21979 ـ روزهایی که روزۀ مستحب در آنها مشروع است

سوال

روزهایی که روزۀ مستحبی در آنها مشروع است کدامند؟ منظورم این است که یک فرد چند روز از ماه را روزه بگیرد، و مسلمان مشخصاً در کدام روزهای هفته روزه بگیرد؟ همچنین می‌خواهم با زمان صحیح افطار و سحری آشنا شوم.

خلاصه‌ی پاسخ

روزه‌های مستحب انواع گوناگونی دارند. برخی از این روزه‌ها هفتگی هستند، مانند روزۀ دوشنبه و پنجشنبه. دستۀ دیگر به صورت ماهانه توصیه شده‌اند، مانند روزۀ سه روز از هر ماه. علاوه بر این، روزه‌های سالیانه‌ای نیز وجود دارد که خود به دو شکل است: برخی به روزهای معینی اختصاص دارند، مانند روز عاشورا و روز عرفه، و برخی دیگر به دوره‌های زمانی مشخصی مربوط می‌شوند، مانند روزۀ شش روز از ماه شوال یا روزه گرفتن در ماه‌های محرم و شعبان به قدر امکان.
در هر حال، مسلمان می‌تواند در هر روزی از سال که بخواهد روزۀ مستحب بگیرد، مگر روزهایی که از آن نهی شده است، مانند دو روز عید، و ایام تشریق مگر برای کسی که قربانی نیافته باشد.
و محبوب‌ترین روزه نزد خداوند، یک روز روزه گرفتن و یک روز افطار کردن است، البته برای کسی که بر آن توانا باشد و او را از کاری که اولویت بیشتری دارد، ضعیف نسازد.

پاسخ مفصل

الحمدلله.

حکمت مشروعیت روزه‌های مستحب

از حکمت خداوند متعال این است که برای بندگانش پس از ادای فرایض، عبادات مستحبی از جنس همان عبادات واجب، تشریع کرده است تا با آن به او تقرب جویند و برای آن پاداش‌های بزرگی قرار داده است، چنانکه پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ از پروردگارش عزوجل روایت کرده است که فرمود: «و بندۀ من با چیزی محبوب‌تر از آنچه بر او واجب کرده‌ام به من نزدیک نمی‌شود، و بندۀ من پیوسته با نوافل (کارهای مستحب) به من نزدیک می‌شود تا آنکه او را دوست بدارم، و چون دوستش بدارم، شنوایی او می‌شوم که با آن می‌شنود، و بینایی او می‌شوم که با آن می‌بیند، و دست او می‌شوم که با آن می‌گیرد، و پای او می‌شوم که با آن راه می‌رود، و اگر از من چیزی بخواهد، حتماً به او عطا می‌کنم، و اگر به من پناه جوید،

حتماً پناهش می‌دهم». به روایت بخاری (۶۵۰۲).

اقسام روزه‌های مستحب

روزه‌های مستحب به دو بخش اصلی تقسیم می‌شود:

روزهٔ مستحب مطلق

اولین نوع، روزهٔ مستحب مطلق است (که به زمان یا حالت معینی محدود نیست). مسلمان می‌تواند در هر روزی از سال که بخواهد، روزهٔ مستحب بگیرد، مگر روزهایی که از آن نهی شده است، مانند دو روز عید که روزهٔ آنها حرام است، و ایام تشریق (سه روز بعد از عید قربان) که روزه در آنها حرام است مگر در حج برای کسی که قربانی ندارد، و به جز قصد کردن روزهٔ جمعه به تنهایی که از آن نهی شده است. و از برترین صورت‌های روزهٔ مستحب مطلق، یک روز در میان روزه گرفتن است برای کسی که بر آن توانا باشد، چنانکه در حدیث آمده است: «محبوب‌ترین نماز نزد الله، نماز داود ـ علیه السلام ـ است، و محبوب‌ترین روزه نزد الله، روزهٔ داود است؛ او نیمی از شب را می‌خوابید و یک سوم آن را به عبادت می‌ایستاد و یک ششم آن را می‌خوابید، و یک روز روزه می‌گرفت و یک روز افطار می‌کرد». به روایت بخاری (۱۱۳۱) و مسلم (۱۱۵۹). و شرط این برتری آن است که او را از کاری که اولویت بیشتری دارد، ضعیف نسازد، چنانکه در روایتی از حدیث آمده است: «یک روز روزه می‌گرفت و یک روز افطار می‌کرد و هرگاه با [دشمن] روبرو می‌شد، فرار نمی‌کرد». به روایت بخاری (۱۹۷۷) و مسلم (۱۱۵۹).

