



شانزدهم درس

یاری از نماز و روزه

نماز، ستون خیمه‌ی دین و نشانه‌ی وفاداری ما به عهد خویش با خداست. جامعه‌ی اسلامی و فرد مسلمان با نماز شناخته می‌شود؛ در جامعه و خانواده‌ای که نماز راه نیافته، گویا اسلام وارد نشده است.

در کنار نماز، روزه قرار دارد. جوامع اسلامی در سراسر جهان با آمدن ماه رمضان حال و هوای معنوی پیدا می‌کنند و رفتار مردم عوض می‌شود.

با این‌که در سال‌های قبل با برخی از احکام این دو عبادت آشنا شده‌ایم، اما با توجه به اهمیت آن‌ها و جایگاهشان در برنامه‌ی زندگی فرد مسلمان، ابعاد دیگری از این دو عبادت را طرح می‌کنیم و به پاسخ سؤال‌های زیر می‌پردازیم:

۱- چرا در هر روز، پنج بار به نماز می‌ایستیم؟

۲- حکمت روزه چیست؟ چرا یک فرد مسلمان باید

روزه بگیرد؟

۳- احکام روزه کدامند؟

آیات زیر را به دقت و زیبا قرائت کنید.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

و آنگاه که بندگام در باره‌ی من از تو می‌پرسند

(بگو) : من به آنان نزدیک هستم

اجابت می‌کنم دعای آن که مرا بخواند

پس باید دعوت مرا بپذیرند

و به من ایمان آورند

باشد که راه یابند

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي

فَأِنِّي قَرِيبٌ

أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ

فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي

وَلْيُؤْمِنُوا بِي

لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

بقره، ۱۸۶

..... يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا
 اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ
 إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

بقره، ۱۵۳

..... يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا
 كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ
 كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ
 لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

بقره، ۱۸۳

..... أَتْلُ مَا أَوْحَىٰ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ
 وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ
 إِنَّ الصَّلَاةَ
 تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ
 وَ لَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ
 وَ اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

عنکبوت، ۴۵



به کمک توضیحات زیر، ترجمه‌ی آیات را کامل کنید.

اِسْتَعِينُوا : کمک بخواید
 اَتْلُ : بخوان
 صِيَام : روزه
 كَتَبَ : واجب شده است
 تَصْنَعُونَ : می‌کنید



با تفکر در آیات درس، پیام‌های زیر را تکمیل کنید.

سوره/آیه	پیام آیات	ردیف
.....	هرکس صادقانه و از صمیم قلب خدا را بخواند و از او درخواستی کند،	۱
.....	اگر می‌خواهیم به رستگاری راه یابیم باید دعوت بپذیریم و آوریم.	۲
.....	در مسیر رفتن به سوی رستگاری لازم است از و کمک بگیریم.	۳

.....	از مهم ترین ثمرات روزه (که یکی از مصداق های صبر است) می باشد.	۴
.....	یکی از وظایف پیامبر اکرم (ص) برپا داشتن میان مسلمانان است.	۵
.....	یکی از آثار و نتایج برپا داشتن دوری از است.	۶
.....	علاوه بر این، ثمره ی برتری دارد که همان است.	۷

می دانیم که اگر خدای مهربان برای زندگی ما انسان ها برنامه ای تنظیم کرده و وظایفی بر دوش ما قرار داده، جز مصلحت و سعادت ما هدفی نداشته است و گرچه ما به مصلحت برخی از این وظایف پی نمی بریم، اما یقین داریم که او دانای حکیمی است که جز براساس حکمت و وظیفه ای را تعیین نمی کند. با وجود این، انسان دوست دارد حکمت و علت احکام الهی را بداند و با معرفت بیش تر دستورات الهی را انجام دهد. از این رو، خدای متعال به ما کمک کرده و فایده های مهم ترین احکام خود را از طریق آیات قرآن کریم و سخنان معصومین به اطلاع ما رسانده است.

در این آیات، خداوند، مهم ترین فایده های نماز و روزه را متذکر می شود. دو فایده نماز عبارتند از:

۱- یاد خدا ۲- دوری از گناه.

