

# مراتب و اثرات روزه و اهمیت شب قدر



حاج تویقلی آخوند گل چشمه (مذهب: حنفی - استان گلستان)<sup>۱</sup>



## چکیده

این نوشتار به بررسی اهمیت و ارزش معنوی ماه مبارک رمضان و مراتب و درجات روزه پرداخته و آثار سازنده روزه را در ابعاد تربیتی، اجتماعی و بهداشتی مورد بررسی قرار می‌دهد، همچنین جایگاه و مقام معنوی شب قدر و فرصت بی‌نظیر آن برای خودسازی و زمینه‌سازی برای تقدیر و سرنوشت نیکو که توصیه اولیای دین است، در این مقاله مورد بررسی قرار گرفته است. واژگان کلیدی: روزه، شب قدر، اثرات روزه، درجات روزه.

## مقدمه

اینکه هیچ چیز بهتر از عبادات مخصوص در آن ماه، روح آدمی را آرام نمی‌بخشد، سخنی بسیار بجاست، اما کدام عبادت و با چه ویژگی‌هایی و در کدام ماه می‌تواند چنین کاربردی داشته باشد که جان و روح آدمی را صفا دهد و عابد را بر بال فرشتگان بنشاند و به آسمان‌ها پرواز دهد تا آنجا که با عارفان حرم سرّ عفاف ملکوت هم‌نشین گردد. آری در همین مقام است که شاهدان غیبی بر گوش دلش نغمه صلاح و سداد



می‌خوانند و او را بر لب چشمه کوثر می‌نشانند تا چهره خود را از آلودگی‌ها بزدايد و خود را به زیبایی‌های فضائل اخلاقی بیاراید، آن‌جا است که بر جان او لباس ایمان می‌پوشانند تا در صف پاکان و نیکان گام نهد و مقبول نظر صاحب‌دل گردد، و این‌گونه رقم خوردن برگ سرنوشت فقط در سایه روزه و نماز تراویح و احیاء شب‌های رمضان مخصوصاً شب‌های قدر ممکن است.

رمضان ماه نزول قرآن و برکات الهی است ماهی که شب قدر، شب نزول قرآن بر قلب مبارک پیامبر<sup>(ص)</sup> در آن قرار دارد، شبی که به خاطر ارزش عبادت و احیای شب از هزار ماه برتر است.

ماهی که روزه، یکی از عبادات مهم در آن ماه می‌باشد خداوند متعال روزه را از آن خود می‌داند و در روایات سپهر آتش و نصف صبر یاد شده است و آتش غضب و شهوت را خاموش کرده باعث غلبه بر شیطان می‌شود. روزه دارای مراتبی است: عام و خاص و خاص‌الخاص.

### رمضان بهترین و با عظمت‌ترین ماه

«شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى

لِلنَّاسِ وَ بَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ»<sup>۲</sup>

رمضان ماهی است که در آن قرآن کریم، این رهنمون‌بخش بشریت به سوی سعادت، بر قلب مبارک پیامبر نازل شده است. بر اساس روایات اسلامی، همه کتاب‌های آسمانی «تورات»، «انجیل»، «زبور» و «قرآن» در این

ماه پر عظمت نازل شده‌اند.

ماه رمضان، ماه رحمت و برکت و مغفرت است، خداوند در این ماه به بندگانش نظر خاص و ویژه‌ای دارد، ثواب و ارزش اعمال آن‌ها را چند برابر نموده، گناهان آنان را به واسطه اندک اعمالی، می‌بخشد و برای آسان نمودن توبه، شیاطین را در غل و زنجیر کشیده و درهای جهنم را بسته است، لطف خدا در این ماه، آن‌چنان است که ثواب قرائت آیه‌ای از قرآن برابر با ختم قرآن، و برپا داشتن دو رکعت نماز برابر هفتاد رکعت و... است. این‌ها و ده‌ها مورد دیگر از جمله بشارت‌هایی است که پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup> در خطبه شعبانیه خود به یارانش می‌داد.

