

## آثار معنوی و اجتماعی روزه



برنامه های اسلام، برای رسیدن انسان به خوشبختی و سعادت جاودانه تدوین شده است؛ سعادت‌نی که گستره ای به پهنای دنیا و آخرت دارد. در این میان، روزه عبادتی است که در ره پویی بشر به سوی کمال و تعالی نقش بسزایی دارد. با بررسی آیات روشن قرآن در می یابیم که روزه، برای رستگاری انسان و رهایی از قید تن و توجه او به افق های تعالی واجب گردیده است. انسان خو گرفته با روزمرگی، در یک اردوی معنوی یک ماهه، رهایی از بند تن و زنگارزدایی از دل را با هم تجربه می کند، غلبه بر خواهش های دل را تمرین می کند و لذت آسمانی شدن را می چشد. در آیه 183 سوره بقره، امید به پرهیزکار شدن انسان در قفس تن را، راز وجوب روزه می داند و می فرماید: ای ایمان آورندگان! روزه بر شما واجب گردید، انسان که بر پیش از شما هم واجب شده بود. باشد که پرهیزکاری کنید. نکته روان و زیبایی که در این آیه به چشم می خورد، لطافت بیان آن است. به دلیل دشواری روزه، خداوند از طرفی با خطاب «یا ایها الذین امنوا» و از دیگر سو با توجه دادن به این که روزه اختصاص به شما ندارد بلکه بر پیشینیان نیز لازم بوده است، مسلمانان را آماده انجام آن ساخته است. امام صادق(ع) در بیانی زیبا چنین می فرماید: لذت خطاب «یا ایها الذین امنوا» سختی و مشقت عبادت را از بین می برد. (1) وقتی انسان با چنین خطابی از سوی معبود بی همتا روبرو می گردد، سرشار از نیرو خود را آماده اجرای حکم آن یگانه بی نیاز می کند. در این مقاله بر آنیم تا گوشه ای از آثار سزنده روزه بر زندگی انسان را در دو بعد معنوی و اجتماعی بررسی کنیم. آثار معنوی روزهمعنویت، نیاز اساسی انسان است. همان گونه که غذا، برای ادامه زندگی مادی ضروری است، معنویت نیز برای طراوت روح بزرگ انسان یک نیاز اساسی است. از نگاه قرآن، انسان، مستعد تعالی است؛ از این رو برنامه های ویژه ای هم برای او قرار داده شده است. در قرآن به انسان چنین گفته می شود: «یا ایها الانسان انک کادح الی ربک کدحا فملاقیه؛ ای انسان حقا که تو به سوی پروردگار خود به سختی در تلاشی و او را ملاقات خواهی کرد» (انشقاق.4) در مسیر تعالی انسان، برنامه هایی از سوی آفریدگار آگاه از همه احوال انسان پیشنهاد شده که انجام برخی از آنها با شرایط، لازم و برخی دیگر داوطلبانه است. روزه در شمار عبادت هایی است که در شرایط ویژه ای مانند ماه مبارک رمضان و یا نذر و... واجب می شود، ولی به صورت مستحبی و داوطلبانه هم قابل انجام است. در آموزه های دینی هم سفارش زیادی به روزه داری و توجه به این برنامه حتی به صورت داوطلبانه و مستحبی شده است. در روایتی از ابی امامه آمده است: از پیامبر خدا(ص) خواستم مرا به عملی سودمند رهنمون گردد. حضرت فرمود: علیک بالصوم فانه لا عدل له و لا وزن لثوابه؛ روزه بگیر که معادلی برای آن نیست و هیچ ثوابی به پای آن نمی رسد. بار دیگر گفتم: مرا به کاری دستور دهید و حضرت فرمودند: علیک بالصوم فانه لا عدل له. وقتی برای سومین بار تقاضایم را تکرار کردم، حضرت باز پاسخ دادند: علیک بالصوم فانه لا مثل له؛ روزه بگیر که همانند ندارد. (2) امام مجتبی(ع) هم ماه مبارک رمضان، را چنین توصیف می کنند: ان الله جعل شهر رمضان مضمارا لخلق فیستبقون فیه بطاعته الی مرضاته؛ خداوند ماه رمضان را میدان مسابقه ای برای آفریدگان خود قرار داده تا با طاعتش برای خشنودی او از یکدیگر پیشی گیرند» (3) روزه آثار معنوی فراوانی به دنبال دارد که به برخی از آنها فهرست وار اشاره می شود: 1- پارسایمهم ترین رهاورد روزه، براساس آیه 183 بقره، رسیدن به گوهر پراح تقواست. هدف از وجوب روزه، تربیت معنوی انسان و گذاشتن او در بزرگراهی است که به پارسایی منتهی می شود. تعبیر «لعلکم تتقون» در این آیه شریفه، پرده از رازی می گشاید که ملاک برتری آدمیان بر یکدیگر دانسته شده و فرجامی نیک به نام فلاح و رستگاری خواهد داشت. 2- رهایی از بند تنبا نگاهی به شرایط روزه داری، در می یابیم که این برنامه هدفی جز تربیت انسان و آسمانی کردن او ندارد. خداوند سبحان با دعوت به روزه، مقامی دیگر از انسانیت را پیشنهاد می دهد: انسانیتی رها از اسارت تن و خواهش های درونی. انسانیتی که با گذار از موانع ساده به دست می آید. چشم پوشی از آنچه تاکنون به راحتی بهره مند بوده آن هم برای مدتی معین. تلاش برای خدایی شدن. شکستن دیوار عادت هایی که مانع انس با معنویات است و انسان را از ترقی و تعالی باز می دارد. 3- آرامشیکه از آثار معنوی روزه، آرامش قلبی است، در گران سنگی که بشریت امروز برای یافتن آن حاضر است از همه دارایی خویش بگذرد. درپرتو روزه داری، دل از هوی و هوس بریده و در دامن یاری که مبدأ و معدن آرامش است، پناه می گیرد. روزه دار با توجه بیشتر به پروردگار و احساس نزدیکی به آن «قریب مجیب»، دل از اغیار بریده و سرشار از آرامش و طمأنینه می گردد. از این رو امام باقر(ع) در سخنی کوتاه و زیبا فرمود: الصیام تسکین القلوب؛ روزه مایه آرامش دل هاست. «4(4) حکمت آفرینروزه، فرصتی است برای تأمل و تفکر. انسان روزه دار اندکی در آنچه بوده و آنچه باید باشد، تدبر می کند، با چراغ روزه ره می یابد و خود را از گردنه های پرخطر زندگی مادی به دور نگه می دارد. امام علی(ع) از رسول اعظم (ص) نقل می کند که حضرت در سفر معراج از خداوند پرسید: خدایا روزه چه آثاری دارد؟ خداوند فرمود: روزه حکمت می آفریند و حکمت، معرفت و شناخت را در پی دارد و به دنبال معرفت، یقین و باور به دانسته ها حاصل می شود. زمانی که کسی به یقین رسید، (با تمام شرایط سازگاری می یابد) و در این اندیشه نیست که چگونه شب را به صبح رسانیده؛ در سختی یا آسایش (و تمام خاطر خود را به یار بی همتا می سپارد و در کسب رضایت او می اندیشد)». (5) یادآوری معادروزه با گرسنگی و تشنگی و محدودیت هایی همراه شده تا خواب غفلت از چشم انسان گرفتار در تار دنیای فریبا، برآید و او را به فردایی دیگر یادآور شود. بر این اساس یکی از آثار معنوی روزه، یادآوری روز رستاخیز است که هیچ کس را از آن گریزی نیست. مردمان هر یک با کوله ای از توشه هایی که در دنیا اندوخته