یکشنبه 08 تیر 1393 - 09:54

به استقبال ماه خدا

رمضان از راه رسید؛ ماهی که فضلیت ها و آثار فراوانی برجای می گذارد که آثار اجتماعی و بخشش گناهان از جمله آنها است.

رمضان از راه رسید؛ ماهی که فضلیت ها و آثار فراوانی برجای می گذارد که آثار اجتماعی و بخشش گناهان از جمله آنها است.

به گزارش خبرنگار فرهنگی ایرنا ، 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 خلیفة اللهی خویش نزدیک شود. 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:«ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد، تا پرهیزکار شوید».

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 حسّ هم دردی با فقرا و کم شدن شکاف طبقاتی و ... را به همراه دارد.

امام صادق (علیه السلام) 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 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.

در حدیث معروفی از امام صادق (علیه السلام) نقل شده که «هشام بن حکم» از علت تشریع روزه پرسید، امام (علیه السلام) فرمود: «روزه به این دلیل واجب شده است که میان فقیر و غنی مساوات برقرار شود، 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 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.

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 می‌گیرند و روزه، جلوی تندی‌های این دو غریزه را می‌گیرد. لذا سبب کاهش فساد در جامعه و افزایش تقوا می شود.

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.

این ماه، در میان مسلمانان از احترام، اهمیت و جایگاه ویژه ای برخوردار و ماه سلوک روحی آنان است و مؤمنان با مقدمه سازی و فراهم کردن زمینه های معنوی در ماه های رجب و شعبان هر سال خود را برای ورود به این ماه شریف و پربرکت آماده می کنند، و با حلول این ماه با شور و اشتیاق و دادن اطعام و افطاری به نیازمندان، شب زنده داری و عبادت، تلاوت قرآن، دعا،

استغفار، دادن صدقه، روزه داری و... روح و جان خود را از سرچشمه فیض الهی سیراب می کنند.

انسان افزون بر جنبه مادی و جسمی، دارای بُعد معنوی و روحی هم هست و هر کدام در رسیدن به کمال مطلوب خود، برنامه های ویژه را نیاز دارند، یکی از برنامه ها برای تقویت و رشد بُعد معنوی، تقوا و پرهیزگاری است; یعنی اگر انسان بخواهد خودش را از جنبه معنوی رشد و پرورش دهد و به طهارت و کمال مطلوب برسد، باید هوای نفس خود را مهار کند و موانع رشد را یکی پس از دیگری بر دارد و خود را سرگرم لذت ها و شهوات جسمی نکند.

** آرامش روان و جسم

روزه داری روح و روان و قلب و دل و نیز جسم را آرامش داده و باعث سلامتی روح و تندرستی جسم می شود.

پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) می فرماید: «روزه بگیرید تا سالم بمانید.»

حضرت علی(علیه السلام) هم می فرماید: «خداوند بندگان مؤمن خود را به وسیله نمازها و زکات و حدیث در روزه داری روزه های واجب [رمضان] برای آرام کردن اعضا و جوارح آنان، خشوع دیدگانش و فروتنی جان هایشان و خضوع دلهایشان حفظ می کنند.»

امروزه در علم پزشکی و از نظر بهداشت و تندرستی نیز در جای خود ثابت شده که روزه داری تأثیرهای فراوانی بر آرامش روح و روان و سلامتی جسم و بدن دارد، دفع چربی های مزاحم، تنظیم فشار، قند خون، و... نمونه آن است.

** شب قدر در این ماه

شب قدر از شب هایی که برتر از هزار ماه است و فرشتگان در این شب به اذن خدا فرود می آیند و جمیع مقدرات بندگان را در طول سال تعیین می کنند و وجود این شب در این ماه مبارک نعمت و موهبتی الهی بر امت پیامبر گرامی اسلام(صلی الله علیه وآله) است.

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.

**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.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه واله) ماه مبارک رمضان را ماه صبر دانسته و می فرماید: «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».

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 کردن

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 ممتدّ می بخشد و چون غرائز سرکش را کنترل می‌کند بر قلب انسان نور و صفا می‌پاشد.

** 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.

از سوی دیگر روزه نوعی یاد و ذکر عملی خداوند است و مسلّم است که یاد و ذکر الهی مایه آرامش دل ها است، همان گونه که قرآن کریم می فرماید:«آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دلهایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد».

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 (علیه السلام) می فرماید: «برای روزه دار دو شادمانی وجود دارد؛ شادمانی هنگام افطار و شادمانی دیگر هنگام ملاقات با خداوند عز و جل».

نیز پیامبر (صلی الله علیه واله) در یکی از سفارش هایشان به امیرالمومنین (علیه السلام) فرمودند: «ای علی! مؤمن در دنیا در سه وقت خوشحال می‌گردد: هنگام ملاقات با برادران، هنگام افطار در ماه رمضان، و هنگام نماز در آخر شب».

** 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 (صلی الله علیه واله) در خطبه شعبانیه می فرماید:«با گرسنگی و تشنگی تان [در روزه رمضان] به یاد گرسنگی و تشنگی روز قیامت باشید». نیز در حدیث دیگری از آن حضرت می خوانیم: «بهشت دری دارد به نام ریان (سیراب شده) که تنها روزه داران از آن وارد می شوند».

** تقویت اخلاص

امیرالمومنین (علیه السلام) هنگامی که فلسفه عبادات را بیان می کند درباره روزه چنین می فرماید:«خداوند روزه را برای آزمودن و آموزش اخلاص واجب نمود».

حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) در این باره می فرماید:«خدا روزه را برای تثبیت اخلاص واجب نمود».

بنابراین روزه برای ایجاد، پرورش و رشد اخلاص در انسان مؤثّر 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.