

به نام خدا

## شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن



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

حضرت علي (ع)  
نهج البلاغه حکمت ۲۵۲

سلام بر تو ای گرامی ترین مصاحب از میان اوقات و ای بهترین ماه در ایام و ساعات سلام بر تو ای ماهی که بر آمدن گامها در آن آسان و اعمال نیک در آن منتشر و فراوان است. سلام بر تو ای همنشین که چون پدید آید احترامش بزرگ و چون ناپدید شود فقدانش دردناک است. و ای مایه ی امیدی که فراقش رنج است. سلام بر تو که پیش از آمدن در آرزوی تو بودیم و پیش از رفتن از اندیشه ی فراق محزونیم. سلام بر تو و بر شب قدری که از هر ماه بهتر است.

روزه، بویژه روزه ماه مبارک رمضان که در اسلام بر همه مسلمین مکلف که بتوانند روزه بگیرند واجب است، عامل موثری است در ایجاد و تقویت روحیه تقوی و پرهیز کاری؛ قرآن مجید این فایده بزرگ را با جمله «لعلکم تتقون» یاد آور میشود و این عبادت را عامل مهم تقوی می شمارد. تقوی و پرهیز کاری در تربیت و سازندگی و شخصیت اسلامی یک مسلمان نقش بسیار مهمی دارد و برای رسیدن به همین اثر پر ارزش است که بهترین عبادت در ماه صیام و در حال روزه اجتناب از گناه است. پیامبر بزرگوار (ص) در خطبه ای فضیلت های ماه رمضان را برای مسلمانان بیان فرمود علی (ع) پرسید: بهترین اعمال در این ماه چیست؟ پیامبر پاسخ دادند: «الورع عن محارم الله» اجتناب و پرهیز از گناهان.

روزه دار با بکار بستن این دستور الهی که شرط کمال روزه است، روح تقوی را در خود زنده میکند و این مراقبت ثمر بخش در ماه مبارک رمضان و در حال روزه بسیار آسان تر است.

**رمضان ماهی است که اولش رحمت، میانه اش مغفرت و آخرش آزادی از آتش است. کسی که بر زیر دستش در آن روز آسانی میکند، خدایش میامرزد و از آتش دوزخ آزادش میسازد.**

### فضیلت گرسنگی

پروردگار متعال مؤمنان و دین باوران را با گرسنگی در روزه می آزماید که آیا پذیرای تحمل این سختی در یک فراخوان عبادی هستند یا خیر، چه خضوع و خشوعی در روح و جسم و فکر خود نسبت به این حکم الهی و تکلیف شرعی دارند، با اخلاص و از اعماق وجود فرمان حق را پذیرفته اند یا خیر، عبادت مزبور را با شور و شوق و شعور انجام

می دهند یا از این برنامه اکراه دارند. با گرسنگی حالات عاطفی او تحریک می گردد و نسبت به گرسنگان جامعه عکس العمل مثبت نشان می دهد یا خیر. در حکمت روزه گفته اند روزه دار حقیقت گرسنگی را می چشد آنگاه حرمت نعمت های موجود را نگاه می دارد. رسول اکرم(ص) فرموده اند: دوست دارم روزی سیر باشم تا شکر نعمت بجای آورم و روزی گرسنه گردهم تا قدر نعمت را بدانم.

مرحوم مولی مهدی نراقی در فواید گرسنگی گفته است: دل را نورانی و روشن می گرداند و آن را صفا و رقت می بخشد، ذهن را بویا می نماید و آدمی در این حالت از مناجات و طاعت لذت می برد و از ذکر و عبادت حالت ابتهاج و سرور می یابد. نسبت به بینوایان دل سوزی و رحم می آورد و گرسنگی روز قیامت را به یاد می آورد. در وجودش شکسته نفسی که مانع سرکشی و غفلت است پدید می آید، ایثار، صدقه و سخاوت برایش میسر می گردد و بدنش از شر بیماری ها مصون و سالم تر خواهد شد.

