

نشریه علمی_ دانشجویی انجمن علمی دانشکده علوم قرآنی شیراز

فروردین ۱۴۰۳ - شماره هشتم

فخر

رمضان
گلزار



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نشریه علمی-دانشجویی انجمن علمی دانشکده علوم قرآنی شیراز- فروردین ۱۴۰۳- شماره هشتم

صاحب امتیاز: انجمن علمی دانشکده علوم قرآنی شیراز

مدیر مسئول: مرجان فرمانی

سردبیر: مریم طاهری



هیئت تحریریه: سید محمدصادق مصباحی، منصوره بذرگر، مریم طاهری، شهربانو قنبری،
مریم سادات معینی، زینب امیرزاده، رحیمه کشاورز، زهرا زارعی

طراح جلد و صفحه آرا: مرجان فرمانی

ویراستار: مرجان فرمانی



- * سخن سردبیر ۳
- * روزه و سلامت جسم و روان ۴
- * تاثیر روزه بر مسائل اجتماعی از منظر آموزه‌های اسلامی ۷
- * تاثیر روزه در بعد معنوی انسان ۸
- * نقش قرآن و ادعیه در تعالی روح ۱۰
- * بررسی تفسیر سوره مبارکه قدر ۱۱
- * بررسی دعای افتتاح امام زمان علیه السلام در شب‌های ماه رمضان ۱۳
- * ماه رمضان و روزه در اشعار حافظ، سعدی و مولانا ۱۴



راه‌های ارتباطی ما و شما جهت ارسال مقالات، پیشنهادات و انتقادات:

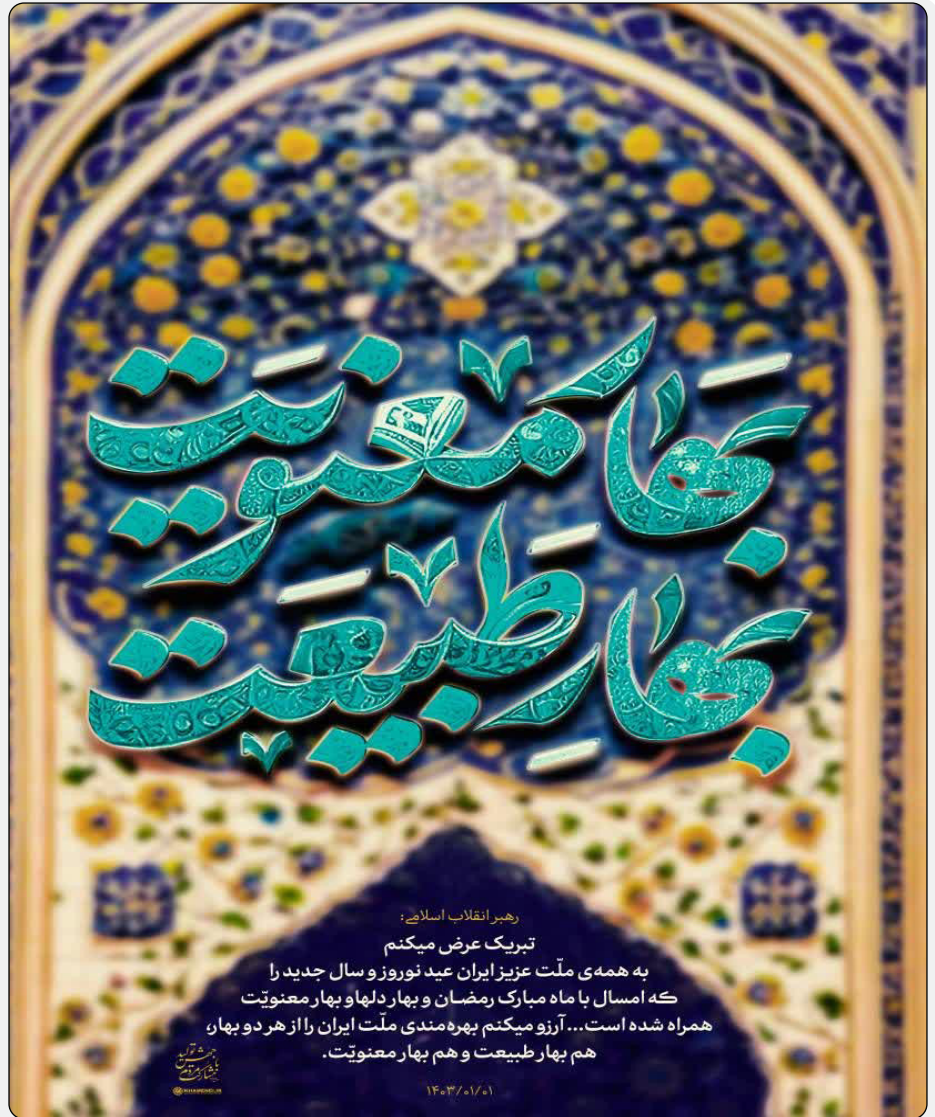
@elmi-mt

۰۹۳۳۹۶۷۰۴۴۳



ماه عزیز از حبیب خدا بودن بهره ببریم و توشه جمع کنیم برای آخرت‌مان. امام سجاد(ع) در دعای خود، هنگام حلول ماه مبارک رمضان، این‌گونه مناجات می‌کند: «به وسیله روزه این ماه، یاریمان ده؛ تا اندام خود را، از معاصی تو، نگه داریم و آن‌ها را به اعمالی واداریم که خشنودی تو را فراهم می‌آورد، تا با گوش هایمان، سخنان بیهوده نشنویم و با چشمانمان به دیدن چیزهای لهو نشتابیم و دستمان را به سوی حرام، نگشاییم و با پاهایمان به سوی آنچه منع شده، ره نسپاریم و با شکم‌هایمان، جز آنچه را تو حلال کرده‌ای، در خود جای ندهیم و زبان هایمان، جز به آنچه، تو خبر داده‌ای و بیان فرموده‌ای، گویا نشود، و رنج نکشیم، جز برای آنچه به پاداش تو، نزدیک می‌کند و به جا نیاوریم، مگر چیزی را که از کیفر تو، نگه می‌دارد.» (صحیفه سجادیه/دعای ۴۴)

آنچه از مجموع احادیث و روایات به دست آمد، این است که انسان روزه‌دار برای بهره‌مند شدن از غفران و رحمت خداوند و استفاده بهتر از ضیافت الهی، علاوه بر خودداری و امساک از خوردن و آشامیدن و دوری از اموری که روزه را باطل می‌کند، امور دیگری را نیز باید رعایت نماید، تا بتواند در زمره روزه‌داران واقعی قرار گیرد؛ چشم، گوش، زبان، دست و پا و سایر اعضای خود را از ارتکاب به گناه حفظ کند و در چارچوب موازین شرعی، از نعمت‌های بزرگ خدا استفاده کند. باتوجه به موارد فوق، دلیلی یافتیم تا در نشریه علمی-دانشجویی فخرآباد به مطالب علمی در حوزه علوم قرآن و حدیث و آداب و فضائل ماه مبارک رمضان بپردازیم. در این شماره از نشریه برآنیم که در ابتدا از تاثیرات روزه بر سلامت جسم و روان، مسائل اجتماعی، سیروسلوک و تعالی روح از نگاه قرآن پرداخته و بعد به بررسی تفسیر سوره قدر و موضوعاتی دیگر بپردازیم. باشد که مطالب این نشریه برای خوانندگان مفید واقع گردد.



سخن سردبیر

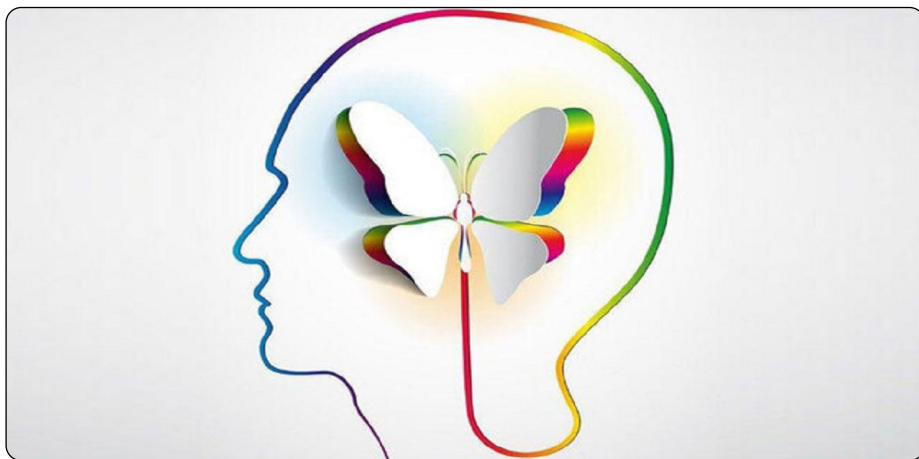
گمشده‌های درون، گمشده‌هایی که اگر آن‌ها را بیابیم واژه‌ی اشرف مخلوقات را درک کرده‌ایم و فهمیده‌ایم. و این آیه را زیاد با خود زمزمه کنیم: «رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ» بارالها، دل‌های ما را به باطل میل مده پس از آنکه به حق هدایت فرمودی، و به ما از لطف خویش اجر کامل عطا فرما که همانا تویی بخشنده‌ی بی‌عوض و منت. رفتن به هر مهمانی آداب خاص خودش را دارد، اما مهمانی خدا فقط روح و قلبی پاک می‌خواهد و حالا ماه رمضان به نیمه خود رسیده و به چشم برهم زدنی سفره پربرکت آن جمع می‌شود. سفره‌ای که به وسعت بخشندگی خداست، من و شما اگه لایق باشیم، دعوت صاحب خانه را لایق گفته و ریزه‌خوار این خوان پر نعمت الهی می‌شویم. در این

به نام پروردگاری که ماه رمضان را برای در آغوش کشیدن بندگان خود، آفرید و آن را سراسر نور و برکت قرار داد. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «شَهْرُ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ وَهُوَ شَهْرٌ يُضَاعَفُ اللَّهُ فِيهِ الْحَسَنَاتِ وَيَمْحُو فِيهِ السَّيِّئَاتِ وَهُوَ شَهْرُ الْبَرَكَةِ؛ ماه رمضان، ماه خداست و آن ماهی است که خداوند در آن حسنات را می‌افزاید و گناهان را پاک می‌کند و آن ماه برکت است.» (بحار الأنوار، ج ۹۶، ص ۳۴۰، ح ۵)

