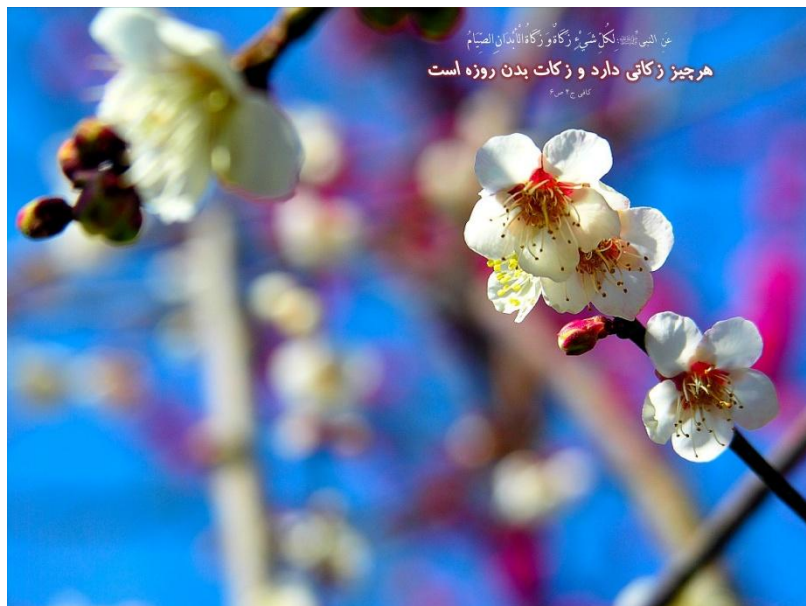


## بسمه تعالی

ماه مبارك رمضان، ماه رحمت وبرکت ، ماه تزکیه نفوس ، برهمه شما همکاران گرامی مبارك باد .



### واژه رمضان و معنای اصطلاحی آن

واژه رمضان، از ریشه «رَمَضَ» گرفته شده و به معنای بارانی است که اول پاییز می بارد و هوا را از خاک و غبارهای تابستان پاک می کند. آن را داغی سنگ از شدت گرمای آفتاب نیز معنا کرده اند. چرا این ماه را رمضان نامیدند؟ در روایتی از پیامبر اعظم (ص) ، علت نام گذاری این ماه چنین بیان شده است: «این ماه را رمضان نامیده اند چون گناهان را از بین می برد». این نام گذاری، از سویی با ریشه لغوی «رمضان» و از سوی دیگر بابرکات و رهاوردها و آثار این ماه، هماهنگ و متناسب است.

\*\*\*\*\*

### حدیثی از نهج البلاغه

”کم من صائم لیس له من صیامه الا الجوع و الظما و کم من قائم لیس له من قیامه الا السهر و العناء“ (نهج البلاغه، حکمت ۱۴۵)

امام علی علیه السلام فرمود: چه بسا روزه داری که از روزه اش جز گرسنگی و تشنگی بهره ای ندارد و چه بسا شب زنده داری که از نمازش جز بیخوابی و سختی سودی نمی برد.

## فلسفه روزه

قال الصادق عليه السلام:  
انما فرض الله الصيام ليستوى به الغنى و الفقير.  
امام صادق عليه السلام فرمود:  
خداوند روزه را واجب کرده تا بدین وسیله دارا و ندار (غنی و فقیر) مساوی گردند.  
من لا يحضره الفقيه، ج ۲ ص ۴۳، ح ۱

## تأثیر فردی و اجتماعی روزه



یکی از برکت های ماه مبارک رمضان، تقویت هم بستگی اجتماعی و ایجاد روحیه جمع گرایی میان مسلمانان است.

