

فلسفه روزه‌داری

یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون. شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن هُدي للناس و بینات من الهدی و الفرقان...:



آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی

یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون. شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن هُدي للناس و بینات من الهدی و الفرقان...:

ای افرادی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد؛ تا پرهیزگار شوید. چند روز معدودی را [باید روزه بدارید] و هر کس از شما بیمار یا مسافر باشد، تعدادی از روزهای دیگر را [روزه بدارد] و بر کسانی که روزه برایشان طاقت‌فرساست، [همچون بیماران و پیران] لازم است کفاره بدهند، مسکینی را اطعام کنند. و کسی که کار خیری انجام دهد، برایش بهتر است و روزه داشتن برای شما بهتر است اگر بدانید! [روزه، در چند روز معدود] ماه رمضان است؛ ماهی که قرآن، برای راهنمایی مردم، و نشانه‌های هدایت، و فرق میان حق و باطل، در آن نازل شده است. پس آن کس از شما که در ماه رمضان در حضر باشد، روزه بدارد و آن کس که بیمار یا در سفر است، روزهای دیگری را به جای آن، روزه بگیرد. خداوند راحتی شما را می‌خواهد، نه زحمت شما را. هدف این است که این روزها را تکمیل کنید و خدا را بر اینکه شما را هدایت کرده، بزرگ بشمرید؛ باشد که شکرگزاری کنید. (بقره، ۱۸۳ تا ۱۸۵)

روزه، سرچشمه تقوا

به دنبال چند حکم مهم اسلامی که در آیات پیشین گذشت، در آیات مورد بحث به بیان یکی دیگر از این احکام یعنی روزه، یکی از مهمترین عبادات، می‌پردازد و با همان لحن تأکیدآمیز گذشته می‌گوید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده است آن‌گونه که بر امت‌های قبل از شما، نوشته شده بود. و بلافاصله فلسفه این عبادت انسان‌ساز و تربیت‌آفرین را در یک جمله کوتاه، اما بسیار پرمحتوا چنین بیان می‌کند: «تا پرهیزکار شوید: لعلکم تتقون».

آری، روزه چنان که شرح آن خواهد آمد، عامل مؤثری برای پرورش روح تقوا و پرهیزگاری در تمام زمینه‌ها و همه ابعاد است. از آنجا که انجام این عبادت با محرومیت از لذایذ مادی و مشکلاتی - به ویژه در فصل تابستان - همراه است، تعبیرات مختلفی در آیه فوق به کار رفته که روح انسان را برای پذیرش این حکم آماده سازد.

نخست با خطاب یا ایها الذین آمنوا: ای مؤمنان، آنگاه، با بیان این حقیقت که روزه اختصاص به شما ندارد، بلکه در امت‌های پیشین نیز بوده است. و سرانجام با بیان فلسفه آن و این که آثار پربار این فریضه الهی صددرصد عائد خود شما می‌شود، آن را یک موضوع دوست‌داشتنی و گوارا می‌سازد.

در حدیثی از امام صادق(ع) نقل شده است که: «لذه ما فی النداء ازال تعب العباد و العناء: لذت خطاب یا ایها الذین آمنوا آن‌چنان است که سختی و مشقت این عبادت را از بین برده است.»

در آیه بعد، برای اینکه باز از سنگینی روزه کاسته شود، چند دستور دیگر را در این زمینه بیان کرده، نخست می‌فرماید: «چند روز معدودی را باید روزه بدارید». چنان نیست که مجبور باشید تمام سال یا قسمت مهمی از آن را روزه بگیرید، بلکه روزه تنها بخش کوچکی از آن را اشغال می‌کند.

دیگر اینکه: «کسانی که از شما بیمار یا مسافر باشند و روزه گرفتن برایشان مشقت داشته باشد، از این حکم معافند و باید روزهای دیگری را به جای آن روزه بگیرند».

سوم: «کسانی که با نهایت زحمت باید روزه بگیرند (مانند پیرمردان و پیرزنان و بیماران مزمن که بهبودی برای آنها نیست)

مطلقاً لازم نیست روزه بگیرند، بلکه باید به جای آن کفاره بدهند، مسکینی را اطعام کنند».

