



آثار اجتماعی و تربیتی روزه چیست؟

علاوه بر اینکه در ماه رمضان روزه واجب است می بینیم که در ماه هایی مانند رجب و شعبان روزه گرفتن مستحب است. سؤال این است که روزه چه آثار تربیتی بر انسان می گذارد؟

روزه نوعی تمرین تهذیب، تزکیه نفس و راهی مناسب برای تحقق تسلط انسان بر نفس خویش و مبارزه با هوس های نفسانی است.

روزه در دو بُعد فردی و اجتماعی، افزون بر ثمرات جسمی، آثار و فایده های تربیتی و سازندگی؛ مانند: تقویت صبر، آخرت گرایی، قدرت بر کنترل شهوت، شکوفایی حس هم دردی با فقرا و کم شدن شکاف طبقاتی و ... را به همراه دارد.

امام صادق (ع) یکی از آثار روزه را این گونه بیان فرمودند: روزه به این دلیل واجب شده است که میان فقیر و غنی مساوات برقرار گردد، و این به جهت آن است که غنی طعم گرسنگی را بچشد و نسبت به فقیر ادای حق کند؛ چرا که اغنیا معمولاً هر چه را بخواهند برای آنها فراهم است، خدا می خواهد میان بندگان مساوات باشد، و طعم گرسنگی و درد و رنج را به اغنیا بچشاند تا آنان به ضعیفان و گرسنگان رحم کنند.

روزه نوعی تمرین تهذیب، تزکیه نفس و راهی مناسب برای تحقق تسلط انسان بر نفس خویش و مبارزه با هوس های نفسانی است، روزه عاملی مؤثر در راه تحقق بخشیدن به مهم ترین هدف و فلسفه حیاتی انسان، یعنی کمال و قرب الهی است.

خداوند با تشریع روزه فرصتی مناسب را در بیشتر روزهای سال به ویژه در ماه مبارک رمضان در اختیار انسان قرار داده تا او استعداد بالقوه اش را در راه رسیدن به قرب الهی به فعلیت رسانده، به مقام خلیفه الهی خویش نزدیک گردد. چه این که روزه هر چه آثار و فوائد بدنی و اخلاقی و اجتماعی دارد، در مسیر تقوا است، همان گونه که قرآن کریم می فرماید: ﴿171﴾ ای افرادی که ایمان آورده اید! روزه بر شما نوشته شده، همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد، تا پرهیزکار شوید». [1]

شایان ذکر است که گرچه اصل روزه در جسم و روان انسان مؤثر است، از این رو روزه یکی از نعمت های فراگیر و از مصادیق رحمت عامه خداوند بوده و همه مردم از آن می توانند بهره مند شوند، ولی اگر این عمل عبادی، با ویژگی های روحی و صفات کمالی و فضائل اخلاقی همراه گردد، قطعاً، آثار روزه در به کمال رسانی نفس انسانی بسیار مؤثر خواهد بود؛ از این رو روزه یک فرد عادی با کسی که مراحل تقوا و کمال انسانی را طی نموده، و متخلق به اخلاق الهی شده، متفاوت است.

روزه در دو بعد فردی و اجتماعی، افزون بر ثمرات جسمی، آثار و فایده های تربیتی و سازندگی بسیاری دارد. در این جا به برخی از آنها به گونه اختصار پرداخته می شود:

آثار فردی روزه

1. تقویت پایداری و صبر: صبر یکی از فضیلت های اخلاقی و انسانی است که بر تحصیل آن بسیار تأکید شده است؛ زیرا شخص سالک به سوی قرب الهی در حرکت است و با داشتن این صفت نیکو است که می تواند با نشیب و فرازها، مشکلات، مصیبت ها و مانند آن دست و پنجه نرم کند و به مقصود خود نایل آید.

