

**وقتی دهه سوم ماه مبارک رمضان می‌رسد، چنان شور و شوقی در میان مسلمانان و مومنان می‌افتد که گویی به مهم‌ترین لحظات عمرشان رسیده‌اند. شب قدر که در این ماه نیان است، انگیزه‌ای می‌شود تا مردم دست کم سه شب را به عنوان شب‌های قدر احیا بگیرند و به برکت و آثار سرنوشت‌ساز آن شب قدر برسند. البته برخی دیگر همه این ده شب را اِحیایمی گیرند تا به قدر یقین این شب را درک کنند. اما حقیقت شب‌قدر چیست که این گونه مردم برای درک و احیای آن هیجان دارند و شوق انتظارش آنان را به شور و وجد می‌آورد؟ نویسنده در این مطلب باپرهز می‌گیری از آموزه‌های قرآنی گوشه‌ای از این حقیقت را آشکار کرده است.**

شب قدر در شهر تبریز

شب قدر در شهر تبریز

**شب قدر امور هستی**
قدر یا فتح‌قاف و سکون دل، به معنای اندازه، میزان مشخص و معلوم، ارزش، قدرت و مانند آن آمده است.وقتی می‌گوییم قدرآن بدان یعنی ارزش آن را برشناسان، یا وقتی می‌گوییم: چه قدر است؟ یعنی ارزش و قیمت و بهای آن چه میزان است؟ وقتی می‌گوییم: این قدر برایش کم، به معنای آن است که این اندازه معلوم و مشخص برایش کمش. همچنین وقتی می‌گوییم: برای این کار قادر هستیم و قدرت دارم، به معنای آن است که قوت و توانایی انجام این میزان کار را دارا هستیم. البته قدرت با قوت تفاوت دارد، زیرا در قوت تنها به جنبه نیرو و توان توجه می‌شود، اما در قدرت جنبه اراده و اختیار قوت مهم است؛ زیرا قادر کسی است که قوت و توان ترک یا انجام کاری را داراست. اعمال این توان اختیاری در حق دیگری به قدرت جنبه سیاسی و اجتماعی می‌دهد. (نگاه کنید: التحقیق، ج ۹، ص ۲۰۵، «قدر»؛ فرهنگ علوم سیاسی، ص ۳۳۵–۳۳۴، «قدرت»؛ فرهنگ معارف اسلامی ج ۳، ص ۱۲۷، «قدرت» و نیز ج ۲، ص ۴۶۶؛ اسفار، ج ۲، ص ۶۷ و ۸۷؛ کشف المراد، ص ۱۲۵)

قدر یا فتح قاف و دل، به معنای سرنوشت است. این واژه در فارسی با قضا به کار برده می‌شود. وقتی می‌گوییم، قضا و قدر بوده، به معنای آن است که این اتفاق که واقع شد( قضا) سرنوشت و تقدیر شخص بوده است (قدر) که از سوی خداوند تحقق یافته است.

قدر در اصطلاح، اندازه اشیا و تعیین حدود وجودی آنها است؛ (المیزان، ج ۱۹، ص ۹۰) به بیان دیگری، تقدیر امری از ناحیه خداوند، به معنای قرار دادن آن به اندازه و مقداری است که حکمت الهی اقتضا می‌کند (مجمع‌البیان، ج ۹، ۱۰۰۹، ص ۷۸۵) شب قدر یک اصطلاح قرآنی است. از آیات سورۀ قدر و این نخست سوره دخان به دست می‌آید که شب قدر، شب تعیین و تقدیر همه امور هستی است؛ زیرا در آن شب همه امور و به تعبیر قرآن «کل امر» تعیین می‌شود. واژه کل داللت بر عموم دارد و هر واژه امر وارد شده که نکره است. این گونه تعبیر در عربی داللت بر عموم دارد.