و مهم ترین فایده ی روزه نیز عبارت است از: تقوا، پاکی و پارسایی

از آن جا که در سال گذشته، درباره ی تأثیر نماز در یاد خدا صحبت کردیم، در این درس به فایده ی

دوم نماز که با فایده ی روزه، یعنی تقوا ارتباط دارد، می پردازیم و این دو را با هم بررسی می کنیم. راستی

تقوا چیست؟ چرا قرآن کریم همواره مردم را دعوت به تقوا می کند؟

تقوا

برای این که حقیقت تقوا را دریابیم، ابتدا تمثیلی را که امیر مؤمنان علی (علیه السلام) در نهج البلاغه

بیان فرموده، ذکر می کنیم. ایشان می فرماید: «مَثَلُ آدَمَ هَی بَی تَقْوَا مَثَلُ سَوَارِ کَارَانِی اسْتِ کَ سَوَارِ بَرِ

اسب های چموش و سرکشی شده اند که لجام را پاره کرده و اختیار را از دست سوارکار گرفته، به بالا

و پایین می پرند و عاقبت، سوارکار را در آتش می افکنند. اَمَّا مَثَلُ آدَمَ هَی بَاتَقْوَا مَثَلُ سَوَارِ کَارَانِی اسْتِ

که بر اسب های راهوار و رام سوار شده اند و لجام اسب را در اختیار دارند و راه می پیمایند تا این که

وارد بهشت می‌شوند.»^۱

تفاوت اصلی میان این دو سوارکار که یکی به هلاکت می‌رسد و دیگری به رستگاری، در چموشی و سرکشی و لجام‌گسیختگی اسب یکی و راهوار و مطیع بودن اسب دیگری است. این لجام‌گسیختگی و سرکشی در انسان بی‌تقوا و رهواری و مطیع بودن در انسان باتقوا به چه معناست؟

«تقوا» به معنی «حفاظت» و «نگهداری» است. انسان متقی یعنی کسی که خود نگهدار است و خود را حفاظت می‌کند. به عبارت دیگر: انسان متقی بر خودش مسلط است، زمام و لجام خود را در کنترل و در اختیار خود دارد و نمی‌گذارد که در پرتگاهی قرار بگیرد که با یک حرکت بی‌جا در دره‌های هولناک سقوط کند.

حال این سؤال پیش می‌آید که: خود نگه‌داری از چه؟ مسلط بر خود در برابر چه؟ کنترل خود از چه؟

پاسخ روشن است: از گناه؛ همان عمل زشتی که از گناهکار سر می‌زند و آتش قیامت را روشن می‌کند. انسان باتقوا، انسان توانمندی است که خود را در برابر گناه حفظ می‌کند و می‌کوشد که روزه‌به‌روز بر توانمندی خود بیفزاید تا اگر در شرایط گناه و معصیت قرار گرفت، آن قوت و نیرو او را حفظ کند و از آلودگی نگه دارد. او مانند کسی است که بدن خود را چنان ورزیده ساخته که دچار بیماری نمی‌شود.

اکنون، این سؤال پیش می‌آید که چگونه تقوا را در خود به وجود آوریم که بتوانیم در مواقع خطر بر خود مسلط باشیم و از گناه دوری کنیم؟

در پاسخ به این سؤال ابتدا یادآور می‌شویم که خداوند مرتبه‌ی اولیه‌ی تقوا را در وجود همه‌ی ما انسان‌ها قرار داده به طوری که خوبی را دوست داریم و از بدی‌ها بیزار می‌شویم.^۲ اما این مرتبه‌ی تقوا مانند نهالی است که برای رشد و تنومند شدن نیازمند آبیاری و رسیدگی است. در آن صورت است که انسان می‌تواند در برابر بادهای سهمگین گناه بایستد و مقاومت کند.

قرآن کریم راه‌های متعددی برای رشد این نهال به ما نشان داده که آیات ابتدای درس به دو مورد مهم از آن‌ها، یعنی «نماز» و «روزه» اشاره کرده است.