این الطاف و آموزش‌های الهی، زمانی برای انسان حاصل می‌شود که درس‌های لازم را از ماه رمضان بیاموزد چرا که ماه رمضان، ماه تعلیم و تربیت نیز هست. برنامه تربیتی روزه نیز باید با آگاهی هر چه بیشتر و عمیق‌تر از تعلیمات آسمانی هماهنگ گردد تا جسم و جان آدمی را از آلودگی گناه شست‌وشو دهد. با برنامه روزه در رمضان انسان از طریق مهمانی خدا، مورد احترام خداوند است، نفس‌های او همچون تسبیح، خوابش چون عبادت و اعمالش مقبول و دعاهایش مستجاب می‌باشد و علت انتخاب شدن روزه در این ماه این است که رمضان برترین و پربرکت‌ترین ماه از ماه‌های سال است. ماهی که در آن لیلۃ‌القدر، شبی که برتر از هزار ماه است قرار دارد، شبی که سرنوشت



انسان رقم می‌خورد و فرشتگان و روح در آن شب به اذن خدا برای تقدیر هر کاری نازل می‌شوند و شبی است آکنده از سلامت و خیر و رحمت، تا طلوع صبح.

«فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَ مَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَ لَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَ لِتَكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَ لِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُم وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ»<sup>۳</sup>

طبق فرمایشات قرآن کریم، روزه ماه مبارک رمضان بر هر فرد مکلف که در کمال صحت و سلامت در منزل مقیم است واجب است، البته خداوند متعال هرگز بر بندگان سخت نمی‌گیرد برای همین از روی لطف و رحمت خود فرموده‌اند: هر کس در ماه رمضان مریض یا مسافر است بعد از ماه رمضان می‌تواند روزه بگیرد و خداوند هرگز انسان را در مشقت قرار نمی‌دهد به همین جهت به مریض و مسافر رخصت افطار داده تا بعداً قضا نمایند و روزه خود را تکمیل نماید. پژوهشگاه علوم و معارف اسلامی

روزه یکی از عبادات بسیار مهم است که خدای تعالی آن را مخصوص و از آن خود می‌داند، با آنکه همه عبادات از آن خداست، همان‌گونه که درباره کعبه می‌فرماید: «کعبه از آن من است» در حالی که همه زمین از آن اوست.

دو نکته مهم در این سخن است: اولاً: قوام روزه به ترک و خودداری است که قصد و اراده‌ای درونی و سِرّی است نه

رفتاری آشکار و مانند سایر عبادات در معرض دید دیگران، پس جز خدا کسی از روزه و قصد روزه‌دار با خبر نیست.

ثانیاً: روزه سبب پیروزی انسان بر دشمن خود است زیرا ابزار شیطان در فریب انسان شهوت است و شهوت با خوردن و آشامیدن تقویت می‌شود پس با امساک از خوردن و آشامیدن این حربه کاری از شیطان سلب و موجب شکست او می‌شود.

مراد هر که بر آری غلام امر تو گردد به غیر نفس که فرمان دهد چو یافت مراد از این رو پیامبر فرموده‌اند: «إِنَّ الشَّيْطَانَ لَيَجْرِي مِنَ ابْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ أَلَا فَضَيْتُمْهَا مَجَارِيَهُ بِالْجُوعِ» شیطان همانند خون در آدمیزاد جریان دارد پس گذرگاه او را با گرسنگی تنگ کنید.<sup>۴</sup>

و در روایات زیادی از روزه به عنوان سپر آتش یاد شده، چون عبادتی است درونی و سِرّی که آتش غضب را خاموش می‌کند و باعث صفای قلب، پاکی روح و اصلاح ظاهر و باطن، شکرگزاری نعمت، نیکی به مستمندان، افزایش فروتنی و گریه و زاری، پناه بردن به خدا و حساب را آسان می‌کند، خلاصه باعث رضایت و خشنودی خدا از انسان می‌شود.

### مراتب (درجات) روزه

همان طوری که هر عملی درجاتی دارد برای روزه نیز درجاتی است از جمله:



## روزه عوام:

روزه‌ای است که با خودداری از خوردن و آشامیدن و ترک مبطلات روزه محقق می‌گردد، این مرتبه از روزه آسان‌ترین و پایین‌ترین مرتبه روزه است. پیامبر اکرم (ص) در این زمینه فرمودند: «إِنَّ أَيْسَرَ مَا افْتَرَضَ اللَّهُ تَعَالَى عَلَى الصَّائِمِ

فِي صِيَامِهِ، تَرَكَ الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ

آسان‌ترین چیزی که خدای متعال بر روزه‌دار در روزه گرفتنش واجب ساخته است، ترک خوردن و آشامیدن است».