حضرت رسول اکرم(ص) فرموده اند: فرزند آدم هیچ ظرفی را پرنکرد که بدتر از شکم باشد و آدمی را کافی است که لقمه ای چند که او را زنده نگاه دارد بخورد و هم ایشان تأکید کرده اند: دل های خود را به بسیار خوردن و آشامیدن نکشید زیرا دل چون زمین کشاورزی است که اگر بسیار به آن آب برسد پژمرده می گردد و باز می فرمایند: بهترین شما نزد خدا افرادی هستند که بیشتر گرسنگی و تفکر می کنند و بدترین شما آنانی اند که زیاد می خورند و می آشامند و هیچ بنده از خوراکی که دل او به آن رغبت کرده، نمی گذرد مگر این که درجه ای در بهشت می آورد، اسرار ملکوت آسمان ها در قلب کسی که شکمش پریاشد داخل نمی شود.

امام صادق(ع) فرموده اند: ضرر هیچ چیز برای دل آدمی بیش از بسیار خوردن نیست چرا که پر خوردن موجب دو چیز است: فساوت قلب و دیگری هیجان شدت و گرسنگی نان خورش مؤمن و غذای روح و دل و موجب رحمت بدن است. درباره ترغیب به گرسنگی از رسول خدا(ص) روایت شده است با نفس های خود توسط گرسنگی و تشنگی جهاد کنید چرا که اجر و ثواب آن مانند کسی است که در راه خدا جهاد می کند و عملی نزد خداوند محبوب تر از گرسنگی و تشنگی نمی باشد. کم خوردن عبادت است و خداوند به کسی که خوردن او در دنیا کم باشد مباحثات می کند و به فرشتگان می فرماید بنگرید به بنده من که او را در دنیا مبتلا کردم به غذا و آب و وی آن ها را برای جلب رضایت من ترک کرد، شاهد باشید که در برابر هر مرتبه که برای من از خوردن صرف نظر کند درجه ای در بهشت نصیبش می کنم.

## روزه و سلامتی اندام های انسان

امروزه پزشکان عقیده دارند عامل بسیاری از بیماری ها زیاده روی در خوردن غذاهای گوناگون است چون مواد اضافی جذب بدن نمی گردند و به صورت چربی های مزاحم یا مواد رسوب کننده در اعضای انسان یا خون باقی می مانند و بهترین راه دفع این مواد زاید امساک و روزه داری است دکتر الکسی سوفرین گفته است روزه داری می تواند بیماری هایی چون التهاب روده ها، دمل ها، روماتیسم، نقرس، بیماری های پوستی، عوارض کلیوی و کبدی را بر طرف کند. در ماه مبارک رمضان فضولات و مواد مزاحمی که اطراف بافت های بدن را اشغال کرده اند پاک سازی و تصفیه می شوند یکی از خطرناک ترین این ها انباشته شدن چربی در اطراف کبد و جدار رگ هاست این چربی ها می تواند جانشین سلول های کبد شوند و باعث تورم این عضو حیاتی گردند، استمرار این وضع تشمع کبدی را بوجود می آورد که بر اثر آن این بزرگ ترین غده بدن چروکیده و جمع می شود که یک فاجعه است و منجر به بیماری کشنده سیروز کبدی می گردد.

این چربی ها بر اثر رسوب در رگ ها باعث سختی جدار آن ها شده و موجب تنگ شدن آن می گردد و بیماری تصلب شرایین پدید می آورد و این وضع اگر در رگ های تغذیه کننده قلب روی دهد موجب سکنه قلبی می شود، در روزه داری سطح کلسترول بد خون پایین آمده و تا حد زیادی از تخریب عروق جلوگیری می شود. علاوه بر آن روزه بافت های بدن را جوان و با طراوت کرده و قدرت انسان را در برابر بیماری ها تقویت می کند.

## رمضان آرام از راه می رسد، فرارسیدن بهار قرآن، ماه عبادت های عاشقانه، نیایش های عارفانه و

بندگی خالصانه را تبریک عرض می نمایم .

روابط عمومی

التماس دعا