البته این تعیین و اندازه مشخص و معلوم، می‌بایست در غیر مقام خلقی باشد؛ زیرا بر اساس آموزه‌های قرآنی مقام امر یکی از مراتب هستی است که پیش از مرتبه خلق قرار می‌گیرد. پس هر چیز و امری اگر بخواهد در هستی تحقق یابد، پس از اراده و مشیت الهی در مقام امری وارد و سپس به مقام خلق در می‌آید. خداوند در آیه ۵۴ سوره اعراف می‌فرماید: *الا له الامر و الخلق*، امر و خلق به دست خداوند است.

از آموزه‌های قرآنی به دست می‌آید که هر چیزی چون بخواهد در مقام خلق در آید و قضا و تحقق یابد، می‌بایست نخست در مقام امر و تحقق درستی از خود و توانایی این محدودیت‌های خویش داشته و از توانایی و عدم محدودیت خداوند آگاه است. این درک درست انسان از خود موجب ارتباط مستقیم انسان و خدا می‌شود و آدمی را به سوی خود می‌کشاند.

اینکه انسان درک کند که در اوج دارایی، در اوج ناداری و فقر است، عین خودشناسی و خداشناسی است. خداوند بارها در آید و فرماید: **به انسان هشدار می‌دهد** که نسبت به حقیقت خود و خدا علم و آگاهی درست و راستینی داشته باشد و با تفکر در فائق و ناقص یعنی خود و محیط بیرونی نسبت به فقر و نیاز ذاتی و غنای ذاتی خداوند آگاهی یافته و در مسیر تحول‌های کمالی، از خداوند در همه چیز کمک و یاری بخواهد. انسان می‌بایست به مقام اظطرار برسد و درک کند که ضرورت وجودی او، موجب می‌شود تا به خداوند توجه کند و نسبت به همه چیزش را از خدا بخواهد. این گونه است که خداوند به مضطرب پایش می‌دهد و دعاهای آنان مستجاب می‌شود؛ چنان‌که خداوند از آیاتی از جمله *یا ۲۱* سوره نمل به این مسئله اشاره دارد. انسان از آنجایی که فقر ذاتی دارد و همه هستی و وجودش تنها به عنون دیگری مستجاب می‌شود، با وجود اینکه نسبت به فقر و نیاز ذاتی و غنای ذاتی خداوند آگاهی یافته و در مسیر تحول‌های کمالی، از خداوند در همه چیز کمک و یاری بخواهد. انسان به سبب همان فقر ذاتی می‌بایست همواره همه چیزش خود را بقا و برقرار باشد و از روایات آمده حتی نکت غنای خود را از خدا بخواهد. در صفحه ۸۷۲ میلاد دوم میزان‌الحکمه این روایت آمده که حتی بند گشتنش هم پاره شد آن را از خدا بخواهید. فرج‌الله انصاری به سبب اعتقاد و باور قوی که داشته‌اند همه چیزشان را از خدا می‌خواستند و خداوند نیز به آنان پاسخ مثبت می‌داد. از نظر آموزه‌های اسلامی و قرآنی حتی ثبات دارو و شفاي بیمار به دست خداوند است. از این رو آنان دستان پرزنگ و تاثیر خود را بر انسان‌ها به سبب همان فقر ذاتی می‌بایست همواره همه چیزش خود را بقا و برقرار باشد و از روایات آمده حتی نکت غنای خود را از خدا بخواهید. در صفحه ۸۷۲ میلاد دوم میزان‌الحکمه این روایت آمده که حتی بند گشتنش هم پاره شد آن را از خدا بخواهید.

