

## در آمدي بر ماه مبارك رمضان و روزه داري در كلام اهل بيت عليهم السلام و انديشمندان خارجي

ماه مبارك رمضان، تنها ماهي است كه از قرآن در آن ياد شده است. قرآن كريم اين ماه مبارك را ماه نزول قرآن معرفي کرده است و روايات اهل بيت عليهم السلام نيز نسبت به اين ماه توصيه هاي فراواني داشته اند كه خود حاكي از اهميت و مقام والاي آن مي باشد و حتي برخي از بزرگان نيز مانند علامه مجلسي رحمه الله به جهت قداست اين ماه، اعمال كتاب شريف زاد المعاد را از ماه مبارك شروع کرده است و باب اول كتابش را به تفصيل به ماه مبارك رمضان اختصاص داده است.

آمادگي براي ورود به ماه مبارك رمضان، يكي از نكات مهمي است كه بايد بدان توجه كرد. براي مثال امام رضا عليه السلام به عبد السلام هروي توصيه هاي مهمي داشته اند كه آن حضرت، به حرمت ماه مبارك رمضان نيز اشاره فرموده اند:

عن عبد السلام بن صالح الهروي قال: دخلت على أبي الحسن علي بن موسى الرضا عليهما السلام في آخر جمعة من شهر شعبان، فقال لي:

يا أبا الصلت انّ شعبان قد مضى أكثره، و هذا آخر جمعة فيه، فتدارك فيما بقي تقصيرك فيما مضى منه، و عليك بالإقبال على ما يعينك، و أكثر من الدعاء و الاستغفار و تلاوة القرآن، و تب إلى الله من ذنوبك، ليقبل شهر رمضان إليك و أنت مخلص لله عزّ و جلّ، و لا تدعنّ امانة في عنقك إلا أديتها، و في قلبك حقدا على مؤمن إلا نزعته، و لا ذنبا أنت مرتكبه إلا أقلعت عنه، و اتق الله و توكل عليه في سرّ أمرك و علانيتك، «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بِالْعُظْمَىٰ أَدْبَارُهَا» و أكثر من ان تقول فيما بقي من هذا الشهر: اللَّهُمَّ انْ لَمْ تَكُنْ غَفَرْتَ لَنَا فِيمَا مَضَىٰ مِنْ شَعْبَانَ فَاعْفِرْ لَنَا فِيمَا بَقِيَ مِنْهُ. فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَىٰ يَعْتَقُ فِي هَذَا الشَّهْرِ رِقَابًا مِنَ النَّارِ لِحَرَمَةِ شَهْرِ رَمَضَانَ.

السيد ابن طاووس، رضي الدين علي بن موسى بن جعفر (المتوفى ٦٦٤هـ)، إقبال الأعمال، ج ١، ص ٤٢، تحقيق: جواد القيومي الاصفهاني، ناشر: مكتب الإعلام الإسلامي، الطبعة الأولى ١٤١٦هـ .

اي اباصلت، بيشتتر ماه شعبان گذشت و امروز آخرين جمعه آن است، در روز هاي باقي مانده، کوتاهي هاي خود را در روز هاي گذشته جبران کن، بر تو باد روي آوردن به آنچه که کمک کار تو است و بسيار دعا و استغفار کن و قرآن تلاوت کن و از گناهان خویش به سوي خداوند توبه کن تا اینکه ماه رمضان به تو روي آورد [و بتواني آن را درک کنی] و تو از آن خدا، خالص شوي و هيچ امانتي بر عهده تو نباشد مگر آنکه آن را ادا کنی و هيچ کينه اي نسبت به مومني در قلبت نباشد مگر آنکه آن را از خود دور کرده باشي و هر گناهي که مرتکب شده باشي مگر آنکه از خود دور کنی، تقوای خدا را پيشه خود قرار بده و در هر کارت، چه در خفا و چه در آشکارا، بر او توکل کن چرا که هر کسي بر خداوند توکل کند، او را کافي است [و] خدا فرمان و خواسته اش را [به هر کس که بخواهد] می رساند؛ يقيناً برای هر چیزی اندازه ای قرار داده است و در باقي مانده اين ماه، زياد بگو: خدايا، اگر ما را در [روز هاي گذشته] شعبان نيامرزيده اي، در [روز هاي] باقي مانده آن ما را بيمرز، چرا که خداوند در اين ماه، افرادي را به حرمت ماه رمضان [از آتش جهنم] جدا مي کند.