### الف) تأثیر روزه بر فرد

#### ۱ - تقویت تقوا

نخستین فلسفه روزه، ایجاد و تقویت روحیه پرهیزکاری است. در نگرش اسلامی، تقوا اهمیت ویژه ای دارد تا آنجا که ملاک پذیرفته شدن عبادت ها و اعمال حسنه ما در پیشگاه خداوند، معرفی شده است: «إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ». (مانده: ۲۷)  
روزه، یکی از اسباب تقویت کننده تقواست. خداوند در قرآن کریم می فرماید:  
«روزه بر شما مقرر گردید تا به تقوا دست یابید». (بقره: ۱۸۳)

#### ۲ - تقویت صبر و پایداری

قرآن کریم با این بیان آسمانی، مؤمنان را به صبر و پایداری سفارش می کند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (بقره: ۱۵۳)  
مراد از صبر در این آیه شریفه، روزه است. به این ترتیب، فلسفه روزه، تقویت صبر و شکیبایی روحی آدمی است. یکی از راه های دست یابی به صبر و پایداری در مشکلات زندگی، روزه است.

#### ۳ - تندرستی

اسلام برای تندرستی و سلامت جسمی، ارزش فوق العاده قائل است و نسبت به رعایت بهداشت جسمی توجه و تأکید فراوان دارد. روزه که امروزه به عنوان یکی از عوامل مهم تن درستی، توجه مجامع پزشکی جهان را به خود معطوف داشته است، نتیجه همان رهنمود معروف رسول خدا صلی الله علیه و آله است که فرموده اند: «صُومُوا تَصِحُّوا». (بقره: ۱۵۳)

#### ۴ - پاک سازی دل و افزایش نور معرفت

روزه مایه زدودن زنگارها از دل و صفای باطن و دوری از ناپاکی ها و آلودگی هاست. روزه، دل را از گناه پاک می کند، به روح صفا و جلا می بخشد و سبب تقویت نور معرفت می شود. انسان در پرتو روزه داری و پرهیز از گناه و محرمات و گرایش به معنویات، زمینه تجلی نور معرفت را در وجود خود فراهم می کند.

به گفته سعدی:

اندرون از طعام خالی دار      تا در او نور معرفت بینی

#### ۵ - تعدیل غرایز

روزه در تعدیل غرایز و اصلاح انسان نقش شگفت انگیزی دارد. اگر روزه بر اساس موازین اسلامی اجرا شود، اثر بسیار سازنده ای بر جای می گذارد و نظم و تعادل غرایز را برقرار می سازد. در واقع، نفس و طبیعت آدمی می خواهد هر سخنی را بشنود، هر غذایی را بخورد، هر منظره ای را ببیند، ولی روزه و مقررات و احکامش، این خواسته های نفسانی و نامتعادل دل انسان را کنترل می کنند.

#### ۶ - تقویت اراده و تسلط بر نفس

چنانچه گفته شد، روزه در جلوگیری از خواسته های نامشروع نفس آدمی اثر دارد. به همین سبب، هنگامی که انسان با خواسته های نفس خود مخالفت می کند، یعنی غذا را می بیند و نمی خورد یا تشنه است، ولی آب نمی نوشد، رفته رفته بر نفس خود چیره و اراده اش تقویت می شود.

## ۷ - تقویت روحیه آخرت گرایی

تردیدی نیست که روزه داری، توجه به امور ماورایی، روحیه آخرت گرایی و نیز زهدورزی نسبت به زندگی مادی را در انسان تقویت می کند و بر این اساس، توجه به سرای ابدی در آدمی بیش از پیش متجلی می شود.

امام رضا علیه السلام فرمود:

مردم به انجام روزه مأمور شدند تا طعم گرسنگی و تشنگی را بچشند و به یاد آخرت افتند.

## ۸ - نزدیک شدن به خدا

خداوند مهربان، برای برقراری رابطه انسان با خود، راه هایی را بیان کرده است که انسان می تواند در سایه عمل به آن از مقربان درگاهش شود. یکی از این راه ها، روزه است. انسان با روزه گرفتن به صفت فرشتگان دست می یابد؛ زیرا همه شهوت ها را نادیده می گیرد و در هم می کوبد و مانند فرشتگان مقرب درگاه می شود. در واقع، برای انسان در حال روزه، حالت های معنوی و روحانی خوبی فراهم می آید که در غیر روزه کمتر تحقق می یابد. به همین دلیل، پیشوایان دین، پیروان خود را به روزه گرفتن سفارش می کردند.

