهب، تنها به یک وعده غذا در روز بسنده می‌کردند و اول و نیمه ماه را روزه کامل می‌گرفتند. مردم عامی بودایی مذهب نیز هر ماه چهار بار روزه می‌گرفتند و به گناهان خود اقرار می‌کردند. - در میان چینیان کهن، از جمله آداب دینی، پرهیز از غذاهایی بود که در مراسم قربانی پیش‌کش می‌شد. همین‌طور پیروان کنفوسیوس، روزه‌داری را آماده‌سازی خود برای بهتر به انجام رساندن عبادت می‌دانستند.

- در مصر کهن، پس از مرگ پادشاه، رعیت‌های او روزه می‌گرفتند و از مصرف گوشت، نان گندم و هر تفریحی پرهیز کرده، همچنین از استحمام، مالیدن





روغن به موی سرو بستر نرم خودداری می‌کردند.

-قبیله های بومی امریکا معتقد بودند روزه گرفتن در کسب هدایت و راهنمایی از روح اعظم مؤثر است و از جمله مراسم عزاداری آنان پرهیز از غذا بوده است.

-مردم کهن مکزیك، امساك از غذا را به عنوان كفاره گناهان به جامی آوردند و پارسایان آنها هنگام روی دادن مصیبتی همگانی، ماه‌ها راه امساك را در پیش می‌گرفتند.

روزه، فتح قله تقوا





## اشاره

بار دیگر ماه مبارك رمضان فرارسید ماهی که سراسر مهر و رحمت و امید و نعمت است. عید اولیای الهی و بهار قرآن، گلستان دعا و بوستان مناجات با معبود. ماهی که شب قدرش ظرف نزول قرآن است. شب نور و برکت، شب عفو و رحمت، شب آزادی و حریت و شب بیداری و سعادت و اگر چنین ماه و چنین شبی نبود چگونه انسان غفلت زده و آلوده و دربند هواها و هوس های نفسانی را امید به بیداری و بازگشت به خویش بود.

عاشقان کوی دوست ماه هاست که در انتظار فرارسیدن این ماه اند و از رجب به استقبالش شتافتند تا با زلال عطوفت الهی غبار از جان و زنگار از قلب خویش بزدایند.

و ما نیز قلم به کف گرفتیم تا بانگارش ذره ای از بی کران فضیلت و آثار و ثمرات روزه، پندی به خویش و تذکری به دوستان اهل معرفت دهیم.



## • فضیلت ماه مبارك رمضان

براساس آیات و روایات، ماه مبارك رمضان ماهی است ممتاز از دیگر ماه‌ها و از حیث فضیلت بسیار برتر از آنها که نه فقط در امت پیامبر بلکه در امت سابق نیز چنین بوده است. قرآن نزول خود را در این ماه عظیم می‌داند: «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ» براساس روایات، دیگر کتب آسمانی نیز در این ماه نازل شده از جمله طبق روایتی از امام صادق عليه السلام «تورات» در ششم ماه مبارك رمضان، «انجیل» در دوازدهم، «زبور» در هجدهم و قرآن در شب قدر نازل گردیده است.

ماه رمضان «شهر الله» لقب گرفته است. براساس این قول رمضان اسمی از اسماء الهی است و از این رو در حدیثی از امام علی عليه السلام آمده است که فرمودند: «لاتقولوا رمضان ولكن قولوا شهر رمضان فانكم لاتدرون ما رمضان؛ نگوئید رمضان، بلکه بگوئید ماه رمضان. همانا شما نمی‌دانید رمضان



چیست؟» (۴)

درباره معنای «رمضان» علاوه بر قول نقل شده در بالا دو معنای دیگر نیز بیان شده است که نظر به ارتباط معنای لغوی با فضیلت این ماه ذکر آن خالی از فایده نیست. و ما این دو معنی را از تفسیر لطیف کشف الاسرار نقل می‌کنیم: «اینک ماه رمضان اقبال کرد بر دوستان، ماهی که هم بشوید و هم بسوزد. بشوید به آب توبه دل‌های مجرمان، بسوزد به آتش گرسنگی تن‌های بندگان، اشتقاق رمضان از «رَمَضًا» است یا از «رَمَضٌ» اگر از «رمضا» است آن سنگ گرم باشد که هر چه بر آن نهند بسوزد و اگر از «رمض» است باران باشد که به هر چه رسد آن را بشوید.»

در ابتدای خطبه طولانی پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نیز که در آخرین جمعه ماه شعبان ایراد شده است گوشه‌ای از فضیلت این ماه بیان شده و آمده است:

«ای مردم بدرستی که رو کرده به سوی شما ماه خدا و رحمت و آمرزش الهی، ماهی که نزد خدا بهترین ماه‌ها و روزهایش بهترین روزها و شب‌هایش



بهترین شب‌ها... ای مردم! درهای بهشت در این ماه گشوده است... و درهای آتش بسته... و شیاطین دربندند...»