وجوی مقدس امام صادق سلام الله عليه نیز با اشاره به روز هاي پاياني ماه شعبان و توصيه به گرفتن روزه، ثواب آن را چنین بيان مي کنند:

مَنْ صَامَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ آخِرِ شَعْبَانَ وَ وَصَلَهَا بِشَهْرِ رَمَضَانَ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ صَوْمَ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ.

الصدوق، محمد بن علي بن الحسين (المتوفى ٣٨١ ق)، الأمالي، ص ٧٦٨، تحقيق و نشر: قسم الدراسات الاسلامية - مؤسسة البعثة - قم، الطبعة: الأولى، ١٤١٧هـ.

هر کسي که سه روز آخر ماه شعبان را روزه بگیرد و به ماه رمضان متصل کند، خداوند [پاداش] دو ماه روزه پشت سر هم را به او مي دهد.

اساساً باید دانست که روزه توسط خداوند متعال واجب شده است و هدفی در پیش دارد. از آنجائی که ماه رمضان، ماه خداوند متعال است، خوبی‌ها چندین برابر است. در روایتی نورانی، رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

شَهْرُ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَ هُوَ شَهْرٌ يُصَاعَفُ اللَّهُ فِيهِ الْحَسَنَاتِ وَ يَمْحُو فِيهِ السَّيِّئَاتِ.

الشیخ الصدوق، محمد بن علی بن الحسین بن موسی بن بابویه القمی (متوفای ۳۸۱هـ) فضائل الأشهر الثلاثة، ص ۹۵، تحقیق: تحقیق وإخراج: میرزا غلام رضا عرفانیان، ناشر: دار المحجة البيضاء للطباعة والنشر والتوزيع - بیروت - لبنان، چاپ: الثانية، ۱۴۱۲ - ۱۹۹۲ م.

ماه رمضان، ماه خداست و آن ماهی است که خداوند در آن خوبی‌ها را می‌افزاید و گناهان را پاک می‌کند.

در ادامه رسول خدا صلی الله علیه و آله، اوصاف ماه مبارک رمضان را چنین معرفی فرمودند:

وَ هُوَ شَهْرُ الْبَرَكَةِ وَ هُوَ شَهْرُ الْإِنَابَةِ وَ هُوَ شَهْرُ التَّوْبَةِ وَ هُوَ شَهْرُ الْمَغْفِرَةِ وَ هُوَ شَهْرُ الْعِثْقِ مِنَ النَّارِ وَ الْفَوْزِ بِالْجَنَّةِ.

الشیخ الصدوق، محمد بن علی بن الحسین بن موسی بن بابویه القمی (متوفای ۳۸۱هـ) فضائل الأشهر الثلاثة، ص ۹۵، تحقیق: تحقیق وإخراج: میرزا غلام رضا عرفانیان، ناشر: دار المحجة البيضاء للطباعة والنشر والتوزيع - بیروت - لبنان، چاپ: الثانية، ۱۴۱۲ - ۱۹۹۲ م.

[ماه رمضان] ماه برکت و بازگشت به خدا ماه توبه و ماه مغفرت و ماه آزادی از آتش و رسیدن به بهشت است.

از آنجائی که روزه گرفتن تمرینی برای سختی و مسیری در انسان سازی و مخالفت با هوای نفس می‌باشد، عقابی نیز در این مسیر در نظر گرفته شده است. در روایتی امام صادق سلام الله علیه جزای خوردن عمدی روزه را چنین بیان فرمودند:

وَ مَنْ أَفْطَرَ يَوْمًا مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ مُتَعَمِّدًا خَرَجَ مِنَ الْإِيمَانِ.

الکلبینی الرازی، محمد بن یعقوب بن إسحاق (المتوفی ۳۲۹ ق)، الکافی، ج ۲، ص ۲۷۸، صححه وعلق علیه علی أكبر الغفاری، ناشر: دار الکتب الاسلامیة، تهران، الطبعة الثالثة، ۱۳۸۸هـ.

هر کس يك روز ماه رمضان را [بدون عذر] بخورد، روح ايمان از او جدا می شود.

و از آنجائی که سختی نخوردن و نياشامیدن ماه مبارك رمضان داراي پاداشي مضاعف است، خداوند متعال نیز نسبت به بندگان خویش ويژگي خاصی را عنایت نموده است و آن، باز بودن درب هاي آسمان است تا همه بندگان الهي مشمول عنایات بي حد و حصر خداوند متعال باشند:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ إِنَّ أَبْوَابَ السَّمَاءِ تُفْتَحُ فِي أَوَّلِ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ وَ لَا تُغْلَقُ إِلَّا آخِرَ لَيْلَةٍ مِنْهُ.