۱- نهج البلاغه

۲- سوره‌ی شمس، آیه‌ی ۸ (فألهمها فجورها و تقویها)

نماز و بازدارندگی از گناه

برخی این مسأله را طرح می‌کنند که: ما نماز می‌خوانیم اما تأثیر آن را کمتر در خود مشاهده می‌کنیم و معمولاً دست از رفتارهای قبلی بر نمی‌داریم. پس چگونه نماز بازدارنده‌ی انسان از زشتی‌ها و منکرات است؟

برای رسیدن به پاسخ باید توجه کنیم که: اثر نماز به تداوم و پیوستگی آن و نیز به میزان دقت و توجه ما بستگی دارد. چنان‌که اگر گفته شود هر کس درس بخواند، موفق می‌شود، طبیعتاً موفقیت همه یکسان نیست و به نحوه و کیفیت درس خواندن آن‌ها بستگی دارد. بنابراین اگر نمازهای روزانه‌ی خود را ترک نکنیم به میزان دقت و توجه خود، از آن تأثیر خواهیم پذیرفت. نمی‌توان انتظار داشت که با خواندن چند رکعت نماز شتابزده و بدون رعایت آداب، فرد از کارهای غلط خود دست بردارد. اگر تلاش کنیم که روز به روز نماز را با کیفیت بهتر و رعایت آداب آن انجام دهیم، به زودی تأثیر آن را حس خواهیم کرد.

هر کدام از ما می‌توانیم این مورد را در میان اطرافیان و بستگان مشاهده کنیم و دریابیم افرادی که به نمازشان توجه بیشتری دارند، در مقایسه با کسانی که نماز نمی‌خوانند، از برخی منکرات بیش‌تر دوری می‌کنند. اگر به زندانیان و خلافکاران جامعه نگاه کنیم، می‌بینیم که چنین مجرمانی کمتر از میان افراد نمازخوان برمی‌خیزند. همین امر نشان می‌دهد که نماز تأثیر خود را گذاشته و هر قدر با توجه و دقت بیشتر انجام شود تأثیر آن بیشتر هم خواهد شد.

اگر نماز را، کوچک‌نشانیم و نسبت به آنچه در نماز می‌گوییم و انجام می‌دهیم درک صحیح داشته باشیم و با توجه، نماز را بخوانیم، نه تنها از گناهان که حتی از برخی مکروهات هم به تدریج دور خواهیم شد. از این رو:

اگر در انجام به موقع نماز بکوشیم، بی‌نظمی را از زندگی خود دور خواهیم کرد.
اگر در پنج نوبت با لباس و بدن پاکیزه به نماز بایستیم، از آلودگی‌های ظاهری حفظ خواهیم شد.
اگر شرط غصبی نبودن لباس و مکان نمازگزار را رعایت کنیم، به کسب درآمد از راه حرام متمایل نخواهیم شد.

اگر در هنگام گفتن تکبیر به بزرگی خداوند بر همه چیز توجه داشته باشیم، دیگران در دل ما جای خدا را نخواهند گرفت.

اگر در رکوع و سجود عظمت خدا را در نظر داشته باشیم، در مقابل مستکبران خضوع و خشوع نخواهیم کرد.

اگر عبارت «اهدنا الصراط المستقیم» را صادقانه از خداوند بخواهیم، به راه‌های انحرافی دیگران دل نخواهیم بست.

اگر عبارت «غیرالمغضوب علیهم ولا الضالین» را با توجه بگوئیم، خود را در زمره‌ی کسانی که خدا بر آن‌ها خشم گرفته یا راه را گم کرده‌اند، قرار نخواهیم داد. بنابراین؛ با تکرار درست آنچه در نماز می‌گوییم و انجام می‌دهیم به تدریج چنان تسلطی بر خود پیدا می‌کنیم که می‌توانیم در برابر منکرات بایستیم و از انجامشان خودداری کنیم.



با توجه به آنچه گفته شد، ببینید که فهم و درک درست اعمال زیر، انسان را در برابر چه گناهی حفظ خواهد کرد.