عوامل تغییر تقدیر

اسباب و عواملی که می‌تواند تقدیر الهی را تغییر دهد و پیش از آنکه به مقام قضا و امضا برسد آن را دگرگون کند، اموری چند است که در آیات قرآن به آنها اشاره شده است. مهمترین این اسباب و عوامل عبارتند از:

تغییر در تقدیر: از مهم‌ترین علل و عوامل فردی و عمومی مردم است. مردم می‌توانند سرنوشت مقدر شخصی و جمعی خود را با تغییر رفتار دگرگون کنند. این تغییر رفتار می‌تواند مثبت یا منفی باشد. اگر شخص یا جامعه‌ای گرفتار فقر و کفران است می‌تواند با تغییر آن، سرنوشت و تقدیر خویش را تغییر دهد و بلا و عذاب را از خود بردارد؛ چنان‌که قوم یونس با تغییر رفتار توانست تقدیر خویش را تغییر داده و از عذاب الهی رهایی یابد. خداوند در این باره می‌فرماید: چرا هیچ شهری نبود که اهل آن ایمان بیاورد و ایمانش به حال آن سود

## معارف Maaref@Kayhan.ir

از وضعیت خود راضی نیست و می‌خواهد خداوند دستگیر او باشد. پس نیایش نیز خود نوعی تغییر در عملکرد و رفتار است. به هر حال در آیات قرآن بر این نکته تاکید شده که تغییر در تقدیر با دعا و بویژه دعای پیامبران و اولیای الهی شسذنی است. (ابراهیم، آیه ۱۰؛ نوح، آیات ۲ تا ۴)

شب قدر در ماه رمضان

قرآن می‌فرماید که امر هر چیزی درهر سال در شب قدر تعیین و مشخص می‌شود و سپس در طول سال تنزل یافته و جامه تحقق و قضا یافته و به وجود خلقی می‌آید. این شب قدر در ماه رمضان است؛ زیرا خداوند می‌فرماید ما قرآن را در شب قدر فرستادیم (قدر، آیه ۱) که آن شب مبارکی است. (دخان، آیه ۳) شکی نیست که قرآن در ماه رمضان شهر رمضان الهی انزل فیه القرآن هدی للناس و بنیان من الهدی والفرقان؛ ماه رمضان، که در آن قرآن برای راهنمایی مردم و بیان راه روشن

# شب قدر، شب احیای قلب

■ مجید معروفی



■ امام باقر (ع) در

شب بیست و یکم

و بیست و سوم

ماه رمضان مشغول

دعا می‌شد تا شب

به سر آید و آنگاه

که شب به پایان

می‌رسید نماز

صبح را می‌خواند.

بخشد؟ مگر قوم یونس که وقتی در آخرین لحظه ایمان آوردند، عذاب رسوایی را در زندگی دنیا از آنان برطرف کردیم و تا چندی آنان را برخوردار ساختیم. (یونس، آیه ۹۸)

خداوند در آیه ۱۱ سوره رعد به صراحت بر امکان تغییر در تقدیر بر اساس تغییر در رفتار و عملکرد تاکید دارد و می‌فرماید که رفتار و عملکرد امتها و اقوام، از موجبات تغییر قدر و دگرگونی سرنوشت آنان است.

**۲- دعا:** از دیگر عوامل تغییر در تقدیر، دعا و نیایش به درگاه خداوند است. البته در این میان دعای پیامبران درحق دیگران و پیروان، اصالت بیشتری دارد؛ زیرا آنان در پیشگاه خداوند آبرو دارند و شفاعت ایشان در تغییر سرنوشت و تقدیر، مقبول درگاه الهی است. از این رو در دعا باید آنان را ششغ خود قرار داد و با سؤوگند به حق آنان از آبروی آنان بهره برد و رضایت خداوندی را برای تقدیر و سرنوشت و تقدیر به دست آورد. البته شکی نیست که دعا خود نشانه‌ای از تغییر است. پس عملکرد فرد است و کسی که به درگاه خداوند می‌رود و توبه و استغفار می‌کند در حقیقت

هدایت و جدا ساختن حق از باطل، فرو فرستاده شده است. (بقره، آیه ۱۸۵)

پس چون شب قدر در ماه رمضان قرار دارد، باید کاری کرد تا از این شب قدر برای تغییر در تقدیر خود بهره برد. این تغییر رفتاری که پیش از این گفته شد، می‌تواند در شب قدر تضمین‌کننده تغییرات مثبتی در زندگی فردی و جمعی افراد انسانی باشد.