المجلسي، محمد باقر (المتوفى ۱۱۱۱ق)، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ج ۹۳، ص ۳۴۴، تحقيق: محمد الباقر البهبودي، ناشر: مؤسسة الوفاء - بيروت - لبنان، الطبعة: الثانية المصححة، ۱۴۰۳هـ - ۱۹۸۳م.

رسول خدا صلي الله عليه و آله فرمودند: درهای آسمان در اولین شب ماه رمضان گشوده می شود و تا آخرین شب آن بسته نخواهد شد.

چون ماه مبارك رمضان ويژگي خاصی نسبت به ماه هاي ديگر دارد، ثواب نیز در آن چند برابر گشته و يکي از توصيه هاي دين مبين اسلام، قرائت قرآن کریم مي باشد و در کشور هاي اسلامي نیز جزء خواني قرآن کریم مرسوم بوده و توصيه اهل بيت عليهم السلام نیز به اين مساله حاكي از ويژگي خاص اين ماه مي باشد. در روايتي نوراني، وجود مقدس امام رضا سلام الله عليه در توصيف ثواب قرائت قرآن در ماه مبارك رمضان فرمودند:

مَنْ قَرَأَ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ آيَةً مِنْ كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ كَانَ كَمَنْ خَتَمَ الْقُرْآنَ فِي غَيْرِهِ مِنَ الشُّهُورِ.

الشيخ الصدوق، محمد بن علي بن الحسين بن موسى بن بابويه القمي (متوفاي ۳۸۱هـ) فضائل الأشهر الثلاثة، ص ۹۷، تحقيق: تحقيق وإخراج: ميرزا غلام رضا عرفانيان، ناشر: دار المحجة البيضاء للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - لبنان، چاپ: الثانية، ۱۴۱۲ - ۱۹۹۲ م.

هر کس ماه رمضان يك آيه از كتاب خدا را قرائت کند مثل اينست که درماههای ديگر تمام قرآن را بخواند.

از دیگر ویژگی های ماه مبارک رمضان، بخشیده شدن گناهان است چنان چه امام باقر سلام الله علیه از قول رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ ... هُوَ شَهْرٌ أَوْلُهُ رَحْمَةٌ وَ وَسْطُهُ مَغْفِرَةٌ وَ آخِرُهُ إِجَابَةٌ وَ الْعِثْقُ مِنَ النَّارِ وَ لَا غِنِي بِكُمْ فِيهِ عَنْ أَرْبَعِ خِصَالٍ خَصَلْتَيْنِ تُرْضَوْنَ اللَّهُ بِهِمَا وَ خَصَلْتَيْنِ لَا غِنِي بِكُمْ عَنْهُمَا وَ أَمَّا اللَّتَانِ تُرْضَوْنَ اللَّهُ بِهِمَا فَشَهَادَةُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ أَنِّي رَسُولُ اللَّهِ وَ أَمَّا اللَّتَانِ لَا غِنِي بِكُمْ عَنْهُمَا فَتَسْأَلُونَ اللَّهَ فِيهِ حَوَائِجَكُمْ وَ الْجَنَّةَ وَ تَسْأَلُونَ اللَّهَ فِيهِ الْعَافِيَةَ وَ تَتَعَوَّذُونَ بِهِ مِنَ النَّارِ.

الكليني الرازي، محمد بن يعقوب بن إسحاق (المتوفى ٣٢٩ ق)، الكافي، ج٤، ص ٦٦، صححه وعلق عليه علي أكبر الغفاري، ناشر: دار الكتب الاسلامية، تهران، الطبعة الثالثة، ١٣٨٨هـ.

امام باقر عليه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله در باره ماه رمضان نقل می کند: آن ماهی است که آغاز آن رحمت و نیمه آن آمرزش و پایان آن قبول دعا و آزادی از آتش است و شما در آن از چهار چیز بی نیاز نیستید: دو خصلت که خدا را با آن خوشنود می کنید و دو خصلت که خودتان از آن بی نیاز نیستید، آن دو خصلتی که خدا را با آن خوشنود می کنید، گواهی دادن به این است که خدایی جز خدای یگانه نیست و من پیامبر او هستم و آن دو چیز که شما از آن بی نیاز نیستید این است که حاجت های خود و بهشت را در آن ماه از خدا بخواهید و در آن از خدا سلامتی را بخواهید و از آتش جهنم به او پناه ببرید.

و در روایتی دیگر، رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

الصُّومُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ.