منکرات	عبارات و اعمال نماز
۱-.....	۱- خواندن سوره‌ی توحید
۲-.....	۲- درود بر پیامبر در تشهد
۳-.....	۳- دعای قنوت
۴-.....	۴- حضور در نماز جماعت
۵-.....	۵- گفتن عبارت «إِيَّاكَ نَعْبُدُ»
۶-.....	۶- گفتن عبارت «إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ»

توجه کنیم که برخی کارها نیز خاصیت نماز را از بین می‌برند. باید بکشیم آن کارها را از زندگی خود بیرون کنیم. مانند:

– خشم به پدر و مادر.

امام صادق (ع) فرمود: «فرزندی که از روی خشم به پدر و مادر خود نگاه کند – هر چند والدین در حق او کوتاهی و ظلم کرده باشند – نمازش از سوی خدا پذیرفته نیست.»^۱

۱- کافی، ج ۱، ص ۳۴۹

— غیبت کردن.

پیامبر اکرم (ص) به ابوذر فرمود: «هر کس غیبت مسلمانی را کند، تا چهل روز، نماز و روزه اش قبول نمی شود، مگر این که غیبت شده او را ببخشد.»^۱

از این روست که امام صادق (ع) می فرماید: «هر کس می خواهد بداند آیا نمازش پذیرفته شده یا نه، باید ببیند که نماز، او را از گناه و زشتی باز داشته است یا نه. به هر مقدار که نمازش سبب دوری او از گناه و منکر شود، این نماز قبول شده است.»^۲

نتیجه این که: اگر نماز، ما را از گناه و زشتی باز ندارد، معلوم می شود که عیب و نقصی در نماز خواندن ما هست. باید جستجو کنیم تا آن عیب را بیابیم و برطرف کنیم.

نماز در یک برنامه ی روزانه

صبح که از خواب بیدار می شویم، ابتدا به پیشگاه خدا می رویم، به نماز می ایستیم و پس از نماز، برای برنامه روزانه ی خود با خدا عهد می بندیم و وارد کار و فعالیت می شویم. کارهای مختلف روزانه، ارتباط با دیگران و عوامل برانگیزاننده به سوی گناه، سبب می شوند که پس از گذشت ساعاتی از روز، گرد و غبار غفلت بر دل نشینند و زمینه ساز شکستن عهد و لغزش ما شود.

با انجام نمازهای ظهر و عصر، در میانه ی فعالیت روزانه، قلب را از این غبارها پاک می کنیم و مانع خانه کردن گناه در دل می شویم. تا این که بالاخره در پایان روز، نماز مغرب و عشا را به جا می آوریم و با آرامش خیال، آماده ی خواب شبانه می شویم.

رسول خدا (ص):

نمازهای یومیّه مانند چشمه ساری است که مردم روزی پنج بار خود را در آن شست و شو

می کنند.^۳

۱- جامع السعادات، ج ۲، ص ۲۳۴

۲- بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۱۹۸

۳- در انجام عباداتی مانند نماز، دو دسته شرط وجود دارد. یکی شرط صحت و دیگری شرط کمال. مثلاً اگر کسی واجبات نماز را درست انجام دهد نمازش صحیح است، یعنی شرایط صحت را دارد. اما برای این که این نماز در او تأثیر داشته باشد و او را از گناهان بازدارد باید شرایط دیگری را هم رعایت کند، که به آن شرط کمال می گویند مثل این که با دقت و توجه نماز بخواند. مقصود از قبول شدن یا قبول نشدن در این احادیث، همان داشتن یا نداشتن شرط کمال است.

۴- تهذیب الاحکام، ج ۲، ص ۲۳۷

روزه و تقویت تقوا

گفتیم که میزان موفقیت انسان در رسیدن به هدف‌های بزرگ، به میزان تسلط او بر خویش، خودنگهداری و «تقوا» است و هر قدر هدف بزرگ‌تر باشد، تقوای بیشتری می‌طلبد. روان‌شناسان و کارشناسان تربیت، کارهایی برای تسلط بر خود پیشنهاد کرده‌اند تا افراد بتوانند به موفقیت در درس، ورزش، کسب و کار و مانند آن برسند. اما خداوند، انسان را به عملی راهنمایی می‌کند که اگر آن را به درستی و با معرفت انجام دهد، چنان قدرت و تسلطی بر خود پیدا می‌کند که می‌تواند موانع درونی را کنار بزند و گام‌های موفقیت به سوی برترین هدف‌های زندگی را به خوبی بردارد. و این عمل، «روزه» است.