## روزه خواص:

روزه‌ای که روزه‌دار علاوه بر ترک مفطرات روزه، از همه حرام‌های الهی پرهیز کند، یعنی اعضا و جوارح روزه‌دار هم روزه‌اند. به طور مثال: چشمان روزه‌دار از نگاه به چیزهای ناپسند و نکوهیده که نگاه به آن‌ها قلب را مشغول به خود کرده و از یاد خدا غافل می‌سازد، خودداری می‌کند. زبان روزه‌دار، از تهمت، ناسزاگویی، دروغ، غیبت، سخن‌چینی، قسم دروغ، که از گناهان زبانی هستند، اجتناب می‌کند. گوش‌های روزه‌دار از شنیدن سخنان و صداها و آهنگ‌های حرام پرهیز می‌کند و نیز سایر اعضای بدن روزه‌دار دست و پا و شکم، از فعل حرام و خوردن لقمه شبهه‌ناک خودداری می‌کنند و در حقیقت، اجتناب از مفطرات شرط صحت روزه و پرهیز از محرّمات شرط قبولی آن است؛ زیرا محرّمات به منزله سمومی هستند که دین انسان را نابود می‌کنند و روزه پادزهر آن

است و روشن است که دارو با وجود سم، سودی ندارد و هدف سخن پیامبر که فرموده‌اند: چه بسیار روزه‌دارانی که از روزه خود جز گرسنگی و تشنگی بهره‌ای ندارند، ممکن است اشاره به این افراد باشد.

## دو نکته مهم:

یکی این که انسان نباید به هنگام افطار در خوردن حلال، چنان زیاده‌روی کند که شکمش پر شود، زیرا هیچ ظرفی نزد خداوند مغبوض‌تر از شکم پر - حتی از غذای حلال - نیست.

چگونه کسی می‌تواند با روزه بر دشمن خدا تسلط پیدا کند و با کمک تقوی بر هوای نفس پیروز شود، در حالی که تا شب خود را از شهوات باز داشته اما در هنگام افطار آن چنان به خوردن تمایل پیدا کرده و به قدری شکم خود را از لذایذ پر می‌کند که آثار امساک از بین می‌رود و از روزه گرفتن جز سختی و مشقت گرسنگی و تشنگی روزانه چیزی نصیبش نمی‌شود. بنابراین سزاوار است برای افطار هم به اندازه طبیعی غذا بخورد و شکم خود را تا این اندازه پر نکند.

نکته دیگر این که انسان باید پس از افطار نگران و در حال خوف و رجا باشد، چرا که نمی‌داند روزه‌اش پذیرفته شده و از مقربان است یا ردّ می‌شود و مورد غضب قرار می‌گیرد. با جمع شدن این امور، روزه از سطح عام بالاتر رفته به گروهی خاص اختصاص پیدا می‌کند که آن را روزه خاص می‌نامند. پس روزه فقط خودداری از خوردن و آشامیدن نیست.



## روزه خاص الخاص:

روزه‌ایی که در آن قلب از خیالات و افکار دنیوی، در یک کلام از اشتغال به غیر خدا خالی باشد، روزه خاص الخاص می‌گویند این مرتبه از روزه، برترین مراتب روزه است. ابوحامد غزالی در این رابطه می‌گوید: اما روزه خاص‌الخواص روزه دل از همت‌های دون و اندیشه‌های دنیوی است و بازداشتن آن از غیر خداوند است. این مرتبه از روزه، با اندیشه درباره غیر خدا و قیامت و فکر درباره دنیا تحقق می‌یابد، این مرتبه، مخصوص پیامبران، صدیقان و مقربان است. حضرت علی<sup>(ع)</sup> در رابطه با این سه مرحله می‌فرماید:

«صَوْمُ الْقَلْبِ خَيْرٌ مِنْ صِيَامِ اللِّسَانِ وَ صِيَامُ اللِّسَانِ خَيْرٌ مِنْ صِيَامِ الْبَطْنِ»  
روزه دل بهتر از روزه زبان است و روزه زبان بهتر از روزه شکم است.<sup>۶</sup>

