

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

ای کسانی که ایمان آورده‌اید،  
 روزه بر شما واجب شد،  
 همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند  
 نیز واجب شده بود؛  
 تا پرهیزگار شوید.\*

- ۱- با توجه به این آیه، مهم‌ترین فایده روزه چیست؟
- ۲- به نظر شما عبارت «كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ» به چه کسانی اشاره دارد؟

پیامبر اسلام صلی الله علیه وآه وسلم در بیان ماه مبارک رمضان می‌فرماید:

ای مردم،  
 به میهمانی بزرگ خدا دعوت شده‌اید؛ این ماه که به سوی شما می‌آید،  
 - ماه برکت و بخشش خداست؛  
 - نفس کشیدن شما ثواب ذکر و تسبیح خداوند را دارد؛  
 - خواب شما در این ماه عبادت است؛  
 - عبادت‌هایتان در این ماه مورد قبول خداوند است؛  
 - دعاهایتان مستجاب است، پس دعا کنید و از خدا بخواهید که شما را به روزه گرفتن و تلاوت قرآن در این ماه توفیق دهد.

ای مردم،  
 - پاداش کارهای نیک در این ماه، هفتاد برابر ماه‌های دیگر است؛  
 - هر کس در این ماه، بسیار صلوات بفرستد، کارهای نیکش در قیامت سنگین خواهد بود؛  
 - هر کس در این ماه، یک آیه قرآن بخواند، پاداش کسی را دارد که تمام قرآن را تلاوت کند.  
 ای مردم،  
 - هر کس در این ماه، روزه‌داری را افطاری دهد، خداوند گناهان گذشته‌اش را می‌آمرزد؛  
 - کسی که در این ماه، اخلاقتش را نیکو کند، در روز قیامت به آسانی از صراط خواهد

گذشت.<sup>۱</sup>

پیامبر اعظم ﷺ درباره اهمیت این عبادت بزرگ می‌فرماید:  
 روزه سپری است در برابر مشکلات دنیا و پوششی است در برابر عذاب آخرت.<sup>۱</sup>

## فواید روزه

۱- تقویت صبر و تقوا : به درختانی که در کنار جوی های آب می روید، نگاه کنید. آنها برای رشد و ادامه زندگی هیچ مشکل و زحمتی را تحمل نمی کنند. اما درختانی که در مناطق کوهستانی و کم آب رشد می کنند، برای استوار ماندن با سختی های زیادی دست و پنجه نرم می کنند.

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

۲- توجه به محرومان : همه ما بارها این ضرب المثل را شنیده ایم که :

**شنیدن کی بود مانند دیدن!**

شاید بگوییم درست است، اما این ضرب المثل چه ربطی به روزه دارد؟

روزی از امام صادق علیه السلام سؤال شد : چرا خداوند روزه را بر مردم واجب کرده است؟  
امام علیه السلام فرمود :

ثروتمندان هرگز درد گرسنگی را حس نمی کنند؛ زیرا هر چه بخواهند می توانند به دست آورند؛ به همین دلیل نسبت به فقیران و گرسنگان دلسوزی نمی کنند. خداوند بلند مرتبه روزه را بر همه واجب کرد تا [در این ماه] همه مانند هم باشند و ثروتمندان نیز مزه گرسنگی را بچشند و با گرسنگان و فقیران مهربان شوند و به آنان کمک کنند.<sup>۱</sup>

۳- حفظ سلامتی : وقتی که مواد غذایی بیش از حد نیاز بدن باشد، به صورت چربی در بدن ذخیره می شود و ضمن بالا بردن چربی، قند و فشار خون، باعث بالا رفتن وزن بدن و انباشته شدن چربی در میان ماهیچه های بدن می شود. یک ماه روزه گرفتن، چربی های مزاحم و زائد بدن را مصرف می کند و از بین می برد و در حقیقت بدن را از آلودگی های یک ساله خانه تکانی می کند. نتیجه تحقیقات دانشمندان و پژوهشگران نشان می دهد که دلیل اصلی بسیاری از بیماری ها، تغذیه نادرست و پرخوری است و به همین دلیل در اغلب کتاب های معتبر پزشکی بخشی به اصول تغذیه و منافع پرهیز از پرخوری اختصاص یافته است.