دنیا اگر ما را به بیراهه و باطل رساند، ماه رمضان بهترین موقعیت است برای رسیدن دوباره به خداوند. ماه رمضان یک موقعیت خوب برای تحول است، تحولی از خویش به او، از منیت به آدمیت، از بی‌قیدی به مسئولیت، مسئولیت انسان شدن، خدایی شدن، آسمانی شدن، پیدا کردن

تأثیر روزه بر سلامت جسم و روان

زینب امیرزاده - کارشناسی علوم قرآن و حدیث



یکی از احکام مهم دین مبین اسلام روزه‌داری ماه مبارک رمضان است. در مراتب روزه‌داری روزه‌داران به عوام، خواص و خواص الخواص تقسیم می‌شوند، اما هر سه قسم در ترک خوردن و آشامیدن و امساک از هر حلال و حرامی که خداوند بدان فرمان داده است و نیز حفظ جوارح مشترک هستند و سلامت و بهبود جسم و جان نتیجه‌ای است که عاید دارنده هر مرتبه از روزه‌داری خواهد شد. باید خداوند منان را به خاطر فضیلت‌هایی که به ما مسلمانان عنایت فرموده است شاکر باشیم و از این همه نعمت غفلت نوزیم. بهترین دین، بهترین کتاب، بهترین پیامبر، بهترین قبله، بهترین امام، بهترین عبادات و در بین آن‌ها بهترین و مؤثرترین نوع عبادت، یعنی روزه‌داری را به ما ارزانی داشته است. بی‌شک، انسان روزه‌دار بر اثر گرسنگی که کشیده است علاوه بر بهره‌مندی از سفره بهشتی حضرت حق در بهشت، در این دنیا نیز از نظر سلامتی جسم و جان نیز حُض و بهره‌ای می‌برد.

فواید روزه از نگاه پزشکان معروف دنیا

دکتر «کارلو» پزشک معروف آمریکایی در مورد فواید روزه می‌گوید: «روزه‌ای که اسلام واجب کرده، بزرگ‌ترین ضامن سلامتی برای بدن است.» دکتر «آلکسی سوفورین»، پزشک روسی در مورد روزه می‌گوید: «تنها طریق برای قطع ریشه سرطان روزه است و بس.» او معتقد است درمان از طریق روزه فایده ویژه‌ای برای افراد دارای بیماری‌های کم‌خونی، ضعف روده، التهاب بسیط و مزمن، دُم‌های خارجی و داخلی، سل، نقرس، بیماری‌های چشم، مرض قند، بیماری‌های جلدی، بیماری‌های کلیه، کبد، و اسکلیروز، روماتیسم، استسقا، نوراستنی، عرق النساء، خراز(ریختگی پوست) و بیماری‌های دیگر دارد. دکتر «کودل پا»، پزشک فرانسوی نیز می‌گوید: «۶,۵ درصد بیماری‌ها

برخی از آثار روزه‌داری اشاره می‌کنیم.

۱. تنظیم دستگاه گوارش

رسول خدا(ص) می‌فرماید: «الْمَعِدَةُ بَيْنْتُ كُلِّ دَاءٍ وَ الْحَمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ؛ معده خانه تمام دردهاست و امساک بالاترین داروها.» منشأ بیماری‌ها معده است و بهترین معالجات امساک است، زیرا هر دارویی که نافع باشد نوعاً ضررهایی هم دارد؛ چنانکه در اخبار به آن اشاره شده است، ولی امساک ضرری ندارد. تصور نشود که امساک موجب ضعف مزاج است، زیرا قوت انسان در سلامتی اوست و ضعف انسان از بیماری حاصل می‌شود و امساک موجب صحت است و اغلب امراض از امتلاء معده است. اگر کسی در ماه سه روز روزه بگیرد علاوه بر آنکه به مستحب مؤکدی عمل نموده است از بیماری‌ها هم مصون خواهد بود. بهتر آن است که روز پنجشنبه اول هر ماه و پنجشنبه آخر ماه و اولین چهارشنبه دهه دوم هر ماه را روزه بگیرد و مستحب است اگر ترک شد قضا کند. صاحب مفاتیح الحیات که تأکید بر زندگی سالم دارد، به نقل از رسول خدا(ص) می‌گوید: معده حوض بدن است و رگ‌ها به آن پیوسته‌اند، پس هرگاه معده سالم باشد رگ‌ها سلامت صادر می‌کنند و هرگاه معده بیمار باشد، رگ‌ها بیماری صادر می‌کنند. پزشکان معتقدند که روزه داری در یک ماه، سیستم بدن را بازسازی می‌کند. سلول‌هایی که درون دستگاه گوارش هستند از ریزش بالایی برخوردارند، چون به مدت یک ماه سیستم گوارشی بدن

از تخمیر غذا در روده‌ها است که همه با روزه اصلاح می‌شود.»

آثار روزه‌داری در سلامت جسم

شارع مقدس در مسئله روزه‌داری مسلمانان در کنار نشاط و شادابی روح، که اوج آن در تقوای الهی متصور است، به سلامتی جسم نیز بی‌توجه نبوده و آن را پایه و رکاب برای پرواز روح قرار داده است. روزه‌داری علاوه بر آثار معنوی همانند جلب امداد الهی، بشارت، پذیرش توبه، تعظیم خدا، سپاسگزاری به درگاه خداوند، موفقیت و پیروزی بر گرفتاری و شاداید، موجب بهره‌مندی انسان از خیر در دنیا نیز می‌شود «وَ أَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ» (بقره / ۱۸۴) و تمام سود و فائده آن عائد عبادت‌کنندگان می‌شود. بر اساس نتایج یک پژوهش پیمایشی، بیشتر روزه‌داران سنین بین ۳۵-۴۹ سال که از نظر شخصیتی به فلسفه روزه و روزه‌داری معتقدند و با مشکلاتی چون فقر اقتصادی و یا بیماری‌هایی مثل بیماری‌های دستگاه گوارش، قلبی و عروقی، دیابت، نقرس، آترواسکلروز، تورم مفصلی، چاقی و افسردگی روبرو بودند، با روزه‌داری و رژیم غذایی مناسب به شادابی جسمی و روانی رسیده‌اند. علامه مجلسی با نقل از پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: «صُومُوا تَصِحُّوا؛ روزه بگیرید تا سالم بمانید.» علی(ع) نیز درباره تأثیر روزه بر سلامتی جسم، آن را زکات بدن اعلام می‌کند: «لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَ زَكَاةُ الْبَدَنِ الصِّيَامُ» (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۴۹۶). در ادامه به

کمتر فعالیت دارد، در حال استراحت است و امکان تجدید این سلولها وجود دارد، هم چنین میزان متابولیسم افزایش یافته و سوخت و ساز بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد، در نتیجه، میزان فعالیت‌های متابولیسمی به حد نرمال می‌رسد. بنابراین، دستگاه گوارش بعد از ماه رمضان بهتر به فعالیت خود ادامه می‌دهد.

۲. جلوگیری از اختلالات مغزی

پزشکان معتقدند هنگامی که فرد سالمی بیش از حد غذا مصرف می‌کند، نوعی اختلالات در مغز او ایجاد می‌شود. با روزه‌داری، تغییرات شیمیایی‌ای در مغز رخ می‌دهد که به سلامت مغز کمک می‌کند. پروتئین‌هایی که به هنگام ورزش در مغز تولید می‌شود پروتئین‌های «نوروتروفیک» هستند، جالب است که این پروتئین‌ها با روزه‌داری نیز در مغز تولید می‌شوند و مدارهای عصبی مغز را فعال می‌کنند. رشد و فعال شدن آن‌ها به تشکیل سیناپس‌های مغز کمک می‌کند. همچنین باعث تولید کتون‌ها، که یک منبع انرژی برای عصب هستند، می‌شود و در توانایی ارتباط انسان با دیگران و صبر و حوصله تأثیر مثبت می‌گذارد و از مبتلا شدن به بیماری‌های «آلزایمر» و «پارکینسون» جلوگیری می‌کند.

۳. کاهش وزن

روزه‌داری یک ماهه یکی از راه‌های مهم جلوگیری از اضافه وزن و چاقی است که خداوند بر مسلمانان واجب کرده است تا از این طریق یک خانه تکانی انجام دهند و بار بدن را برای سلامتی کم کنند. اما با وجود این برخی افرادی که اضافه وزن دارند و می‌خواهند در ماه رمضان لاغرتر شوند، به جای اینکه به وزن ایده‌آل خود برسند، برعکس چاق‌تر می‌شوند. دلیل آن هم می‌تواند پرخوری در سحر و بعد از افطار و نیز کم‌حرکی در ماه رمضان باشد. پزشکان توصیه می‌کنند که در ماه مبارک رمضان نباید وعده سحری را حذف کرد، چون با حذف این وعده، میزان قندخون افت کرده و فرد تمایل به پرخوری و یا خوردن غذاهای پرکالری پیدا می‌کند.

همچنین خوردن غذاهای پرچرب در سحری توصیه نمی‌شود. و در زمان افطار باید با آب ولرم افطار کرد. فاصله بین افطار تا شام نیز زیاد نباشد، به شرطی که شام سبک باشد. سلامت قلب

۴. سلامت قلب

یکی از فواید مهم روزه‌داری بهبود سیستم قلب است و خطر ابتلای به سکتة قلبی را کاهش می‌دهد، چون یکی از دلایل مهم سکتة‌های قلبی افزایش افسارگسیخته میزان «هموسیستئین» در بدن می‌باشد و روزه‌داری میزان آن را در بدن کاهش داده و تنظیم می‌کند. همچنین، روزه‌داری با کاهش فشار خون و بهبود تپش قلب بیماری‌های قلبی و دیگر بیماری‌هایی که ناشی از فشارخون بالاست را کاهش می‌دهد. وقتی معده پر از غذاست برای هضم آن نیاز است که قلب با تپش بیشتر و سریع‌تر خون مورد نیاز رگ‌های سیستم هضم غذا را تأمین کند، اما وقتی معده بر اثر روزه‌داری خالی است قلب به آرامی می‌تپد و تپش آرام به سلامت قلب کمک می‌کند.