## اثرات روزه

روزه که سرچشمه تقوی است علاوه بر اثرات معنوی، آثار دیگری نیز دارد که از جمله: اثرات تربیتی، اجتماعی و بهداشتی است، اینک توضیح مختصر پیرامون هر یک از آثار عبارتست از:

## آثار تربیتی روزه

روزه آثار فراوانی از نظر تربیتی و معنوی در وجود انسان می‌گذارد. از آثار مهم روزه این است که روح انسان را «تلطیف» و اراده

انسان را «قوی» و غرائز او را تعدیل می‌کند. روزه‌دار باید در حال روزه با چشم‌پوشی از لذات و شهوات، ثابت کند که همچون حیوان در بند اصطبل و علف نیست و می‌تواند زمام سرکشِ نفس را در دست گیرد و بر لذایذ نفس مسلط گردد.

در حقیقت فلسفه روزه همین تأثیر روحانی و معنوی آن است، انسانی که انواع غذاها و نوشیدنی‌ها را در اختیار دارد و هر لحظه به خاطر نیاز به سراغ آن می‌رود، همانند درختانی است که در پناه دیوارهای باغ بر لب نهرها می‌رویند، این درختان ناز پرورده، بسیار کم مقاومت‌اند، اگر چند روز آب به آن‌ها نرسد می‌خشکند.

اما درختانی که از لابه لای صخره‌ها در دل کوه‌ها و بیابان می‌رویند و از همان ابتدا نوازشگر آن‌ها بادها و طوفان‌های سخت و سرمای زمستان است، محکم و بادوام و سخت‌جانند!

روزه نیز با روح و جان انسان همین عمل را انجام می‌دهد و با این سختی‌ها به او قدرت و مقاومت و مبارزه را می‌بخشد و با این قدرت می‌تواند نفس سرکش را مهار کرده قلب انسان را از نور و صفا پر کند. در نهایت روزه انسان را از عالم حیوانیت به سوی جهان فرشتگان بالا می‌برد.

## آثار اجتماعی روزه

بر کسی پوشیده نیست که روزه یک درس مساوات و برابری در میان افراد اجتماع است



که انسان با انجام این عمل می‌تواند وضع گرسنگان و محرومان اجتماع را احساس کند و روزه به موضوع اجتماعی بودن رنگ حسی می‌بخشد. همان‌گونه که امام صادق (ع) در حدیثی می‌فرماید: روزه به این دلیل واجب شده که میان غنی و فقیر مساوات برقرار گردد و این به خاطر آن است که غنی طعم گرسنگی را بچشد و نسبت به فقیر ادای حق کند، خدا می‌خواهد بین بندگان خود مساوات برقرار کند و طعم گرسنگی و تشنگی را به اغنیا بچشاند تا به ضعیفان رحم کنند.<sup>۷</sup>

#### آثار بهداشتی و درمانی روزه

در طب امروز و همچنین طب قدیم، اثر معجزه‌آسای امساک در درمان انواع بیماری‌ها و کسالت‌ها به اثبات رسیده و جای هیچ‌گونه تردید و انکاری نیست، اغلب طبیبان در نوشته‌های خود به این حقیقت اشاره کرده‌اند، همه ما می‌دانیم عامل بسیاری از بیماری‌ها زیاده‌روی در خوردن غذاهای مختلف است، چون مواد اضافی، چربی‌های مزاحم و قند اضافی در خون جذب نشده به صورت چربی‌های مزاحم و قند اضافی در خون می‌ماند که باعث انواع بیماری‌ها می‌شوند. روزه گرفتن و امساک از خوردن، یکی از راه‌های درمان بیماری‌ها و دفع سموم مختلف است که خداوند حکیم بر اساس حکمت و نیز لطف و رحمتی که نسبت به بندگانش داشته است بر آنان فرض نمود.

در حدیث معروفی رسول خدا فرموده‌اند:  
«صُومُوا تَصِحُّوا»

روزه بگیرید تا سالم شوید».<sup>۸</sup>

روزه زبانه‌ها و مواد اضافی و جذب نشده بدن را می‌سوزاند و در واقع بدن را «خانه تکانی» می‌کند. به علاوه یک نوع استراحت قابل ملاحظه برای دستگاه‌های گوارشی و عامل مؤثر برای تقویت آن‌هاست و این استراحت کوتاه‌مدت برای آن لازم ضروری است.