171#& و آن کس که مایل باشد بیش از این در راه خدا اطعام کند، برای او بهتر است.» و بالاخره در پایان آیه این واقعیت را بازگو می‌کند که: 171#& روزه گرفتن برای شما بهتر است اگر بدانید».

هرچند برخی خواسته‌اند این جمله را دلیل بر این بگیرند که روزه در آغاز تشریع، واجب تخییری بوده و مسلمانان می‌توانستند روزه بگیرند یا به جای آن 171#& فدیه» بدهند تا تدریجاً به روزه گرفتن عادت کنند و بعد، این حکم نسخ شده و صورت وجوب عینی پیدا کرده است. ولی ظاهر این است: این جمله تأکید دیگری بر فلسفه روزه است، و اینکه این عبادت – همانند سایر عبادات – چیزی بر جاه و جلال خدا نمی‌افزاید، بلکه تمام سود و فایده آن عاید عبادت‌کنندگان می‌شود. شاهد این سخن تعبیرهای مشابه آن است که در آیات دیگر قرآن به چشم می‌خورد؛ مانند: 171#&؛ ذلکم خیر لکم ان کنتم تعلمون» که بعد از حکم وجوب نماز جمعه ذکر شده است. (جمعه، ۹) و در آیه ۱۶ سوره 171#&؛ عنکبوت» می‌خوانیم: 171#&؛ و ابراهیم اذ قال لقومه اعبدوا الله و اتقوه ذلکم خیر لکم ان کنتم تعلمون: او به بت‌پرستان گفت: خدا را پرستش کنید و تقوای او را پیشه کنید، این برای شما بهتر است اگر بدانید» و به این ترتیب، روشن می‌شود: جمله 171#&؛ ان تصوموا خیر لکم» خطاب به همه روزه‌داران است نه گروه خاصی از آن‌ها.

آخرین آیه مورد بحث، زمان روزه و قسمتی از احکام و فلسفه‌های آن را شرح می‌دهد، نخست می‌گوید: 171#&؛ آن چند روز معدود را که باید روزه بدارید ماه رمضان است» (شهر رمضان).

171#&؛ همان ماهی که قرآن در آن نازل شده».

171#&؛ همان قرآنی که مایه هدایت مردم، و دارای نشانه‌های هدایت، و معیارهای سنجش حق و باطل است».

سپس بار دیگر حکم مسافران و بیماران را به عنوان تأکید بازگو کرده می‌گوید: 171#&؛ کسانی که در ماه رمضان در حضر باشند، باید روزه بگیرند؛ اما آنها که بیمار یا مسافرنند، روزه‌های دیگری را به جای آن، روزه می‌گیرند».

تکرار حکم مسافر و بیمار در این آیه و آیه قبل، ممکن است از این نظر باشد که بعضی به گمان اینکه خوردن روزه مطلقاً کار خوبی نیست، به هنگام بیماری و سفر اصرار داشته باشند روزه بگیرند؛ بنابراین، قرآن با تکرار این حکم می‌خواهد به مسلمانان بفهماند همان‌گونه که روزه گرفتن برای افراد سالم يك فریضه الهی است، افطار کردن هم برای بیماران و مسافران يك فرمان الهی می‌باشد که مخالفت با آن گناه است.

در قسمت دیگر آیه، بار دیگر به فلسفه تشریع روزه پرداخته، می‌گوید: 171#&؛ خداوند راحتی شما را می‌خواهد و زحمت شما را نمی‌خواهد.» اشاره به اینکه روزه داشتن، گرچه در ظاهر يك نوع سختگیری و محدودیت است، اما سرانجامش راحتی و آسایش انسان، هم از نظر معنوی و هم از لحاظ مادی است. این جمله ممکن است به این نکته نیز اشاره باشد که فرمان‌های الهی مانند فرمان حاکمان ستمگر نیست، بلکه در مواردی که انجام آن مشقت شدید داشته باشد، وظیفه آسان‌تری قائل می‌شود. برای همین، حکم روزه را با تمام اهمیتی که دارد از بیماران، مسافران و افراد ناتوان برداشته است.