روزهٔ مستحب مقید

دومین نوع، روزهٔ مستحب مقید است که از حیث عموم، برتر از روزهٔ مستحب مطلق است.

و روزهٔ مستحب مقید به دو بخش تقسیم می‌شود:

اول: مقید به حال شخص، مانند جوانی که توانایی ازدواج ندارد، چنانکه در حدیث عبدالله بن مسعود رضی الله عنه آمده است: ما در جوانی همراه پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ بودیم و چیزی [برای ازدواج] نمی‌یافتیم، پس رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ به ما فرمودند: «ای گروه جوانان، هر کس از شما توانایی ازدواج دارد، پس ازدواج کند، زیرا آن برای چشم پوشانده‌تر و برای شرمگاه محافظت‌کننده‌تر است، و هر کس توانایی ندارد، پس بر اوست که روزه بگیرد، زیرا آن برایش کنترل‌کننده است». به روایت بخاری (۵۰۶۶) و مسلم (۱۴۰۰). پس مشروعیت روزه در حق او تا زمانی که مجرد است، تأکید می‌شود و هرچه انگیزه‌های [گناه] برایش بیشتر شود، این تأکید نیز بیشتر می‌گردد، بدون آنکه به روزهای معینی محدود باشد.

دوم: مقید به وقت معین، و این متنوع است، برخی هفتگی، برخی ماهانه و برخی سالیانه است.

هفتگی: استحباب روزهٔ دوشنبه و پنجشنبه است. از عایشه رضی الله عنها روایت است که گفت: «رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ بر روزهٔ دوشنبه و پنجشنبه مداومت می‌کردند». به روایت نسائی (۲۳۲۰) و غیره و آلبانی در «صحیح الجامع الصغیر» (۴۸۹۷) آن را صحیح دانسته است. و از ایشان ـ صلی الله علیه وسلم ـ دربارهٔ روزهٔ روز دوشنبه و پنجشنبه سوال شد، فرمودند: «آن دو، روزهایی هستند که در آنها اعمال بر پروردگار عالمیان عرضه می‌شود، پس دوست دارم که عملم در حالی که روزه‌دار هستم، عرضه شود». به روایت نسائی (۲۳۵۸) و ابن ماجه (۱۷۴۰) و احمد (۸۱۶۱) و آلبانی در «صحیح الجامع» (۱۵۸۳) آن را صحیح دانسته است. و از ایشان دربارهٔ روزهٔ دوشنبه سوال شد، پس فرمودند: «در آن روز متولد شدم و در آن روز بر من [قرآن] نازل شد». به روایت مسلم (۱۱۶۲).

ماهانه: استحباب روزهٔ سه روز از هر ماه است. از ابی‌هریره رضی الله عنه روایت است که گفت: «دوست نزدیکم [پیامبر] مرا به سه چیز سفارش کرد که تا زمان مرگم آنها را رها نخواهم کرد: روزهٔ سه روز از هر ماه، و نماز ضُحی (چاشت) و خوابیدن بر وتر». به روایت بخاری (۱۱۷۸) و مسلم (۷۲۱). و مستحب است که این سه روز، در اواسط ماه هجری که ایام البیض نامیده می‌شوند، باشد. از ابوذر رضی الله عنه روایت است که گفت: رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ به من فرمودند: «هرگاه خواستی چیزی از ماه را روزه بگیری، پس روزهای سیزدهم و چهاردهم و پانزدهم را روزه بگیر». به روایت نسائی (۲۴۲۴) و ابن ماجه (۱۷۰۷) و احمد (۲۱۰) و آلبانی در «صحیح الجامع الصغیر» (۶۷۳) آن را صحیح دانسته است.

و سالیانه: برخی از آن روزی معین است و برخی دوره‌ای است که روزه در آن سنت است.

از روزهای معین:

۱ـ روز عاشورا که روز دهم ماه محرم است. از ابن عباس رضی الله عنهما روایت است که از ایشان دربارهٔ روزهٔ روز عاشورا سوال شد، پس گفت: «من رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ را ندیدم که روزی را برای طلب فضل آن بر دیگر روزها روزه بگیرند، جز این روز، و نه ماهی را جز این ماه، یعنی رمضان». به روایت بخاری (۲۰۰۶) و مسلم (۱۱۳۲). و سنت است که یک روز قبل یا یک روز بعد از آن نیز برای مخالفت با یهودیان، روزه گرفته شود.