سخن در باب فضیلت این ماه بسیار است و مجال اندک. اما برای ورود به بحث حقیقت روزه و آثار و ثمرات آن لازم بود شناختی هر چند اندک از فضیلت این ماه داشته باشیم چرا که درخت عمل در سرزمین معرفت می‌روید اگر این معرفت درست باشد عمل صالح نیز درست و در غیر این صورت عمل ما آفت پذیر خواهد بود.

## • حقیقت روزه

قرآن کریم در اشاره‌ای بسیار کوتاه اما پرمغز و پرمعنی حقیقت روزه و هدف از آن را بیان فرموده است در آیه ۱۸۳ سوره بقره می‌خوانیم:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»



ای کسانی که ایمان آورده اید! روزه بر شما واجب شد همانگونه که بر پیشینیان شما واجب گردید باشد که پرهیزکار شوید.»

خداوند این آیه را با خطاب خاص خود به دوستانش آغاز می کند و چه خطابی برتر از خطاب معبود با انسان، که چنین نوای گوش نوازی قبل از هر چیز تمامی سختی های روزه را از یاد انسان می برد.

امام صادق علیه السلام درباره این خطاب الهی می فرمایند:

«لَذَّةُ مَا فِي النَّدَاءِ أَزَالُ تَعَبَ الْعِبَادَةِ وَالْعَنَاءِ؛

«لذت آنچه در این خطاب است رنج و سختی عبادت را از بین می برد.»

در ادامه آیه خداوند فلسفه تشریح روزه را که در اُمم گذشته نیز جریان داشته بیان می کند و می فرماید: «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» رسیدن به مرحله تقوا هدف روزه و حقیقت آن است. از این عبارت کوتاه می توان دنیایی از معنارا فهمید چرا که تقوا «خیر دنیا و آخرت» و «سرآمد همه کارهاست» و رسیدن



به این مهم یعنی نهایت کمال آدمی و سعادت دنیا و آخرت.

چنانکه تقوا همه جانبه است و فقط به تقوای قلب یا عضو خاص یا حوزه معین اعم از فرهنگی، اخلاقی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، محدود نمی شود و شامل همه این ابعاد می گردد. روزه نیز فقط امساک از خوردن و آشامیدن نیست بلکه روزه دل، روزه چشم، روزه زبان، روزه قلب را شامل می شود و در يك كلام آنکه تمامی وجود آدمی در اختیار احکام و فرائض الهی باشد.

چنین روزه ای سپر آدمی است در برابر آتش، بهشت را واجب می کند و خالص شدن آدمی را به همراه می آورد و به میراث روزه که همان یقین به ذات اقدس الهی است نایل می کند. در حدیث معراج آمده است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «پروردگارا! میراث روزه چیست؟ خداوند فرم ود: روزه حکمت به ارث می نهد و حکمت معرفت و معرفت یقین می آورد و چون بنده به یقین رسید دیگر برای او اهمیتی ندارد که چگونه شب و روز خود را





بگذراند. به سختی یا به آسانی».

امروزه‌ای که فقط امساک از خوردن و آشامیدن بدون توجه به محرّمات الهی و واجبات خداوندی باشد بهره آن همان گرسنگی و تشنگی و رفع تکلیفی بیش نخواهد بود. چنانکه پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: «بسا روزه داری که بهره او از روزه اش گرسنگی و تشنگی است و بسا شب زنده داری که بهره او از عبادت شبانه اش فقط بی‌خوابی است.» چه خسران زده ایم اگر تشنگی و گرسنگی را تحمل کنیم و دست خالی این ماه را پشت سر بگذاریم در این صورت سپر آتش را که همان اصل روزه است به همراه داریم اما با اعمال ناشایستمان آن سپر را پاره کرده ایم سپری که از ما در برابر آتش محافظت نمی‌کند. این سپر را چه فایده و این روزه را چه سود که پیامبر عظیم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید:

«الصُّومُ جُنَّةٌ مَّا لَمْ يَخْرُقْهَا»

روزه سپر است تا زمانی که (آدمی با اعمال ناشایست) آن را ندرد»



## • مراتب روزه

چنانکه تقوا را مراتبی است و انسان‌ها در بهره‌مندی از آن یکسان نیستند روزه هم که ابزاری برای رسیدن به تقوا است درجات و مراتبی دارد. اهل معرفت در بیان درجات روزه همانند تقوا سه مرتبه و درجه برای آن قایل شده‌اند.

• **روزه عوام:** که همان پرهیز از خوردن و آشامیدن و سایر مبطلات روزه است و از آدمی دفع تکلیف می‌کند.

• **روزه خواص:** که علاوه بر آنچه عوام از آن پرهیز می‌کنند سایر اعضای بدن نظیر چشم و گوش و دهان و... از گناهان دوری می‌کنند که افطار چنین روزه‌ای، ارتکاب گناه و انجام معصیت است.