## ۹ - استجابیت دعا

یکی از برکت های بزرگ روزه این است که مایه استجابیت دعا می شود؛ چون روزه دار حالتی روحانی پیدا می کند و ارتباط خوبی با خدا برقرار می سازد. ماه رمضان نیز زمان بسیار بافضیلتی است. به همین سبب، پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله می فرماید: «دعای روزه دار رد نمی شود».

## ۱۰ - ایجاد روحیه قناعت

فرهنگ اسلام برخلاف مکتب های مادی شرق و غرب که دنیا و نعمت های مادی را هدف اصلی زندگی بشر می داند، قناعت و ایثار و پرهیز از مادیات را راهی برای رسیدن به تکامل معنوی می داند. روزه نیز فریضه ای است که مسلمان را از غرقه شدن در ماده گرایی و حرص برای لذت های مادی و تن پروری و مصرف می رهاند و می آموزد که به اندازه نیاز مصرف کند، قناعت کند، به فکر دیگران باشد و از اسراف و تبذیر بپرهیزد.

قناعت توانگر کند مرد را.

## ب) اثر روزه بر خانواده

مهم ترین محورهای پیشنهادی درباره روزه و خانواده

- بررسی اثر فضای معنوی رمضان بر تقویت روابط خانوادگی

- افطاری دادن و دید و بازدیدهای پس از افطار؛

- شرکت همگانی اعضای خانواده در مراسم دعا و قرائت قرآن

- حضور بیشتر اعضای خانواده در خانه؛

- فضای گرم و صمیمی و معنوی سفره های افطار و سحر.

- تبیین راه های کاربردی تعمیم دادن فضای معنوی خانواده به دیگر ماه های سال

- نقش تربیتی ماه رمضان بر کودکان

- آسیب شناسی خانواده در ماه رمضان

## ج) اثر روزه بر اجتماع (روزه، مدرسه عالی اجتماعی)

روزه داری افزون بر فوایدش برای جسم و تن و روان آدمی، حکمت ها و مصالحی در اجتماع انسانی دارد که برخی از آنها را یادآور می شویم:

### یک - بیداری عواطف بشری

بی شک، یکی از برکت های اجتماعی روزه، بیداری عواطف انسانی است. انسان به کمک روزه درمی یابد که بر فقیران و گرسنگان چه می گذرد. درواقع، روزه دار با تحمل گرسنگی و تشنگی روزه، با درد نیازمندان و مستمندان آشنا می شود و عواطف و احساسات انسانی، او را به کمک به فقیران تشویق می کند. به همین دلیل، در ماه مبارک رمضان، رسیدگی به فقیران و محرومان بیشتر به چشم می خورد. همچنین روزه دار توانگر و فهیم درمی یابد که چه بسا فقیران و محرومان مؤمن به واسطه صبر بر محرومیت ها در طول سال، در قوت اراده و شرافت طبع و بلندی همت بر او فضیلت دارند.

یاد کردن حال فقیران و طبقه محروم جامعه و توجه به شرافت نفس و علو طبع بی پایان آنان از مهم ترین فواید روزه داری است.

## دو - تقویت هم بستگی اجتماعی

یکی از برکت های ماه مبارک رمضان، تقویت هم بستگی اجتماعی و ایجاد روحیه جمع گرایی میان مسلمانان است. به نظر اسلام، عبادت و تقرب به خدا در نماز و روزه خلاصه نمی شود، بلکه انجام دادن مسئولیت های اجتماعی، خدمت به بندگان خدا و تلاش برای رفع نیاز های آنان می تواند وسیله ای برای تقرب به خدا باشد.

برای مثال، مضمون یکی از دعاهای هر روزه ماه رمضان، طلب گشایش و رفع نیاز برای گرفتاران و دردمندان و نیازمندان است و فرد روزه دار حتی برای مردگان مؤمن نیز طلب سرور و آرامش می کند. همچنین در دعای روز پانزدهم، روزه دار از خداوند توفیق احسان و نیکی به مردم را درخواست می کند.

از دیگر آموزه های دین اسلام، افطاری دادن به مسلمانان است که حتی اگر مقدار ناچیزی باشد، پاداش بی شماری نصیب افطاردهنده خواهد شد و این کار به تقویت روحیه جمع گرایی و دیگرخواهی می انجامد.