اند، برانگیخته خواهند شد و در محشر گرسنه و تشنه در انتظار حسابرسی به سر خواهند برد. امام رضا (ع) در این باره می فرماید: «مردم به انجام روزه امر شده اند تا درد گرسنگی و تشنگی را بفهمند و به واسطه آن فقر و بیچارگی آخرت را بیابند.» (6) 6- آزمون اخلاصاگر در عبادت های دیگر، فرصت مانور برای شیطان فراهم گردد و بتواند با ریاکاری و تظاهر، گوهر «قبول» را از اعمال انسان بر باید، در روزه، این مجال از او گرفته می شود چه اینکه روزه دار را نیازی به تظاهر نیست و به دور از چشم مردم بر شکستن روزه بدون اطلاع آنها توانا خواهد بود. از این رو، امام علی (ع) فرمودند: «فرض الله... الصیام ابتلاء لخالص الخلق؛ خداوند روزه را واجب کرد تا اخلاص آفریدگان آزموده گردد. (7) فرد با گرفتن روزه و حفظ آن، اخلاص خود را ثابت می کند و در اثر مداومت بر این کار، صافی و صفا در دیگر عبادت ها نیز برای او حاصل می شود. حضرت فاطمه زهرا(س) در این باره چنین می فرماید: «فرض الله الصیام تثبیتا لخالص؛ خداوند روزه را برای استواری و تثبیت اخلاص بندگان واجب ساخت.» (8) 7- روسیاهی شیطاناز آن روز که تاج کرامت بر اثر دمیده شدن روح الهی بر آدم، بر سر همه انسان ها نهاده شد، دریایی از حسادت و اندوه ابلیس را فراگرفت و با سرباز زدن از سجده بر آدم، خود را از وادی رحمت خداوند راند. از آن پس، هرگاه و هر دم در کمین آدم و فرزندان او نشست تا بلکه سدی باشد بر سر راه عروج آنان، شیطان با انبوهی از لشکریان پلید به جنگ آدمیان همت گمارد و تا روز قیامت به این مبارزه ادامه خواهد داد تا به گمان خود، گوهر سعادت از کف آنان برآید. در مقابله با این دشمن قسم خورده، انسان ها به برنامه هایی دعوت شده اند که نتیجه

آن رستگاری خودشان و روسیاهی شیطان و شیطان صفتان است. در این میان، روزه برنامه ای است که به فرموده رسول خدا، شیطان را از انسان دور می سازد و فرصتی برای تقویت روحانی او پدید می آورد. روزی آن حضرت به یارانش فرمود: الا اخیرکم بشیء ان انتم فعلتموه تباعد الشیطان منکم كما تباعد المشرق من المغرب؛ آیا می خواهید شما را از کاری آگاه سازم که با انجام آن، شیطان به فاصله مشرق تا مغرب از شما دور گردد؟ اصحاب مشتاقانه پاسخ دادند: آری ای رسول خدا! پیامبر فرمود: الصوم یسود وجهه؛ روزه (این فاصله را ایجاد می کند و) شیطان را روسیاه می گرداند(9)8- پاداش بی کران از چیزهایی که اهمیت روزه را بیشتر می نمایند، وعده پاداش هایی است که برای این رفتار دینی داده شده است. در حدیثی قدسی می خوانیم که خداوند فرمود: هرکار نیکي، پاداشي معین مانند ده تا هفتصد برابر آن عمل دارد، غیر از روزه داری که از آن من است و من خود پاداش آن را می دهم... چون بنده ام به خاطر من از خواسته ها و خوردنی ها و لذت هایش صرف نظر کرد» (01) بر اساس این روایت نورانی، سر این پاداش بیکران، در دلدادگی انسان به خدا و گذشتن او از همه خواسته های خویش برای او نهان است.9- آمادگی برای سایر عبادت ها انسان هرچند معنویت گریز نیست، اما گاهی دشواری