سپس می‌افزاید: 171#&؛ هدف آن است که شما تعداد این روزها را کامل کنید؛ یعنی بر هر انسان سالمی لازم است در سال يك ماه روزه بدارد، چرا که برای پرورش جسم و جان او لازم است، به همین دلیل، اگر ماه رمضان بیمار یا در سفر بودید، باید به تعداد این ایام روزه را قضا کنید تا عدد مزبور کامل گردد، حتی زنان حائض که از قضای نماز معافند، از قضای روزه معاف نیستند.

و در آخرین جمله می‌فرماید: 171#&؛ تا خدا را به خاطر اینکه شما را هدایت کرده بزرگ بشمرید، و شاید شکر نعمت‌های او را بگذارید.» آری، شما باید به خاطر آن همه هدایت در مقام تعظیم پروردگار برآیید و در مقابل آن همه نعمت‌ها که به شما بخشیده، شکرگزاری کنید.

قابل توجه اینکه مسأله شکرگزاری را با کلمه 171#&؛ لعل» آورده است، ولی مسأله بزرگداشت پروردگار را به طور قاطع ذکر کرده. این تفاوت تعبیر، ممکن است به دلیل این باشد که انجام این عبادت (روزه) به هر حال تعظیم مقام پروردگار است؛ اما شکر، که همان صرف کردن نعمت‌ها در جای خود و بهره‌گیری از آثار و فلسفه‌های عملی روزه است، شرایطی دارد که تا آن شرایط حاصل نشود، انجام نمی‌گیرد و مهمترین آن شرایط، اخلاص کامل و شناخت حقیقت روزه و آگاهی از فلسفه‌های آن است.

نکته‌ها:

الف) آثار تربیتی:

روزه ابعاد گوناگونی دارد و آثار فراوانی از نظر مادی و معنوی در وجود انسان می‌گذارد که از همه مهمتر « بعد اخلاقی» و فلسفه تربیتی آن است. از فواید مهم روزه این است که: روح انسان را « تلطیف» و اراده انسان را « قوی» و غرایز او را « تعدیل» می‌کند. روزه‌دار باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی از غذا و آب و همچنین لذت جنسی چشم‌پوشد و عملاً ثابت کند او همچون حیوان، در بند اصطبل و علف نیست، او می‌تواند زمام نفس سرکش را به دست گیرد و بر هوس‌ها و شهوات خود مسلط شود. در حقیقت، بزرگترین فلسفه روزه همین اثر روحانی و معنوی آن است، انسانی که انواع غذاها و نوشیدنی‌ها را در اختیار دارد و هر لحظه تشنه و گرسنه شد، به سراغ آن می‌رود، همانند درختانی است که در پناه دیوارهای باغ بر لب نهرها می‌رویند، این درختان نازپرورده، بسیار کم‌مقاومت و کم‌دوامند، اگر چند روزی آب از پای آنها قطع شود پژمرده می‌شوند و می‌خشکند. اما درختانی که از لابلاي صخره‌ها در دل کوه‌ها و بیابان‌ها می‌رویند و نوازشگر شاخه‌هایشان از همان طفولیت، توفان‌های سخت، آفتاب سوزان و سرمای زمستان است و با انواع محرومیت‌ها دست به گریبانند، محکم و بادوام و پراستقامت و سختکوش و سخت‌جانند!

روزه نیز با روح و جان انسان همین عمل را انجام می‌دهد و با محدودیت‌های موقت به او مقاومت، قدرت اراده و توان مبارزه با حوادث سخت می‌بخشد، و چون غرایز سرکش را کنترل می‌کند، بر قلب انسان نور و صفاست.

خلاصه، روزه انسان را از عالم حیوانیت ترقی داده و به جهان فرشتگان صعود می‌دهد، جمله لعلکم تتقون: « باشد که پرهیزگار شوید» اشاره به همه این حقایق است. و نیز حدیث معروف: « الصوم جُنة من النار: روزه سپری است در برابر آتش دوزخ» اشاره به همین موضوع است (بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۲۵۶).