امام علی علیه السلام چنین مرتبه‌ای را این‌گونه معرفی می‌فرمایند: «روزه‌داری، پرهیز از حرام‌هاست، چنانکه انسان از خوردن و آشامیدن خودداری می‌کند».



• **روزه خواص خواص:** که علاوه بر آنچه در دو مرحله پیش گذشت روزه دار، دل را از مشغول شدن به افکار دنیوی و اخلاق رذیله و هر آنچه غیر خداست محافظت کند و افطار این نوع از روزه به یاد غیر خدا و روز قیامت بودن است و حاصل این روزه روگردانیدن از غیر خداست چنانکه خداوند فرمود: «قُلِ اللّٰهُ ثُمَّ ذَرْهُمْ بگو خدا و هر چه غیر اوست واگذار».

این مرتبه از روزه اختصاص به انبیاء و صدیقین و مقربین دارد و ثمره این روزه نایل شدن به مشاهده جمال لقای الهی است و رسیدن به چیزی که هیچ چشمی ندیده و هیچ گوشی نشنیده، و به خاطر احدی خطور نکرده است.

## • آثار و برکات روزه

چنانکه گفتیم حقیقت روزه تقوای همه جانبه است و هر که به تقوا دست پیدا کند به ثمرات دنیوی و اخروی فراوانی که قرآن و روایات به طور گسترده بدان اشاره کردند دست می یابد. اما برای آنکه از کلی گویی خارج شده و به



طور خاص به ثمرات تقوای ناشی از روزه نایل شویم به بخشی از آن اشاره می‌کنیم.

دریک تقسیم‌بندی کلی - هرچند بعضی عناوین قابل تداخل در یکدیگرند - بخشی از آثار روزه را می‌توان به آثار فردی و آثار اجتماعی تقسیم کرد.

## • آثار فردی

• **تقویت مکارم اخلاقی:** ماه مبارك رمضان ماه ایجاد و تقویت بسیاری از ملکات اخلاقی است که آدمی می‌تواند با نهادینه کردن و درونی کردن این ملکات، راه خود را برای حرکت در این مسیر در ماه‌های بعد فراهم سازد. تقویت اراده و رسیدن به حریت و آزادیگی اولین ثمره روزه است. انسانی که در ماه‌های دیگر به محض اراده خوردن و آشامیدن و دیدن شنیدن و گفتن هر چیزی به انجام آن قادر بود. در این ماه با سختی فراوان باید مانع این همه شود. چنین کنترلی روح را از بند شهوات آزاد می‌کند و اراده آدمی را تقویت



می نماید. تقویت اراده ای که می تواند سرآغاز اراده های بزرگتر و پولادین تر گردد. مبنای انسانیت بر تزکیه نفس و مبنای تزکیه نفس بر تقویت اراده است، روزه دارد این ماه با تقویت اراده، قوای جسمی حیوانی را که در دیگر ماه ها قدرتمند شده بودند ضعیف می کند و قوای ضعیف شده روحانی را تقویت می کند بگونه ای که برخواسته های شهوانی غلبه کند و این مبدأ و مقصد خودسازی است.

تقویت اراده امکان صبر بر نعمت و معصیت و مصیبت را به آدمی عطا می کند به گونه ای که تمامی حالات، روحیات، گفتارها و کردارهای او در راستای رضای الهی قرار می گیرد و به مقام صابران که در قرآن بشارت الهی را به همراه دارد نایل می شود. در روایات رسیدن به مقام صب راز جمله حکمت های روزه معرفی شده است.

در حدیثی از پیامبر صلی الله علیه و آله نصف روزه «صبر» شمرده شده:



## «الصَّيَامُ نِصْفُهُ الصَّبْرُ»

حاصل این ملکات اخلاقی رسیدن به اخلاص است و اخلاص آدمی را  
همرنگ خداوند می سازد و او را آینه صفات و اسماء الهی می نماید:

«صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً»

از حضرت فاطمه علیها السلام در زمینه نقش روزه در اخلاص نقل شده که: «خداوند  
روزه را به خاطر تثبیت اخلاص واجب فرموده است».

• **آسایش دنیوی و اخروی:** روزه علاوه بر رشد فضایل اخلاقی نقش بسزایی  
در آسایش دنیوی انسان چه در امور مادی و چه در امور معنوی دارد که در  
زیر به آن می پردازیم.

## • آثار مادی روزه:

یکی از فواید بسیار مهم روزه مسأله بهداشت جسمی روزه دار است. بدن



پس از يك سال سوخت و ساز و فعاليت مداوم فرصت استراحتي پيدا مي كند تا نيروي تازه اي بگيرد و از سوي ديگر ذخاير چربي كه زيان هاي فراواني بربدن دارد تحليل رفته و كاسته مي شود. پيامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ با جمله اي ساده و کوتاه كه در بردارنده تمامي منافع طبّي روزه است براي مهم تأكيد كرده مي فرمايد: «صوموا تصحّوا؛ روزه بگيريد تا سالم بمانيد.» نظر به آنكه اين بُعد از روزه در ميان دانشمندان، زياد مورد توجه بوده و درباره آن بحث شده به همين مقدار كفايت مي كنيم.