۲ـ روز عرفه که روز نهم ذی‌الحجه است، و استحباب آن مخصوص کسی است که در عرفه وقوف نکرده باشد، چنانکه رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ دربارهٔ فضلیت سه مورد گذشته فرمودند: «سه روز از هر ماه و رمضان تا رمضان، این روزهٔ تمام عمر است [و] روزهٔ روز عرفه [که] از خداوند امید دارم گناهان سال قبل و سال بعد از آن را بپوشاند، و روزهٔ روز عاشورا [که] از خداوند امید دارم گناهان سال قبل از آن را بپوشاند». به روایت مسلم (۱۱۶۲).

اما دوره‌هایی که روزه در آنها سنت است، عبارتند از:

ماه شوال: روزهٔ شش روز از آن سنت است، به دلیل فرمودهٔ رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ: «هر کس رمضان را روزه بگیرد، سپس شش روز از شوال را به دنبال آن روزه بگیرد، مانند روزهٔ تمام عمر است». به روایت مسلم (۱۱۶۴). و به سوال شمارهٔ (7859) مراجعه شود.

ماه محرم : روزه گرفتن به قدر توان در این ماه سنت است، به دلیل حدیث: «برترین روزه پس از رمضان، روزهٔ ماه خدا، محرم است، و برترین نماز پس از نماز فرض، نماز شب است». به روایت مسلم (۱۱۶۳).

ماه شعبان : چنانکه از عایشه رضی الله عنها ثابت شده است که گفت: «رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ آنقدر روزه می‌گرفتند که می‌گفتیم افطار نمی‌کنند، و آنقدر افطار می‌کردند که می‌گفتیم روزه نمی‌گیرند. و من رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ را ندیدم که روزهٔ ماهی را کامل کنند جز رمضان، و ایشان را ندیدم که در ماهی بیشتر از شعبان روزه بگیرند. ایشان تمام شعبان را روزه می‌گرفتند، [بلکه] تمام شعبان به جز اندکی را روزه می‌گرفتند». به روایت بخاری (۱۹۶۹) و مسلم (۱۱۵۶).

و بر مسلمانی که راغب به خیر است، شایسته است که فضل بزرگ روزهٔ مستحب برای الله را بداند، چنانکه در حدیث از پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ آمده است که فرمودند: «هر کس یک روز را در راه الله عزوجل روزه بگیرد، خداوند چهرهٔ او را هفتاد سال از جهنم دور می‌کند». به روایت نسائی (۲۲۴۷) و آلبانی در «صحیح سنن النسائی» (۲۱۲۱) آن را صحیح دانسته است.

از الله می‌خواهیم که ما را از کسانی قرار دهد که از جهنم و حرارتش دور داشته می‌شوند و از اصحاب نعمت باشند.

زمان صحیح سحری و افطار

اما زمان صحیح سحری و افطار: همانطور که در تعریف روزه آمده، عبارت است از: عبادت خداوند متعال با امساک از خوردن و آشامیدن و سایر باطل‌کننده‌های روزه از طلوع فجر تا غروب خورشید. چنانکه حق تعالی می‌فرماید: وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ [البقرة: ۱۸۷] (و بخورید و بیاشامید تا رشته سپید بامداد از رشته سیاه [شب] بر شما نمودار شود؛ سپس روزه را تا شب به پایان رسانید). پس روزه‌دار از هنگام تحقق طلوع فجر، از باطل‌کننده‌های روزه امساک می‌کند تا غروب خورشید، همانطور که رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ دربارهٔ وقت افطار فرمودند: «هرگاه شب از این سو روی آورد و روز از این سو پشت کند و خورشید غروب کند، پس روزه‌دار افطار کرده است». به روایت بخاری (۱۸۱۸) و مسلم (۱۸۴۱).

اما وقت سحری: جمهور فقها بر این نظرند که میان نیمهٔ آخر شب تا طلوع فجر دوم است و نزد جمهور علما سنت است تا زمانی که ترس از طلوع فجر دوم نباشد، به تأخیر انداخته شود، به دلیل آیهٔ پیشین و فرمودهٔ ایشان ـ صلی الله علیه وسلم ـ

: «افطار را زود انجام دهید و سحری را به تأخیر اندازید». به روایت طبرانی، و آلبانی در «صحیح الجامع» (۳۹۸۹) آن را صحیح دانسته است. زیرا مقصود از سحری، تقویت بر روزه است، و هرچه به فجر نزدیکتر باشد، بر روزه یاری‌رسان‌تر است. از الله می‌خواهیم که ما را از پایبندان به شرعش و عمل‌کنندگان به آن قرار دهد. و صلی الله و سلم علی نبینا محمد.

والله أعلم.