در حدیث دیگری از علی (ع) می‌خوانیم: از پیامبر (ص) پرسیدند: « چه کنیم شیطان از ما دور شود؟». فرمود: « الصوم یسود وجهه، و الصدقة تکسر ظهره، و الحب فی الله و المواظبه علی العمل الصالح یقطع دابره، والاستغفار یقطع وتینه: روزه روی شیطان را سیاه می‌کند، انفاق در راه خدا پشت او را می‌شکند، دوست داشتن به خاطر خدا، و مواظبت بر عمل صالح، دنباله او را قطع می‌کند، و استغفار رگ قلبش را می‌برد!» (وسائل‌الشیعه، ج ۱۰، ص ۳۹۶).

در نهج‌البلاغه به هنگامی که امیر مؤمنان (ع) فلسفه عبادات را بیان می‌کند، به روزه که می‌رسد چنین می‌فرماید: « الصیام ابتلاء لاخلاص الخلق: خداوند روزه را از این جهت تشریع فرموده که روح اخلاص در مردم پرورش یابد!» و نیز در حدیث دیگری از پیامبر (ص) می‌خوانیم: « ان للجنة باباً یدعی الریان لا یدخل فیها الا الصائمون: بهشت دری دارد به نام ریان (سیراب شده) که تنها روزه‌داران از آن وارد می‌شوند.» (وسائل‌الشیعه، ج ۱۰، ص ۴۰۴)

مرحوم صدوق در « معانی‌الانوار» در شرح این حدیث، می‌نویسد: « انتخاب این نام برای این در بهشت، به خاطر آن است که بیشترین زحمت روزه‌دار از ناحیه عطش است. هنگامی که روزه‌داران از این در وارد می‌شوند، چنان سیراب می‌گردند که بعد از آن هرگز تشنه نخواهند شد».

ب) اثر اجتماعی روزه

روزه يك درس مساوات و برابری در میان افراد اجتماع است. با انجام این دستور مذهبی، افراد متمکن هم وضع گرسنگان و محرومان اجتماع را به طور محسوس درمی‌یابند، و هم با صرفه‌جویی در غذای شبانه‌روزی خود می‌توانند به کمک آنها بشتابند. البته ممکن است با توصیف حال گرسنگان و محرومان، سیران را متوجه حال گرسنگان ساخت، ولی اگر این مسأله جنبه حسی و عینی به خود بگیرد، اثر دیگری دارد.

روزه به این موضوع مهم اجتماعی رنگ حسی می‌دهد، برای همین، در حدیث معروفی از امام صادق (ع) نقل شده که هشام بن حکم از علت تشریع روزه پرسید، امام (ع) فرمود: « انما فرض الله الصیام لیستوي به الغني و الفقير و ذلك ان الغني لم یکن لیجد من الجوع فیرحم الفقير لان الغني كلما اراد شیئاً قدر علیه. فاراد الله تعالی ان یسوي بین خلقه و ان یدیق الغني مس الجوع و الالم لیرق علی الضعیف و یرحم الجائع: روزه به این دلیل واجب شده است که میان فقیر و غنی مساوات برقرار گردد، و این به خاطر آن است که غنی، طعم گرسنگی را بچشد و نسبت به فقیر ادای حق کند؛ چرا که اغنیا معمولاً هرچه بخواهند، برایشان فراهم است. خدا می‌خواهد میان بندگان خود مساوات باشد، و طعم گرسنگی و درد و رنج را به اغنیا بچشاند تا به ضعیفان و گرسنگان رحم کنند.» (وسائل‌الشیعه، ج ۷، ص ۳) راستی اگر کشورهای ثروتمند جهان چند روز را در سال روزه بدارند و طعم گرسنگی را بچشند، باز هم این همه گرسنه در جهان وجود خواهد داشت؟!