اثر دوم اينكه روزه، شدّت شهوت را فرو مي نشاند. بسياري از لغزش هاي آدمي در زندگي ناشي از شهوات جنسي است بويژه اين كه جوانان در دوران تجرد با اين معضل روبرويند از اين رو در روايات به نقش روزه در مهار اين قوه حساس اشاره شده است:

در روايتي از پيامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ آمده است كه: «بر شما باد به روزه گرفتن كه آن رگ ها را مي بُرد (شهوت را كم مي كند) و سرمستي را مي بُرد.»



اثر سوم از آثار مادی روزه، نظم اقتصادی و معیشتی روزه دار است. رعایت حد اعتدال در خوردن و آشامیدن به کم شدن بخشی از خواسته های جسمی و در نهایت به بهبود وضع مادی روزه دار و میانه روی او در زندگی کمک می کند. علاوه بر آن چون اعضای خانواده به مدت یک ماه در وقت افطار و سحر به طور منظم بر سر سفره حاضر می شوند تداوم این عمل سبب تقویت نظم در خانواده می گردد.

### • آثار معنوی:

بالا تر از آثار مادی روزه، آثار گسترده معنوی آن است، گذشته از آنچه در بحث از تقویت ملکات اخلاقی گفته شد روزه باعث دور شدن شیطان، رهایی از آتش جهنم، بخشش گناهان، آرامش روحی، استجاب دعا، رسیدن به یقین و معرفت و پاداش فراوان اخروی برای روزه دار می گردد که هر یک از این فواید بطور گسترده، در روایات مورد توجه قرار گرفته است.





## • آثار اجتماعی روزه

روزه اگر با رعایت آداب لازم و توجه به توصیه های ارایه شده توسط معصومین صورت بگیرد فواید جمعی فراوانی به همراه دارد که به طور خلاصه به بخشی از آنها اشاره می کنیم.

• **مواسات و همدردی با بینوایان:** تحمل تشنگی و گرسنگی هر چند مدت اندکی باشد آدمی را به یاد بینوایان می اندازد و روحیه شفقت و مهربانی و کمک به هم نوع و بذل و بخشش و سخاوت و در نهایت تواضع و فروتنی نسبت به دیگران بویژه کسانی که از حیث معیشتی در سطح پایین تری قرار دارند را در وجود انسان زنده می کند. امام حسن عسگری علیه السلام در پاسخ به پرسش از علت واجب شدن روزه فرمودند: «تا توانگر درد گرسنگی را بچشد و در نتیجه به مستمندان کمک کند».

• **ایجاد امنیت اجتماعی:** روزه دار برای هدر نرفتن نتیجه گرسنگی و



تشنگی کوشش می کند حداقل در ماه رمضان بخشی از گناهان خود را ترك کند بویژه که این گناهان می تواند مربوط به حوزه زندگی اجتماعی باشد. آمارهایی که همواره توسط مقامات انتظامی درباره کاهش روند جرم و جنایت در ماه رمضان منتشر می شود بهترین دلیل بر این مسأله است.

• **استحکام پیوندهای خانوادگی:** از جمله وظایف مؤمن روزه دار آن است که در این ماه در اخلاق فردی و اجتماعی خود تجدید نظر کند «احترام به سالمندان، ترحم بر کوچک و بزرگ، صله ارحام و افطار دادن» تنها بخشی از توصیه های پیامبر در خطبه ای است که در آخرین جمعه ماه شعبان ایراد کردند و در آن وظایف روزه دار و فضایل روزه را بر شمردند. با دقت در این توصیه ها اصلاح روح حاکم بر پیوندهای اجتماعی روزه دار به وضوح مشاهده می گردد.

با امید به آنکه بتوانیم از این ماه پربرکت کمال استفاده را نماییم.

# اشعار رمضانى





## • با ماه رمضان

### • غلامرضا سازگار

بردت ناله و اشک و آه آوردم

دربه رویم بگشا که پناه آوردم

تو گنه می بخشی من گناه آوردم

معصیت فزون و طاعتم شد قلیل

انت رب الجلیل انا عبد الذلیل

یا حی یا قیوم یا جواد یا کریم

یا عزیز یا حکیم یا سبحان یا عظیم

یا حنان یا منان یا رحمان یا رحیم

بردت بستم از رشته جان دخیل

انت رب الجلیل انا عبد الذلیل

سیدی سیدی آمدم آمدم

آمدم بگویم تو خوبی من بدم

بادست آلوده در زدم در زدم

هم تو نعم النصیر هم تو نعم الوکیل

انت رب الجلیل انا عبد الذلیل

ای شفای قلبم ای دوی دردم

گریه و ناله و اشک و آه آوردم

از تو غافل گشتم راه خود گم کردم

ای به هر گمشده رهنما و دلیل



این روی سیاه و این دو چشم ترم  
 از بار معصیت خم شده کمرم  
 قبرم آماده و اجل دور سرم  
 می دهد هر مویم ندای الرحیل  
 انت رب الجلیل انا عبد الذلیل

