



## سیری معنوی برای تازه سازی روح

با بررسی آیات روشن قرآن در می یابیم که روزه، برای رستگاری انسان و رهایی او از قید تن و توجه او به افق های تعالی واجب گردیده است. روزه آثار معنوی فراوانی به دنبال دارد که به برخی از آنها فهرست وار اشاره می شود.

با بررسی آیات روشن قرآن در می یابیم که روزه، برای رستگاری انسان و رهایی او از قید تن و توجه او به افق های تعالی واجب گردیده است. روزه آثار معنوی فراوانی به دنبال دارد که به برخی از آنها فهرست وار اشاره می شود.

هدف از روزه افزایش پرهیزگاری یا همان تقواست؛ حال چه به صورتی درونی، چه در ظاهر، با خودداری از اعمال گناه آلود و آموزش خویشستن، خود را در کنترل افکار و خواسته هایش تربیت می کند. روزه گرفتن عملی کاملاً معنوی است که از نظر جسمی ، روحی و قلبی می تواند روی ما تاثیرگذار باشد.

ماه رمضان ماه نهم از تقویم اسلامی قمری است و مشخصه آن روزه داری مسلمانان است. قرآن تصدیق می کند که روزه؛ که یکی از ارکان اسلام است ، در طول تاریخ، بخشی جدایی ناپذیر از سنتهای دینی بوده است [قرآن 2: 183]. بنابراین روزه داری عملی است که معمولاً توسط جوامع مختلف مذهبی به ویژه اهل کتاب انجام می شود. ما در این مقاله بر آنیم تا بیشتر با جنبه های معنوی روزه و تاثیر آن بر رفتار و کردار شخص روزه دار آشنا شویم

1. تقویت رفتارهای خوب انسانی  
روزه گرفتن در سنت اسلامی مستلزم آن است که از طلوع تا غروب از مصرف آب و غذا پرهیز کنید. با این حال ، روزه چیزی بیش از پرهیز از مصرف این نیازهای روزانه زندگی است. از نظر مسلمانان ، روزه داری شیوه ای برای تقویت رفتارهای خوب شخصی است. روزه فرصتی برای بازنگری در نگرش و رفتار خویشستن است. روزه همانند یک سیر محافظ عمل می کند و وسیله ای برای دستیابی به تقواست که قرآن آن را اوج رشد انسانی و مایه رستگاری می داند.

2. عبادتی کم نظیر  
اسلام روزه داری را عبادتی بسیار اخلاقی و معنوی می داند؛ هم از نظر انگیزه و نیت و هم از نظر فرم و ظاهر. از نظر انگیزه ، یک روزه دار نیاز به خلوص نیت و صداقت در هدف دارد. و در فرم و ظاهر، یک روزه دار می بایست از انجام هر نوع رفتار غیرقانونی و نامناسب پرهیز کند. این درجه از اخلاص در نیت و عمل بایست همراه با خودکنترلی بر نفس همراه باشد؛ چنانچه در رشد بهتر انسانی، می بایست بر هدف بزرگتر تمرکز کرد و به سوی آن قدم برداشت.

روزه ماه رمضان: سیری معنوی برای تازه سازی روح

3- پارسایی  
اساسی ترین دستاورد روزه، طبق آیه 183 بقره، دست یافتن به گوهر ارزشمند تقواست. اصلی ترین هدف روزه، شاید بتوان گفت تربیت معنوی افراد و گذاشتن وی در مسیری است که او را به پارسایی می رساند. در این آیه عبارتی است به نام «لعلکم تتقون» که می فرماید که پارسایی ملاک برتری آدمیان بر یکدیگر است و فرجامی نیک یعنی رستگاری در انتظار اوست.

4. رشد اخلاقی و معنوی  
از جنبه اخلاقی و معنوی ، ما می بایست هدف عالی و معنای عمیق زندگی خود را دریابیم، و سعی کنیم زندگی معناداری داشته باشیم؛ بدین معنا که تعادلی بین جنبه مادی و معنوی زندگی خود ایجاد کنیم. روزه داری باعث افزایش سطح معرفت معنوی می شود؛ معنویت دارای بُعد داخلی و خارجی است. از نظر درونی ، به تصفیه نفس از شر نیات بد، نیرنگ، ریا، خودخواهی، بزدلی، تعصب اشاره دارد. از نظر ظاهری، در نگرش مثبت، رفتار و کردار خوب روزه دار تاکید دارد.

5. آگاهی اجتماعی  
هنگام روزه داری ، ما بسیار بیشتر نسبت به گرسنگی فقرا و رنج مظلوم آگاهی می یابیم و بنابراین به ما دستور داده شده که در این ماه سخاوت بیشتری داشته باشیم. در حقیقت ، جشن عید سعید فطر ، که پایان روزه ماه رمضان است با صدقه به مستمندان (فطریه) به پایان می رسد. این امر به مسئولیت اجتماعی و علاقه به رفاه جامعه توجه دارد و روحیه سخاوت را در فرد تحریک می کند.

#### 6. خودارزیابی

همزمان با شروع ماه رمضان ، هر روزه دار به دنبال این است که صفحه ای از کتاب محاسبات (خودارزیابی) را باز کند و در مورد آنچه در این ماه به دست می آورد، تأمل کند. چه تاثیراتی خوبی در حالات وی حاصل می شود؟ کدام رفتارها اصلاح می شود؟ چه رفتار خوبی اتخاذ می شوند؟ کدام عادت های بد کنار گذاشته می شوند؟ نماز و روزه ماه رمضان چگونه بر نگرش و دیدگاه تأثیر می گذارد؟ چگونه باعث بهبود روابط با خانواده ها ، دوستان و همسایگان می شود؟ چقدر باعث افزایش آگاهی و مسئولیت نسبت به افراد بی بضاعت می شود؟ چگونه بر جسم ، قلب ، ذهن و روح تأثیر می گذارد؟

#### 7. سفر معنوی

قرآن از روزه داران به عنوان مسافران معنوی یاد می کند؛ بنابراین در سفر معنوی ماه رمضان هر شخص بر آن است تا روح مثبت این ماه را در خود تقویت کند ، تداوم بخشد و سفر معنوی را به سمت تحقق و تعالی ادامه دهد.

#### 8- آرامش

یکی دیگر از تاثیرات معنوی روزه، آرامش است؛ چیز ارزشمندی که انسانی همیشه و در همه زمان برای دستیابی به آن حاضر است از دارایی خود نیز حتی بگذرد.

در واقع در هنگام روزه، دل از هوی و هوس کنده می شود و به سوی حق تعالی می شتابد که خود منبع و معدن آرامش است. فردی که روزه می گیرد بیشتر به پروردگار نزدیک می شود و همین نزدیکی موجب می شود وی دل از اغیار ببرد و سرشار از آرامش و طمأنینه شود. امام باقر(علیه السلام) در این رابطه می فرماید: «الصيام تسکین القلوب؛ روزه مایه آرامش دل هاست.»

#### 9- یادآوری معاد

روزه با گرسنگی و تشنگی و محدودیت هایی همراه شده تا خواب غفلت از چشم انسان گرفتار در تار دنیای فریبا، بریاید 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 (علیه السلام) 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.»

منبع: بخش دین پژوهی راسخون