ظاهری برخی از تکالیف دینی، بهانه ای برای سهل انگاری در انجام آن برنامه را در وی پدید می آورد. اما هنگامی که فرد در برنامه ای عمومی و همراه با همسفرانی آسمانی به توفیق روزه داری دست یازد، برای او بسان ورود به شهر عبادت و بندگی خواهد بود؛ زیرا موفقیت در گرفتن روزه، با قبول تمام سختی های آن، مقدمه حضور دائمی برای دیگر برنامه های آسان و انسان ساز را در او به وجود می آورد. از سویی دیگر تمرین يك ماهه، خود فرصتی برای انس هرچه بیشتر با برنامه های دینی خواهد بود. با توجه به این نکات، حضرت رسول(ص) روزه را به منزله دروازه ورود به شهر بندگی دانسته و می فرماید: لكل شيء باب و باب العباده الصوم؛ برای هر چیزی دری است و در عبادت روزه است. «(11) روزه آغازی است برای انجام تمام خوبی ها، پلی است برای پرواز به سوی بی کران ها و جرقه ای برای خدایی شدن.10- سحرخیزی یکی از جلوه های معنوی روزه داری، انس با سحر و عادت به سحرخیزی است. از نظر قرآن بهترین زمان برای مناجات و استغفار، سحر است. خداوند در اوصاف مؤمنان می فرماید: «وبالاسحار هم يستغفرون»(12) هر گنج سعادت که خدا داد به حافظان یمن دعای شب و ورد سحری بود11- تقویت اراده و غلبه بر طغیان غرایبیکی از فوائد بزرگ روزه، تربیت روح و تقویت اراده و تعدیل غرایز انسانی است. روزه دار در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی و خودداری از سایر لذائذی که باید چشم ببوشد، روح و اراده خویش را تقویت می کند. بر این اساس، مقصود از روزه به دست گرفتن زمام نفس سرکش و تسلط بر شهوات و هوس هاست. در حقیقت مهم ترین فلسفه روزه همین اثر اخلاقی و تربیتی است.12- انس با معبودانسان به بهانه روزه، بستر پرآرامش خویش را رها می کند، از غذا و نوشیدنی ها در طول روز خودداری می کند. تمام وجود خود را برای انجام يك روزه کامل و مورد رضایت حضرت حق، از بدی ها باز می دارد و هر لحظه به یاد او و در اندیشه خشنود سازی اوست. رهاورد چنین برنامه ای، تابش نور الهی بر دل چنین فردی است و باز شدن در روشن آشنایی و انس با خدای خوبی ها. روزه دار در ماه رمضان، مهمان ویژه خداست و بر خوان پراز نعمت او بهترین لحظه های معنوی را تجربه می کند. آنچنان که امام باقر(ع) فرمود: شهر رمضان، شهر اله و الصائمون فيه اضياف الله و اهل کرامته؛ ماه رمضان، ماه خداست و روزه داران در آن مهمانان خدا و مورد تکریم ویژه اویند. «(13) روزه داران در این ماه فرصتی برای حضور هرچه بیشتر بر سفره احسان الهی می یابند. فرصتی که به منظور انس او با آفریدگارش تدارک دیده شده است.13- خویشنداربروزه، قطع نظر از زیبایی های دیگرش، يك زورآزمایی و خودشناسی است. روزه دار وقتی که دید می تواند در مدت معینی از همه ضروریات بدن صرف نظر کرده و گرسنه و تشنه بماند، می داند که دست کشیدن از محرّمات برای او میسر است. بدین وسیله درهای تقوا و مقاومت در برابر شهوات ها به روی شخص باز می شود و می تواند خود را به انجام واجبات و مستحبات وادارد. (14)14- شکیبایمام صادق(ع) در تفسیر آیه «واستعینوا بالصبر و الصلاه» (15) فرمود: الصبر الصيام؛ صبر، روزه است. و فرمود: هنگامی که گرفتاری شدیدی به انسان رو آورد، روزه بگیرد که خداوند خود فرموده: از روزه و نماز استمداد جویند. (16) روزه، مایه رسیدن به اهداف بلندی است که بدون تکیه بر معنویات دسترسی به آن ممکن نیست. انسان در پرتو روزه، تحمل و شکیبایی را می آموزد و تا رسیدن به هدف، پابرمردی و مقاومت نشان می دهد، در مواجهه با دشواری ها، بی تاب نمی شود بلکه با تکیه بر لطف الهی، در آرزوی پایان آن می نشیند و با کوشش خود، در رسیدن به هدف بزرگی که دارد، گام برمی دارد.15- انس با معنویاتیکی از آثار روزه خصوصا در ماه مبارک رمضان، خو گرفتن به برنامه های معنوی با توجه به سفارش های فراوان معصومان به آن برنامه هاست که خود نقش بسزایی در انس افراد با معنویات و لذت بردن از برنامه های معنوی دارد. یکی از این برنامه های پیشنهادی، تلاوت قرآن است که پاداش بسیار زیادی برای آن تعیین شده است. تا جایی که پیامبر اعظم(ص) فرمود: من تلا فيه آیه من القرآن كان له مثل اجر من ختم القرآن في غيره من الشهور؛ خواندن يك آیه از قرآن در ماه رمضان پاداشی همانند تلاوت تمام قرآن در دیگر ماه ها دارد. «(17) توصیه دیگر پیشوایان هدایتگر، آمرزش خواهی و دعاست. امام علی(ع) در این باره فرمود: «در ماه رمضان بسیار استغفار کنید و دعا فراوان نمایید که با دعا، بلا از شما دور می گردد و با استغفار گناهانتان پاک می گردد». «(18) به جا آوردن نمازهای مستحبی نیز توصیه ای است که در سرعت سیر معنوی مهمان رمضان، تأثیر فراوانی دارد. علی بن حمزه، از یاران امام صادق(ع) می گوید: به اتفاق عده ای از دوستان نزد امام رفتم. ابوبصیر، نظر امام را درباره ماه رمضان پرسید. حضرت فرمود: ان لرمضان لحرمة. و حقا لايشبهه شيء من الشهور، صل ما استطعت في رمضان تطوعا بالليل و النهار؛ ماه رمضان را احترامی ویژه و حقی شایان است، هر آنچه می توانی در شب روز این ماه نماز مستحبی بگذار. «(19) آثار اجتماعی روزه1. درس برابری و برادرییکی از آثار اجتماعی روزه، درس مساوات و برابری در میان افراد اجتماع است؛ زیرا با انجام این دستور مذهبی افراد برخوردار، هم وضع گرسنگان و محرومان اجتماع را به طور محسوس درمی یابند و هم با صرفه جویی در غذای شبانه روزی خود می توانند به کمک آنها بنشینند. (20) امام صادق(ع) نیز با اشاره به این پیامد نیکوی روزه می فرماید: «انما فرض الله الصيام ليستوي به الغني و الفقير؛ خداوند روزه را از آن رو واجب کرد که دارا و محتاج در آن برابر گردند. «(21) ارزش این توجه به نیازمندان تا جایی است که پیامبر مهر و رستگاری، ماه مبارک رمضان را چنین توصیف می کند: «رمضان شهر الله و هو ربيع الفقراء؛ رمضان ماه خدا و بهار فقیران است. «(22)2. ترویج فرهنگ دینبروزه دارای فرهنگ مخصوص خود بوده و روزه داران در ماه مبارک رمضان، بیشتر با واژه های مربوط به این فرهنگ سر و کار پیدا می کنند. طبق تحقیقات در ماه مبارک رمضان، چهارصد واژه همگام با فرهنگ روزه بین