**■ اضافه‌احیا به شب قدر، اضافه به ظرف است؛ یعنی در این ظرف شب قدر ماه رمضان، احیا کنید. اما چه چیزی را احیا کنیم؟ شکی نیست که خود شب قدر را نباید احیا کنیم، چرا که شب که مرده نیست تا احیا کرده و بدان حیات احیا کنیم، بلکه دل‌های مرده خود را باید احیا کنیم.**

با آب توبه و انابه و تضرع و دعا، آن را از چرکهای گناه شست‌وشو داد و رنگارهای روی قلب و دل را با سوهان تزکیه و پاک‌کاری روی هواهای نفسانی زدود. هدف از احیای شب‌های قدر، همان طوری که خداوند در آن حسنات را می‌افزاید و گناهان را پاک می‌کند و آن ماه برکت است. (بحارالانوار بیروت، ج ۹۲، ص ۲۴۰؛ فضایل الاشره الثلاثة، ص ۹۵)

**■ مردم می‌توانند سرنوشت مقدر شخصی و جمعی خود را با تغییر رفتار دگرگون کنند. این تغییر رفتار می‌تواند مثبت یا منفی باشد. اگر شخص یا جامعه‌ای گرفتار کفر و کفران است می‌تواند با تغییر آن، سرنوشت و تقدیر خویش را تغییر دهد و بلا و عذاب را از خود بردارد؛ چنان‌که قوم یونس با تغییر رفتار توانست تقدیر خویش را تغییر داده و از عذاب الهی رهایی یابد.**

امام صادق(ع) نیز می‌فرماید: رأس السنه لیله القدر یکتب فیها ما یکون من السنه الی السنه؛ آغاز سال (حساب اعمال) شب قدر است. در آن شب، برنامه سال آینده نوشته می‌شود. (تهذیب الاحکام، شیخ طوسی، تحقیق خرسان، ج ۲، ص ۲۲۲)

**احیای شب‌های دهه سوم**

شب قدر براساس روایات در دهه سوم ماه رمضان قرار دارد. از این رو احیای دهه آخر ماه مبارک رمضان شهر رمضان الهی انزل فیه القرآن هدی للناس و بنیان من الهدی والفرقان؛ ماه رمضان، که در آن قرآن برای راهنمایی مردم و بیان راه روشن

شب قدر در ماه رمضان روایات در دهه سوم ماه مبارک رمضان قرار دارد. پس باید در این شب‌ها در جست‌وجوی شب قدر باشیم و با بیدار ماندن، قلب خویش را از خواب غفلت بیدار کرده و با دعا کردن و کارهای خیر، به ویژه ایمان واقعی و توبه و بازگشت به سوی خدا، دل‌مرده خود را به آب

از نظر آموزه‌های قرآنی، حقیقت احیاء و زنده کردن و زنده گرداندن، به ایمان است؛ از این رو اسلام و ایمان را عامل زنده شدن انسان معرفی می‌کند. (بقره، آت ۲۸ و ۱۵۴) پس کسانی که کافر و مشرک بلکه حتی سست ایمان هستند، از حیات واقعی بهره‌ای نبرده‌اند و مردگانی هستند که راه می‌روند و به ظاهر حیات و زندگی دارند. خداوند در توصیف آنان می‌فرماید: اموات غیر احیاء و ما یشعرون آیات یعیئون؛ مردگاند نه زندگان و نمی‌دانند کی برانگیخته خواهند شد. (نحل، آیه ۲۱)