در طب امروز، و همچنین طب قدیم، اثر معجزه‌آسای «امساک» در درمان انواع بیماریها به اثبات رسیده و قابل انکار نیست. کمتر طبیبی است که در نوشته‌های خود اشاره‌ای به این حقیقت نکرده باشد، زیرا می‌دانیم عامل بسیاری از بیماریها زیاده‌روی در خوردن غذاهای مختلف است. چون مواد اضافی، جذب نشده به صورت چربیهای مزاحم در نقاط مختلف بدن، یا چربی و قند اضافی در خون باقی می‌ماند. این مواد اضافی در لابلای عضلات بدن در واقع لجنزارهای متعفن برای پرورش انواع میکروب‌های بیماری‌های عفونی است و در این حال، بهترین راه برای مبارزه با این بیماریها نابود کردن این لجنزارها از طریق امساک و روزه است. روزه زبانه‌ها و مواد اضافی و جذب نشده بدن را می‌سوزاند و در واقع بدن را «خانه‌تکانی» می‌کند. به علاوه یک نوع استراحت قابل ملاحظه برای دستگاههای گوارشی و عامل مؤثری برای آنهاست، و با توجه به اینکه این دستگاه از حساسترین دستگاههای بدن است و در تمام سال به طور دائم مشغول کار است، این استراحت برای آنها ضرورت دارد. بدیهی است شخص روزه‌دار، طبق دستور اسلام به هنگام «افطار» و «سحور» نباید در غذا زیاده‌روی کند، تا از این اثر بهداشتی نتیجه کامل بگیرد، در غیر این صورت ممکن است نتیجه عکس حاصل شود.

الکسی سوفورین دانشمند روس می‌نویسد: «درمان از طریق روزه، فایده ویژه‌ای برای درمان کم‌خونی، ضعف روده‌ها، التهاب بسیط و مزمن، دملهای خارجی و داخلی، سل، اسکلیروز، روماتیسم، نقرس، استسقا، نورااستنی، عرق‌النساء، خراز (ریختگی پوست)، بیماری‌های چشم، مرض قند، بیماریهای پوستی، بیماریهای کلیه، کبد و بیماریهای دیگر دارد. معالجه از طریق امساک اختصاص به بیماریهای فوق ندارد، بلکه بیماریهایی که مربوط به اصول جسم انسان است و با سلول‌های جسم آمیخته‌شده، همانند: سرطان، سفلیس، سل و طاعون را نیز شفا می‌بخشد». (روزه روش نوین برای درمان بیماری‌ها، ص ۶۵)

در حدیث معروفی، پیغمبر اسلام (ص) می‌فرماید: «صوموا تصحوا: روزه بگیرید، سالم می‌شوید.» و در حدیث معروف دیگری از پیامبر (ص) رسیده است: «المعدة بيت كل داء و الحمیه رأس كل دواء: معده خانه تمام دردهاست و امساک بالاترین داروها.»

۲- روزه در امت‌های پیشین

از تورات و انجیل فعلی نیز برمی‌آید که روزه در میان یهود و نصاری بوده و اقوام و ملل دیگر هنگام مواجه شدن با غم و اندوه، روزه می‌گرفته‌اند، در «قاموس کتاب مقدس» آمده است: «روزه به طور کلی در تمام اوقات، در میان هر طایفه، هر ملت و مذهب، در موقع ورود اندوه و زحمت غیرمترقبه، معمول بوده است.» و نیز از «تورات» برمی‌آید که: موسی (ع) چهل روز روزه داشت؛ چنان که می‌خوانیم:

«هنگامی که من به کوه برآمدم تا لوح‌های سنگ یعنی لوحهای عهدی را که خداوند با شما بست بگیرم، آنگاه چهل روز و چهل شب در کوه ماندم، نه نان خوردم و نه آب نوشیدم.» و همچنین به هنگام توبه و طلب خشنودی خداوند، یهود روزه می‌گرفتند: «یهود غالباً در موقعی که فرصت یافته، می‌خواستند اظهار عجز و تواضع در حضور خدا کنند، روزه می‌داشتند تا به گناهان خود اعتراف کرده و به واسطه روزه و توبه، رضای حضرت اقدس الهی را تحصیل کنند.» (داود/ 26) «روزه اعظم با کفار، محتمل است که فقط روزه یک روز سالیانه مخصوص بود که در میان طائفه یهود مرسوم بود. البته روزه‌های موقتی دیگر نیز از برای یادگاری خرابی اورشلیم و غیره می‌داشتند.» (قاموس کتاب مقدس ص ۴۲۸)