۵. سم زدایی بدن

دکتر پاک‌نژاد با استفاده از سخنان «ژان فرد موزان» و «کارل»، از اندیشمندان مشهور، درباره سم‌زدایی بدن از طریق روزه می‌گوید: یک ماه روزه‌داری باعث می‌شود که انسان در پایان ماه دارای یک بدن تازه تعمیر، آزاد و از قید و بند سموم رها شده باشد. انباشت مواد غذایی هضم نشده در بدن، به خصوص غذاهای دارای مواد نگهدارنده و افزودنی، به مرور زمان در بدن مصرف‌کننده به سم تبدیل می‌شوند. این انباشت غذای هضم نشده به این دلیل است که بدن فرصت هضم کامل غذاهای وارد شده به بدن را پیدا نمی‌کند و قبل از هضم کامل غذا با ورود غذای بعدی مواجه می‌شود. به ناچار، آن‌ها را در لایه‌های درونی بدن ذخیره کرده تا فرصت هضم آن‌ها را بیابد. بهترین زمان برای این کار ناتمام ماه مبارک رمضان است. وقتی انسان روزه‌دار است بدنش برای هضم غذای موجود در معده انرژی صرف نمی‌کند، بلکه انرژی خود را برای

سوزاندن اضافات و سموم انباشته شده در لایه‌های تو در توی بدن صرف کرده و بدن را بازسازی می‌کند و در بازسازی بدن، سلول‌های جدیدتری تولید می‌کند. امروزه میلیون‌ها انسان در دنیا به‌ویژه در کشورهای توسعه یافته و متمدن از بیماری‌های روانی و نبود آرامش روحی به شدت رنج می‌برند. ده‌ها انسان در روز در سراسر جهان به خاطر اضطراب‌های روحی و نبود پناهگاه معنوی دست به خودکشی می‌زنند. به‌گفته روانشناسان، توجه به مسایل عبادی-معنوی، بهترین درمان این بیماری‌ها است و روزه که از مهم‌ترین عبادات الهی و از اساسی‌ترین فرایض دینی به شمار می‌رود، شایسته‌ترین درمان برای فشارهای روحی و بیماری‌های روانی دانسته شده است. انسان روزه‌دار، خود را در جهانی می‌بیند که از خود حساب و کتاب دقیق دارد و گرداننده آن، نیرویی است که فناپذیری و نیستی در وجودش راه ندارد. روانشناسان معتقدند که روزه برای سلامت روان مفید است و موجب افزایش خودباوری، اعتماد به نفس و تقویت اراده می‌شود و توان و مقاومت افراد را در برابر مشکلات و ناملایمات زندگی بیشتر می‌کند. شاید در بسیاری از شرایط زندگی، نه گفتن سخت باشد، اما اگر عادت کنیم که با خواسته خود یا دیگران موافقت کنیم، روزی فرا می‌رسد که دیگر به مزاحمت‌های فکری خود و خواسته‌های نگران‌کننده دوستان و اطرافیان هم نمی‌توانیم نه بگوییم.



اما در روزهای پرفیض ماه رمضان تمرین می‌کنیم که با دلیل و منطق، خواسته‌ها را به زمان خاص خود موکول کنیم. نقش روزه در سلامتی روان و طهارت روح، به مراتب افزون‌تر از نقش آن در سلامتی جسم است، زیرا گرفتن روزه باعث کاهش بیماری‌های روانی می‌شود و پیاپی و بزرگی روح را در پی دارد. روزه‌داری سبب کاهش افسردگی، افکار پارانوئیدی و وسواس می‌گردد و عزت نفس فرد را افزایش می‌دهد. ماه رمضان را ماه صبر نامیده‌اند، زیرا روزه‌دار خود را از درگیری‌ها، شکوه‌ها و آلام رها می‌کند و نفس و افکار خویش را از آن‌ها باز می‌دارد. صبر یکی از طرق سلامت و بهداشت روانی است که در روزه دار تجلی می‌یابد. از آثار روحی روزه‌داری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. جلوگیری از اضطراب و افسردگی

یکی دیگر از آثار روزه‌داری کمک در درمان بیماری‌های روحی و افسردگی انسان است. به طور قطع، روزه تأثیر ضد اضطراب و افسردگی دارد. در خصوص تأثیر روزه‌داری بر کاهش اضطراب و افسردگی در تحقیقات انجام شده بر ۸۵ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان که در دو نوبت انجام شد، تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که روزه‌داری تأثیر مثبتی در کاهش شیوع اضطراب و افسردگی دارد و روزه داری همراه با افزایش انجام فرایض دینی، باعث کاهش ضریب کلی علایم مرضی می‌گردد. نیز در



بررسی‌های به عمل آمده در مرکز پزشکی دانشگاه اصفهان آمده است: بهداشت روان انسان، تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد و شیوه‌های مقابله با استرس و کنترل پیامدهای آن، یکی از این عوامل است که امروزه به جای تأکید بر ماهیت و شدت استرس، بر شیوه‌های مقابله با استرس تأکید می‌شود که روش مقابله مذهبی یکی از این شیوه‌هاست. همچنین در پژوهش دیگری که از سوی مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران روی ۳۹ زن و ۷۰ مرد روزه‌دار داوطلب که حداقل ۲۵ روز را روزه گرفته بودند انجام شد، نشان داد که در طول ماه رمضان از میزان اضطراب مردان، به طور معناداری، کاسته شده است. روزه، البته اگر برای رضایت خدا و در اجرای فرمان حضرت حق گرفته شود تأثیر زیادی بر روح و روان فرد روزه‌دار می‌گذارد. به طوری که رفتار فرد روزه‌دار در ماه مبارک رمضان با رفتار او در ماه‌های دیگر تغییر ۱۸۰ درجه‌ای می‌کند و او دیگر تنها فردی نیست که دهانش را بر روی خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها بسته، بلکه اخلاق، منش و رفتار او معنویت خاصی پیدا کرده و دیگر به خود اجازه هرگونه اعمال غیر اخلاقی و دون شأن و شخصیت انسانی را نمی‌دهد.

۲. رسیدن به آرامش با روزه‌داری

یکی از آثار معنوی روزه، آرامش قلبی است. همراه با روزه داری، دل از هوی و هوس بریده و برای کنترل نفس خود به خدا پناه می‌برد. روزه‌دار با توجه بیشتر به پروردگار و احساس نزدیکی به ذات مقدس خداوند، دل از اغیار بریده و سرشار از آرامش و طمأنینه می‌گردد. از این رو امام باقر علیه‌السلام می‌فرمایند: «روزه مایه آرامش دل‌هاست.»

۳. روزه داری و تاثیر آن بر پیشگیری از گناه

روزه، به‌ویژه روزه در ماه مبارک رمضان، عامل مؤثری در ایجاد و تقویت روحیه تقوی و پرهیزکاری می‌باشد؛ قرآن مجید این فایده بزرگ را با جمله «لعلکم تتقون» یادآور می‌شود و این عبادت را عامل مهم تقوی می‌شمارد. تقوی و پرهیز

کاری در تربیت و سازندگی و شخصیت اسلامی یک مسلمان نقش بسیار مهمی دارد و برای رسیدن به همین اثر پرارزش است که بهترین عبادت در ماه صیام و در حال روزه اجتناب از گناه است. روزه‌دار با پیروی از این دستور الهی که شرط کمال روزه است، روحیه تقوی را در خود زنده می‌کند. این مراقبت ثمربخش در حال روزه بسیار آسان‌تر است چرا که گرسنگی و تشنگی و دیگر محدودیت‌های روزه شعله‌های سرکش غرایز حیوانی و هوس‌ها را تا حد چشمگیری خاموش می‌سازد. برای همین امر است که روزه‌داری و بیماری‌های اعصاب ارتباط مؤثری با هم دارند و روزه انسان را تا حد چشم‌گیری از این بیماری‌ها، خشم، عصبانیت و پرخاشگری دور می‌نماید.

فهرست منابع:

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۶۰، ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، فراهانی
۴. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۴، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه
۵. پورفرشته، فرزبان، ۱۳۸۰، نقش روزه در سلامتی جسم و روان، مجله غدد درون‌ریز و متابولیسم ایران، ش ۳ (ویژه‌نامه خلاصه مقالات کنگره روزه‌داری و سلامت)
۶. هاشمی رفسنجانی، اکبر و جمعی از محققان، ۱۳۸۶، فرهنگ قرآن، قم، موسسه بوستان کتاب
۷. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۹۶، مفاتیح الحیات، تحقیق محمدحسین فلاحزاده و دیگران، قم، اسراء
۸. ثقفی تهرانی، محمد، ۱۳۹۸، تفسیر روان جاوید، تهران، برهان
۹. صبوری اردوباری، احمد، بی تا، اهمیت روزه از نظر علم روز، تهران، شرکت سهامی انتشار

۱۰. سایت خبرگزاری مهر، www.mehrnews.com

تأثیر روزه بر مسائل اجتماعی از منظر آموزه‌های اسلامی

شهربانو قنبری - کارشناسی ارشد علوم قرآنی

یکی از دستورات مهم دین مبین اسلام انجام فریضه روزه می‌باشد. در پاره‌ای از آیات قرآن کریم و همچنین در روایات ائمه اطهار سلام الله علیها به این مهم اشاره شده است. لذا از دیرباز مسلمانان سراسر دنیا در ماه مبارک رمضان، اقدام به روزه‌داری می‌نمایند. روزه‌داری همچون دیگر سفارشات و فرامین الهی موجب بالندگی و رشد متعالی فردی و اجتماعی انسان می‌شود. روزه بر پیامبران الهی دیگر ادیان نیز واجب بوده است. چنانکه در همین زمینه حدیثی از امام صادق علیه السلام آمده است که فرموده‌اند: همانا خداوند روزه ماه مبارک رمضان را بر پیامبران ادیان گذشته، بدون امت‌شان واجب نموده اما در دین اسلام لطف الهی بر امت پیامبر گرامی اسلام (ص) این بود که روزه را بر پیامبر و مردم امتش واجب نموده است. امام علی علیه السلام در خطبه ۱۱۰ نهج البلاغه بعد از بیان اثرات ایمان به خدا، تعدادی از وظایف الهی مسلمانان را بیان می‌نماید. و روزه داشتن در ماه مبارک رمضان را مصداق سپری در مقابل عذاب الهی برمی‌شمارد. و همچنین ایشان در حکمت ۱۳۶ در بیان اهمیت روزه و روزه‌داری، آن را به‌عنوان زکات بدن معرفی می‌کند. و درجایی دیگر این چنین حقیقت روزه را بیان می‌کند: صوم القلب خیر من صیام اللسان و صوم اللسان خیر من صیام البطن (روزه قلب بهتر از روزه زبان و روزه زبان بهتر از روزه شکم است). روزه علاوه بر تأثیرات گوناگونی که در مسائل فردی دارد، در مسائل اجتماعی نیز به شکل چشم‌گیری مؤثر است. از منظر استاد شهید مطهری برنامه ماه مبارک رمضان یک برنامه انسان‌سازی است که افراد ناسالم در این ماه خودشان را به افراد سالم و افراد سالم خود را به انسان کامل مبدل کنند و ماه رمضان ماه پاک کردن و زودودن نفس

