

## مستحبات ماه مبارک رمضان

- ۱- تلاوت قرآن: رسول خدا می فرمایند: پاداش خواندن یک آیه از قرآن در این ماه به اندازه ختم قرآن در ماههای دیگر است. (امالی شیخ صدوق، ۹۵).
- ۲- انفاق: امام صادق علیه السلام: هر کس در ماه رمضان صدقه ای بدهد، خداوند هفتاد نوع بلا را از او بر می گرداند. (ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، شیخ صدوق، ۱۴۲).
- ۳- اعتکاف: پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: اعتکاف ده روز ماه رمضان، برابر دو حج و دو عمره است. (من لا یحضره الفقیه، ۱۸۸/۲).
- ۴- افطاری دادن به روزه داران: امام کاظم علیه السلام می فرمایند: افطاری دادن به برادر روزه دارت از روزه گرفتن برای تو بهتر است. (الکافی، ۳۸۷/۷).
- ۵- نماز: امام صادق علیه السلام می فرمایند: چون ماه رمضان می آمد، پیامبر خدا بر نمازش می افزود. من نیز می افزایم؛ پس شما هم بیفزایید. (تهذیب الأحکام، ج ۳، ص: ۶۰).
- ۶- دعا، توبه، استغفار: امام علی علیه السلام: در ماه رمضان، زیاد دعا و استغفار کنید؛ اما دعا، که به سبب آن بلا از شما دور می شود، و اما استغفار، که گناهانتان را محو می کند. (الکافی، ۴۴۰/۷).

## ۷- اجتناب از گناهان و محرمات الهی: امام

علی علیه السلام: گفتم ای پیامبر خدا! برترین کارها در این ماه چیست؟ فرمود: «ای ابو الحسن! برترین کارها در این ماه، پرهیز از حرام های خداست». (امالی شیخ صدوق، ص ۹۵).

## ۸- انجام کارهای نیک: پیامبر خدا صلی الله

علیه و آله: کسی که در ماه رمضان یکی از کارهای نیک را انجام دهد، همچون کسی است که هفتاد واجب از



واجبات خدا را انجام داده است و هر کس در این ماه، واجبی از واجبات خدا را انجام دهد، همچون کسی است که هفتاد واجب از واجبات خدای متعال را در ماه های دیگر انجام داده است. (امالی شیخ صدوق، ص ۴۱). (دانشنامه اسلامی)

## برخی از فواید و فضائل روزه:

## الف. تقویت تقوا، پرهیزگاری و اخلاص؛

امام صادق (ع) می فرماید: خداوند متعال فرموده: «روزه از من است و پاداش آن را من می دهم». حضرت فاطمه (س) می فرماید: «خداوند روزه را برای استواری اخلاص، واجب فرمود». (منبع: علی امیرخانی، فضیلت ماه مبارک رمضان، مجله پاسدار اسلام آبان ۱۳۸۳، شماره ۲۷۵، حوزه نت، ص ۲۴)

## ب. مانع عذاب های دنیوی و اخروی:

امام علی (ع) می فرماید: «روزه روده را باریک می کند گوشت را می ریزد و از گرمای سوزان دوزخ دور می گرداند». پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «روزه سپری در برابر آتش است». (همان منبع).

## ج. آرامش روان و جسم:

روزه داری روح و روان و قلب و دل و نیز جسم را آرامش داده و باعث سلامتی روح و تندرستی جسم می شود. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «روزه بگیری تا سالم بمانید». باز می فرماید: «معدة خانه تمام دردها و امساک [روزه] ابالاترین داروهاست». حضرت امام باقر (ع) می فرماید: «روزه و حج آرام بخش دلهاست». حضرت علی (ع) می فرماید: «خداوند بندگان مؤمن خود را به وسیله نمازها و زکات و حدیث در روزه داری روزه های واجب [رمضان] برای آرام کردن اعضا و جوارح آنان، خشوع دیدگانش و فروتنی جان هایشان و خضوع

دل‌هایشان حفظ می‌کنند». امروزه در علم پزشکی و از نظر بهداشت و تندرستی نیز در جای خود ثابت شده که روزه داری تأثیرهای فراوانی بر آرامش روح و روان و سلامتی جسم و بدن دارد، دفع چربی های مزاحم، تنظیم فشار، قند خون، و... نمونه آن است. (همان منبع).