## • یا علی و یا عظیم

### • مصطفی قلانی

ای که والاتر زهر و الاتویی  
 ای که آمرزنده و مولا تویی

انت رب الجلیل انا عبد الذلیل  
 من زتو دورم و تو با من هم آغوش  
 در عین غفلتم نکردی فراموش  
 من عبد خطا کار تو رب خطا پوش  
 یا ستر القبیح یا اظهر الجمیل  
 انت رب الجلیل انا عبد الذلیل  
 ای خدا! ای خدا! ای خدا! ای خدا!  
 به رویم نیاور جرمم را ابد  
 به خون گلوی سیدالشهدا  
 که ز تیغ جفاتش لب شد قتیل  
 انت رب الجلیل انا عبد الذلیل



این چراغ روشن شام ابد  
نعمت بالاتری نبود به دهر  
لیلہ القدر است و خیرالف شهر  
ای که صاحب منتی منت گذار  
تا که گیرد این دل زارم قرار  
ده نجات از دوزخم ای کردگار  
در بهشتم راه ده پروردگار  
مهرتواز مهرتابان برتر است  
رحم تو از هر گناه اولی تر است

نیست مانند تو و مثل تو کس  
جز تو نبود در دو عالم دادرس  
سامع و صانع توئی و من حقیر  
تو بصیر بر خلائق من فقیر  
تو مبارک داشتی این ماه را  
دست ما گیر و نشان ده را  
روزه را واجب نمودی بهر ما  
کرده یی قرآن تو بر ما رهنما  
تا که حق سازیم از باطل جدا  
با خدا باشیم نی بابی خدا  
می زند هر باطلی را دست رد



## • افطاری دادن

### • مصطفی قلانی

بر خلائق داده اند این خوش پیام

ایها الناس آنکه افطاری دهد

حق بر او درد و جهان یاری دهد

جمله ی افراد پرسیدند زود

قدرت افطار دادن گرن بود

چیست تکلیف ای رسول ای نور حق

چون که ما هستیم بر آن مستحق

باز با تاکید فرمود آن همام

بهر افطاری نمائید اهتمام

می کند بهر شما حق احتساب

حبه ی خرما دهید و جرعه آب

دادن افطار بر هر کس رواست

باعث آمرزش جرم و گناه است

بهر افطاری ثواب افزون تراست

از ثواب روزه داری هم سراست

دروصایایش نبی نیکنام

با علی فرمود کی فخرانام

شادمانی لازم است از بهر ناس

آنچه باشد زندگانی را اساس



که من رو بردر غفار کردم  
دوباره عفو کن یارب اگرچه  
من از این توبه ها بسیار کردم  
به ذکر خود شفایم ده که عمری  
دلَم را از گنه بیمار کردم  
از آن گشتم دچار خواب غفلت  
که دیو نفس را بیدار کردم  
تو از اول عزیزم آفریدی  
ولی من، حیف! خود را خوار کردم  
تنم کاهیده همچون کاه بردوش  
بسی کوه گنه را بار کردم

دیدن یاران و افطاری بود  
در سحر طاعات و بیداری بود

## • تکرار گناه

### • غلام رضا سازگار

هزاران بار استغفار کردم  
دوباره جرم خود تکرار کردم  
تو گفتی من غفورم، من هم اینک  
به جرم خویشتن اقرار کردم  
بروای آتش دوزخ کناری





تو بودی یار من افسوس! افسوس!  
که من رو جانب اغیار کردم  
تو با «میثم» نبودت غیر خوبی  
ولی من با تو بد رفتار کردم

به درگاه خدای خویش رو کن  
به شکر نعمتش تامی توانی  
لبت را آشنا با ذکر او کن  
در رحمت به رویت کرده حق باز  
به او رو آور و دفع عدو کن  
گدای درگه حق شو به عالم  
گدایی گر کنی با آبرو کن  
هر آنچه درد دل داری به عالم  
سحر با حق تعالی گفتگو کن  
اگر خواهی توفیض از محضر حق  
از او توفیق طاعت آرزو کن

## • آب توبه

### • ناشناس

سحر بخیزت جدید وضو کن  
به آب توبه خود را شستشو کن  
اگر خواهی شوی پاک از پلیدی



سرایین خوان همه نوع آدم هست  
شاه اگر هست گدایی هم هست  
عمریک سال جلو تر رفته  
از خودم حوصله ام سرفته  
یازده ماه گناه آلودم  
من همانم که همیشه بودم  
چشم، حق بدنم را خورده  
هر کسی خواست دلم را برده  
خو گرفته است به بن بست خودم  
طاقتم طاق شد از دست خودم  
سال ها در تن خود گم شده ام