از ناپاکی‌هاست. و همچنین برنامه مسلط شدن برعقل و ایمان و کنترل شهوت‌های نفسانی است. از مهم‌ترین تأثیرات روزه در پایبندی به مسائل جامعه و جلوگیری از آسیب‌ها و جرائم اجتماعی می‌توان به مواردی به شرح ذیل اشاره نمود:

۱. توجه به قانون و جلوگیری از ظلم و ستم
۲. به دیگران
۳. به وجود آمدن شرایط معنوی در اجتماع و کاهش جرم و جنایت‌های اجتماعی
۴. کاهش فساد و فحشا
۵. تقویت روحیه صبر و از خود گذشتگی

حال به بررسی هر یک از موارد فوق می‌پردازیم:

۱. توجه به قانون و جلوگیری از آزار رساندن به دیگران

در ماه مبارک رمضان مسلمانان همان‌طور که از خوردن و آشامیدن دوری می‌کنند، بر این باورند که باید تمام اعضا و جوارح انسان نیز روزه باشد. لذا به کنترل درآوردن چشم و گوش و زبان و تمام اعضای انسان از اولویت‌های مهم در سالم نگه داشتن اجتماع و روابط انسانی است. روزه به‌عنوان یک مأمور و نیروی بازدارنده بر کردار آدمی نظارت دارد. به‌طوری که در این ماه آمار جرم و جنایت به مراتب کمتر مشاهده شده است. در ماه مبارک رمضان در متن جامعه و به شکل علنی، خوردن و آشامیدن و رفتارهای غیراخلاقی و خلاف موازین اسلامی منکر دانسته شده است؛ بنابراین افراد دارای درک و شعور خویش‌تنداری لازم را انجام می‌دهند و هرگز مغایر با شئون الهی عمل نمی‌کنند. فرد روزه‌دار از برخوردهای خشن و خلاف اخلاقی همچون ضرب و شتم، تباه کردن اموال دیگران، ضایع کردن حقوق شهروندی خودداری می‌کند. چرا که روزه دل‌های مؤمنان را نسبت به هم مهربان و لطیف می‌کند.

۲. فقرزدایی و کاهش فاصله طبقاتی

جامعه است. اجتماعی که در آن بخشی از آن بر مبنای ثروت بنیان نهاده شود و بخشی بر پایه فقر و تنگ‌دستی، آن جامعه دوامی ندارد و به معنای حقیقی سعادت‌مندی نخواهد رسید. مشاهده شده که گروهی از فقیران، عقاید محکم دینی ندارند و هنگام نیاز و برای کسب مایحتاج خود مقررات اجتماعی را زیر پا می‌گذارند و دست به هرگونه عمل خلاف شرع و قانونی می‌زنند. خداوند متعال سفارش فراوانی به ادای حق فقیران با پرداختن خمس و زکات و صدقه و کفاره و رد مظالم نموده است. روزه را بر همه مردم چه فقیر و چه ثروتمند واجب دانسته است. تا ثروتمندان با چشیدن طعم گرسنگی و تشنگی به یاد فقرا بیفتند و در برآوردن نیازها و مرتفع نمودن مشکلات مالی و اقتصادی مردم فقیر جامعه کوتاهی نکنند. لذا بر همه مبرهن است که از نتیجه‌های بارز روزه‌داری، ایجاد حس همدلی نسبت به فقیران و قشر آسیب‌پذیر جامعه است. ۳. بوجود آمدن شرایط معنوی در اجتماع و کاهش جرم و جنایت‌های اجتماعی

می‌توان گفت روزه عامل بالا بردن بُعد معنوی و روحیه تقوا در جامعه اسلامی می‌باشد. در اجتماعی که اکثر مردم روزه‌دار هستند، بالطبع از امتیازات و فضای معنوی خاص آن بهره‌مند خواهند بود. می‌توان گفت انسان روزه‌دار به دنبال کسب رضای خداوند و آمرزش حق تعالی است. اکثر گناهان چه فردی و چه اجتماعی از دو عامل خشم و شهوت نشأت می‌گیرند، بنابراین انسان روزه‌دار با کنترل این دو غریزه سرکش در مواجهه با ناهنجاری‌ها خود را حفظ می‌کند. درواقع روزه یک نوع تمرین تزکیه و پاکسازی روح و جان و مقابله با هواهای نفسانی است. لذا روزه علاوه بر ثواب و پاداش‌های آخرت، موجب کاهش جرم و جنایت در اجتماع نیز می‌گردد. با توجه به آمارهای موجود، همزمان با شروع ماه مبارک رمضان، هر سال کاهش معضلات اخلاقی و اجتماعی مشهود است.

تأثیر روزه در بُعد معنوی انسان

سید محمدصادق مصباحی- کارشناسی ارشد علوم قرآنی

مرحوم صدوق(علیه الرحمة) در کتاب فضائل الاشهر الثلاثة حدیثی را از امام مجتبی(ع) نقل می‌کند که حضرت فرمود: «جَاءَ نَقْرٌ مِنَ الْيَهُودِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ) فَسَأَلَهُ أَعْلَمُهُمْ عَنْ مَسَائِلَ»، گروهی از یهود خدمت پیامبر رسیدند و داناترین آن‌ها مسائلی را از پیامبر سؤال کرد، یکی از سؤال‌ها این بود «لَايَ شَيْءٍ قَرَضَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ الصَّوْمَ عَلَى أُمَّتِكَ بِالثَّهَارِ ثَلَاثِينَ يَوْمًا وَ قَرَضَ اللَّهُ عَلَى الْأُمَّمِ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ»، چرا بر امت شما ۳۰ روز روزه واجب است ولی بر سایر امت‌ها مثل یهود و نصاری بیشتر بوده است؟ «فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِنَّ آدَمَ لَمَّا أَكَلَ مِنَ الشَّجَرَةِ بَقِيَ فِي بَطْنِهِ ثَلَاثِينَ يَوْمًا»، فرمود حضرت آدم وقتی از شجره ممنوعه خورد آن مأكول در بطن حضرت سی روز باقی ماند، عدد سی به این اعتبار است، «فَقَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى ذُرِّيَّتِهِ ثَلَاثِينَ يَوْمًا الْجُوعَ وَ الْعَطَشَ وَ الَّذِي يَأْكُلُونَهُ بِاللَّيْلِ تَقْضَلُ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْهِمُ»، از این رو خداوند بر ذریه آدم سی روز گرسنگی و تشنگی را واجب کرد. ممکن است سوال شود پس روزه هم باید ۳۰ شبانه‌روز باشد؟ لذا حضرت می‌فرماید اگر در شب مجاز به خوردن و آشامیدن هستند بخاطر تفضل پروردگار بر آن‌هاست. «وَ كَذَلِكَ كَانَ عَلَى آدَمَ فَفَرَضَ اللَّهُ ذَلِكَ عَلَى أُمَّتِي ثُمَّ تَلَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ هَذِهِ الْآيَةَ: كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»، بعد پیامبر با قرائت این آیه شریفه فرمودند خداوند همین حکم را بر امت من واجب کرد. در آیه شریفه مدت سی روز مطرح نیست و استشهاد به آیه فقط به این است که در اصل روزه بین امت پیامبر و سایر امم اتحاد است، از این جهت آیا جواب پیامبر در این روایت مناسبت با سؤال دارد یا نه؟ زیرا سائل سؤال می‌کند چرا بر امت شما سی روز اما بر سایر امت‌ها

است. دگرگونی در اجتماع و ازبین بردن معضلات غیر اخلاقی به واسطه سرکوب قوه شهوت و خشم و خودبرتربینی است. ۵. تقویت روحیه صبر و از خود گذشتگی اکثر مشکلات و معضلات هراجماعی نداشتن صبر و گذشت افراد آن جامعه است. از مهم‌ترین اثرهای اجتماعیه روزه‌داری را می‌توان صبر و از خود گذشتگی دانست. قانونی که اگر در جامعه‌ای حاکم شود بسیاری از معضلات اجتماعیه رخت برخواهد بست. خداوند متعال در آیه ۱۵۳ بقره می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (ای کسانی که ایمان آورده اید در برابر حوادث زندگی از صبر و نماز کمک بگیرید، همانا خداوند با صابران است). که برخی از مفسران در این آیه منظور از صبر را روزه دانسته‌اند. می‌توان گفت روزه در ماه مبارک رمضان صبر بر طاعت است. بنابراین اگر روزه‌دار بتواند در برابر گناهان که همان معضلات فردی و اجتماعیه است در زمان روزه‌داری صبر و استقامت کند، برتری آن از صبر بر طاعت نیز بیشتر خواهد بود. روزه‌داری تمرین استقامت و پایداری در مقابل ناهنجاری‌هاست. لذا فرد روزه‌دار می‌تواند خود را در برابر گناهان و معاصی در ماه‌های دیگر سال نیز بیمه کند.