**شب قدر در دهه سوم**

براساس آیات و روایات، شب قدر در دهه سوم ماه مبارک رمضان قرار دارد. پس باید در این شب‌ها در جست‌وجوی شب قدر باشیم و با بیدار ماندن، قلب خویش را از خواب غفلت بیدار کرده و با دعا کردن و کارهای خیر، به ویژه ایمان واقعی و توبه و بازگشت به سوی خدا، دل‌مرده خود را به آب

خود را اینکه دل‌های مرده خود را زنده کنیم می‌بایست شب‌های قدر را قدر بدانیم و تقدیر خودمان را تغییر دهیم. از آنجا که شب‌های قدر در دهه آخر ماه رمضان نهان است باید همه این شب‌ها را احیا کنیم و دست‌کم سه‌شب را به انجام این کار مبادرت کرد؛ بلکه و بکوشیم تا در آن شب‌ها با اعمالی چون ایمان‌آوری واقعی و نیایش و توسل به اولیای الهی و بهره‌گیری از افاضات آنان، دل‌های خود را احیا و زنده کنیم.

ای شب‌های مهم سه‌گانه شب های نوزده و بیست و یک و بیست‌وسوم و در برخی دیگر بیست‌وهفتم است. در روایت امام باقر(ع) دو شب از شب‌های قدر این‌گونه معرفی شده است. امام باقر(ع) در شب بیست و یکم و بیست و سوم ماه رمضان مشغول عام دعا تا شب به سر آید و آنگاه که شب به پایان می‌رسد نماز صبح را می‌خواند (کافی، چاپ الاسلامیه؛ ج ۲، ص ۱۵۵) به تعبیر امام صادق(ع) است (کافی، ص ۴، ص ۶۶؛ من لایحضره الفقیه ج ۲، ص ۹۹، ح ۱۸۴۳) باید اهتمام کنیم که آن را درک کنیم و از دست ندهیم.

**■ اضافه‌احیا به شب قدر، اضافه به ظرف است؛ یعنی در این ظرف شب قدر ماه رمضان، احیا کنید. اما چه چیزی را احیا کنیم؟ شکی نیست که خود شب قدر را نباید احیا کنیم، چرا که شب که مرده نیست تا احیا کرده و بدان حیات احیا کنیم، بلکه دل‌های مرده خود را باید احیا کنیم.**

از پیامبر گرامی(ص) روایت است که فرمود: شهر رمضان شهر الله عز و جل و هو شهر یضاعف الله فیهِ الحسنات و یمحو فیه السيئات و هو شهر البر؛ که ماه رمضان، ماه خداست و این ماهی است که خداوند در آن حسنات را می‌افزاید و گناهان را پاک می‌کند و آن ماه برکت است. (بحارالانوار بیروت، ج ۹۲، ص ۲۴۰؛ فضایل الاشره الثلاثة، ص ۹۵)

از پیامبر گرامی(ص) روایت است که فرمود: شهر رمضان شهر الله عز و جل و هو شهر یضاعف الله فیهِ الحسنات و یمحو فیه السيئات و هو شهر البر؛ که ماه رمضان، ماه خداست و این ماهی است که خداوند در آن حسنات را می‌افزاید و گناهان را پاک می‌کند و آن ماه برکت است. (بحارالانوار بیروت، ج ۹۲، ص ۲۴۰؛ فضایل الاشره الثلاثة، ص ۹۵)

از پیامبر گرامی(ص) روایت است که فرمود: شهر رمضان شهر الله عز و جل و هو شهر یضاعف الله فیهِ الحسنات و یمحو فیه السيئات و هو شهر البر؛ که ماه رمضان، ماه خداست و این ماهی است که خداوند در آن حسنات را می‌افزاید و گناهان را پاک می‌کند و آن ماه برکت است. (بحارالانوار بیروت، ج ۹۲، ص ۲۴۰؛ فضایل الاشره الثلاثة، ص ۹۵)