یکی از راه های رسیدن به این توانایی نفسانی و فضیلت انسانی، روزه داری است؛ بر اساس روایاتی که از معصومان به ما رسید [2] کلمه «صبر» در آیه مبارکه «و استَعِیْثُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ» [3] به روزه تفسیر شده است. [4]

و نیز پیامبر اکرم (ص) ماه مبارک رمضان را ماه صبر دانسته و می فرماید: «و ای مردم! به درستی که ماهی بر شما سایه افکنده است که در آن شبی است بهتر از هزار شب، و آن ماه رمضان است، خداوند روزه گرفتن در آن را واجب نمود... و آن ماه صبر است». [5]

در حقیقت یکی از مهم ترین آثار روزه همین اثر روحانی و معنوی صبر در روح و جان روزه دار است؛ زیرا روزه با فراهم نمودن محدودیت های موقت در برابر گرسنگی و تشنگی و دیگر موارد، به او توان پایداری، شکیبایی و توان مبارزه با حوادث سخت در زمان های ممتد می بخشد و چون غرائز سرکش را کنترل می کند بر قلب انسان نور و صفا می پاشد.[6]

2. آرامش و نشاط: روزه به ویژه روزه ماه مبارک رمضان، از دو جهت مایه آرامش برای روزه دار است و شخص روزه دار را از نگرانی ها و اضطراب ها به دور نگه می دارد؛ یکی از آن جهت که، انسان را به مرحله صبر می رساند و انسان صابر را، مسلط بر نفس و پیرو عقل و تسلیم خدا می سازد و کسی که چنین باشد دارای نفسی آرام و مطمئن خواهد بود؛ زیرا حقیقت و معنای صبر ملازم با سکون و آرامش نفس است و در واقع صابر کسی است که به زودی تحت تأثیر حوادث واقع نگردد و بادهای مخالف او را تکان ندهد و وی را مضطرب نگرداند.[7]

از سوی دیگر روزه نوعی یاد و ذکر عملی خداوند است و مسلم است که یاد و ذکر الهی مایه آرامش دل ها است، همان گونه که قرآن کریم می فرماید: «وَأَنذَرْتُكُمْ نَارًا تَلَظَّى»؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند، و دلهایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد».[8]

به علاوه، آرامشی که نصیب روزه دار می شود می تواند ناشی از لذتی باشد که هنگام انجام فریضه روزه، به ویژه هنگام افطار از آن بهره مند می شود؛ از این رو امام صادق (ع) می فرماید: «وَأَنذَرْتُكُمْ نَارًا تَلَظَّى»؛ برای روزه دار دو شادمانی وجود دارد؛ شادمانی هنگام افطار و شادمانی دیگر هنگام ملاقات با خداوند عز و جل».[9]

نیز پیامبر (ص) در یکی از سفارش هایشان به امام علی (ع) فرمودند: «وَأَنذَرْتُكُمْ نَارًا تَلَظَّى»؛ ای علی! مؤمن در دنیا در سه وقت خوشحال می گردد: هنگام ملاقات با برادران، هنگام افطار در ماه رمضان، و هنگام نماز در آخر شب».[10]

3. آخرت گرایی: یکی دیگر از آثار فردی روزه این است که آدمی را در مسیر آخرت گرایی قرار می دهد؛ زیرا انسان روزه دار با گرسنگی و تشنگی خود، به یاد گرسنگی و تشنگی روز قیامت می افتد و تصمیم می گیرد برای آن روز واپسین، توشه ای آماده سازد.

پیامبر اکرم (ص) در خطبه شعبانیه می فرماید: «#171؛ با گرسنگی و تشنگی تان [در روزه رمضان] به یاد گرسنگی و تشنگی روز قیامت باشید». [11] نیز در حدیث دیگری از آن حضرت می خوانیم: «#171؛ بهشت دری دارد به نام ریان (سیراب شده) که تنها روزه داران از آن وارد می شوند». [12]

مرحوم صدوق در شرح این حدیث می نویسد: انتخاب این نام برای این در بهشت به جهت آن است که بیشترین زحمت روزه دار از ناحیه عطش است، هنگامی که روزه داران از این در وارد می شوند چنان سیراب می گردند که بعد از آن هرگز تشنه نخواهند شد. [13]