فهرست منابع:

۱. قرآن
۲. نهج البلاغه
۳. مجموعه آثار استاد شهید مطهری، ج ۲۶، ص ۵۳۱
۴. دو فصل‌نامه علمی تخصصی، مطالعات حدیث پژوهی- تأثیر عبادت در پابندی به قوانین اجتماعیه از منظر قرآن و احادیث
۵. نقش روزه‌داری در کاهش ناملایمات و ناهنجاری‌های اجتماعیه، پیام- بهار ۹۸، شماره ۱۳۲- شاکر ابوالقاسم، پژوهشگر پژوهشگاه علوم اسلامی امام صادق(ع)
۶. اخلاق در قرآن؛ ناصر، مکارم شیرازی- مدرسه الامام علی بن ابیطالب، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۳۱۵



۴. کاهش فساد و فحشا

روزه از عوامل کنترل شهوت جنسی است و میان پاکدامنی و روزه ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. در همین رابطه پیامبر گرامی اسلام(ص) می‌فرماید: «يَا مَعْشَرَ الشَّابِّبِ اِنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةُ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَ اخْصَنَ لِلْفَرْجِ وَ مَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ.» (ای گروه جوانان... کسی از شما اگر توانایی بر ازدواج داشته باشد، ازدواج کند زیرا ازدواج باعث می‌شود که از نگاه به نامحرم چشم پوشی کند و دامان خویش را از آلودگی و بی‌عفتی حفظ کند و کسی که توانایی بر ازدواج ندارد، روزه بگیرد). به نظر می‌رسد یکی از عوامل تخریب هر جامعه‌ی بشری وجود فساد و فحشا و بی‌بندوباری‌های جنسی در آن جامعه است که متأسفانه با پیروی و الگوسازی از جامعه غربی فساد و فحشا در برخی از جوامع اسلامی نیز ظهور و بروز نموده است. می‌توان گفت انحطاط هر جامعه‌ای به نوع رفتار و منش غیراخلاقی افراد آن جامعه بستگی دارد. دین مبین اسلام با دستورات هدایتگر خود زمینه‌ساز جلوگیری از این انحطاط را فراهم نموده است و یکی از این احکام روزه است. روزه با داشتن قدرت بازدارندگی نیروی شهوت و زیاده‌خواهی را در انسان مهار می‌کند. انسان روزه‌دار با تحمل گرسنگی و تشنگی و غلبه به نیروی شهوت خود به وسوسه‌های شیطان پشت‌پا می‌زند. بنابراین روزه عامل سرکوبی شیطان



بیشتر از این واجب شده؟ اگر این مطلب که چون بقایای آن خوراکی ممنوعه سی روز در بطن آدم باقی بود، علت وجوب سی روز روزه است بنابراین برای سایر امم هم باید سی روز واجب باشد پس چرا مدت روزه آن‌ها بیشتر است؟ ولی با قطع نظر از این نکته از روایت معلوم می‌شود بین وجوب روزه و ترک اولای حضرت آدم یک ارتباطی وجود دارد. آن شخص یهودی عرض کرد «صَدَقْتَ يَا مُحَمَّدٌ فَمَا جَزَاءُ مَنْ صَامَهَا»، پاداش کسی که این سی روز را روزه بگیرد چیست؟ «فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ مَا مِنْ مُؤْمِنٍ يَصُومُ شَهْرَ رَمَضَانَ إِحْتِسَابًا إِلَّا أَوْجَبَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لَهُ سَبْعَ خِصَالٍ»، اگر مؤمنی ماه رمضان را با اعتقاد و با اخلاص روزه بگیرد خداوند عزوجل هفت ویژگی برای او قرار می‌دهد: «أَوَّلُهَا يَذُوبُ الْحَرَامُ فِي جَسَدِهِ»، اول آنکه حرام در جسد او از بین می‌رود. بالأخره اعضاء انسان مثل دست و زبان و چشم و شکم مبتلا به حرامی شده، روزه تطهیر این جسد است و جسم انسان را از جهت معنوی تطهیر می‌کند. «وَ الثَّانِيَةُ يَقْرُبُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ»، دوم آنکه روزه انسان را به رحمت خدا نزدیک می‌کند. «وَ الثَّلَاثَةُ يَكُونُ قَدْ كَفَّرَ حَاطِيَةَ أَبِيهِ آدَمَ» روزه کفاره‌ی خطای حضرت آدم است. هرچند براساس «لا تزر وازرة وزر أخرى» وزر و وبال خطای هرکس برعهده خود اوست ولی بالأخره آدم به‌عنوان جدّ اولای بشر، بر بشر حق دارد. البته وزر ترک اولای او برعهده ذریه‌اش نیست ولی می‌توانند کفاره‌ی خطاهای او را بپردازند، مثل پدر و مادری که از دنیا رفته‌اند و فرزند آن‌ها با عمل خیر، زیارت و دعا و ختم قرآن

نفعی به آن‌ها می‌رساند. لذا کسی نگوید آدم خطا کرد چه ارتباطی به ما دارد؟ و بعد هم به لا تزر وازرة استشهاد کند. «وَ الرَّابِعَةُ يَهُونُ عَلَيْهِ سَكَرَاتُ الْمَوْتِ»، چهارم آنکه روزه موجب آسان شدن سختی‌ها و سكرات موت می‌شود. ان‌شاءالله خداوند موت همه ما را در حال روزه قرار بدهد. «وَ الْخَامِسَةُ أَمَانٌ مِنَ الْجُوعِ وَ الْعَطَشِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»، پنجم آنکه روزه سپر گرسنگی و عطش در روز قیامت است. «وَ السَّادِسَةُ يُعْطِيهِ اللَّهُ بَرَاءَةً مِنَ النَّارِ»، ششم آنکه روزه موجب می‌شود که خدای تبارک و تعالی حکم برائت از جهنم را به انسان بدهد. «وَ السَّابِعَةُ يُطْعِمُهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ مِنْ طَيِّبَاتِ الْجَنَّةِ»، هفتم آنکه همان‌طور که با روزه انسان از طيبات دنيا احتراز می‌کند خداوند با طيبات بهشت آن را جبران می‌کند. یک نکته در باب روزه هست که اگر به آن توجه کنیم روزه گرفتن برای ما خیلی لذت‌بخش می‌شود، ما نوعاً فکر می‌کنیم روزه یک تکلیفی است که خدای تبارک و تعالی برای ما قرار داده، در حالی که روزه فوق این عنوان است، روزه یکی از مهم‌ترین اسباب سیر و سلوک است، مانند نماز. اساساً تکلیفی وجود ندارد که در سیر و سلوک دخالت نداشته باشد چون سیر و سلوک بدون عمل به این تکالیف ظاهری محال است، این بی‌خبران از صوفیه و غیر صوفیه که می‌گویند فقط قلبت پاک باشد، حالا نماز خواندی، خواندی و روزه هم گرفتی که گرفتی، این‌ها حقایق این تکالیف را نفهمیده‌اند. بدون این تکالیف، رسیدن به عرفان محال است و لذا ائمه ما که در رأس عارفین به خدای تبارک و تعالی هستند خودشان بیش از همه این عبادات را انجام می‌دادند،

یکی از خصوصیاتى که در مورد پیامبر و ائمه (علیهم السلام) آمده همین است، مثل هزار رکعت نماز در شب، روزه اکثر ایام و مکرر پیاده رفتن به حج، که کاشف از این است در همین تکالیف خدای تبارک و تعالی حقایق و اسرارى قرار داده که سبب سیر و سلوک انسان می‌باشد. بعضی از روایات می‌فرماید راه مقابله انسان با شیطان تحمل جوع و گرسنگی است. این روایت منسوب به پیامبر است که «إِنَّ الشَّيْطَانَ لَيَجْرِي مِنَ ابْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ فَصِيَّقُوا مَجَارِيَهُ بِالْجُوعِ وَ الْعَطَشِ» شیطان مثل خون جاری در رگ‌های انسان است، راه‌های نفوذ شیطان را با جوع و عطش ببندید. یعنی با گرسنگی و تشنگی دست و پای شیطان بسته می‌شود. امیرالمؤمنین می‌فرماید: «نِعْمَ الْعَوْنُ عَلَى أَسْرِ النَّفْسِ وَ كَسْرِ عَادَتِهَا التَّجُوعُ»، بهترین معین بر اینکه انسان خودش را از لذت‌های دنیا، رها و نفس سرکش او را اسیر و دربند کند و عادات رذیله‌اش را از بین ببرد و بشکند، جوع و گرسنگی است. خیلی از مردم سؤال می‌کنند عادت بد خود را چگونه از بین ببریم؟ یکی از راه‌ها جوع است، انسان وقتی گرسنه شود نفس او آرام آرام رذالت‌ها و آلودگی‌ها را کنار می‌گذارد. البته اگر انسان در ماه رمضان آنچنان سحری بخورد که تا قبل از افطار میل به خوردن نداشته باشد، هنگام افطار هم مفصلاً شروع به خوردن کند این فرد طعم جوع را نمی‌چشد! و روزه تأثیری در تهذیب نفس او نخواهد داشت. باید آن‌ها که موفق به روزه هستند افطار و سحری را کم بخورند تا یک مقدار طعم جوع و عطش را بچشند. در روایات زیادی آمده «أَحْيُوا قُلُوبَكُمْ بِقَلَّةِ الصُّحُكِ وَ قَلَّةِ الشَّبِيعِ وَ طَهْرُوهَا بِالْجُوعِ»، قلب‌های خود را با کم خندیدن

و سیری کم، زنده کنید و با جوع و گرسنگی تپهیر و پاکیزه نمایید. گرسنگی موجب طهارت قلوب است، لذا روزه ماه رمضان یکی از منازل مهم سیر و سلوک عرفانی است، کسی که می‌خواهد واقعاً به خدای تبارک و تعالی نزدیک شود از

روزه به خوبی می‌تواند استفاده کند. امیدوارم در این ماه مبارک رمضان که خداوند ما را موفق به درک آن کرده بتوانیم از توفیق روزه‌داری و تلاوت قرآن و درک محبت‌های الهی بهره‌مند شویم، ان‌شاء‌الله.