## • بنده شرمنده منم

### • ناشناس

رمضان آمد و من آمده ام  
باز هم قید خودم رازده ام  
راه گم کرده ترین بنده منم  
پیش چشمان تو شرمنده منم  
میزبانی و منم مهمانت  
لقمه ای اشک بده از خانت  
رمضان آمده با طعم دعا  
سفره انداخته اند در همه جا



## • مناجات با خدا

### • ناشناس

شرمنده لطف بی کرانت هستم

شرمنده ترین بندگانت هستم

«یارب انا سائل الذی اعطیته»

عمریست دخیل آستانت هستم

از بس که رؤف و مهربانی یارب

تو ملجأ هر پیرو جوانی یارب

هرگز نشنیده ام گنه کاری را

از خانه رحمت برانی یارب

تاجر سفره ی گندم شده ام

لحظه هایم به تجارت رفته

از کفم این همه فرصت رفته

مددی من به خودم برگردم

جان بگیرم به تنم برگردم

روسیاهم خدایا چه کنم؟

بی پناهم خدایا چه کنم؟

من بدم شاه ولی بد نکند

پشت درآمده رارد نکند



درگاه امید کیست دست آویزم

لبریز معاصی ام پراز آسیبم

سرگرم گناه، غافل از تهذیبم

ای رحمت لایزال! ای رأفت محض!

یارب به عقوبت مکن تأدیبم

با این دل مرده و کویری چه کنم

با این همه جرم و سربه زیری چه کنم

«مِنْ أَيْنَ لِي النِّجَاتِ يَا رَبُّ يَا رَبُّ»

تو دست مرا اگر نگیری چه کنم؟

هستیم همیشه از حضورت غافل

اما شده الطاف تو ما را شامل

«يَا غَافِرٍ! شَرَّنَا إِلَيْكَ صَاعِدٍ

يَا رَاحِمٍ! خَيْرِكِ إِلَيْنَا نَازِلٍ»

دنیا و تعلقات دنیا فانی ست

لذات همه گذشتنی و آنی ست

جز لذت سجده و سحرگاهی که

در چشم تررت هوای اشک افشانی ست

از شوق اجابت چنان لبریزم

چون اشک به خاک درگهت می ریزم

«إِنَّ أَنْتَ قَطَعْتَ حَبْلَكَ عَن عَبْدِكَ»

# پیامک رمضانی





● امام صادق علیه السلام: خواب روزه دار عبادت، خاموشی او تسبیح، عمل وی پذیرفته شده و دعای او مستجاب است.

حلول ماه مبارک رمضان، ماه رحمت و برکت و غفران مبارک باد.

● آمدگه آمرزش و شهرالله عظمی | توفیق خدایا، تو ز ما سلب مفرما

شد باز در رحمت خالق به روی خلق | چون ماه مبارک ز افق گشت هویدا

● مزده که شد ماه مبارک پدید | به عاصیان وعده ی رحمت رسید

ماهی سرشار از برکت و رحمت و عبادت های پذیرفته شده برایتان آرزو مندم.

● آمد رمضان هست دعا را اثری | دارد دل من شور و نوای دگری | ما بنده

عاصی و گنهکار تویم | ای داور بخشنده بما کن نظری

● استشمام عطر خوشبوی رمضان گوارای وجود پاکتان.



● خبر آوردند که پیامبر، همه انسان‌ها را به یک مهمانی بزرگ دعوت نموده است تا در پایان آن به مهمانان نمونه جایزه دهد.

● «شهر رمضان الذی انزل فیہ القرآن» ماه مبارک رمضان، ماه دوری از گناهان، ماه بندگی مبارک‌تان باد.

● به هنگام رقت قلب، دعا را غنیمت شمارید که رقت مایه رحمت است.

● صابران کجا بید که دوباره ایزد امتحانش آغاز شده؟

● در سال، یک ماه است که خدا بیشتر از همیشه دنبال دوست می‌گردد، آیا تو دوست او نیستی؟

● به خدا متوجه شو، تا دل‌ها به تو متوجه شود.



- ماه خیر و برکت، ماه نزول رحمت، ماه مهمانی و ضیافت الهی، بار دیگر ما را به یک فضای معنوی غیر قابل وصفی می کشاند.
- ماه رمضان نزد خدا حرمت و فضیلت والاتری نسبت به دیگر ماهها دارد.
- همه عالم محضر خداست، هر چه واقع می شود در حضور خداست.
- نعمت های خدا امتحان است برای بندگان خدا.
- خدا هست؛ غفلت نکنید از او! خدا حاضر است، همه ما تحت مراقبت او هستیم.
- (ماه منصورین مبارک) آن کس که اتکا به خدا دارد منصور است.
- (ماه قیام برای رسیدن به خدا مبارک) جدیت کنید که کارهایتان برای خدا باشد، قیامتان لله باشد.





