

روزه، روزگار پیوستن به اصل خویش «2»

<?xml encoding="UTF-8">



مزایای روزه

روزه پیکاری است درونی برای آماده شدن در پیکارهای سخت بیرونی، رمضان کلاس درس است، معلمانش پیامبران خدا، کتابش قرآن و درسش آموختن تشنگی تا در محرم از پایمان نیندازند، رمضان یک اردوگاه است، سربازانش عموم مردم و افسران‌ش بهترین عبادت کنندگان. ماه سخن گفتن با خدا و بیدار شدن و بیدار کردن و مهیا شدن است در این ایام مبارک خوردن انکار می‌شود تا به اصل وصل گردیم. اگر بخواهیم محاسن و فواید روزه و روزه داری را بر شماریم و به هر کدام اشارتی کنیم، واقعاً ملاحظه می‌گردد این برکت در ابعاد گوناگونی برای آدم روزه‌دار ارمغان‌های ارزنده‌ای به همراه می‌آورد. اینک به چند محور می‌پردازیم:

1- فرصت مناسب

وقتی از تربیت روح و حالات درونی انسان سخن می‌گوییم به ابزاری نیاز داریم، فضایی نیز برای تحقق این امر لازم است. روزه این امکان را فراهم می‌سازد که خودسازی را تمرین کند و ویژگی بارز انسانیت را در خود احیاء و شکوفا سازد. در این ایام کشتی متلاطم روح انسانی به ساحل آرامش می‌رسد و فرصت ارزنده‌ای است که آدمی در این کرانه معنوی قلب خویش را به ملکوت پیوند زند. در ماه رمضان ما می‌توانیم این ماده خام را که در وجودمان داریم به محصولات مؤلّد و مفیدتری تبدیل کنیم، همچنین یک نوع مراقبت افزون‌تری بر چنین ساخت و سازی داریم.

2- زمینه ای برای اخلاق نیکو و فضایل آسمانی

روزه همچون محلولی از املاح نقره است که شیشه عکاسی دل را به آن آغشته می‌سازند تا تصاویر زیبایی از

محاسن ملکوتی روی آن نقش بندد، چون روزه تاریکی های روح و ظلمت های دل را زایل می سازد، قلب آدمی نور حقیقت را جلب می کند، در واقع روزه چون ذره بینی است که موجب تمرکز و توجه نور راستی و درستی می گردد البته نور معنویت محدودیتی ندارد و همه جا هست اما در جاهایی تابش افزون تری دارد که یک زمینه مساعد و شرایط کافی به وجود آید. روزه به این اکتفا نمی کند که صرفاً آن نور را به سوی قلب رهنمون سازد بلکه دقت می نماید که اولاً مبادا این نور کم رنگ گردد و ثانیاً اجازه نمی دهد ظلمت هایی که شیاطین انسی و جنی تولید می کنند این پرتو افشانی را تحت الشعاع قرار دهند به همین دلیل رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) روزه را به یک سپر تشبیه کرده اند. به برکت این ویژگی روزه دار مراقب است از راه حق منحرف نگردد و از کژی های زبانی، رفتاری و کرداری پرهیز می کند و با زبان حال خویش می گوید این نفس اماره می خواهد چنین پاسبان قوی را که وجودم را تحت نظارت گرفته و این نگهبان مفید و مهربان را که قوای رذیلت و نکوهش شده را به زندان افکند از بین ببرد اما دستش کوتاه است و به برکت معنویت روزه قادر نیست مرا از صراط حق منحرف کند، راستی مهار نمودن این نفس سرکش بسیار مشکل است و از این روی است که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) جهاد با نفس را جهاد اکبر و جهاد با دشمن را جهاد اصغر دانسته اند. روزه یک توفیق بزرگی است که چنین عمل مشقت زایی را برای ما آسان و ساده می نماید و بوستانی از خوبی ها را در اختیارمان می گذارد دل، قلب، روح و جان آدمی کانونی شریف و حساس است و آفریدگار هستی عرش خویش را دل مؤمنان قرار داده است. ولی گاهی این گوهر وجود آدمی دچار هیجان های منفی و تشویش ها و اضطراب های بیهوده می گردد، از جمله داروهای شفا بخش این تلاطم های روحی روزه است که تمایلات را کنترل و تعدیل می نماید.

3- صیقل قلب، صفای روح

منظره ی بوستانی با صفا که روح را طراوت و جان را لذت می بخشد، هر چند زیبا و روح نواز باشد، آن کسی که عینک تیره بر دیده نهاده، نمی تواند درست درک کند و هر چه از این شکوفایی و شکوهمندی برایش بیان گردد، نمی تواند آن همه خوبی را در ذهن خود مجسم نماید. مردم ظاهربین که غرق در لذات و شهوات دنیوی هستند قادر نمی باشند آن جلوه های جذاب روحی و معنوی را بفهمند. امکاناتی لازم است که عینک سیاه برداشته شود یعنی از تمایلات میرا و فانی و لذت تن بکاهد تا آن نور زیبا که از نظرها مخفی است با سیمایی تابناک جلوه گر شود روزه می تواند این کار را به خوبی انجام دهد.