از پیامبر گرامی(ص) روایت است که فرمود: شهر رمضان شهر الله عز و جل و هو شهر یضاعف الله فیهِ الحسنات و یمحو فیه السيئات و هو شهر البر؛ که ماه رمضان، ماه خداست و این ماهی است که خداوند در آن حسنات را می‌افزاید و گناهان را پاک می‌کند و آن ماه برکت است. (بحارالانوار بیروت، ج ۹۲، ص ۲۴۰؛ فضایل الاشره الثلاثة، ص ۹۵)

**صحه ۶**
**یکشنبه ۱۴ تیر ۱۳۹۴**
**۱۸ رمضان ۱۴۳۶ - شماره ۳۱۱۰**

**چراغ راه**

**روزهداری ایام البیض**

**قال الامام علی(ع): «صيام ایام البیض من کل شهر یرفع الدرجات ویعظم المنوبات»**
امام علی(ع) فرمود: روزهداری در ایام البیض (سیزدهم، چهاردهم و پانزدهم) از هر ماهی، درجات آدمی را بالا برده و پادشاه را بزرگ می‌سازد.<sup>(۱)</sup>

۱- غررالکرم؛ ج ۱، ص ۴۱۶

**حکایت خوبان**

**محکم‌ترین دستگیره ایمان**

از پیامبر اکرم(ص) روایت شده است که دوست داشتن مومن، مومن را در راه خدا، از بزرگ‌ترین شاهه‌های درخت ایمان است. آگاه باشید کسی که دوستی کند در راه خدا، و دشمن دارد در راه خدا، عطا کند در راه خدا، منع کند در راه خدا. پس او از برگزیدگان خدا است.<sup>(۱)</sup> همچنین از آن حضرت روایت شده که از اصحاب خود سؤال فرمود: از دستگیره‌های ایمان کدام محکم‌تر است؟ عرضه داشتند: خدا و رسول او داناتر است. بعضی گفتند: نماز، برخی گفتند: حج بعضی دیگر گفتند: جهاد. آن حضرت فرمود: برای هر کدام از آنهاهی که گفتید فضیلتی است، اما آن نیست، بلکه محکم‌ترین دستگیره‌های ایمان، دوستی در راه خداست. دستم در راه خدا، دوستی با دوستان خدا و بی‌زاری از دشمنان خداست.<sup>(۲)</sup>

۱- اصول کافی، ج ۳، ص ۱۸۹
۲- همان، ص ۱۹۰

**پرسش و پاسخ**

**دلایل عدم استجابت دعا**

**پرسش:**

**چرا دعاها و خواسته‌های برخی افراد در مقام امر و نیاز و مناجات با خدا به مقصد اجابت نمی‌رسد؟**

**پاسخ:**

در بخش نخست پاسخ به این سوال ضمن تاکید بر دستورات شارع مقدس در خصوص دعا برای رفع حوائج و گرفتاری‌ها به سه مورد از دلایل عدم استجابت دعا شامل:
۱- مخالفت با حکمت خداوند
۲- دعای بدون پشتوانه عملی
۳- ضعف اعتقادی اشاره کردیم. اینک در بخش پایانی دنباله مطلب را بی می‌گیریم.

نیز تاثیر اجابت یا عدم استجابت، موجب دریافت اجر و پاداش بیشتری برای دعاکننده است.
به عبارت دیگر، روزه مستجاب نشدن دعا باعث راز و نیاز و ارتباط بیشتر دعاکننده با خالق خود می‌شود و بدین وسیله به جای دریافت هدیه‌ای مادی از رزودگنر، رشته پیوند خود را با خالق خود محکم‌تر می‌کند و به سرمایه معنوی بیشتری دست می‌یابد. علی(ع) در این زمینه می‌فرماید:

«گاه می‌شود که اجابت سه تاخیر می‌افتد تا اجر و بهر ت از خواسته اوست، به او اترانی می‌درد و یا اساسا خواسته او برخلاف مصلحت اوست و نرسید به آن. برای او می‌فردتاز رسییدن به آن است و گاه می‌شود که درخواست می‌کنی اما اجابت نمی‌گردد، در حالی که بهتر از آن به زودی و یا در موعد مقرر می‌تو عنایت خواهد شد و یا اینکه به خاطر چیز بهتری این خواستانت برآورده نمی‌شود، زیرا چه بسا چیزی را می‌خواهی که اگر به تو ندادند، بدین تو آسیب می‌بیند. (همان)