از دیگر مصداق های هم بستگی اجتماعی در ماه مبارک رمضان، تشکیل صف های زیبا و به هم پیوسته نماز عید فطر است که برجسته ترین نمونه وحدت و انسجام اسلامی میان مسلمانان به شمار می رود. پس از پایان ماه رمضان، مسلمانان همگی با هم روز عید فطر را جشن می گیرند و همراه با هم بانگ «الله اکبر و الحمد لله» را سر می دهند و شکر این نعمت بزرگ را به جا می آورند. ثمره این وحدت عبادی، وحدت و یگانگی آنان را دوچندان می کند.

رمضان؛ ماه یکپارچگی و یک رنگی است. بیایید با هم در رمضان امسال این شعار را سرلوحه کارمان قرار دهیم که: **يَا أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ اتَّجِدُوا إِتِّحِدُوا!!**

## سه - تقویت اراده جمعی

از دیگر فایده های اجتماعی روزه این است که اراده اجتماع را قوی و همت جامعه را بلند و مردم را بر امیال و خواهش های نفسانی شان مسلط می سازد. در واقع، کسی که بتواند ساعت هایی از روز، لذت غذا خوردن را ترک کند و زحمت و رنج تشنگی و گرسنگی را بر خود هموار سازد، می تواند به خاطر مصالح بزرگ اجتماعی و حفظ شرف و آبروی خود و جامعه نیز شکیبایی بورزد و دشواری ها را برای رسیدن به مقاصد عالی اجتماعی متحمل شود.

یگانه عاملی که سبب پیروزی ملت ها بر مشکلات است، قوت اراده و عزم آهنین اجتماعی است که در پرتو تحمل سختی ها از جمله روزه داری به دست می آید.

## چهار - تقویت حُسن معاشرت

از رهاوردهای روزه به دست آوردن حسن خلق، گذشت و دوری از کینه توزی، تندخویی، بدزبانی، ستیزه جویی و غیبت و دشنام در روابط اجتماعی است؛ زیرا از جمله آموزش های دین به روزه دار این است که مراقب چشم و زبان و گوش خویش باشد.

رمضان، ماهی است برای آموزش و تمرین معاشرت هر چه بهتر و داشتن اجتماعی سالم و انسانی! به طور کلی، بیان فواید و حکمت های اجتماعی روزه نشان می دهد که روزه یک کلاس تربیتی عملی برای هر چه بهتر زندگی کردن است. از همین جاست که در صدر اسلام، جامعه اسلامی از نظر سلوک اجتماعی و معاشرت افراد با یکدیگر از مترقی ترین اجتماعات بود.

با توجه به اوضاع کنونی، مسلمانان بیش از گذشته به درس آموزی از ماه مبارک رمضان نیاز دارند و باید بکوشند این ثمره های عالی اجتماعی روزه را هر چه بیشتر در جامعه خود آشکار سازند.



خطبه حضرت علی (ع) در نخستین روز ماه مبارک رمضان

حضرت علی (ع) در اولین روز ماه رمضان در مسجد کوفه این خطبه زیبا را ایراد فرمودند .

ای مردم ! این ماه ، ماهی است که خداوند ، آن را بر ماه های دیگر برتری داده است. و آن ، ماهی است که درهای آسمان و درهای رحمت ، در آن گشوده می شود و در های آتش در آن بسته می گردند . و ماهی است که در آن ندا شنیده می شود و دعا مستجاب می گردد و گریه مورد ترحم قرار می گیرد .

ماهی است که در آن شبی وجود دارد که فرشتگان از آسمان فرود آمده ، بر مردان و زنان روزه دار ، به اذن پروردگارشان تا طلوع سپیده سلام می دهند و آن شب ، «شب قدر» است . دو هزار سال پیش از آنکه آدم (ع) آفریده شود ولایت من در آن شب ، مقدر شد . روزه گرفتن آن ، برتر از روزه داری هزار ماه است و عمل در آن برتر از عمل در هزار ماه است .