روزه می تواند زندگی ات را نجات دهد، هریت شلتون، ص ۱۹

### جراحی بدون چاقو

«مطمئن ترین، بی ضررترین و بی خطرترین روش درمانی!

ما نوعی جراحی بدون چاقو را کشف کرده ایم که هیچ روش درمانی دیگری را نمی توان با آن مقایسه کرد! آنچه گروه تحقیقاتی ما کشف کرده روزه درمانی است!

ما پس از آزمایش های مختلف مشاهده کردیم که هیچ یک از روش های پزشکی موجود نمی تواند مانند این روش در ترمیم و جوان کردن سلول های بدن اثرگذار باشد. روشی که نتیجه اش در پیشگیری و درمان بیماری ها، غیرقابل تصور است. این روش به سیستم بدن اجازه می دهد پس از یک سال کار بی وقفه، کمی استراحت کند و بعد از رها شدن از شر مواد زائد انباشته شده در آن، دوباره خودش را تنظیم کند. روزه گرفتن تنها گرسنگی کشیدن نیست؛ بلکه راهی است برای نظافت، ترمیم و بازسازی بدن. این نیروی شگفت انگیز

هدیه ای است که خدا در وجود هر انسانی آفریده است...»<sup>۲</sup>

اکنون معنای این حدیث نورانی رسول خدا ﷺ را بهتر می‌فهمیم که می‌فرماید :

**صُومُوا تَصِحُّوا؛** روزه بگیرید تا سالم بمانید.<sup>۲</sup>

روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد، هریت شلتون، ص ۱۹

## مُبطَلات روزه

۱ و ۲- خوردن و آشامیدن : اگر شخص روزه‌دار با آگاهی و از روی عمد آب، غذا، دارو یا هر چیز دیگری را بخورد، حتی اگر خیلی هم کم باشد، روزه‌اش باطل می‌شود. حتی فرو بردن عمدی غذایی که در میان دندان‌ها باقی مانده است نیز باعث باطل شدن روزه می‌شود. به این دلیل به ما سفارش شده است در ماه رمضان بعد از خوردن سحری، مسواک بزنیم تا چیزی از غذا در دهانمان باقی نماند.

۳- فرو بردن سر به زیر آب : روزه‌دار نباید سرش را به طور کامل به زیر آب فرو ببرد و اگر این کار را برای یک لحظه هم انجام دهد، روزه‌اش باطل می‌شود. البته ایستادن زیر دوش آب یا ریختن آب بر روی سر برای روزه‌دار اشکالی ندارد.

۴- فرو بردن غبار یا دود غلیظ به حلق : روزه‌دار نباید گرد و غبار یا دود غلیظ به حلق خود برساند. بنابراین، اگر جایی گرد و خاک خیلی زیادی در هوا پراکنده شده باشد یا اینکه دود شدیدی در هوا پیچیده باشد، روزه‌دار باید آنجا را ترک کند یا با استفاده از یک پارچه یا ماسک از رسیدن آن به حلقش خودداری کند.

## خودت را امتحان کن

- ۱- توضیح دهید چگونه روزه گرفتن باعث توجه بیشتر مردم به فقرا و مستمندان می‌شود.
- ۲- چهار مورد از مبطلات روزه را نام ببرید.
- ۳- اگر کسی در ماه مبارک رمضان فراموش کند که روزه است و مبطلات روزه را انجام دهد، روزه‌اش چه حکمی دارد؟
- ۴- آیا شنا کردن در آب باطل می‌کند؟ توضیح دهید.