۵- رسیدن به خواسته بهتر
حلقه مهربان از مصلحت و منفعت بنده خود به خوبی آگاه است، روز همین‌روز، گاهی به جای برآوردن خواسته

بند مومن‌اش، نخواست‌های که به مراتب برای او گوارتر است و بهتر از خواسته اوست، به او اترانی می‌درد و یا اساسا خواسته او برخلاف مصلحت اوست و نرسید به آن. برای او می‌فردتاز رسییدن به آن است و گاه می‌شود که درخواست می‌کنی اما اجابت نمی‌گردد، در حالی که بهتر از آن به زودی و یا در موعد مقرر می‌تو عنایت خواهد شد و یا اینکه به خاطر چیز بهتری این خواستانت برآورده نمی‌شود، زیرا چه بسا چیزی را می‌خواهی که اگر به تو ندادند، بدین تو آسیب می‌بیند. (همان)

در پایان دلایل فوق علی(ع) در نصیحتی مشفقانه از همگان می‌خواهد به جای دعا برای بدست آوردن متاع زودگنر دنیا، کالای ماندگار اخروی را مطالعه کنند، چرا که آنچه را ناپدید، بیهوده و ناشایده باید خواسته تو چیزی باشد که جمال و زیبایی‌اش برایت باقی بماند و پیامد منفی و بدش از تو رخت بندد. مال برای تو باقی نمی‌ماند و تو نیز برای آن باقی نخواهی ماند. پسرم! بدان که تو برای آخرت آفریده شده‌ای نه برای دنیا. برای فنا می‌کند (از این دنیا) و نه بقا (در این دنیا) (همان).

**سلوک عارفانه**

**چگونگی حیط اعمال سالک ریاکار**
(بدان ای سالک راه خدا) پیامبر گرامی اسلام در

می‌کنند، تحمل چنین محرومیت‌هایی سخت‌تر و دشوارتر می‌شود و قرار گرفتن در حالت تعارض میان اجباری که از سوی دین وضع شده و رغبت شدیدی که بدن به خوردن و نوشیدن دارد، فرد استفاده مفرط از شیرینی‌ها بخصوص شیرینی‌های غیرطبیعی و صنعتی بسیار فراوان است. وقتی در شبانه‌روز حجم زیادی از مواد قندی (خصوصا قندهای ساده) را وارد بدن می‌کنیم، بدن ما کم‌کم نه تنها به این مقدار از شیرینی معناد شده، بلکه روز به روز طالب قند بیشتری می‌شود، این رفتار شبانه‌روزی موجب می‌شود که اگر به خاطر موانعی از جمله روزهداری، قند بدنمان از حد فراتر یفت، واکنش‌هایی از قبیل بی‌حالی، بی‌حوصلگی، خستگی، عصبانیت و پرخاشگری بیشتر پدید آید، بنابراین افراد باید عادت‌های غذایی زیانبار و نادرست خود را اصلاح کند تا در هنگام روزهداری، دچار عوارض کاهش قند خون نشود.

روز دچار حالات ناخوشایندنی مثل گر گرفتگی و خوندن عین امر این است که علاوه بر هومون انسولین که مسئول روزهدار و کم‌تر تجزیه چربی‌ها بیشتر می‌شود، افرادی که قبل از افطار دچار گر گرفتگی می‌شوند، باید سوخت و ساز و متابولیسم چربی خود را بررسی کنند؛ شاید یکی از علت‌های این مسأله، نبروس نباشد.
باید در دوزخ برند.<sup>(۱)</sup>

۱- بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۳۰۵