البرقي، أحمد بن محمد بن خالد (المتوفى ٢٧٤ ق)، المحاسن، ج ١، ص ٢٨٧، تحقيق: تصحيح وتعليق: السيد جلال الدين الحسيني (المحدث)، ناشر: دار الكتب الإسلامية - طهران، سال چاپ: ١٣٧٠ - ١٣٣٠ ش.

روزه، سپری در برابر آتش جهنم است.

از آنجائی که روزه تمرینی برای اخلاص و وسیله ای برای آزمودن اخلاص است، امیر المؤمنین سلام الله علیه فرمودند:

فَرَضَ اللَّهُ ... الصَّيَامَ ابْتِلَاءً لِإِخْلَاصِ الْخَلْقِ.

سید رضی، ابو الحسن محمد الرضی بن الحسن، نهج البلاغة، خطب الامام علی علیه السلام، ص ۱۰۶، تحقیق:

الدكتور صبحي صالح، چاپ: الأولى، سال چاپ: ۱۳۸۷ - ۱۹۶۷ م.

خداوند روزه را واجب کرد تا به وسیله آن اخلاص خلق را بیازماید.

و از آنجائی که ساعت های طولانی انسان به سمت خوردن و آشامیدن نمی رود، معده خالی بوده و چون

استراحت می کند، تندرستی بدن را در پی دارد فلذا رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

وَ لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَ زَكَاةُ الْأَبْدَانِ الصَّيَامُ.

الکلبینی الرازی، محمد بن یعقوب بن إسحاق (المتوفی ۳۲۹ ق)، الکافی، ج ۴، ص ۶۲، صححه وعلق علیه علی أكبر

الغفاری، ناشر: دار الکتب الاسلامیة، تهران، الطبعة الثالثة، ۱۳۸۸ هـ.

برای هر چیزی زکاتی است و زکات بدنها، روزه است.

در روایتی دیگر، امام صادق سلام الله علیه فرمودند:

ثَلَاثٌ يُذْهِبْنَ السُّيَّيَانَ وَ يُحْدِثْنَ الذُّكْرَ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَ السَّوَاكُ وَ الصَّيَامُ.

المغربی، القاضي النعمان (متوفای ۳۶۳ هـ)، دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۳۷، تحقیق: آصف بن علی أصغر فیضی،

ناشر: دار المعارف - القاهرة، سال چاپ: ۱۳۸۳ - ۱۹۶۳ م.

سه چیز، فراموشی را از بین می برد و حافظه را زیاد می کند: خواندن قرآن، مسواک زدن و روزه گرفتن.

جالب است که این نظریه، در سایت زیست و فناوری آمریکا نیز به اثبات رسیده است:

Fasting has been shown to improve biomarkers of disease, reduce oxidative stress and preserve learning and memory functioning.

ترجمه:

روزه گرفتن باعث بهبودی بیماری ها ، کاهش استرس اکسیداسیونی و همچنین باعث محافظت از عملکرد حافظه و موثر در یادگیری است.

آدرس:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3680567/>

همچنین در سایت دانشگاه کالیفرنیا اشاره شده است که روزه داری انسان را در برابر سرطان حفظ می کند:

Fasting-like diet turns the immune system against cancer.

ترجمه:

روزه داری شما را در برابر سرطان حفظ می کند.

آدرس:

<https://news.usc.edu/103972/fasting-like-diet-turns-the-immune-system-against-cancer/>

همچنین دانشگاه کالیفرنیا جنوبی \_ ساینس دیلی، تصریح کرده است که روزه، مانع جلوگیری از دیابت می

باشد:

Fasting-mimicking diet may reverse diabetes.

ترجمه:

روزه داری می تواند دیابت را از بین ببرد.

آدرس:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/02/170223124259.htm>

در تحقیقات سال ۲۰۱۲ دانشگاه کالیفرنیا تصریح شده است که روزه داری، باعث تضعیف سرطان می گردد:

Fasting weakens cancer in mice.

ترجمه:

روزه داري ، سرطان را ضعيف مي کند.

آدرس:

<https://www.sciencedaily.com/releases/۲۰۱۲/۰۲/۱۲۰۲۰۸۱۵۲۲۵۴.htm>

همچنين دانشگاه کالیفرنیا تصریح کرده است که روزه داري، باعث بازسازي سلول هاي بنيادي آسیب دیده مي

شود:

Fasting triggers stem cell regeneration of damaged, old immune system.

ترجمه:

روزه باعث بازسازي سلول هاي بنيادي آسیب دیده مي شود.

آدرس:

<https://www.sciencedaily.com/releases/۱۴۰۶۰۵۱۴۱۵۰۷/۰۶/۲۰۱۴.htm>

همچنين در سايت همان دانشگاه نوشته است:

Fasting and less-toxic cancer drug may work as well as chemotherapy.