● (ماه مقاصد عالی مبارک) مقاصد وقتی که عالی شد، زحمت های در راه آن مقصد باید در نظر انسان نباشد.

● (ماه خدا دوستان مبارک) کسی که خدا با اوست از هیچ قدرتی جز قدرت اوهراسی ندارد.

● می گویند هر وقت آب می نوشی بگو یا حسین علیه السلام، این روزها که آب می بینی و نمی نوشی آرام بگو یا ابوالفضل علیه السلام.

● بدان که پیروزی با صبر میسر می شود و گشایش با رنج و سختی و پس از هر سختی آسایشی است.

● پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله: خداوند را بخوانید و به اجابت دعای خود یقین داشته باشید و بدانید که خداوند دعا را از قلب بی خبر نمی پذیرد.



● کاش در این رمضان لایق دیدار شوم / سحری با نظر لطف تو بیدار شوم /  
کاش منت بگذاری به سرم مهدی جان / تا که همسفره تو لحظه افطار شوم

● ماه رمضان شد، می و میخانه بر افتاد / عشق و طرب و باده، به وقت سحر  
افتاد / افطار به می کرد برم پیر خرابات / گفتم که تو را روزه، به برگ و ثمر  
افتاد / با باده، وضو گیر که در مذهب رندان / در حضرت حق این عملت  
بارور افتاد.

● روزه، تمرین کلاس زندگی / درس ایثار و خلوص و بندگی / روزه، زنجیر هوا  
گسستن است / دیو و بت های درون بشکستن است / ماه در خودنگری  
و خودکاوشی / لب فرو بستن ، نگفتن ، خاموشی / درک مسکین از دل و  
جان کردن است / زندگی همچون فقیران کردن است / قهرمان صحنه تقوا  
شدن / همچو ماهی زنده دریا شدن / ماه میهمان و ضیافت بر خدا / جام  
بخشش ، ماه سرشار از عطا / روزه ، پرواز و عروجی دیگر است ...



● مارا به دعا کاش نسازند فراموش / رندان سحرخیز که صاحب نفسانند /  
فرارسیدن ماه مبارک رمضان بر شما مبارک ...

● حلول ماه مبارك رمضان ، بهار قرآن ، ماه عبادت‌های عاشقانه و نیایش‌های  
عارفانه و بندگی خالصانه را به شما تبریک عرض میکنم .

● خدا سعادت درك این ماه رو به ما بده تا انشالله بتونیم از برکات این ماه  
ذخیره خیری برای آخرت خود کسب کنیم - شما هم منو از دعای خیر  
فراموش نکنید.

● ماه رمضان ، ماه نزول آیه های سبحانی و ارتباط ملك و ملکوت در  
نزدیکترین افق برای عروج «ارواح روحانی» است!

● ماه رمضان ، ماه از «منیت» و «مادیت» بریدن و پرکشیدن در هوای لاهوت  
و «گردش‌های روحانی» است.



● ماه رمضان، بهار سالکان الی الله و آغاز شکوفایی غنچه های عشق و معرفت در بوستان «سینه های سودایی» است!

● ماه رمضان، ماه برجیده شدن، «بساط شیاطین» از عرصه زندگی اولاد آدم و حضور ملموس ملائک در اطراف «صائمین مشتاق شیدایی» است!

● ماه رمضان، ماه کشیده شدن خط گذشت و غفران الهی بر خطاهای گناهکاران در سایه «الغوث الغوث های عمق جانی» است!

● ماه رمضان، ماه چیده شدن «مائده های آسمانی» بر سفره جانهای رسته از خاک و متصل به «انوار اهورایی» است.

● ماه رمضان، ماه شکستن «بت های نفس» و سجدهء عشق بر درگاه «عاشق و معشوق آفرین نامتناهی» است.



- ماه رمضان، ماه مفروش کردن قدوم شب قدر با اشك‌های شوق برای درك «زیباترین لحظهء حیات انسانی» است
- ماه رمضان، ماه «یتیم شدن تاریخ» در طوفان نفاق و ضربت خوردن امیرالمؤمنین و عروج «جان جهانی» است!
- ماه رمضان، ماه درك دقیق تر حضور «امام زمان» برای آمادگی بهتر جهت ظهور «منجی آخرالزمانی» است!
- ماه رمضان، مائده‌های آسمانی را بر سفره دل عارفان حقیقت جو می‌چیند.
- ماه رمضان، میدان جهاد اکبر انسان و عرصه نبرد سرنوشت ساز اوست.
- ماه رمضان، موسم رویش گل‌های ایثار و فداکاری در بوستان دل مؤمنان



است.

