

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۲۲

آیه ۱۸۳-۱۸۵

آیه و ترجمه

یا ایها الذین ءامنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون ۱۸۳

ایاماً معدودت فمن کان منکم مریضاً او علی سفر فعدة من ایام اخر و علی الذین یطیقونه فدیة طعام مسکین فمن تطوع خیراً فهو خیر له و ان تصوموا خیر لکم ان کنتم تعلمون ۱۸۴

شهر رمضان الذی انزل فیہ القرآن هدی للناس و بینت من الهدی و الفرقان فمن شهد منکم الشهر فلیصمه و من کان مریضاً او علی سفر فعدة من ایام اخر یرید الله بکم الیسر و لایرید بکم العسر و لتکملوا العدة و لتکبروا الله علی ما هدئکم و لعلکم تشکرون ۱۸۵

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۲۳

ترجمه :

۱۸۳- ای افرادی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما نوشته شد همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شده، تا پرهیز کار شوید.

۱۸۴- چند روز معدودی را (باید روزه بدارید) و کسانی که از شما بیمار یا مسافر باشند روزهای دیگری را (بجای آن روزه بگیرند) و بر کسانی که قدرت انجام آن را ندارند (همچون بیماران مزمن و پیرمردان و پیره زنان) لازم است کفاره بدهند، مسکینی را اطعام کنند، و کسی که کار خیر را پذیرا شود برای او بهتر است، و روزه داشتن برای شما بهتر است اگر بدانید.

۱۸۵- (آن چند روز معدود) ماه رمضان است که قرآن برای راهنمایی مردم و نشانه‌های هدایت و فرق میان حق و باطل در آن نازل شده، پس آنکس که در ماه رمضان در حضر باشد روزه بدارد، و آنکس که بیمار یا در سفر باشد روزهای دیگری را بجای آن روزه بگیرد، خداوند راحتی شما را می‌خواهد نه زحمت، هدف این است که این روزها را تکمیل کنید، و خدا را بر اینکه شما را هدایت کرده بزرگ بشمرید و شاید شکرگذاری کنید.

تفسیر :

### روزه سرچشمه تقوا

به دنبال چند حکم مهم اسلامی که در آیات پیشین گذشت در آیات مورد بحث به بیان یکی دیگر از این احکام که از مهمترین عبادات محسوب می‌پردازد و آن روزه است، و باهمان لحن تاءکید آمیز گذشته می‌گوید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما نوشته شده است چگونه که بر امتیهای که قبل از شما بودند نوشته شده بود» (یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم).

و بلافاصله فلسفه این عبادت انسانساز و تربیت آفرین را در یک جمله کوتاه اما بسیار پرمحتوا چنین بیان می‌کند: «شاید پرهیزکار شوید» (لعلکم تتقون). آری روزه چنانکه شرح آن خواهد آمد عامل مؤثری است برای پرورش

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۲۴

روح تقوا و پرهیزگاری در تمام زمینه‌ها و همه ابعاد. از آنجا که انجام این عبادت با محرومیت از لذائذ مادی و مشکلاتی - مخصوصا در فصل تابستان - همراه است تعبیرات مختلفی در آیه فوق به کار رفته که روح انسان را برای پذیرش این حکم آماده سازد. نخست با خطاب یا ایها الذین آمنوا: ای مؤمنان! سپس بیان این حقیقت که روزه اختصاص به شما ندارد، بلکه در امتیهای پیشین نیز بوده است. و سرانجام بیان فلسفه آن و اینکه اثرات پربار این فریضه الهی صددرصد عائد خود شما می‌شود، آن را یک موضوع دوست داشتنی و گوارا می‌سازد. در حدیثی از امام صادق نقل شد که فرمود: لذة ما فی النداء ازال تعب العبادۃ و العناء! «لذت خطاب «یا ایها الذین آمنوا» آنچنان است که سختی و مشقت این عبادت را از بین برده است!». در آیه بعد برای اینکه باز از سنگینی روزه کاسته شود چند دستور دیگر را در این زمینه بیان می‌فرماید نخست می‌گوید: «چند روز معدودی را باید روزه بدارید» (ایاما معدودات). چنان نیست که مجبور باشید تمام سال یا قسمت مهمی از آن را روزه بگیرید بلکه روزه تنها بخش کوچکی از آن را اشغال می‌کند. دیگر اینکه: کسانی که از شما بیمار یا مسافر باشند و روزه گرفتن برای آنها