#### د. مانع نفوذ شیطان:

امام علی(ع) به پیامبر اکرم(ص) عرض کرد: یا رسول الله! چه چیزی شیطان را از ما دور می‌کند؟ پیامبرگرامی(ص) فرمود: روزه چهره او را سیاه می‌کند و صدقه پشت او را می‌شکند.»؛ بنابراین، روزه مانع نفوذ شیطان های جنی و انسی شده و وسوسه های آنان را خنثی می‌کند. (همان منبع).

#### ه. مساوات بین غنی و فقیر:

انسان روزه دار در هنگام گرسنگی و تشنگی، فقرا و بینوایان را یاد می‌کند و در نتیجه به کمک آن ها می‌شتابد. حضرت امام حسن عسگری(ع) درباره علت وجوب روزه می‌فرماید: «تا توانگر درد گرسنگی را بچشد و در نتیجه به نیازمند کمک کند.» (همان منبع).

#### و. احیاء فضائل اخلاقی

حضرت امام رضا(ع) درباره علت وجوب روزه می‌فرماید: «تا مردم رنج گرسنگی و تشنگی را بچشند و به نیازمندی خود در آخرت پی ببرند و روزه دار بر اثر گرسنگی و تشنگی خاشع، متواضع و فروتن، مأجور،

طالب رضا و ثواب خدا و عارف و صابر باشد و بدین سبب مستحق ثواب شود... روزه موجب خودداری از شهوات است، نیز تا روزه در دنیا نصیحت گر آنان باشد و ایشان را در راه انجام تکالیفشان رام و ورزیده کند و راهنمای آنان در رسیدن به اجر باشد و به اندازه سختی، تشنگی و گرسنگی که نیازمندان و مستمندان در دنیا می‌چشند پی ببرند و در نتیجه، حقوقی که خداوند در دازایی هایشان واجب فرموده است، به ایشان بپردازند...» (همان منبع).

#### آداب افطار کردن

امام صادق(ع) در حدیثی نقل شده است که اگر توان است نماز مغرب و عشاء قبل از افطار خوانده شود و در حدیثی دیگر از امام باقر(ع) نقل شده است که اگر میل تو به افطار و غذا خوردن تو را از نماز باز می‌دارد، ابتدا افطار کن تا از تو وسوسه‌های نفس ملامت‌گر دور شود.

امام رضا(ع) در حدیثی فرمودند که هر کس هنگام افطارش بگوید "اللهم لك صمنا بتوفیقك و علی رزقك افطرنا بامرک فتقبله منا و اغفر لنا انک انت الغفور الرحیم" خداوند آنچه را از نقص و زیان بر روزه اش وارد ساخته می‌بخشاید و در حدیثی از امام صادق(ع) نقل شده است که اگر هر کس روزه خود را با کلام صالح و عمل صالح که همان "لا اله الا الله" است، به پایان رساند، خداوند، روزه او را قبول می‌فرماید. شایسته است

تا در برای افطار از خرما شروع شود و پیامبر اکرم(ص) نیز در این مورد می‌فرماید که کسی که با خرما ی حلال افطار کند، ثواب نماز وی، چهار صد برابر می‌شود و در حدیثی دیگر از امام صادق(ع) نقل شده است که افطار کردن با آب، گناه قلب را می‌شوید. توصیه شده است تا با آب گرم افطار کنیم و این مهم در روایات نیز ذکر شده است به گونه‌ای که پیامبر اکرم(ص) فرمودند که آب گرم کبد و معده انسان را پاک و دهان را خوشبو می‌کند، دندان‌ها و حلقه چشم را قوت می‌بخشد، دید چشم را زیاد و گناهان را می‌شوید، رگ‌های هیجان آور را تسکین می‌بخشد، و درد سر را از بین می‌برد. قرائت سوره قدر نیز در هنگام افطار سفارش شده است و از امام زین العابدین نقل شده است هر کس سوره قدر را هنگام افطار و سحرش (قبل از افطار و قبل از خوردن سحری) بخواند بین سحر و افطار (هنگام روز) ثواب کسی را دارد که در راه خدا در خون خود غوطه ور

باشد.(منبع: اهمیت ماه رمضان از دیدگاه آیات و روایات، سایت تسنیم).

#### معاونت پژوهش

#### حوزه علمیه فاطمیه ملاتانی