- ماه رمضان، ماه نزول باران غفران الهی بر کویردل های گناه آلود است.
- ماه رمضان، ماهی است که انسان های زمینی مورد اکرام فرشتگان آسمانی قرار می گیرند.
- ماه رمضان، کوله بار معنویت صائمان را سرشار از یافته های عرفانی می کند.
- ماه رمضان، عرصه تمرین استقامت در میدان صبر و شکیبایی است.
- ماه رمضان، تارک خویش را به زیور شهادت قافله سالار قبیله تنهایی آراسته است.
- ماه رمضان، ماه بیداری در سایه دین داری است.



- ماه رمضان، ماه انقلاب درون به خاطر پیروزی نور بر ظلمت است.
- رمضان آمد و روان بگذشت / بود ماهی به یک زمان بگذشت / شب قدری به عارفان بنمود / این معانی از آن بیان بگذشت ...
- «السلام عليك يا شهر الله الاكبر ويا عيد اوليائه» در ماه پر خیر و برکت رمضان برای تان قبولی طاعات و عبادات را آرزو مندم.
- ماه رمضان است صفا آمده است / بر خانه دل نور و ضیا آمده است / از سفره ما بوی بهشت می آید / این سفره زدرگاه خدا آمده است
- بر هر نفس اشاره دارد رمضان / بر عشق و عطش نظاره دارد رمضان / در ظلمت بیکرانه ی شبهامان / دریا دریا ستاره دارد رمضان ...
- رسول خدا ﷺ فرمود: «برای هر چیزی زکاتی است و زکات بدن ها روزه



است... ماه رمضان بر شما مبارک

• ماه رمضان شد می و میخانه بر افتاد / عشق و طرب و باد به وقت سحر  
افتاد

• از دیوان اشعار امام خمینی رحمته الله: «ماه رمضان آمد، آن بند دهان آمد / زد  
بردهن بسته تالذت لب بیند

• ای روزه داران اگر چنین می خواهید ، دهان از آنچه غیر خدایی است  
ببندید و چشم را به آنچه شیطانی است نگشایید و گوش را آلوده هر زمزمه  
پلید نسازید و حتی خیال باطل را هم از دروازه دلها بزدايید ...

• رمضان تو بهترین ماهی / چون که ماه ضیافت اللهی

• حلول ماه مبارک رمضان ، ماه رحمت و برکت و غفران مبارک باد ...





● مژده که شد ماه مبارک پدید / به عاصیان وعده ی رحمت رسید... ماهی سرشار از برکت و رحمت و عبادت های پذیرفته شده برایتان آرزومندم...

● «السلام علیک یا شهرالله الاکبر و یا عید اولیائه»... در ماه پر خیر و برکت رمضان برایتان قبولی طاعات و عبادات را آرزومندم

● رسول خدا ﷺ: «کسی که (با اخلاص) ماه رمضان را روزه بگیرد، خداوند گناهان گذشته اش را می آمرزد...»

● کاش، در این رمضان لایق دیدار شوم / سحری با نظر لطف تو بیدار شوم  
کاش منت بگذاری به سرم مهدی جان / تا که همسفره تو لحظه ی افطار شوم...

● روزه، فرصتی است تا چند قطره تشنگی به حلقوم روحمان بچکانیم...



● ماه رمضان، برای آن است که یک ماه مرخصی از زمین برای سفر به ملکوت بگیریم ...

● پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: هر کس در این ماه روزه دار مؤمنی را "افطار دهد"، ثواب آزاد کردن بنده ای به او عطا خواهد شد و گناهان گذشته اش مورد عفو قرار خواهد گرفت ...

● فرارسیدن ماه ضیافت الهی بر شما و خانواده محترم مبارک باد

● آمد رمضان و عید با ماست / قفل آمد و آن کلید با ماست / آمد رمضان به خدمت دل / و آن کس که دل آفرید با ماست / فرارسیدن ماه مبارک رمضان بر شما مبارک ...

● مزده ای منتظران ماه خدا آمده است / ماه شبهای مناجات و دعا آمده است / ماه دلدادگی بنده به معبود رسید / بر سر سفره شاهانه گدا آمده است .



سازمان نماز

# مسابقه آیات نمازی

ویژه ماه مبارک رمضان

برای شرکت در مسابقه فقط کافیست عدد گزینه‌ی

صحیح را به سامانه‌ی پیامکی ۱۷۰۰۰۰۱۷ ارسال نمایید

منبع سوالات کتاب نماز در قرآن

انتخاب روزانه چهار نفر به قید قرعه

هدایای نفیس برای برگزیدگان

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت [www.namaz.ir](http://www.namaz.ir) مراجعه نمایید





مسابقه بزرگ  
**خاطره نویسی**  
با موضوع نماز

هدا کمک هزینه‌ی سفر مشهد به چهل اثر برتر

پایان مهلت ارسال خاطرات نمازی ۲۰ خرداد ماه می باشد

اعلام نتایج ۵ تیر ماه همزمان با عید سعید فطرمی باشد

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت [www.namaz.ir](http://www.namaz.ir) مراجعه نمائید



در تلگرام نیز، همراه ما باشید

عضویت