مشقت داشته باشد از این حکم معافند و باید روزهای دیگری را بجای آن روزه بگیرند (فمن كان منكم مريضا او على سفر فعدة من ايام اخر).  
سوم «کسانی که با نهایت زحمت باید روزه بگیرند (مانند پیرمردان

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۲۵

و پیر زنان و بیماران مزمن که بهبودی برای آنها نیست) لازم نیست مطلقا روزه بگیرند، بلکه باید بجای آن كفاره بدهند، مسکینی را اطعام کند» (و علی الذین یطیقونه فدیة طعام مسکین).  
«و آن کس که مایل باشد بیش از این در راه خدا اطعام کنند برای او بهتر است» (فمن تطوع خیرا فهو خیر له).  
و بالاخره در پایان آیه این واقعیت را بازگو می کند که «روزه گرفتن برای شما بهتر است اگر بدانید» (و ان تصوموا خیر لکم ان کنتم تعلمون)  
گرچه بعضی خواسته اند این جمله را دلیل بر این بگیرند که روزه در آغاز تشریع، واجب تخییری بوده و مسلمانان می توانستند روزه بگیرند یا بجای آن فدیة بدهند تا تدریجا به روزه گرفتن عادت کنند و بعد این حکم نسخ

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۲۶

شده و صورت وجوب عینی پیدا کرده است.  
ولی ظاهر این است که این جمله تاءکید دیگری بر فلسفه روزه است، و اینکه این عبادت- همانند سائر عبادات - چیزی بر جاه و جلال خدا نمی افزاید بلکه تمام سود و فائده آن عائد عبادت کنندگان می شود.  
شاهد این سخن تعبیرهای مشابه آن است که در آیات دیگر قرآن به چشم می خورد، مانند ذلکم خیر لکم ان کنتم تعلمون که بعد از حکم وجوب نماز جمعه ذکر شده است سوره جمعه آیه ۹).  
و در آیه سوره عنکبوت می خوانیم: و ابراهیم اذ قال لقومه اعبدوا الله و اتقوه ذلکم خیر لکم ان کنتم تعلمون: «او به بت پرستان گفت: خدا را پرستش کنید و از او بپرهیزید، این برای شما بهتر است اگر بدانید».  
و به این ترتیب روشن می شود که جمله «ان تصوموا خیر لکم» خطاب به همه روزه داران است نه گروه خاصی از آنها.  
آخرین آیه مورد بحث زمان روزه و قسمتی از احکام و فلسفه های آن را شرح می دهد نخست می گوید: «آن چند روز معدود را که باید روزه بدارید ماه

رمضان است» (شهر رمضان).

همان ماهی که قرآن در آن نازل شده (الذی انزل فیہ القرآن). همان قرآنی که مایه هدایت مردم، و دارای نشانه‌های هدایت، و معیارهای سنجش حق و باطل است (هدی للناس و بینات من الہدی و الفرقان). سپس بار دیگر حکم مسافران و بیماران را به عنوان تاءکید بازگو کرده می‌گوید: کسانی که در ماه رمضان در حضر باشند باید روزه بگیرند، اما آنها که بیمار یا مسافرنند روزهای دیگری را بجای آن روزه می‌گیرند (فمن شهد

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۲۷

منکم الشهر فلیصمه و من کان مریضا او علی سفر فعدة من ایام اخر) تکرار حکم مسافر و بیمار در این آیه و آیه قبل ممکن است از این نظر باشد که بعضی به گمان اینکه خوردن روزه مطلقا کار خوبی نیست به هنگام بیماری و سفر اصرار داشته باشند روزه بگیرند، لذا قرآن با تکرار این حکم می‌خواهد به مسلمانان بفهماند همانگونه که روزه گرفتن برای افراد سالم یک فریضه الهی است افطار کردن هم برای بیماران و مسافران یک فرمان الهی می‌باشد که مخالفت با آن گناه است.

در قسمت آخر آیه بار دیگر به فلسفه تشریع روزه پرداخته می‌گوید: «خداوند راحتی شما را می‌خواهد و زحمت شما را نمی‌خواهد» (یرید الله بکم الیسر و لا یرید بکم العسر).

اشاره به اینکه روزه داشتن گرچه در ظاهر یکنوع سختگیری و محدودیت است اما سرانجامش راحتی و آسایش انسان می‌باشد، هم از نظر معنوی و هم از لحاظ مادی (چنانکه در بحث فلسفه روزه خواهد آمد).

این جمله ممکن است به این نکته نیز اشاره باشد که فرمانهای الهی مانند فرمان حاکمان ستمگر نیست، بلکه در مواردی که انجام آن مشقت شدید داشته باشد وظیفه آسان‌تری قائل می‌شود، لذا حکم روزه را با تمام اهمیتی که دارد از بیماران و مسافران و افراد ناتوان برداشته است. سپس اضافه می‌کند: «هدف آن است که شما تعداد این روزها را کامل کنید» (و لتکملوا العدة).

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۲۸

یعنی بر هر انسان سالمی لازم است در سال یکماه روزه بدارد، چرا که برای

پرورش جسم و جان او لازم است، به همین دلیل اگر ماه رمضان بیمار یا در سفر بودید باید به تعداد این ایام روزه را قضا کنید تا عدد مزبور کامل گردد، حتی زنان حائض که از قضای نماز معافند از قضای روزه معاف نیستند. و در آخرین جمله می‌فرماید: «تا خدا را به خاطر اینکه شما را هدایت کرده بزرگ بشمرید، و شاید شکر نعمتهای او را بگذارید» (و لتکبروا الله علی ما هداکم و لعلکم تشکرون).

آری شما باید به خاطر آنهمه هدایتها در مقام تعظیم پروردگار بر آئید، و در مقابل آن همه نعمتها که به شما بخشیده شکرگزاری کنید. قابل توجه اینکه مسأله شکرگزاری را با کلمه «لعل» آورده است، ولی مسأله بزرگداشت پروردگار را به طور قاطع ذکر کرده، این تفاوت تعبیر ممکن است به خاطر این باشد که انجام این عبادت (روزه) به هر حال تعظیم مقام پروردگار است، اما شکر که همان صرف کردن نعمتها در جای خود و بهره‌گیری از آثار و فلسفه‌های عملی روزه است شرائطی دارد که تا آن شرائط حاصل نشود انجام نمی‌گیرد، و مهمترین آن شرائط اخلاص کامل و شناخت حقیقت روزه و آگاهی از فلسفه‌های آن است.

#### نکته‌ها

#### ۱- اثرات تربیتی، اجتماعی، و بهداشتی روزه

روزه ابعاد گوناگونی دارد، و آثار فراوانی از نظر مادی و معنوی در وجود انسان می‌گذارد، که از همه مهمتر «بعد اخلاقی» و فلسفه تربیتی آن است

از فوائد مهم روزه این است که روح انسان را «تلطیف»، و اراده انسان را «قوی»، و غرائز او را «تعدیل» می‌کند.

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۲۹

روزه‌دار باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی از غذا و آب و همچنین لذت جنسی چشم‌پوشد، و عملاً ثابت کند که او همچون حیوان در بند اصطبل و علف نیست، اومی‌تواند زمام نفس سرکش را به دست گیرد، و بر هوسها و شهوات خود مسلط گردد.

در حقیقت بزرگترین فلسفه روزه همین اثر روحانی و معنوی آن است، انسانی که انواع غذاها و نوشابه‌ها در اختیار دارد و هر لحظه تشنه و گرسنه شد به سراغ آن می‌رود، همانند درختانی است که در پناه دیوارهای باغ بر لب

نهرها می‌رویند، این درختان نازپرورده، بسیار کم مقاومت و کم دوامند اگر چند روزی آب از پای آنها قطع شود پژمرده می‌شوند، و می‌خشکند اما درختانی که از لابلای صخره‌ها در دل کوه‌ها و بیابانها می‌رویند و نوازشگر شاخه‌هایشان از همان طفولیت طوفانهای سخت، و آفتاب سوزان، و سرمای زمستان است، و با انواع محرومیتها دست به گریبانند، محکم و با دوام و پر استقامت و سختکوش و سخت جانند!

روزه نیز با روح و جان انسان همین عمل را انجام می‌دهد و با محدودیتهای موقت به او مقاومت و قدرت اراده و توان مبارزه با حوادث سخت می‌بخشد، و چون غرائز سرکش را کنترل می‌کند بر قلب انسان نور و صفا می‌پاشد خلاصه روزه انسان را از عالم حیوانیت ترقی داده و به جهان فرشتگان صعود می‌دهد، جمله لعلکم تتقون (باشد که پرهیزگار شوید) اشاره به همه این حقایق است. و نیز حدیث معروف الصوم جنة من النار: «روزه سپری است در برابر آتش دوزخ» اشاره به همین موضوع است. در حدیث دیگری از علی (علیه السلام) می‌خوانیم که از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) پرسیدند:

---

#### تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۳۰

چه کنیم که شیطان از ما دور شود؟ فرمود: الصوم يسود وجهه، و الصدقة تكسر ظهره، و الحب في الله و المواظبة على العمل الصالح يقطع دابره، و الاستغفار يقطع وتينه: «روزه روی شیطان را سیاه می‌کند، و انفاق در راه خدا پشت او را می‌شکند، و دوست داشتن به خاطر خدا، و مواظبت بر عمل صالح دنباله او را قطع می‌کند، و استغفار رگ قلب او را می‌برد»! در نهج البلاغه به هنگامی که امیر مؤمنان علی (علیه السلام) فلسفه عبادات را بیان می‌کند به روزه که می‌رسد چنین می‌فرماید: و الصيام ابتلاء لاختلاص الخلق: «خداوند روزه را از این جهت تشریع فرموده که روح اخلاص در مردم پرورش یابد»!

و نیز در حدیث دیگری از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌خوانیم: ان للجنة بابا يدعى الريان لا يدخل فيها الا الصائمون: «بهشت دری دارد به نام «ریان» (سیراب شده) که تنها روزه‌داران از آن وارد می‌شوند.

مرحوم صدوق در «معانی الاخبار» در شرح این حدیث می‌نویسد انتخاب این نام برای این در بهشت به خاطر آن است که بیشترین زحمت روزه دار از

ناحیه عطش است، هنگامی که روزه‌داران از این در وارد می‌شوند چنان سیراب می‌گردند که بعد از آن هرگز تشنه نخواهند شد.

### اثر اجتماعی روزه

بر کسی پوشیده نیست. روزه یک درس مساوات و برابری در میان افراد اجتماع است، با انجام این دستور مذهبی، افراد متمکن هم وضع گرسنگان و محرومان اجتماع را به طور محسوس در می‌یابند، و هم

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۳۱

با صرفه‌جوئی در غذای شبانه روزی خود می‌توانند به کمک آنها بشتابند. البته ممکن است با توصیف حال گرسنگان و محرومان، سیران را متوجه حال گرسنگان ساخت، ولی اگر این مسأله جنبه حسی و عینی به خود بگیرد اثر دیگری دارد، روزه به این موضوع مهم اجتماعی رنگ حسی می‌دهد، لذا در حدیث معروفی از امام صادق (علیه السلام) نقل شده که «هشام بن حکم» از علت تشریع روزه پرسید، امام (علیه السلام) فرمود: انما فرض الله الصيام لیسستوی به الغنی و الفقیر و ذلک ان الغنی لم یکن لیجد مس الجوع فیرحم الفقیر، و ان الغنی کلما اراد شیئا قدر علیه، فاراد الله تعالی ان یشوی بین خلقه، و ان یشیق الغنی مس الجوع و الالم، لیرق علی الضعیف و یرحم الجائع: «روزه به این دلیل واجب شده است که میان فقیر و غنی مساوات برقرار گردد، و این به خاطر آن است که غنی طعم گرسنگی را بچشد و نسبت به فقیر ادای حق کند، چرا که اغنیاء معمولاً هر چه را بخواهند برای آنها فراهم است، خدا می‌خواهد میان بندگان خود مساوات باشد، و طعم گرسنگی و درد و رنج را به اغنیاء بچشاند تا به ضعیفان و گرسنگان رحم کنند».

راستی اگر کشورهای ثروتمند جهان چند روز را در سال روزه بدارند و طعم گرسنگی را بچشند باز هم این همه گرسنه در جهان وجود خواهد داشت؟! اثر بهداشتی و درمانی روزه

در طب امروز و همچنین طب قدیم، اثر معجز آسای «امساک» در درمان انواع بیماریها به ثبوت رسیده و قابل انکار نیست، کمتر طبیبی است که در نوشته‌های خود اشاره‌ای به این حقیقت نکرده باشد، زیرا می‌دانیم عامل بسیاری از بیماریها

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۳۲



زیاده روی در خوردن غذاهای مختلف است، چون مواد اضافی جذب نشده به صورت چربی‌های مزاحم در نقاط مختلف بدن، یا چربی و قند اضافی در خون باقی می‌ماند، این مواد اضافی در لابلای عضلات بدن در واقع لجنزارهای متعفن برای پرورش انواع میکروبهای بیماریهای عفونی است، و در این حال بهترین راه برای مبارزه با این بیماریها نابود کردن این لجنزارها از طریق امساک و روزه است!

روزه زباله‌ها و مواد اضافی و جذب نشده بدن را می‌سوزاند، و در واقع بدن را «خانه تکانی» می‌کند.

بعلاوه یک نوع استراحت قابل ملاحظه برای دستگاه‌های گوارشی و عامل مؤثری برای سرویس کردن آنها است، و با توجه به اینکه این دستگاه از حساسترین دستگاه‌های بدن است و در تمام سال به طور دائم مشغول کار است، این استراحت برای آنها نهایت لزوم را دارد.

بدیهی است شخص روزه‌دار طبق دستور اسلام به هنگام «افطار» و «سحور» نباید در غذا افراط و زیاده روی کند، تا از این اثر بهداشتی نتیجه کامل بگیرد، در غیر این صورت ممکن است نتیجه بر عکس شود.

«الکسی سوفورین» دانشمند روسی در کتاب خود می‌نویسد:

«درمان از طریق روزه فائده ویژه‌ای برای درمان کم‌خونی، ضعف روده‌ها، التهاب بسیط و مزمن، دمل‌های خارجی و داخلی، سل، اسکلیروز، روماتیسم نقرس، استسقاء، نوراستنی، عرق النساء، خراز (ریختگی پوست)، بیماریهای چشم، مرض قند، بیماریهای جلدی، بیماریهای کلیه، کبد و بیماریهای دیگر دارد.

معالجه از طریق امساک اختصاص به بیماریهای فوق ندارد، بلکه بیماریهایی که مربوط به اصول جسم انسان است و با سلولهای جسم آمیخته شده همانند: سرطان سفلیس، سل و طاعون را نیز شفا می‌بخشد»!

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۳۳

در حدیث معروفی پیغمبر (صلی الله علیه و آله و سلم) اسلام می‌فرماید: «صوموا تصحوا:» «روزه بگیرید تا سالم شوید».

و در حدیث معروف دیگر نیز از پیغمبر (صلی الله علیه و آله و سلم) رسیده است «المعدة بيت كل داء و الحمية راس كل دواء»: «معدة خانه تمام دردها است و امساک بالاترین داروها!» (بحار الانوار جلد ۱۴ قدیم).



## ۲- روزه در امتهای پیشین

از تورات و انجیل فعلی نیز بر می آید که روزه در میان یهود و نصاری بوده و اقوام و ملل دیگر هنگام مواجه شدن با غم و اندوه روزه می گرفته اند چنانکه در «قاموس کتاب مقدس» آمده است: «روزه کلیه در تمام اوقات، در میان هر طائفه و هر ملت و مذهب، در موقع ورود اندوه و زحمت غیر مترقبه، معمول بوده است».

و نیز از تورات بر می آید که موسی (علیه السلام) چهل روز روزه داشته است چنانکه می خوانیم «هنگام بر آمدنم به کوه که لوحهای سنگی یعنی لوحهای عهدی که خداوند باشما بست بگیرم آنگاه در کوه چهل روز و چهل شب ماندم نه نان خوردم و نه آب نوشیدم».

و همچنین به هنگام توبه و طلب خشنودی خداوند، یهود روزه می گرفتند: «قوم یهود غالباً در موقعی که فرصت یافته می خواستند اظهار عجز و تواضع در حضور خدا نمایند روزه می داشتند تا به گناهان خود اعتراف نموده بواسطه روزه و توبه، رضای حضرت اقدس الهی را تحصیل نمایند».

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۲۴

«روزه اعظم با کفاره، محتمل است که فقط روزه یک روز سالیانه مخصوص بود که در میان طائفه یهود مرسوم بود. البته روزه های موقتی دیگر نیز از برای یادگاری خرابی اورشلیم و غیره می داشتند».

حضرت مسیح نیز چنانکه از «انجیل» استفاده می شود چهل روز روزه داشته: «آنگاه عیسی از قوت روح به بیابان برده شد تا ابلیس او را امتحان نماید ... پس چهل شبانه روز روزه داشته عاقبة الامر گرسنه گردید».

و نیز از انجیل «لوقا» بر می آید که حواریون مسیح نیز روزه می گرفتند. باز در قاموس کتاب مقدس آمده است: «بنابراین حیات حواریون و مؤمنین ایام گذشته عمری مملو از انکار لذات و زحمات بیشمار و روزه داری بود».

به این ترتیب اگر قرآن می گوید «کما کتب علی الذین من قبلکم» (همان گونه که بر پیشینیان نوشته شد) شواهد تاریخی فراوانی دارد که در منابع مذاهب دیگر - حتی بعد از تحریف - به چشم می خورد.

## ۳- امتیاز ماه مبارک رمضان

اینکه ماه رمضان برای روزه گرفتن انتخاب شده بخاطر این است که این ماه بر سایر ماه ها برتری دارد، در آیه مورد بحث نکته برتری آن چنین بیان شده که

قرآن کتاب هدایت و راهنمای بشر که فرقان است یعنی با دستورات و قوانین خود روشهای صحیح را از ناصحیح جدا کرده و سعادت انسانها را تضمین نموده است در این ماه نازل گردیده، و در روایات اسلامی نیز چنین آمده است که همه کتابهای

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۳۵

بزرگ آسمانی «تورات»، «انجیل»، «زبور»، «صحف»، و «قرآن» همه در این ماه نازل شده‌اند.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «تورات» در ششم ماه مبارک رمضان و «انجیل» در دوازدهم و «زبور» در هیجدهم و «قرآن مجید» در شب قدر نازل گردیده‌است.

به این ترتیب ماه رمضان همواره ماه نزول کتابهای بزرگ آسمانی و ماه تعلیم و تربیت بوده است چرا که تربیت و پرورش بدون تعلیم و آموزش صحیح ممکن نیست، برنامه تربیتی‌روزه نیز باید با آگاهی هر چه بیشتر و عمیق‌تر از تعلیمات آسمانی هماهنگ گردد، تا جسم و جان آدمی را از آلودگی گناه شستشو دهد.

در آخرین جمعه ماه شعبان پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) برای آماده ساختن یاران خود جهت استقبال از ماه مبارک رمضان خطبه‌ای خواند و اهمیت این ماه را چنین گوشزد نمود:

«ای مردم! ماه خدا با برکت آمرزش و رحمت به سوی شما رو می‌آورد. این ماه برترین ماه‌ها است روزهای آن برتر از روزهای دیگر، و شبهای آن بهترین شبها است لحظات و ساعات این ماه بهترین ساعات است.

ماهی است که به میهمانی خدا دعوت شده‌اید و از کسانی که مورد اکرام خدا هستند می‌باشید.

نفسهای شما همچون تسبیح، خوابتان چون عبادت، اعمالتان مقبول، و دعايتان مستجاب است.

بنابراین با نیت‌های خالص و دل‌های پاک از خداوند بخواهید تا شما را در روزه

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۳۶

داشتن و تلاوت قرآن در این ماه توفیق دهد، چرا که بدبخت کسی است که از

آمرزش الهی در این ماه بزرگ محروم گردد.  
با گرسنگی و تشنگی خویش در این ماه به یاد گرسنگی و تشنگی رستاخیز  
باشید، بر فقراء و بینوایان بخشش کنید، پیران خویش را گرمی دارید، به  
خردسالان رحمت آورید، پیوند خویشاوندی را محکم سازید.  
زبانهایتان را از گناه باز دارید، چشمان خویش را از آنچه نگاه کردنش حلال  
نیست بپوشانید، گوشهای خویش را از آنچه شنیدنش حرام است فرا گیرید  
بر یتیمان مردم شفقت و محبت کنید، تا با یتیمان شما چنین کنند...»

#### ۴- قاعده لا حرج

در آیات فوق اشاره‌ای به این نکته شده بود که خدا بر شما آسان می‌گیرد و  
نمی‌خواهد به زحمت بیفتید، مسلماً این اشاره در اینجا ناظر به مساءله روزه و  
فوائد آن و حکم مسافر و بیمار است، ولی با توجه به کلی بودن از آن یک قاعده  
عمومی نسبت به تمام احکام اسلامی استفاده می‌شود و از مدارک قاعده  
معروف

---

تفسیر نمونه، جلد ۱، صفحه ۶۳۷

«لا حرج» است.

این قاعده می‌گوید: اساس قوانین اسلام بر سختگیری نیست، و اگر در جایی  
حکمی تولید مشقت شدید کند، موقتاً برداشته می‌شود، چنانکه فقها  
فرموده‌اند «هر گاه وضو گرفتن یا ایستادن به هنگام نماز و مانند اینها  
انسان را شدیداً به زحمت بیندازد، مبدل به تیمم و نماز نشسته می‌شود»  
در آیه ۷۸ سوره حج نیز می‌خوانیم: هو اجتباکم و ما جعل علیکم فی الدین من  
حرج: «او شما را برگزید و در دین خود تکلیف مشقت باری برای شما قرار  
نداد».

حدیث معروف پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم): بعثت علی الشریعة السمحة  
السهلة: «من مبعوث به آئین سهل و آسانی شده‌ام» نیز اشاره به همین  
مطلب است.