ای مردم ! خورشید ماه رمضان بر مردان و زنان روزه دار ، با رحمت می تابد و ماه آن با رحمت بر آنان نور افشانی می کند و هیچ روز و شبی از این ماه نیست ، مگر آنکه پروردگار متعال ، بر سر این امت ، نیکی می افشاند . پس هر کس از ریش نعمت الهی ذره ای بهره مند گردد ، در روز دیدارش با خدا ، نزد خدا ، گرامی خواهد بود و هیچ بنده ای نزد خدا گرامی نگردد ، مگر آنکه خداوند بهشت را جایگاه او قرار می دهد .

بندگان خدا ! این ماه شما ، همچون دیگر ماه ها نیست . روز هایش برترین روزهاست و شب هایش برترین شب ها و ساعاتش برترین ساعات است . آن ، ماهی است که شیطان ها در آن در بند و زندانی اند ؛ ماهی که خداوند در آن ، روزی ها و اجل ها را می افزایشد و میهمانان خانه اش را می نویسد ؛ ماهی که اهل ایمان با آموزش و رضای الهی ، با شادی و نعمت های الهی و با خشنودی فرمانروای دادگر و توانا ، پذیرفته می شوند .

ای روزه دار ! در کار خویش نیک بنگر ، که در این ماه ، میهمان پروردگار خویش هستی . بنگر که در شب و روزت چگونه ای و چگونه اعضای خود را از نافرمانی خدا حفظ می کنی . بنگر تا مبادا شب در خواب باشی و روز در غفلت ؛ پس این ماه بر تو بگذرد و بار گناهات همچنان بر دوشت مانده باشد ؛ پس آنگاه که روزه داران پاداش های خود را می گیرند ، تو از زیان کاران باشی و آن گاه که به کرامت فرمانروای خویش نایل می شوی ، از محرومان گردید و آنگاه که به همسایگی با پروردگارشان سعادت مند می شوی ، تو از طرد شدگان باشی .

ای روزه دار ! اگر از درگاه صاحب رانده شوی ، به کدام درگاه روی خواهی آورد ؟ و اگر پروردگارت محروم سازد ، کیست که روزی ات دهد ؟ و اگر تو را خوار شمرد ، کیست که اکرامت کند ؟ و اگر ذلالت ساخت ، کیست که عزت بخشد ؟ و اگر تو را واگذاشت ، کیست که یاریت کند ؟ و اگر تو را در جمع بندگانش نپذیرفت ، بندگی ات را به آستان چه کسی خواهی برد ؟ و اگر از خطایب در نگذشت برای آموزش گناهانت به که امید خواهی بست ؟ و اگر حق خویش را از تو طلبید ، حجت تو چه خواهد بود ؟

ای روزه دار ! در شب و روزت با تلاوت کتاب خدا ، به او تقرب بجوی ، که همانا کتاب خدا ، شفیع است که روز قیامت ، شفاعتت برای قرآن خوانان پذیرفته است و با خواندن آیات آن ، از درجه های بهشت بالا می روند .

مژده ای روزه دار ! تو در ماهی هستی که روزه داری ات در آن ، واجب ، نفس کشیدن در آن ، تسبیح ، خفتنت در آن ، عبادت ، طاعتت در آن ، پذیرفته ، گناهت در آن ، آمرزیده ، صداهايت در آن ، شنیده شده ، و مناجات در آن ، مورد ترحم است . از حبیب پیامبر خدا شنیدم که می فرمود :

خداوند متعال را در هنگام افطار هر شب ماه رمضان ، آزاد شدگانی از آتش است که شمار آنان را کسی جز خداوند نمی داند . شمار آنان ، نزد او بر علم غیب است . پس چون آخرین شب ای ماه شود ، خداوند به شمار همی کسانی که در تمام این ماه آزاد کرده ، آزاد خواهد نمود .