ده تا سه برابر بیشتر از سایر ماه ها به کار می روند؛ واژه هایی چون ببخشید، عذر می خواهم، تلاوت، صدقه، انفاق، خیرات، احسان، نماز، روزه، دستگیری، فقرا و... از بهار خاصی برخوردار می گردند. (23)3. خروج از خودپرستیسیاری از کدورت ها و ناهنجاری های اجتماعی، به ویژه در ارتباطات ناسالم با دیگران، ریشه در خودپرستی و خودشیفتگی دارد. با روزه داری، فرد روزه دار از پبله خودپرستی خارج شده و پروانه وار گرد دیگر دوستان نیز خواهد گشت. توجه به همسایگان، اصلاح کدورت ها، بازدید از اقوام و حضور در سفره افطاری دیگران و... زمینه های پدیدآیی ارتباطات سالم و سودمند را فراهم می سازد.4. احترام به جامعه روزه داریکی از آثار سودمند روزه در بخش اجتماعی آن، تمرین احترام به قانون و دیگر افراد جامعه است. در جامعه ای که روزه به عنوان يك فریضه دینی مورد توجه است، همه افراد خود را موظف به خویشنداری و رعایت احترام آن جامعه می دانند و از هر کاری که موجب جریحه دار شدن و آزار روزه داران می گردد، پرهیز می کنند. در جامعه روزه دار، خوردن و آشامیدن و حرکات ضداخلاقی مغایر با رفتار دینی به شدت محکوم است و انسان های فهیم خویش را از آن دور نگه می دارند.5. تمرین اجرای قوانین مشترکاکار سخت و دشواری برای همگان مقرر گردد، تحمل آن برای افراد از حیث روانی دشوار نخواهد بود. فخر رازی در این باره می گوید: چون روزه يك عبادت طاقت فرساست، عمومیت آن برای همگان مایه تقویت توان و مقاومت است. (24) به همین دلیل در آیه 183 بقره، از وجوب روزه در تاریخ گذشته سخن به میان آمده است. (25) همچنین روزه داری به صورت همگانی و در مدت معینی از سال، فرصتی را برای تمرین یکی از قوانین مذهبی فراهم می کند تا همگان از برکات

دستورها و راهکارهای دینی به صورت ملموس آگاهی یابند.6. کاهش جرایم اجتماعی بر اساس آماري که از سوي نهادهای مربوطه اعلام مي گردد، هر ساله با فرا رسيدن ماه مبارك رمضان میزان جرایم اجتماعي به میزان قابل توجهي کاهش مي يابد. ریشه این اصلاح اجتماعي را باید در گرایش افراد جامعه به معنویات و سلطه معنویت بر جامعه جستجو کرد. این راهکار بزرگ معنوي مي تواند راه گشاي ديگر معضلات اجتماع اسلامي و نیز بشري قرار گیرد؛ به گونه اي که با تبیین و گسترش صحیح مسائل دینی و روحانی، به ستیز اهریمن پلیدی ها و نادرستی ها رفت.7. فرصتي براي مهرورزیتشویق به افطاري دادن در فرهنگ اسلامي و دستگیری از نیازمندان و نیز گستردن سفره هاي اطعام براي همگان که امروزه به صورت فرهنگي فراگیر درآمده نشانه هايي از مهرورزي اند. اکرام ایتمام به پیروي از مولاي یتیمان، امیرمؤمنان نیز گوشه اي از آثار اجتماعي روزه داري به شمار مي آید. ماه رمضان، دل ها در اثر همسایگی با نور و کاستن از عوامل مادي، رنگ و بوي بیشتری از محبت به خود می گیرد و زمینه گسترش شمیم خوش مهربانی در سراسر جامعه اسلامي پدید می آید. [مرکز فرهنگ و معارف قرآن] پانوشتها در سرویس معارف موجود است.

نویسنده: **ابراهیم - اخوي**

منبع: **یوننامه - ایران**