منبع: بیانات حضرت آیت الله فاضل لنکرانی (دامت برکاته) پیرامون فضیلت روزه در ماه مبارک رمضان در ابتدای درس خارج فقه بحث صلاة مسافر

نقش قرآن و ادعیه در تعالی روح

مریم طاهری - کارشناسی ارشد علوم قرآنی



نهادینه گردد. بی‌شک ماه مبارک رمضان فرصت سبزی است که زمینه‌های اُنس با قرآن را در خود و اطرافیان مان بیش از پیش فراهم کرده و خود را به یک جرعه آرامش و تفکر دعوت کنیم. اُنس دائمی با قرآن برای قاری یا هر فردی، شرافتی را فراهم می‌آورد که به حرمت این همنشینی و رفاقت، نیازهای معیشتی و معادی او برطرف می‌شود، قبل از این که، شخص به دعا پردازد. «هرکه به جای دعا و درخواست از من به قرائت قرآن مشغول شود، به او بالاترین پاداش شاکرین را عطاء خواهم کرد» (بحار الانوار، ج. ۸۹، ص. ۲۰۰). در ادامه می‌توان اشاره کرد که اُنس و الفت با قرآن کریم موجب خودسازی، از بین رفتن خودبینی، حب دنیا و کلیه صفات منفی و زشت و نامتعارف می‌شود؛ زیرا قرآن این‌گونه صفات ناپسند را رد می‌کند. چنین انسانی هیچ‌گاه خود را اسیر دنیا نمی‌سازد، بلکه دنیا و آنچه را در آن هست، مسخر خود می‌کند و به عنوان ابزار الهی جهت تعالی خود و دیگر انسان‌ها به خدمت می‌گیرد. مورد دیگر این است که اُنس با قرآن نگرشی نو بر عالم خلقت از کران تا کران را ایجاد کرده و او را به حقایق رهنمون می‌سازد تا راز خلقت پدیده‌ها را کشف کند. چنین انسانی چشم بصیرت یافته و خود را می‌شناسد. اگر بخواهیم به تاثیرات ادعیه پردازیم می‌توان گفت خواندن دعا راه حلی است که خود قرآن نیز به آن اشاره کرده و بشر می‌تواند از آن به‌عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به خواسته‌های خود و نزدیک‌تر شدن به خداوند متعال، استفاده کند.

رهبر معظم انقلاب در یکی از سخنرانی‌های خویش به این امر این‌گونه اشاره کردند که: «عزیزان من! آن چه من تاکید می‌کنم و توصیه می‌کنم، این است که با قرآن بیشتر اُنس بگیرید. این ذکر الهی و تقوایی که عرض کردیم، اگر برای ما حاصل بشود، آن وقت هدایت قرآنی هم برای ما آسان‌تر می‌شود؛ «هُدًی لِّلْمُتَّقِینَ»؛ تقوا که بود، هدایت حتمی است؛ چون این قرآن، «هادی» بعضی و بعضی را «مُضِلٌّ مِّنْ یَّشَاءُ وَ یَهْدِی مَن یَّشَاءُ»؛ این جوری است که بعضی‌ها را از آن طرف می‌برد، بعضی‌ها را هدایت می‌کند. هدایت مال متقین است. هر چه تقوا بالاتر باشد، هدایت روشن‌تر و بالاتر است؛ باید این را دنبال بکنیم.» می‌گویند انسان شبیه چیزی می‌شود که بیشتر با آن ارتباط دارد. اُنس و الفت با قرآن که مفاهیم الهی و بسیار متعالی دارد روح انسان را مانند دریا، گسترده می‌کند و پر پروازی می‌شود برای رسیدن بندگان به خداوند. هر جوان با ایمانی که به تلاوت قرآن پردازد، قرآن با گوشت و خون او آمیخته شده و پروردگار، او را در ردیف فرشتگان قرار می‌دهد و قرآن، نگهبان او در روز قیامت خواهد بود، و آن که در این امر، متحمل دشواری بیشتری شود، پاداش او دوچندان خواهد بود. اگر چه صرف نگاه کردن به آیات و قرائت عربی آن قرآن ثواب محسوب می‌شود، ولی در درجه بالاتر باید قرآن را بامعنا و مفهوم خواند و در آیات الهی تفکر و تدبیر داشت تا زمینه عمل به آیات هر روز بیشتر از روز قبل در ضمیر انسان

بیا به دامن قرآن زنیم دست امید که روح را به جز این نسخه، هیچ درمان نیست. بشر در هر کاری، یا برای استفاده از هر وسیله‌ای نیاز به دفترچه راهنما دارد. مهم‌ترین امری که در مقابل انسان‌ها وجود دارد، سبک درست زندگی است. چون نوع بشر در این دنیا آفریده شده تا درست زندگی کند و به دیار باقی و جاودان برگردد، پس برای خوب زندگی کردن نیاز به راهنما و راهنمایی کردن دارد. خداوند مهربان برای یاری بندگان خویش، فرستادگان زیادی را مأمور کرد تا انسان‌ها را هدایت کنند، که پیامبر(ص) آخرین فرستاده و دین ایشان کامل‌ترین دین، و کتاب راهنمای این آیین، قرآن است که ما را در سبک درست زندگی و تمام امور هدایت و راهنمایی می‌کند. *آن پیک نامور که رسید از دیار دوست* *آورد حِرز جان ز خط مشکبار دوست* *خوش می‌دهد نشان جمال و جلال یار* *خوش می‌کند حکایت عزّ و وقار دوست* انس با مصحف شریف، در انسان جان تازه‌ای می‌دمد و هر لحظه او را به خداوند زیبایی‌ها نزدیک‌تر می‌کند. تفکر در آیات و نشانه‌های خدا از مهم‌ترین کارهای یک بنده مومن است که قرآن خواندن و توجه به تک تک واژه‌های آن این امر مهم را، میسر می‌کند.

انسانی که می‌تواند دعا کند و به راز و نیاز با خداوند عادت کرده است، از سلامت روان و یک آرامش خاص بهره می‌برد، زیرا توکل و ایمان به خداوند همراه با سعی و تلاش را یاد گرفته است. یکی از زمینه‌های کاربردی تاثیر دعا بر سلامت روان و پیشگیری و درمان اضطراب است. در جوامع امروزی زندگی انسان مخاطره انگیزتر شده و از این رو احساس سردرگمی، پوچی ناشی از دور شدن از فطرت خویش، زندگی ماشینی و... بیش از پیش افراد را دچار مشکلات روحی و روانی کرده است.



درجات متعالی نزدیک می‌کند. هنگامی که انسان به درجه‌های بالاتر برسد ایمان او قوی و به خداوند نزدیک‌تر می‌شود. دعا کردن نیز راهی برای انس بیشتر با خدای مهربان است و انسان را از بند فشارها رهایی می‌دهد. *مبند ای ماه! درهای دعا را* *اجابت کن نوای بی‌نوا را* *به امید تو دل بستن چه زیباست* *به دریای تو پیوستن چه زیباست* *کویرم، بر سرم از نور قرآن* *بیاران و بیاران و بیاران...* فهرست منابع:

۱. قرآن
۲. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۲، ص ۶۰۳، دار الکتب الاسلامیه، تهران
۳. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۸۹، ص ۲۰۰
۴. بیانات مقام معظم رهبری در دیدار شرکت‌کنندگان در مسابقات بین المللی قرآن، ۱۳۹۸/۱/۲۶

در روانشناسی، اضطراب به «احساس رنج‌آوری که با یک موقعیت آسیب‌پذیر امروزی یا با انتظار خطری که به اشیای نامعین وابسته است» تعریف می‌شود. ترس از مرگ، ترس از آینده، احساس پوچی و بی‌معنایی از زندگی برخی از عوامل ایجاد اضطراب و نگرانی انسان‌ها می‌باشد. تحقیقات تجربی نشان می‌دهد که دعا و نیایش در پیشگیری و درمان اضطراب نقش اساسی داشته است. این تحقیقات بیان می‌دارد که باور به خداوند که قدرت برتر است و مسئول روزی انسان‌ها و قادر بر کنترل موقعیت‌ها می‌باشد، و این عوامل موجب کاهش اضطراب ناشی از بیکاری، بیماری، فقر و... می‌شود. زیرا افرادی که دعا می‌کنند ارتباط خود با خداوند را مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی می‌بینند. با توجه به تمام مطالب بالا می‌توان نتیجه گرفت که انس با قرآن و تلاوت آن همراه با تفکر و تدبیر در مفاهیم آن، انسان را به

بررسی تفسیر سوره مبارکه قدر

رحیمه کشاورز - کارشناس ارشد تفسیر و علوم قرآن

سوره قدر در مکه نازل شده و آیات کوتاه و موزونی دارد. در فضیلت قرائت این سوره روایات متعددی وارد شده است. محتوای این سوره بیان نزول قرآن مجید در شب قدر است و سپس اهمیت شب قدر و برکات و آثار آن را بیان می‌کند. شب قدر شب نزول قرآن است. از آیات قرآن به خوبی استفاده می‌شود که قرآن مجید در ماه مبارک رمضان نازل شده است و طبق آیه ۱۸۵ سوره مبارکه بقره تمام قرآن در این ماه نازل گردیده است و در نخستین آیه این سوره می‌فرماید که ما آن را در شب قدر نازل کردیم (اِنَّا انزلناه فی لیل القدر) گرچه در این آیه صریحاً نام قرآن ذکر نشده ولی مسلم است که ضمیر «اِنَّا انزلناه» به قرآن باز می‌گردد و ابهام ظاهری آن برای بیان عظمت و اهمیت آن است.

می‌فرماید: قرآن یک‌پارچه در ماه رمضان نازل شده و با انضمام آن به آیه مورد بحث معلوم می‌شود که شب قدر یکی از شب‌های ماه رمضان است و اما اینکه کدام یک از شب‌های آن است در قرآن چیزی که بر آن دلالت کند نیامده است.