از نتایج و فوائد بزرگ روزه همین صفای باطن و پاکیزگی روح است وقتی از امور مادی و نفسانی اعراض گردید، گرایش های پرهیزگاری در آدمی تقویت می شود و در این حال انسان برای درک حقایق جهان هستی آماده تر می شود. البته برای رسیدن به چنین کمالی صرفاً خوردن و آشامیدن کفایت نمی کند بلکه روزه دار باید از هر چه موجب آلودگی و ارتکاب گناه است و یا او را به وسوسه های شیطانی و هوس های سرکش سوق می دهد امساک کند. رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرموده اند: «آسان ترین چیزی که خداوند برای روزه دار واجب کرده، پرهیز از خوردن و آشامیدن است.» (1) اما این مرحله اول است و باید تمامی اعضاء بدن در حال روزه باشند چنان که امام صادق (علیه السلام) فرموده اند: روزه این نیست که انسان صرفاً از غذا خوردن و آشامیدن ها خودداری ورزد

وقتی روزه داری باید گوش، چشم، زبان، شکم و عورتت نیز باید صائم باشند، دست خود را از تعدّی به حقوق دیگران و دامنّت را از آلودگی حفظ کن و بسیار ساکت باش و جز در امور خیر سخن مگوی و با زیردستان و خادمان مدارا کن. (2)

اگر مسلمانی با این نوع روزه داری جسم و جان خود را به مدت یک ماه تمرین و پرورش دهد قطعاً به مرحله کمال معنوی و روحانی می‌رسد و ثواب بزرگی نصیب خود می‌سازد. حضرت علی (علیه السلام) از پیامبر خدا نقل کرده است که آن حضرت می‌فرمود: هر کس برای رضای خدا و اجر اخروی در ماه رمضان روزه گیرد و گوش، چشم و زبان خویش را از مردم باز دارد، خداوند روزه‌اش را می‌پذیرد و گناهانش را می‌بخشد و به او ثوابی معادل اجر صابران عطا می‌کند. (3)

تقوا و پرهیزگاری ناشی از این روزه کامل نقش برجسته‌ای در تربیت و سازندگی شخصیت انسان مسلمان دارد و شعله‌های سرکش غرایز حیوانی و هوس‌ها تا حد چشم‌گیری در وجودش خاموش می‌گردد و گریبان عقل و دل از چنگال شهوات رها می‌شود و برای روزه دار زمینه‌ای آماده برای تمرین خوب زیستن و نکو بودن فراهم خواهد شد. این مراقبت و تمرین پیایی در یک ماه نیروی بازدارنده‌ای در فرد روزه دار بوجود می‌آورد که می‌تواند به او کمک کند در بقیه ایام سال هم با دلی پاک و اندرونی پالایش شده به زندگی فردی و اجتماعی ادامه دهد. روزه چراغ معرفت و آگاهی را هم در وجود آدمی برمی‌افروزد این بینش و نگرش چنان کمال آفرین است که حتی شخص روزه دار می‌تواند از اندیشه و فکر گناه هم دوری گزیند. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرمایند: روزه دل از اندیشه گناهان، برتر از روزه شکم از خوردن و آشامیدن است. (4)

در واقع امساک راستین و همه جانبه یک انقلاب روحی و تحوّل درونی را پدید می‌آورد که جلو شرارت، تباهی، فساد و خلاف را می‌گیرد.

دشوارترین جنبه روزه این است که لبه شمشیر ریاضت را به سوی نفس اماره بگیریم. در روزه تمایلات سرکشانه تدریجاً روبه ضعف می‌رود و با انقیاد نظام‌مند این خواهش‌ها در برابر خواست الهی آرام می‌شود. بر اثر این خویشتن داری هدف‌مند و جهت‌گیری شده به سوی خداوند، نفس آدمی به این امر واقف می‌گردد که می‌تواند جدای از یک زندگی دنیایی مشابه با چرای حیوانات بزید و آگاه می‌گردد که اگر چه بدنش در این سراسر است اما از کنگره عرش او را فرا می‌خوانند که تو باید در بزم قدسیان باشی. تو زائری در این جهانی و هدفی والاتر از این موجودیت فیزیکی داری. آرام آرام قدری این پرده‌های مادی کنار می‌روند و جنبه‌ای از شفافیت هویدا می‌گردد که او را به سوی لطافت‌های معنوی سوق می‌دهد. روزه گرفتن در واقع یک نوع زره اخلاص در برابر لذایذ دنیاست، یک فنای از داده‌های زوال‌پذیر است که حیات طیبیه را به ارمغان می‌آورد، رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) چنان روزه را دوست می‌داشت که این عنصر بخش اساسی فقر معنوی محمّدی را تشکیل می‌داد چیزی که رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) درباره اش فرموده اند: «الفقر فخری».