#### نکته سلامتی:

#### ۱۵ نکته تغذیه ای برای روزه داری در فصل گرما

هدف ما از روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان علاوه بر اجر معنوی آن، بهره بردن از منافع جسمانی و روانی این ماه مبارک است. البته ماه رمضان امسال به دلیل مصادف شدن با روزهای گرم و طولانی تابستان دارای حساسیت و تحمل بیشتری است که با یک برنامه تغذیه ای درست هنگام افطار و سحر می توانیم بدون هیچگونه مشکلی از مزایای آن بهره ببریم و به مشکلاتی مانند ضعف بدنی، افت فشار، تشنگی و گرسنگی نیز دچار نشویم.

رعایت راهکارهای ساده تغذیه ای در افطار و سحر می تواند روزه داران را به منظور دریافت منافع بدنی و تسهیل بهره مندی از مزایای روحانی این ماه مبارک یاری کند زیرا یک فرد بیمار به درستی نمی تواند از برکات ماه رمضان فیض ببرد.

۱- برای اینکه کمتر هنگام روزه داری تشنه شوید بهتر است در برنامه غذایی سحری از خوردن غذاهایی مثل انواع کوکو، بادمجان، سوسیس و کالباس، سس مایونز و سیر و پیاز و همچنین غذاهای چرب و پرنمک که سبب تشنگی زیاد در طول روز می شود پرهیز کنید.

۲- سعی کنید از غذاهای آب پز شده و خورشت های آبدار و کم نمک استفاده کنید.

۳- خوردن مواد شیرین مانند زولبیا و بامیه هنگام سحر سبب افت سریع قند خون و احساس گرسنگی در طول روز می شود.

۴- بعد از خوردن سحری، بهتر است هنگام مسواک زدن برای کاهش تشنگی و خشکی دهان، از حجم کمتری خمیر دندان استفاده کنید.

۵- سعی کنید در ماه رمضان میوه های آبدار و سبزیجات بیشتری مصرف کنید تا در طول روز دچار تشنگی نشوید.

۶- بهتر است هنگام افطار از مخلوط آبلیموی تازه با آب یا چای کمرنگ یا شربت خاکشیر به جای قهوه و چای پر رنگ استفاده کنید.

۷- خوردن ۸ تا ۱۲ لیوان آب از افطار تا هنگام سحر سبب می شود تا شما در طول روز کمتر دچار تشنگی شوید.

۸- برای اینکه بعد از خوردن افطار و سحری دچار سوزش معده و ترش کردن نشوید بهتر است از غذاهای سبک و کم چرب استفاده کنید. در ضمن مایعات را پس از اتمام غذا بخورید و بلافاصله بعد از خوردن سحری به رختخواب نروید.

۹- بهتر است افطار خود را با یک استکان آب ولرم یا یک فنجان شیر و عسل باز کنید و از خوردن غذا و شیرینی جات فراوان هنگام افطار بپرهیزید تا دچار سنگینی و مشکلات معده نشوید.

10- سعی کنید وعده های غذایی مانند پلو و خورش را دو ساعت بعد از افطار میل کنید تا هضم آن آسان باشد.

۱۱- برای جلوگیری از بروز یبوست و مشکلات روده، بعد از خوردن افطار آلو و انجیر خیس شده و میوه هایی همچون گلابی، هلو و هندوانه میل کنید.

12- ورزش سبک و پیاده روی بعد از افطار به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک زیادی می کند.

۱۳- وعده سحری را به هیچ عنوان حذف نکنید زیرا ادامه دادن به این روال در طول ماه رمضان سبب افت بدنی و تحلیل عضلانی خواهد شد.

۱۴- نان و پنیر کم نمک با سبزی یا گردو با یک لیوان شیر از بهترین خوردنی ها برای سحر محسوب می شود زیرا علاوه بر حجم سبک دارای قوت بسیار است.

۱۵- برای اینکه در طول روز کمتر تشنه شوید بهتر است علاوه بر خوردن آب فراوان در فاصله افطار تا سحر، از کربوهیدرات هایی همچون نان و غلات و ماکارونی سبوس دار در وعده افطار و سحر استفاده کنید. این مواد سبب می شود گلیکوژن بدن در حد نرمال حفظ شده و فرد کمتر دچار تشنگی شود.

منبع: پرشین استار

اللهم صل على محمد وآل محمد وعجل فرجهم