پس مدلول آیات این می‌شود که قرآن کریم دو جور نازل شده، یکی یک‌باره و در یک شب معین، و یکی هم به تدریج و در طول بیست و سه سال نبوت که آیه شریفه (و قرآنا فرقناه لتقرأه علی الناس علی مکث و نزلناه تنزیلا) (اسرا: ۱۰۶)، نزول تدریجی آن را بیان می‌کند و همچنین آیه زیر که می‌فرماید: (و قال الذین کفروا لولا نزل علیه القرآن جمله واحده کذلک لثبته فوادک و رتلناه ترتیلا) (فرقان: ۳۲)، نزول دفعی آن را نشان می‌دهد. بنابراین نباید به گفته بعضی اعتنا کرد که گفته‌اند معنای آیه «انا انزلناه» این است که شروع به انزال آن کردیم و منظور از انزال هم انزال چند آیه از قرآن است که در شب یک‌باره نازل شده نه همه آن. در کلام خدای تعالی آیه‌ای که بیان کند لیله مذکور چه شبی بوده است دیده نمی‌شود، به جز آیه (شهر رمضان الذی انزل فیهِ القرآن...) (بقره: ۱۸۵) که



سوگند به خدای کعبه که رستگار شدم

ظاهرا مراد از قدر، تقدیر و اندازه‌گیری است. پس شب قدر، شب اندازه‌گیری است و خدای تعالی در آن شب حوادث سال آینده را رقم می‌زند. زندگی، مرگ، رزق، سعادت و شقاوت و چیزهای دیگر از این قبیل را مقدر می‌سازد. و شب قدر منحصر در شب نزول قرآن و آن سالی که قرآن در آن شیش نازل شد نیست بلکه با تکرار سنوات آن شب هم تکرار می‌شود. بعضی دیگر گفته‌اند که قدر به معنای منزلت است و اگر شب نزول قرآن را شب قدر خوانده به خاطر اهمیتی بوده که به مقام و منزلت آن شب داشته یا عنایتی که به عبادت متعبدین در آن شب داشته است. بعضی دیگر گفته‌اند که کلمه قدر به معنای ضیق و تنگی است و شب قدر، بخاطر نزول ملائکه در این شب زمین تنگ می‌شود که به نظر می‌رسد معنای اول صحیح‌تر باشد. آیه دوم و سوم نیز جلالت قدر آن شب و عظمت منزلتش را بیان می‌کند. منظور از بهتر بودنش از هزار شب به طوری که مفسرین تفسیر کرده‌اند بهتر بودنش از نیت فضیلت عبادت است. در آیه چهارم اشاره می‌کند که ملائکه و روح در آن شب به اذن خداوند برای خاطر تدبیر امری از امور هستی نازل می‌شود؛ و در آیه آخر که می‌فرماید (سلام هی حتی مطلع الفجر)، کلمه سلام آمده است که در مفردات راغب سلام و سلامتی را به معنای عاری بودن از آفات ظاهری و باطنی معنا کرده است، ولی بعضی مفسرین گفته‌اند مراد این است که در آن شب ملائکه از هر مومن مشغول به عبادت بگذرند سلام می‌دهند.

فهرست منابع:

۱. تفسیر قرطبی، ج ۳۰، ص ۱۹۰
۲. مجمع البیان، ج ۱۰، صفحه ۵۱۸
۳. مفردات راغب ماده سلم
۴. المیزان علامه طباطبایی
۵. تفسیر نور قرائتی
۶. تفسیر نمونه مکارم شیرازی

بررسی دعای افتتاح امام زمان علیه السلام در شبهای ماه رمضان

مریم سادات معینی- کارشناسی ارشد علوم قرآنی



دعایی به نام افتتاح به سند معتبر از حضرت صاحب الامر امام زمان ارواحنا فداه، نقل شده است که حضرت به شیعیان نوشتند: در هر شب از ماه مبارک رمضان این دعا را بخوانید که دعای این ماه را فرشتگان می شنوند و برای صاحبش استغفار می کنند. متن دعا مطابق نقل زاد المعاد در مفاتیح الجنان آمده است.

این دعا شامل بخش‌های مختلف است که انشاءالله به یاری امام زمان علیه السلام در اینجا به آن‌ها پرداخته می‌شود. دعای افتتاح با عبارت (اللهم انی افتتح الثناء...) آغاز شده، لذا به نظر می‌رسد که نام‌گذاری آن هم به افتتاح، به همین علت است. این دعای شریف شامل چند قسمت می‌باشد: قسمت اول، در خصوص معرفی و حمد و ستایش خداوند متعال که ۱۶ بار واژه (الحمد لله) ذکر شده است و این که از جمله صفات خداوند متعال، صابر بودن او در برابر عصیان و طغیان بندگان خود است. در قسمت حمد و ستایش خداوند، همچنین به صفات عظمت و مهربانی خدا در برابر بندگان و توبه‌کنندگان و هم به صفاتی همچون قهاریت حق تعالی که نابودکننده مستکبران و جبارین و اهل ظلم و جور می‌باشد، اشاره شده است. در قسمت دیگری از دعا، اقرار به گناهان خود در محضر خداوند متعال می‌باشد که از زبان مبارک امام عصر ارواحنا فداه به مخاطب آموزش داده می‌شود

و فقدان پیامبر اکرم و غیبت امام زمان و زیادی دشمنان اسلام و کمی یاران حضرت و اوج فتنه‌ها در زمان غیبت، به درگاه خداوند متعال شکایت می‌شود که نشان‌دهنده اوج فشار و اضطراب در عصر غیبت برای منتظران می‌باشد که در زمان ظهور همه دردها برطرف می‌شود. اللَّهُمَّ إِنَّا نَرْغِبُ إِلَيْكَ فِي دَوْلَةِ كَرِيمَةٍ تُعِزُّ بِهَا الْإِسْلَامَ وَ أَهْلَهُ وَ تَذِلُّ بِهَا النِّفَاقَ وَ أَهْلَهُ وَ تَجْعَلُنَا فِيهَا مِنَ الدُّعَاةِ إِلَى طَاعَتِكَ وَ الْقَادَةِ إِلَى سَبِيلِكَ وَ تَرْزُقُنَا بِهَا كَرَامَةَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ. زیباترین و کامل‌ترین دعای شخصی پنهان شده در دعای افتتاح، رسیدن به این مرحله است که انسان به تشکیل دولت کریمه امام زمان در جهان مشتاق شود. رغبت به تشکیل حکومت جهانی امام زمان ارواحنا فداه یکی از بهترین حالات درونی آموزش داده شده در این دعاست. یعنی انسان مومن بعد از دریافت همه این معارف الهی ناگهان درمی‌یابد که چقدر قلب و روحش برای دیدن ایام حکومت امام زمان مشتاق است. پس دست به دعا برمی‌دارد که: خدایا من مشتاق تشکیل دولت کریمه هستم. ظالمان نزد افکار عمومی رسواتر می‌شوند و شرایط برای تجلی خوبی و پاکی امام زمان (عج) و یاران حق فراهم‌تر می‌شود.

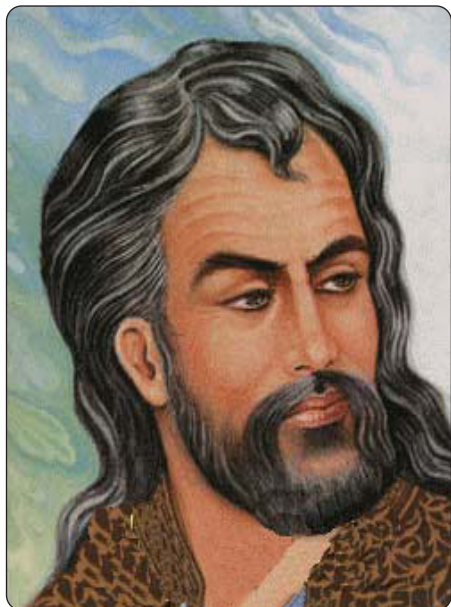
فهرست منابع:

۱. مفاتیح نوین، ترجمه آیت الله مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، چاپ دوازدهم، انتشارات امام علی بن ابی طالب علیه السلام
۲. سایت رایحه ظهور



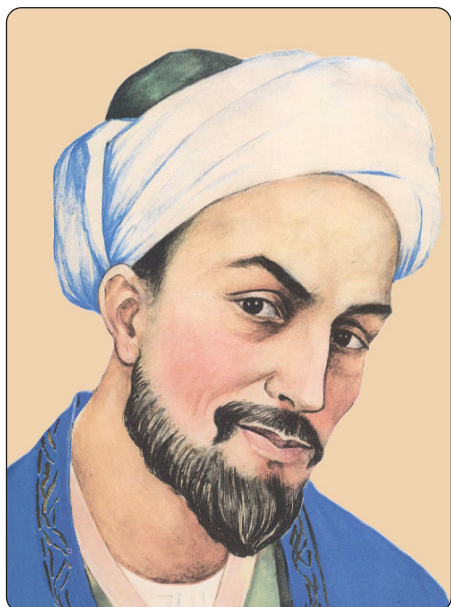
ماه رمضان و روزه در اشعار حافظ، سعدی و مولانا

منصوره بذکرگر - کارشناسی علوم قرآن و حدیث



روزه يك سو شد و عید آمد و دلها برخاست*
*می ز خم‌خانه به جوش آمده می باید
خواست*

نوبه زهد فروشان گران جان بگذشت
وقت رندی و طرب کردن رندان پیداست
با توجه به بیت دوم این غزل به نیکی
پیداست که این می در مقابل زهد
فروشی‌های مسلمانان ظاهری که دین
را حربه‌ای برای خود قرار داده‌اند مطرح
شده و منظور التفات به روح و حقیقت
روزه و روزه‌داری است چرا که او نیک
می‌داند که ریا از منفورترین گناهان در
پیشگاه خداوند است و انسان باید همه



ایام و لحظات را غنیمت بداند و نه فقط
ماه مقرر شده رمضان را. این مفهوم در
این غزل به روشنی تکرار شده است:

بیا ترك فلك خوان روزه غارت کرد
هلال عید به دو قدح اسارت کرد
ثواب روزه و حج قبول آنکس برد
که خاک میکده عشق را زیارت کرد
حافظ در اشعارش، از شب قدر هم سخن
گفته و از آن با اکرام و احترام نام کرده
است و خود را مدیون این شب می‌داند:
چه مبارك سحری بود و چه فرخنده شبی
آن شب قدر کزین تازه براتم دادند
در شب قدر ار صبحی کرده ام عییم مکن
سر خوش آمد یار و جامی بر کنار طاق بود
شب قدر است و طی شد نامه هجر

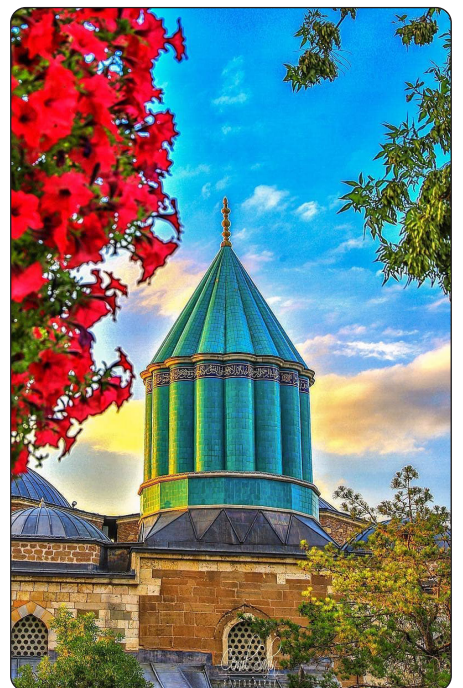
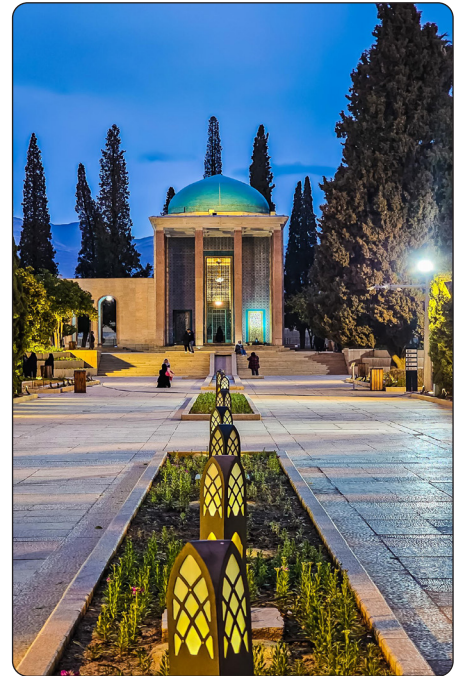