4. قدرت بر کنترل شهوت ها: از مهم ترین زمینه های دوری از رحمت الاهی و محرومیت از الطاف بی کران خداوند، گرفتار شدن انسان در دام خواسته های نفسانی و شهوت ها به ویژه شهوت جنسی است. در آموزه های دینی دستورالعمل های بسیاری برای کنترل و جهت دهی به آن شهوت ها و تعدیل در غرائز بیان شده که یکی از آن راه کارها، روزه داری است؛ زیرا روزه نوعی ریاضت طبیعی و معقول است که اگر به گونه منظم و مرتب تکرار شود، به تدریج نیروی خویشتن داری از گناهان را در انسان تقویت می کند و او را بر اراده خود مسلط می نماید، و در این جا است که شخص روزه دار در برابر هر گناهی عنان اختیار از کف نمی دهد، و در تقرب به خدای سبحان دچار سستی نمی گردد، و از گناهان دوری می کند. همان گونه که قرآن کریم با جمله: «#171؛ لعلکم تتقون»، [14] به این مسئله اشاره می فرماید.

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «#171؛ ای جوانان! هر کس از شما که از وضعیت زندگانی خوبی برخوردار باشد، ازدواج کند؛ زیرا ازدواج، برای حفظ چشم و فرج، بهتر است و هرکس توانایی مالی برای ازدواج ندارد، روزه بگیرد؛ زیرا روزه برای او کاهش دهنده شهوت است». [15]

5. عامل تقویت اخلاص: امام علی (ع) هنگامی که فلسفه عبادات را بیان می کند درباره روزه چنین می فرماید: «#171; خداوند روزه را برای آزمودن و آموزش اخلاص واجب نمود». [16]

حضرت فاطمه زهرا (س) در این باره می فرماید: «#171; خدا روزه را برای تثبیت اخلاص واجب نمود». [17]

بنابراین روزه برای ایجاد، پرورش و رشد اخلاص در انسان مؤثر است؛ زیرا روزه با توجه به این که کفّ و خودداری است، یگانه عبادت مخفی است و تا خود شخص آن را بیان نکند کسی جز خداوند از آن آگاهی پیدا نمی کند.

آثار اجتماعی روزه

برخی از آثار اجتماعی روزه داری عبارت است از:

یک. شکوفایی حسّ هم دردی با فقرا و کم شدن شکاف طبقاتی: روزه حسّ هم دردی و هم سویی با قشر مستضعف را در انسان بیدار می کند. روزه دار با گرسنگی و تشنگی موقتی خود، عاطفه اش شکوفا شده و موقعیت گرسنگان و مستمندان را بهتر درک می کند و مسیری در زندگی او باز می شود که حقوق زیردستان را ضایع نکرده و از دردهای محرومان غافل نباشد. گرچه ممکن است افراد متمکن و ثروتمند را با توصیف حال گرسنگان و محرومان، متوجه حال آنان ساخت، ولی اگر این مسئله جنبه حسی و عینی به خود

بگیرد بهتر اثربخش است. در حدیث معروفی از امام صادق (ع) نقل شده که «هشام بن حکم» از علت تشریع روزه پرسید، امام (ع) فرمود: «روزه به این دلیل واجب شده است که میان فقیر و غنی مساوات برقرار گردد، و این به جهت آن است که غنی طعم گرسنگی را بچشد و نسبت به فقیر ادای حق کند، چرا که اغنیا معمولاً هر چه را بخواهند برای آنها فراهم است، خدا می خواهد میان بندگان مساوات باشد، و طعم گرسنگی و درد و رنج را به اغنیا بچشاند تا آنان به ضعیفان و گرسنگان رحم کنند».[18]

دو. حسن معاشرت: روزه داری زمینه پردازش به امور معنوی در انسان را فراهم کرده و عاملی است برای این که او را از ناهنجاری های اجتماعی دور و در مسیر تقوای اجتماعی و حسن معاشرت با هم نوعان خود قرار می دهد. البته این اثرگذاری از ناحیه ماه مبارک رمضان که نوع مردم در آن روزه هستند و شامل برنامه های ویژه ای همچون استحباب افطاری دادن و مانند آن است، جلوه بیشتری خواهد داشت.