ترجمه:

روزه داري به همراه مصرف دارو هاي ضد سرطان در شيمي درماني و درمان سرطان تاثير زيادي دارد.

آدرس:

<https://www.sciencedaily.com/releases/۲۰۱۵/۰۳/۱۵۰۳۳۰۱۴۱۹۲۷.htm>

دانشگاه کلمبیا نیز یکی از اثرات روزه را کاهش خطر ابتلا به ام اس بر شمرده است:

Fasting-like diet reduces multiple sclerosis symptoms.



ترجمه:

روزه داري خطر بيماري ام اس در بدن را کاهش مي دهد.

آدرس:

<https://www.sciencedaily.com/releases/۲۰۱۶/۰۵/۱۶۰۵۲۶۱۵۱۹۴۱.htm>

جالب است که دانشگاه کلمبيا در نوشته اي ديگر، تصريح کرده است که روزه گرفتن براي افراد مسن، در کاهش ديابت و سرطان و بيماري موثر است:

Results of a randomized clinical trial shows a periodic, five-day fasting diet designed by a researcher safely reduced the risk factors for heart disease, cancer, diabetes and other age-related diseases.

ترجمه:

روزه داري بيماري همچون ديابت و سرطان و بيماري قلبي را در افراد مسن کاهش مي دهد.

آدرس:

<https://www.sciencedaily.com/releases/۲۰۱۷/۰۲/۱۷۰۲۱۶۱۰۳۹۲۳.htm>

سایت نیچر، معتبر ترین منبع علمی جهان در مورد روزه می نویسد:

New therapeutic approaches are needed to treat leukemia effectively. Dietary restriction regimens, including fasting, have been considered for the prevention and treatment of certain solid tumor types.

ترجمه:

براي درمان سرطان خون نياز به روش هاي جديدي است. يکي از اين روش ها رژيم هاي غذايي محدود از جمله روزه داري است. روزه داري ميتواند در پيشگيري و درمان بعضي از انواع تومورها در نظر گرفته شود

آدرس:

<http://www.nature.com/nm/journal/v23/n1/full/nm.4252.html>

کالج اسکیدمور نیز در فواید روزه داری نوشته است:

Research by exercise scientists has found that a balanced, protein-pacing, low-calorie diet that includes intermittent fasting not only achieves long-term weight loss, but also helps release toxins in the form of PCBs from the body fat stores, in addition to enhancing heart health and reducing oxidative stress.

ترجمه:

طالعات نشان میدهند که رژیم غذایی کم کالری و متعادل از نظر پروتئین همانند روزه داری نه تنها باعث تعادل وزن میشود بلکه سم موجود در بدن را به شکل PCBs آزاد می کند، باعث افزایش سلامت قلب و کاهش استرس اکسیداتیو می شود.

آدرس:

<https://www.sciencedaily.com/releases/170111184102/01/2017.htm>

ژورنال sage نیز در فواید روزه داری برای بیماران قلب و عروق می نویسد:

Intermittent fasting may help those with diabetes and cardiovascular disease, study suggests.

ترجمه:

مطالعات نشان می دهند که روزه داری به افراد دیابتی و بیماران قلبی و عروقی کمک می کند.

آدرس:

<https://www.sciencedaily.com/releases/130426110406/04/2013.htm>

دانشگاه جانز هاپکینز تصریح دارد که روزه برای بیماری صرع نیز مفید است:

Fasting may benefit patients with epilepsy.

ترجمه:

روزه داری برای بیماران مبتلا به صرع مفید است.

آدرس:

<https://www.sciencedaily.com/releases/۲۰۱۲/۰۶/۲۰۱۲۰۶۲۰۳۱۲۲/۱۲/۲۰۱۲.htm>

نتیجه:

آنچه که دستورات و فرامین الهی می باشد، همگی مسیر صلاح و تندرستی انسان بوده و قدم نهادن در این وادی، وصول به قله سعادت است. فرصت بهره وری از ماه مبارک رمضان که در روایات متعددی بدان اشاره شده است، از جمله مهم ترین راه های تهذیب نفس می باشد. تصریح اهل بیت علیهم السلام در تبیین جایگاه ماه مبارک رمضان و روزه داری حائز اهمیت است. بخش آخر نوشته نیز به تصریحات سایت های بزرگ علمی جهان پیرامون فواید روزه و روزه داری اختصاص داده شد.

موفق باشید

موسسه تحقیقاتی حضرت ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف