



پیامبر اعظم (ص) درباره اهمیت روزه گرفتن می فرماید:
 روزه سپری است در برابر مشکلات دنیا و پوششی است در برابر عذاب آخرت.



۳- حفظ سلامتی:

۲- توجه به مخرومان:

۱- تقویت صبر و تقوا



۱- تقویت صبر و تقوا: به درختانی که در کنار جوی‌های آب می‌روید، نگاه کنید. آنها برای رشد و ادامه زندگی هیچ مشکل و زحمتی را تحمل نمی‌کنند. اما درختانی که در مناطق کوهستانی یا کم آب رشد می‌کنند، برای استوار ماندن با سختی‌های زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند. به نظر شما اگر این درختان دچار طوفانی سهمگین شوند، کدام یک زودتر از پای در می‌آیند؟

کسی که به دستور خداوند روزه می‌گیرد، سختی گرسنگی و تشنگی را تحمل می‌کند و با اینکه آب و غذا در اختیار دارد، از آنها استفاده نمی‌کند. تکرار این کار، سبب تقویت بیشتر تقوا و صبر انسان می‌شود. در این صورت هر وقت که شیطان، انسان را برای انجام گناهی وسوسه کند، می‌تواند با تقوا و صبر در برابر انجام گناه، از آلوده شدن به گناه دوری کند و در برابر وسوسه آن مقاومت کند. اما کسی که در برابر خواسته‌های دلش تسلیم شده و هیچ وقت به او «نه» نگفته است، نمی‌تواند در برابر وسوسه‌های شیطان مقاومت کند و خیلی زود تسلیم می‌شود.

فعالیت کلاسی (صفحه ۶۱ کتاب درسی)

چه ارتباطی بین مثال درختان و روزه داری وجود دارد؟ توضیح دهید. درختانی که در مناطق کوهستانی هستند سختی‌های بسیار و همین طور کم آبی را تحمل می‌کنند و با این کار در برابر طوفان‌ها صبر و استقامت بیشتری دارند مثل روزه داران که سختی و گرسنگی و تشنگی را تحمل می‌کنند و با این کار صبر و تقوا را در خود تقویت می‌کنند و در برابر طوفان وسوسه‌های شیطان صبر و استقامت بیشتری خواهند داشت.

شاید
کی بود مانند
دیدن!

۲- توجه به محرومان: همه ما بارها این ضرب‌المثل را شنیده‌ایم که: **شنیدن کی بود مانند دیدن!**

شاید بگوییم درست است، اما این ضرب‌المثل چه ربطی به روزه دارد؟

روزی از امام صادق (ع) سؤال شد: چرا خداوند روزه را بر مردم واجب کرده است؟

امام فرمود:

ثروتمندان هرگز درد گرسنگی را حس نمی‌کنند؛ زیرا هر چه بخواهند می‌توانند به دست آورند؛ به همین دلیل نسبت به فقیران و گرسنگان دلسوز نمی‌کنند. خداوند بلند مرتبه روزه را بر همه واجب کرد تا (در این ماه) همه مانند هم باشند و ثروتمندان نیز مزه گرسنگی را بچشند و با گرسنگان فقیران مهربان شوند و به آنان کمک کنند.

این ویژگی ماه مبارک رمضان، موجب می‌شود مردم در این ماه به نیازمندان بیشتر توجه کنند و در حد توان به آنان کمک کنند.

۳- حفظ سلامتی: وقتی که مواد غذایی بیش از حد نیاز بدن باشد، به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود و ضمن بالا بردن چربی، قند و فشار خون باعث بالا رفتن وزن بدن و انباشته شدن چربی در میان ماهیچه‌های بدن می‌شود. یک ماه روزه گرفتن، چربی‌های مزاحم و زائد بدن را مصرف می‌کند و از بین می‌برد و در حقیقت بدن را از آلودگی‌های یک ساله خانه‌تکانی می‌کند.

نتیجه تحقیقات دانشمندان و پژوهشگران نشان می‌دهد که دلیل اصلی بسیاری از بیماری‌ها، تغذیه نادرست و پرخوری است و به همین دلیل اغلب کتاب‌های معتبر پزشکی بخشی به اصول تغذیه و منافع پرهیز از پرخوری اختصاص یافته است.

اکنون معنای این حدیث نورانی رسول خدا (ص) را بهتر می‌فهمیم که می‌فرماید:

صُومُوا تَصِحُّوا!

روزه بگیرید تا سالم بمانید.*



روزه یعنی اینکه انسان تصمیم بگیرد برای انجام دستور خداوند از اذان صبح تا اذان مغرب از چند کار معین، که به آنها مبطلات روزه گفته می‌شود، خودداری کند به این تصمیم که خودش یکی از واجبات روزه است، نیت گفته می‌شود.

فعالیت کلاسی (صفحه ۶۲ کتاب درسی)

آیه زیر را با دقت بخوانید:

يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما واجب شد، همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نیز واجب شده بود؛ تا پرهیزگار شوید.

۱- با توجه به این آیه، مهم‌ترین فایده روزه چیست؟ **تقوا و پرهیزکاری**

۲- به نظر شما عبارت «كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ» به چه کسانی اشاره دارد؟ **اشاره به گذشتگان و امت‌های پیشین.**

مبطلات

روزه

۳- فرو بردن سر به زیر آب

۴- فرو بردن غبار یا دوده غلیظ به دهان

۱- خوردن و آشامیدن



روزه یعنی اینکه انسان تصمیم بگیرد برای انجام دستور خداوند از اذان صبح تا اذان مغرب از چند کار معین، که به آنها مبطلات روزه گفته می‌شود، خودداری کند. به این تصمیم که خودش یکی از واجبات روزه است، نیت گفته می‌شود. در اینجا با چهار مورد از مبطلات روزه آشنا می‌شویم:

۱ و ۲- خوردن و آشامیدن: اگر شخص روزه دار با آگاهی و از روی عمد آب، غذا، دارو یا هر چیز دیگری را بخورد، حتی اگر خیلی هم کم باشد، روزه‌اش باطل می‌شود. حتی فرو بردن عمدی غذایی که در میان دندان‌ها باقی مانده است نیز باعث باطل شدن روزه می‌شود. به این دلیل به ما سفارش شده است در ماه رمضان بعد از خوردن سحری، مسواک بزنیم تا چیزی از غذا در دهانمان باقی نماند.

۳- فرو بردن سر به زیر آب: روزه دار نباید سرش را به طور کامل به زیر آب فرو ببرد و اگر این کار را برای یک لحظه هم انجام دهد، روزه‌اش باطل می‌شود. البته ایستادن زیر دوش آب یا ریختن آب بر روی سر برای روزه دار اشکالی ندارد.

۴- فرو بردن غبار یا دود غلیظ به حلق: روزه دار نباید گرد و غبار یا دود غلیظ به حلق خود برساند. بنابراین، اگر جایی گرد و خاک خیلی زیادی در هوا پراکنده شده باشد یا اینکه دود شدیدی در هوا پیچیده باشد، روزه دار باید آنجا را ترک کند یا با استفاده از یک پارچه یا ماسک از رسیدن آن به حلقش خودداری کند.

تمام مواردی که گفته شد در صورتی باعث باطل شدن روزه می‌شود که شخص روزه دار عمداً و با توجه به اینکه روزه است آنها را انجام دهد؛ ولی اگر روزه دار فراموش کند که روزه است و یکی از مبطلات روزه را انجام دهد، روزه‌اش صحیح خواهد بود.

خودت را امتحان کن (صفحه ۶۳ کتاب درسی)

- ۱- توضیح دهید چگونه روزه گرفتن باعث توجه بیشتر روزه دار به فقرا و مستمندان می‌شود.
امام صادق علیه السلام می‌فرماید: ثروتمندان هرگز درد گرسنگی را حس نمی‌کنند، زیرا هر چه بخواهند می‌توانند به دست آورند، به همین دلیل نسبت به فقیران و گرسنگان دلسوزی نمی‌کنند. خداوند روزه را بر همه واجب کرد تا (در این ماه) همه مانند هم باشند و ثروتمندان نیز مزه گرسنگی را بچشند و با گرسنگان و فقیران مهربان باشند و به آنان کمک کنند. چون ثروتمندان همیشه در رفاه هستند درد گرسنگان را حس نمی‌کنند اما وقتی در ماه رمضان روزه می‌گیرند و مزه گرسنگی و تشنگی را می‌چشند آن زمان متوجه سختی حال و وضعیت فقیران می‌شوند و سعی خواهند کرد تا با گرسنگان و فقیران مهربان شوند و به آنها کمک کنند.
- ۲- چهار مورد از مبطلات روزه را نام ببرید. خوردن، آشامیدن، فرو بردن سر به زیر آب، فرو بردن غبار یا دود غلیظ به حلق
- ۳- اگر کسی در ماه مبارک رمضان فراموش کند که روزه است و مبطلات روزه را انجام دهد، روزه‌اش چه حکمی دارد؟ اگر روزه دار فراموش کند که روزه است و یکی از مبطلات روزه را انجام دهد، روزه‌اش صحیح خواهد بود.
- ۴- آیا شنا کردن در آب روزه را باطل می‌کند؟ توضیح دهید. اگر سرش کامل در آب فرو رود روزه‌اش باطل می‌شود و بهتر است بعد از افطار شنا کند.