#### مقام شب قدر

شب قدر شب نزول قرآن است که خداوند آن را در ماه مبارک رمضان قرار داده است و در سوره قدر نیز به این موضوع به طور آشکار تصریح شده است «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ».

شب قدر از هزار ماه برتر است و فرشتگان و روح در آن شب به اذن پروردگارش برای تقدیر هر کار نازل می‌شوند. علت برتر بودن این شب از هزار ماه، ارزش عبادت و احیای آن شب است، و روایات فضیلت لیلۃ‌القدر و فضیلت عبادت که در کتب شیعه و اهل سنت بسیار فراوان است، مؤید همین معناست.

همچنین نزول برکات و رحمت الهی در آن، علت دیگر برتری آن از هزار ماه است. در روایات آمده است که فضیلت شب قدر را در دهه آخر طلب کن و در هر کدام از این شب‌ها یکصد رکعت نماز به‌جای آور و اگر می‌توانی



تا طلوع صبح احیا کن.

از آن جا که در شب قدر سرنوشت انسان‌ها مطابق لیاقت‌ها و شایستگی‌های آن‌ها برای یک سال تعیین می‌شود باید آن شب را با توبه و تضرع و التجا به درگاه خداوند احیا نمود تا زمینه جلب رحمت خداوند را پیدا کرد.

آری باید قدرشناس لحظات سرنوشت‌ساز شب قدر بود و از خوابیدن و یا در خواب غفلت ماندن پرهیز نمود تا سرنوشت زیبا و سعادت‌آفرین، نصیب انسان گردد. نکته مهم این که شب قدر با قرآن رابطه‌ای نزدیک دارد. از آن جا که در شب قدر مقدرات بندگان، مواهب و روزی‌های آن‌ها تقدیر می‌شود و در چنین شبی قرآن بر قلب پاک پیامبر (ص) نازل گردید، آیا این بدان معنا نیست که مقدرات و سرنوشت انسان با محتوای کتاب آسمانی پیوند و رابطه نزدیک دارد؟ پس هر چقدر انسان بیشتر با قرآن مأنوس بوده به آن عمل کند بهترین تقدیر بر او نگاشته خواهد شد. چه زیبا و نیکوست که مقدمات بهترین تقدیر را تا رسیدن به چنین شبی با روزه و شب‌زنده‌داری فراهم سازیم تا آن جا که بتوانیم به خدا که برترین تقدیرها را برای بندگان رقم می‌زند، نزدیک شویم.

### نتیجه‌گیری

خداوند هیچ تلاشی را بدون پاداش نمی‌گذارد و رمضان را که ماه مغفرت و رحمت

الهی است، ماه صعود به مقام فرشتگان و رسیدن به خود قرار داده تا انسان بتواند با سعی و تلاش، خود را به این درجات برساند. پس به طور قطع می‌توان گفت که رمضان، در روز قیامت، کسی را شفاعت می‌کند و ارج می‌نهد که در این ماه، روزه گرفته و به خاطر حرمت این ماه، علاوه بر امساک و غلبه بر شهوت، قلب خود را از هرچه غیر خداست خالی کرده است.

### پی‌نوشت:

۱. مدرک دانشگاهی کارشناسی
۲. قرآن کریم، سوره بقره، آیه ۱۸۵
۳. قرآن کریم، سوره بقره، آیه ۱۸۵
۴. مستند احمد، ج ۳، صص ۱۵۶، ۲۷۵ و ۳۰۹
۵. الفتنه، ص ۳۱۰
۶. غررالحکم و دررالکلم، ح ۵۸۹۰
۷. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۷، باب اول کتاب صوم، ص ۳
۸. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۹۶، ص ۲۵۵

### منابع و مأخذ:

۱. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه جلد ۲۷ و ۱، چاپ ۲۹، ۱۳۷۷.
۲. جباران، محمدرضا، علم اخلاق، مدیریت تألیف و تدوین متون، ۱۳۸۳.
۳. عبدالباقی، محمدفؤاد، لولوء و مرجان، نشر احسان، چاپ ۴، ۱۳۸۶.