سه. ایجاد فضای معنوی در جامعه و کاهش آسیب های اجتماعی: روزه، روحیه تقوا و خویشتن داری انسان را ایجاد و آن را به مرور زمان افزایش می دهد و در تربیت روحی تک تک افراد جامعه تأثیر مستقیم دارد؛ زیرا بیشتر گناهان فردی و اجتماعی، از دو ریشه غضب و شهوت سرچشمه می گیرند و روزه، جلوی تندیهای این دو غریزه را می گیرد. لذا سبب کاهش فساد در جامعه و افزایش تقوا می شود.[19]

مسلم است جامعه ای که بیشتر افراد آن به ویژه در ماه رمضان روزه دار هستند، از فضای معنوی ویژه ای برخوردار خواهد بود. و باعث ایجاد همدلی، همگرایی اجتماعی و کاهش آسیب های فرهنگی و اجتماعی می شود.

[1]. بقره، 183.

[2]. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج 4، ص 63 و 64، دار الکتب الاسلامیه، تهران، 1365ش؛ مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج 93، ص 254، مؤسسه الوفاء، بیروت، 1404ق؛ عاملی، شیخ حرّ، وسائل الشیعه، ج 10، ص 408، مؤسسه آل البیت (ع)، قم، 1409ق.

[3]. بقره، 45 و 153؛ از صبر (روزه) و نماز، کمک بگیرید».

[4]. ولی مسلماً منحصر به روزه نیست، بلکه ذکر روزه به عنوان یک مصداق بارز و روشن آن است؛ زیرا انسان در پرتو این عبادت بزرگ اراده‌ای نیرومند و ایمانی استوار پیدا می‌کند و حاکمیت عقلش بر هوس هایش مسلم می‌گردد، مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج 1، ص 218، دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ اول، 1374ش؛ حسینی همدانی، سید محمد حسین، انوار درخشان، تحقیق: بهبودی، محمد باقر، ج 1، ص 144، کتاب فروشی لطفی، تهران، چاپ اول، 1404ق.

[5]. کافی، ج 4، ص 66.

[6]. رک: تفسیر نمونه، ج 1، ص 629.

[7]. بانوی اصفهانی، سیده نصرت امین، مخزن العرفان در تفسیر قرآن، ج 1، ص 306، نشر نهضت زنان مسلمان، تهران، 1361ش؛ بلاغی، سید عبد الحجت، حجة التفاسیر و بلاغ الاکسیر، ج 1، ص 135، انتشارات حکمت، قم، 1386ق.

[8]. رعد، 28.

[9]. شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج 2، ص 76، انتشارات جامعه مدرسین، قم، 1413ق.

[10]. من لایحضره الفقیه، ج 4، ص 360.

[11]. وسائل الشیعة، ج 10، ص 313.

[12]. همان، ص 404؛ شیخ صدوق، معانی الاخبار، ص 409، انتشارات جامعه مدرسین، قم، 1361ش.

[13]. معانی الاخبار، ص 409،

[14]. بقره، 183، ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد تا پرهیزکار شوید.

[15]. محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج 14، ص 153، مؤسسه آل البيت (ع)، قم، 1408ق.

[16]. سید رضی، نهج البلاغه، ص 512، نشر هجرت، قم، چاپ اول، 1414ق.

[17]. بحارالانوار، ج 93، ص 368.

[18]. من لا يحضره الفقيه، ج 2، ص 73.

[19]. قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج 1، ص 281، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، تهران، چاپ چهارم، 1389ش.

منبع: اسلام کوئست