روزه، مصداق کامل تمرین صبر و پایداری در برابر خواهش‌های دل است. کسی که یک ماه گرسنگی روزانه را تحمل کند و در عین حال که میل به آب و غذا دارد، به سوی آن نرود،

کسی که یک ماه چشم خود را از گناه حفظ کند،
کسی که یک ماه زبان خود را از دروغ و غیبت نگه دارد،
کسی که یک ماه گوش خود را از شنیدن بدی‌ها بازدارد،
کسی که یک ماه تمرین خوشرویی و خوش رفتاری با مردم نماید،
کسی که یک ماه تمرین کرده، از حجاب و پوشش خود به خوبی مراقبت کند،
کسی که یک ماه بکوشد به دیگران ستم نکند و مردم را از خود نرنجاند،
کسی که یک ماه مواظب باشد غذای سحری و افطاری او از درآمد پاک و حلال باشد، چنین کسی، پس از یک ماه، به تسلطی بر خود می‌رسد که قبل از ماه رمضان آن تسلط را نداشت و اگر هر سال یک ماه این عمل را تکرار کند، سال به سال خود نگهدارتر و باتقواتر می‌شود. چنین فردی کم‌کم به جایی می‌رسد که:

به راحتی از غذای خود برای سیر کردن گرسنگان می‌گذرد،
برای رسیدن به غذای لذیذ و شیرین دست به هر کاری نمی‌زند،
خود را از گناهان چشم و زبان و گوش حفظ می‌کند،
مردم از دست و زبان و رفتار او درامانند،
و بالاخره، احساس می‌کند هر کاری را که خداوند دستور داده، می‌تواند به آسانی انجام دهد و احساس سختی ننماید.



رسول خدا (ص) می‌فرماید: «چه بسا روزه‌داری که جز گرسنگی و تشنگی چیزی نصیب او نمی‌شود.»
مقصود پیامبر گرامی ما از این سخن چیست؟

احکام روزه

۱- تعریف روزه

روزه آن است که انسان برای انجام فرمان خداوند، از اذان صبح تا مغرب از کارهایی که روزه را باطل می‌کند، خودداری نماید.
انسان می‌تواند در هر شب از ماه رمضان برای فردای آن نیت کند و بهتر است که شب اول ماه هم نیت روزه‌ی همه‌ی ماه را بنماید.

۲- باطل‌کننده‌های روزه

نُه چیز روزه را باطل می‌کند، که از آن جمله است: خوردن و آشامیدن، دروغ بستن بر خدا و پیامبر و جانشینان پیامبر علیهم‌السلام، رساندن غبار غلیظ به حلق، فرو بردن تمام سر در آب، باقی ماندن بر جنابت تا اذان صبح و قی کردن.



با مراجعه به رساله‌ی توضیح المسائل، عبارتهای زیر را تکمیل کنید.

۱	اگر روزه‌دار سهواً چیزی بخورد یا بیاشامد، روزه‌اش
۲	اگر روزه‌دار، چیزی را که لای دندان مانده، روزه‌اش باطل می‌شود.
۳	انسان نمی‌تواند به خاطر ضعف، روزه‌ی خود را بخورد ولی اگر ضعف او به قدری است که معمولاً نمی‌شود تحمل کرد،
۴	روزه‌دار..... غبار غلیظ و دود سیگار و تنباکو و مانند آن‌ها را به حلق برساند.
۵	اگر روزه‌دار عمداً تمام سر را در آب فرو برد، اگرچه باقی بدن او از آب بیرون باشد، باید قضای آن روز را بگیرد ولی اگر تمام بدن را آب بگیرد و مقداری از سر بیرون باشد

۳- برخی دیگر از احکام روزه

● کسی که غسل جنابت بر او واجب است، اگر عمداً تا اذان صبح غسل نکند و یا اگر وظیفه اش تیمم است، عمداً تیمم ننماید، نمی تواند روزه بگیرد. البته اگر سهل انگاری کند و غسل نکند تا وقت تنگ شود، می تواند با تیمم روزه بگیرد و صحیح است. اما در مورد غسل نکردن، معصیت کرده است.