حضرت مسیح (ع) نیز چنان که از «انجیل» استفاده می‌شود، چهل روز روزه داشته است: «آنگاه عیسی به دست روح به بیابان برده شد تا ابلیس او را تجربه کند و چون چهل شبانه‌روز روزه داشت، آخر گرسنه گردید.» و نیز از «انجیل لوقا» برمی‌آید که حواریون در برخی از اوقات مجاز به گرفتن روزه گردیدند. باز در کتاب «قاموس کتاب مقدس» آمده است: «بنابراین حیات حواریون و مؤمنان ایام گذشته، عمری مملوّ از انکار لذات و زحمات بی‌شمار و روزه‌داری بود.»

به این ترتیب اگر قرآن می‌گوید: «كما كتب علي الذين من قبلكم: همان گونه که بر پیشینیان نوشته شد»، شواهد تاریخی فراوانی دارد که در منابع مذاهب دیگر حتی پس از تحریف به چشم می‌خورد.

3- امتیاز ماه مبارک رمضان

اینکه ماه «رمضان» برای روزه گرفتن انتخاب شده، به خاطر این است که این ماه بر سایر ماه‌ها برتری دارد. در آیه مورد بحث نکته برتری آن چنین بیان شده که قرآن کتاب هدایت و راهنمای بشر که «فرقان» است، یعنی با دستورات و قوانین خود روشهای صحیح را از ناصحیح جدا کرده و سعادت انسان‌ها را تضمین کرده است، در این ماه نازل گردیده و در روایات اسلامی نیز

آمده است: همه کتابهای بزرگ آسمانی «تورات«، «انجیل«، «زبور«، «صُحُف«، و «قرآن« همه در این ماه نازل شده‌اند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «تورات در ششم ماه مبارک رمضان، انجیل در دوازدهم، زبور در هیجدهم و قرآن مجید در شب قدر نازل گردیده است« (وسائل‌الشیعه، ج ۱۰، ص ۳۱۱)

به این ترتیب، ماه رمضان همواره ماه نزول کتاب‌های بزرگ آسمانی و ماه تعلیم و تربیت بوده است، چرا که تربیت و پرورش، بدون تعلیم و آموزش صحیح ممکن نیست. برنامه تربیتی روزه نیز باید با آگاهی هرچه بیشتر و عمیق‌تر از تعلیمات آسمانی هماهنگ گردد تا جسم و جان آدمی را از آلودگی گناه شستشو دهد. در آخرین جمعه ماه شعبان پیامبر اسلام (ص) برای آماده ساختن یاران خود جهت استقبال از ماه مبارک رمضان، خطبه‌ای خواند و اهمیت این ماه را چنین گوشزد نمود.

۴- قاعده «لا حرج«

در آیات فوق اشاره‌ای به این نکته شده بود: «خدا بر شما آسان می‌گیرد و نمی‌خواهد به زحمت بیفتید« (مسلم این اشاره در اینجا ناظر به مسأله روزه و فواید آن و حکم مسافر و بیمار است، ولی با توجه به کلی بودن، از آن یک قاعده عمومی نسبت به تمام احکام اسلامی استفاده می‌شود و از مدارک قاعده معروف «لا حرج« است. این قاعده می‌گوید: اساس قوانین اسلام بر سختگیری نیست و اگر در جایی حکمی تولید مشقت شدید کند، موقتاً برداشته می‌شود؛ چنان که فقها فرموده‌اند: «هرگاه وضو گرفتن یا ایستادن به هنگام نماز و مانند این‌ها انسان را شدیداً به زحمت بیندازد، مبدل به تیمم و نماز نشسته می‌شود«.

در آیه ۷۸ سوره حج نیز می‌خوانیم: «هو اجتبکم و ما جعل علیکم فی الدین من حرج: او شما را برگزید و در دین خود تکلیف مشقت‌باری برای شما قرار نداد« (حدیث معروف پیامبر اکرم (ص): «بعثنی بالحنیفه السهله السمه: من به آیین سهل و آسانی مبعوث شده‌ام« نیز اشاره به همین مطلب است. (وسائل‌الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۰۶)