سلام فیه حتی مطلع الفجر
آن شب قدری که گویند
اهل خلوت امشب است
یارب این تأثیر دولت از کدامین کوکب است
گاهی روزه و رمضان برای سعدی فقط
دستمایه شاعری است، بی‌آنکه بخواهد
روزه و رمضان را در مقام خود بنشاند و یا
مخاطب را از حقیقت آن واقف گرداند، بلکه
فقط بهانه‌ای برای انتقال مضمون است. در
چنین حالتی روزه و رمضان در نگاه او هیچ
فرقی با گل و سرو و چمن و یاسمن ندارد:
توبه کند مردم از گناه به شعبان

ماه رمضان از ماه‌های قمری است که
برای ما مسلمانان اهمیت زیادی دارد
و آن را ماه میهمانی خدا می‌دانیم.
این اهمیت باعث شده که این ماه
مورد توجه شاعران بزرگ ما قرار گرفته
و شعرهای زیبایی در این مورد بسرایند.
حافظ قدر و منزلت ماه رمضان و ارزش
این ماه در کسب رتبه بالای معنوی را به
خوبی می‌داند و در این‌باره سروده است:
روزه هرچند که مهمان عزیز است ای دل
صحبتش موهبتی دان و شدن انعامی
همچنین حافظ به خوبی درک کرده
است که در صورت استفاده صحیح و ارج
نهادن این ماه می‌تواند به دستاوردهای
معنوی و عرفانی خوبی برسد و در این
راستا اهمیت ماه شعبان و آمادگی
برای ماه رمضان را بیان کرده است:
ماه شعبان منه از دست قدح، کاین خورشید
از نظر تا شب عید رمضان خواهد شد
اگرچه همه از مراتب عرفانی حافظ با
خبریم، اما در برخی از اشعارش، کلمه باده
و می را در کنار روزه و ماه رمضان آورده که
باعث ایجاد شبهه شده است. اما آنچه که
مسلم و مورد اتفاق پژوهندگان است، این
است که می و باده در اشعار حافظ هم به
معنای زمینی و هم به معنای می و باده
عرفانی و آسمانی به کار رفته است و در این
اشعار که در ادامه می‌خوانیم، در معنای
باده و می عرفانی و آسمانی آمده است:
زان می عشق کران پخته شود هر خامی
گرچه ماه رمضان است بیاور جامی
زان باده که در میکده عشق فروشند
ما را دو سه پیمانه بده گو رمضان باش
ساقی بیار باده که ماه صیام رفت
در ده قدح که موسم ناموس و نام رفت
وقت عزیز رفت بیا تا قضا کنیم
عمری که بی حضور صراحی به جام رفت
*گر فوت شد سحور چه نفسان صبح
هست*
از می کنند روزه گشا طالبان یار

خورنده که خیرش برآید ز دست
 به از صائم الدهر دنیاپرست
 مسلم کسی را بود روزه داشت
 که درمانده‌ای را دهد نان چاشت
 وگرنه چه لازم که سعی بری
 ز خود بازگیری و هم خود خوری
 گویی سعدی می‌خواهد عبادات و آداب شرعی را هم به خدمت جامعه دریاورد. روزه‌ای که محصول اجتماعی ندارد، به نظر او چیزی کم دارد. وقتی روزه سلطان به گرسنگی خلق می‌انجامد، همان بهتر که قصد روزه نکند و مطبخ خود را چون همیشه گرم نگه دارد. آنجایی هم که سعدی نگاه درجه اول به روزه دارد، از خود روزه نامی نمی‌برد و به آداب خوردن و پرهیز از شکم‌بارگی و فواید کم‌خوری می‌پردازد: «عابدی را حکایت کنند که شبی ده من طعام بخوردی و تا سحر ختمی در نماز بکردی. صاحب‌دلی شنید و گفت اگر نیم نانی بخوردی و بختی بسیار از این فاضل‌تر بودی. اندرون از طعام خالی دار تا در او نور معرفت بینی* تهی از حکمتی به علت آن* که پری از طعام تا بینی»*
 مولانا نیز غزل‌هایی در رابطه با رمضان گفته که اهمیت و اشتیاق این شاعر به ماه رمضان را می‌رساند و بیشتر از شاعران دیگر در مورد فضیلت و ستایش ماه رمضان سروده است:
 آمد شهر صیام، سنجق سلطان رسید
 دست بدار از طعام مایده جان رسید
 جان ز قطعیت برست، دست طبیعت بیست
 قلب ضلالت شکست لشکر ایمان رسید
 لشکر «والعادیات» دست به یغما نهاد
 ز آتش «والموریات» نفس به افغان رسید
 البقره راست بود موسی عمران نمود
 مرده از و زنده شد چونک به قربان رسید
 *رضانی که مولانا آنرا تجربه کرده است با دیگر رمضان‌ها کاملاً متفاوت است او سیراب از قدح‌های روزه است و سیر از طعام آسمانی:

در رمضان نیز چشم‌های تو مستست
 باز آ که در فراق تو چشم امیدوار
 چون گوش روزه‌دار بر الله اکبر است
 دیگران را عید اگر فرداست ما را این دمست
 روزه‌داران ماه نو بینند و ما ابروی دوست
 کسان که در رمضان چنگ می‌شکستندی
 نسیم گل بشنیدند و توبه بشکستند
 ملحد گرسنه در خانه خالی بر خوان
 عقل باور نکند کز رمضان اندیشد
 در چنین مواقعی سعدی نگاهی درجه سوم به رمضان دارد. گاهی هم سعدی نگاه درجه دوم دارد، یعنی با حفظ منزلت و شأن روزه از آن می‌گذرد و برای رساندن پندی اخلاقی از آن استفاده می‌کند:
 شنیدم که نابالغی روزه داشت
 به صد محنت آورد روزی به چاشت
 به کتابش آن روز سائق نبرد
 بزرگ آمدش طاعت از طفل خرد
 پدر دیده بوسید و مادر سرش
 فشاندند بادام و زر بر سرش
 چو بر وی گذر کرد یک نیم روز
 فتاد اندر او ز آتش معده سوز
 به دل گفت اگر لقمه چندی خورم
 چه داند پدر غیب یا مادرم؟
 چو روی پدر در پسر بود و قوم
 نهان خورد و پیدا به سرد برد صوم
 که داند چو در بند حق نیستی
 اگر بی‌وضو در نماز ایستی؟
 پس این پیر از آن طفل نادان‌تر است
 که از بهر مردم به طاعت در است
 کلید در دوزخست آن نماز
 که در چشم مردم گذاری دراز
 اگر جز به حق می‌رود جاده‌ات
 در آتش فشاند سجاده
 گاهی هم سعدی به عادت مألوف خود نگاه جامعه‌شناسانه به مسئله دارد. زنی از شوی خود می‌خواهد که از مطبخ سلطان برای فرزندان طعام بیاورد، اما سلطان آن روز را روزه گرفته است و در مطبخ کسی نیست. زن لب به شکایت می‌گشاید و روزه سلطان را به باد انتقاد می‌گیرد:
 که سلطان از این روزه گویی چه خواست؟
 که افطار او عید طفلان ماست



ماه خدای مهربان

وقتی برمیگردیم به خانه رحمت الهی، خدا با آغوش باز ما را میپذیرد.
این بازگشت را که در رمضان برای انسان مؤمن پیش می آید،
مغتنم بدانیم.



دلا در روزه مهمان خدایی
 طعام آسمانی را سرایی
 در این مه چون در دوزخ ببندی
 هزاران در ز جنت برگشایی
 مولوی به زیبایی رمضان را ستوده و آن را نیاز برای هر انسانی می‌داند و آن را باعث روشنی دیده و رسیدن به معرفت معرفی کرده است و اشاره کرده است که روزه، شیطان را مایوس و خشمگین کرده و همچنین به وسیله روزه می‌توان سریع‌تر به سود و منفعتی که در نظر داریم برسیم و اشاره کرده است که روزه مانند حمامی است که تیرگی‌ها و ناپاکی‌های روحی ما را می‌شوید و پاک می‌کند و روزه را از اصلی‌ترین ارکان دین می‌داند:
 روزه را سودای معراجست بر چرخ حیات
 دانک اسب تازی تو هست در میدان صیام
 هیچ طاعت در حبان آن روشنی ندهد تو را
 چونک بهر دیده دل کوری ابدان صیام
 چونک هست این صوم نقصان حیات هر ستور
 خاص شد بهر کمال معنی انسان صیام
 چون حیات عاشقان از مطبخ تن تیره بود
 پس مهیا کرد بهر مطبخ ایشان صیام
 چیست آن اندر جهان مهلک‌تر و خونریزتر
 بر دل و بر جان و جا خون خواره شیطان صیام
 گرچه ایمان هست مبنی بر بنای پنج رکن
 لیک و الله هست از آنها اعظم الارکان صیام
 در خورش آن بام تون، از تو به آرایش بود
 همچون حمامت بشوید از همه خذلان صیام

فهرست منابع:

۱. ذهن و زبان حافظ، بهاء‌الدین خرمشاهی، ص ۵۱
۲. تاثیر قرآن و حدیث در ادبیات فارسی، علی اصغر حلبی، ص ۱۹۸
۳. شولای رمضان بر جان و زبان حافظ، محمد قراگوزلو، روزنامه هم‌شهری ۷۷
۴. مرکز دائرة المعارف بزرگ اسلامی- cgie.ir



﴿ ز نامت کرامت بجوشد ﴾

نیمه رمضان سالروز ولادت امام حسن مجتبی علیه السلام گرامی باد.