● اگر کسی به علت عذری مانند بیماری نتواند روزه بگیرد و بعد از ماه رمضان عذر او برطرف شود و تا رمضان آینده عمداً قضای روزه را نگیرد، باید هم روزه را قضا کند و هم برای هر روز یک مُدّ (تقریباً ۷۵ گرم) گندم یا جو و مانند آن‌ها به فقیر بدهد.

● اگر کسی روزه‌ی ماه رمضان را عمداً نگیرد، باید هم قضای آن را به جا آورد و هم «کفّاره» بدهد. یعنی برای هر روز دو ماه روزه بگیرد یا به شصت فقیر طعام دهد (به هر فقیر یک مُدّ) و این کار باید تا رمضان آینده انجام شود.

● اگر کسی به چیز حرامی روزه‌ی خود را باطل کند، مثلاً دروغی را به خدا نسبت دهد، کفّاره‌ی جمع بر او واجب می شود. یعنی باید هر دو کفّاره‌ی یاد شده را انجام بدهد. البته اگر هر دو برایش ممکن نباشد، می تواند هر کدام را که ممکن است، انجام دهد.

۴- وظیفه‌ی شخص مسافر

کسی که به سفر می رود، اگر شرط‌های زیر را داشته باشد، باید نمازش را شکسته بخواند و نباید روزه بگیرد.

الف - رفتن او کمتر از ۴ فرسخ شرعی (حدود ۲۲/۵ کیلومتر) و مجموعه‌ی رفت و برگشت او کمتر از ۸ فرسخ نباشد.

ب - بخواد کمتر از ده روز در جایی که سفر کرده بماند. پس کسی که می خواهد ده روز و بیشتر در محلی که سفر کرده، بماند، باید نمازش را کامل بخواند و روزه اش را هم بگیرد.

ج - برای انجام کار حرام سفر نکرده باشد. مثلاً اگر به قصد ستم به مظلوم یا همکاری با یک ظالم در ظلم او سفر کند، باید روزه اش را بگیرد. اگر فرزند با نهی پدر و مادر به سفری برود که آن سفر بر او واجب نبوده، باید نماز را تمام بخواند و روزه اش را بگیرد.

آیا به بزرگی و ارزشمندی ماه رمضان توجه کرده‌اید؟ بخشی از سخنرانی پیامبر گرامی را بخوانیم تا بیشتر به ارزش این ماه پی ببریم:

امام رضا (ع) از پدران بزرگوار خود، نقل می‌فرمایند که امیرمؤمنان علی (ع) فرمود:

قبل از رسیدن ماه رمضان، رسول خدا (ص) خطاب به مردم فرمود:

«ای مردم! ماه خدا، با برکت و رحمت و آمرزش خود، به‌سوی شما رو کرده است. ماهی که نزد خدا بهترین ماه‌ها، روزهایش بهترین روزها، شب‌هایش بهترین شب‌ها و ساعت‌هایش بهترین ساعت‌هاست. ماهی است که در آن به مهمانی خدا دعوت شده‌اید و از کرامت او برخوردار.

نفس‌های شما، تسبیح، خواب شما، عبادت و دعائتان مستجاب است. پس با نیت‌های درست و قلب‌های پاک از خدا بخواهید که شما را موفق بدارد به روزه داشتن و تلاوت قرآن. چقدر شقی و بدعاقبت است کسی که در این ماه نتواند آمرزش خدا را به‌دست آورد!

به فقیران و درماندگان خود صدقه دهید، پیران خود را بزرگ بدارید، با کودکان خود مهربان باشید و به خویشان خود نیکی کنید.

زبان‌های خود را از آنچه نباید گفت نگاه دارید و دیده‌های خود را از نظر به آنچه حرام است، برگزید و گوش‌های خود را از شنیدن آنچه حلال نیست، بازدارید. با یتیمان مردم مهربانی کنید تا پس از شما با یتیماتان مهربانی کنند.

از گناهان خود به درگاه خدا توبه کنید و در هنگام نماز، دست‌های خود را به دعا بلند نمایید؛ زیرا هنگام نماز، بهترین ساعت‌هاست؛ خداوند در این اوقات با رحمت خود به بندگان نظر می‌کند و چون با او مناجات کنند، جواب می‌دهد و چون او را بخوانند لبیک می‌گوید و هرگاه به درگاهش دعا کنند، اجابت می‌نماید...

ای مردم! هرکس در این ماه با مردم خوش‌خُلقی نماید، به آسانی از صراط بگذرد؛ در روزی که قدم‌ها بر آن بلغزد...

هرکس در این ماه یتیمی را گرامی دارد، خدا او را در قیامت گرامی می‌دارد.
هرکس در این ماه پیوند خود را با خویشان قطع کند، خداوند در قیامت رحمت خود را
از او قطع می‌کند ...

کسی که در این ماه نماز واجب خود را می‌خواند، خداوند پاداش هفتاد نماز
واجب ماه‌های دیگر را به او می‌دهد. هرکس در این ماه بسیار بر من صلوات فرستد،
خداوند وزن عمل نیک او را سنگین کند؛ در روزی که وزن اعمال سبک است.
کسی که در این ماه یک آیه‌ی قرآن بخواند، پاداش کسی را می‌برد که در ماه‌های
دیگر تمام قرآن را خوانده است.

ای مردم! درهای بهشت در این ماه گشوده است؛ پس از خدا بخواهید که این
درها را به روی شما نبندد. درهای جهنم در این ماه بسته است؛ پس از خدا بخواهید که
این درها را برای شما باز نکند. شیطان‌ها را در این ماه در زنجیر کرده‌اند؛ پس از خدا
بخواهید که آن‌ها بر شما مسلط نشوند...»^۱



شاید درک این همه فضیلت و ارزش در اندیشه‌ی محدود ما ننگند، اما
متوجه این حقیقت می‌شویم که اگر بکوشیم به گونه‌ای درست این ماه را پاس بداریم
و از روزه‌داران حقیقی باشیم، چنان اثرات بزرگی در ما خواهد گذاشت که همه‌ی آن
ارزش‌ها و پاداش‌ها را به دست خواهیم آورد.

درباره‌ی مسائل زیر به توضیح المسائل مرجع تقلید خود مراجعه کنید و پاسخ آن را به دست آورید.

۱	اگر مسافر پیش از ظهر به وطنش یا به جایی که می‌خواهد ده روز در آن جا بماند، برسد، در چه صورتی باید روزه بگیرد و در چه صورتی نباید روزه بگیرد؟
۲	اگر مسافر بعد از ظهر به وطن یا به جایی که می‌خواهد ده روز بماند، برسد، وظیفه‌اش چیست؟
۳	اگر کسی که روزه است، بعد از ظهر مسافرت کند، وظیفه‌اش نسبت به روزه‌ی آن روز چیست؟
۴	اگر کسی که روزه گرفته، پیش از ظهر مسافرت کند و بخواهد به بیش از چهار فرسخ برود، وظیفه‌اش چیست؟

درباره‌ی آثار و فواید بهداشتی روزه تحقیق کنید و نتیجه‌ی آن را در کلاس گزارش نمایید. برای این تحقیق می‌توانید به کتاب‌های زیر مراجعه کنید:

- ۱- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، دکتر پاک نژاد
- ۲- فلسفه‌ی روزه برای جوانان، اسلامیه محمدی‌نیا
- ۳- اهمیت پزشکی روزه در سلامت انسان، حبیب‌الله جعفری
- ۴- اهمیت روزه از نظر علم روز، احمد صبور اردوبادی



گام نهم

.....

ای خدای مهربان

می‌دانم که دوری از گناه و هوای نفس
نیازمند تمرین و تلاش است. از تو سپاسگزارم
که مرا به انجام نماز و روزه راهنمایی کردی تا
برخود مسلط شوم و در مواجهه‌ی با گناه، خود
را حفظ کنم.

از اکنون بیشتر تلاش می‌کنم این دو
وظیفه‌ی بزرگ را به گونه‌ای انجام دهم که بر
تقوای من بیفزایند.

خدایا خودت یاور من باش!



براساس آنچه در این کتاب آموخته‌اید، نمودار زیر را کامل کنید.