روزه صحنه شگفت‌انگیزی برای ارزیابی باورها، اخلاص، صدق و صفاست، روزه‌ای که خداوند می‌فرماید من خود عهده دار پاداش آن هستم یک میدان زیبایی است برای اوج‌گیری، رشد و عروج ملکوتی. حضرت زهرا (سلام الله علیه) فرموده‌اند: خداوند روزه را برای تحکیم و تثبیت اخلاص واجب فرمود، حتی در روزه ماه مبارک رمضان بوئیدن گل و لذت بردن از چنین رایحه‌ای کراهت دارد، زیرا خداوند می‌خواهد روزه دار از تمامی لذت‌های فانی محروم گردد تا وجودش خالصانه به سوی حق معطوف گردد و تار و پود وجودش با اخلاص بافته شود. حسن بن راشد می‌گوید: امام صادق (علیه السلام) وقتی روزه می‌گرفت گل را بو نمی‌کرد، پرسیدم چرا؟ فرمود: «کراهت دارم

روزه ام را با لذت دیگری مخلوط کنم.» (5) وقتی آدمی با این امساک های همه جانبه متوجه خدا شد و آن فرمانروای هستی را حاضر و ناظر رفتار و اعمال خود دید و درک کرد که در محضر حق می باشد، همین معرفت او را به سوی افق های عالی می کشاند و دیگر حاضر نیست بدون رضایت خداوند کاری انجام دهد و این جاست که بذر فضایل و مکارم در اعماق وجودش شکوفا می گردد. (6)

4- روزه و مقاومت و تقویت اراده

بدون تردید صبر و استقامت از کلیدهای مهم اصلاحات درونی و بیرونی است. در قرآن کریم مسلمانان به صبر توصیه شده اند و در این کتاب شریف این ویژگی قرین ایمان، نماز و عبادت معرفی گردیده است. حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرموده اند: «ایمان دو نیمه است نیمی صبر و نصف دیگر شکر» و هم ایشان فرموده اند: «پیروزی با صبر توأم و گشایش با رنج همراه است»

انسانی که صبر پیشه می سازد بر مشکلات مادی و معنوی فائق می گردد، صبر می تواند آدمی را از اعماق چاه ذلت به اوج آسمان سعادت برساند، پیشوایان ما تأکید فرموده اند: نصف صبر روزه داری است، روزه راستین می تواند ملکه صبر را در انسان شکوفا سازد، کسی که در مکتب روزه پرورش یافته دیگر در مواقع جزیی و عبث گوهر وجود خود را در خرمن غضب نمی سوزاند زمام نفس را در اختیار دارد و هیچ گاه در برابر خواهش های شهوانی تسلیم نمی گردد، به دنبال مردم آزاری، بی عفتی و خلاف نخواهد بود، در برابر شدائد و سختی های روزگار خود را نمی بازد و برای رسیدن به یک مقصود عادی به کارهای پست و حیوانی دست نمی زند. به راحتی از عادت های نکوهش شده دست برمی دارد و خویشتن را از قیود رسم های خلاف آزاد می سازد.

مرغ سعادت و نیک بختی انسان تنها با دوبال اراده و صبر می تواند بر فراز هدف های پاک، بزرگ و مقدس به پرواز درآید. روزه در تحکیم این سنگرهای عظیم اثر چشم گیری دارد و پایداری در برابر تمایلات طبیعی کم کم نهال صبر را بارور می گرداند. امام صادق (علیه السلام) فرموده اند: «هرگاه کسی دچار گرفتاری شد روزه بگیرد زیرا خداوند می فرماید: در شدايد از صبر یعنی روزه کمک بگیرید.» (7) زیرا بدون خصلت صبر پیروزی بر مشکلات میسر نمی باشد تحمّل در برابر ناگواری ها و نگرانی ها بر نیروی مقاومت و پایداری آدمی می افزاید و اراده را توانا می سازد. رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) ماه رمضان را ماه صبر نامیده اند: «شَهْرُ الصَّبْرِ، وَالصَّبْرُ ثَوَابُهُ الْجَنَّةُ؛» (8) رمضان ماه صبر است و پاداش صبر بهشت است.»

روزه یک حرکت کاملاً ارادی است و انسان به خواست خود اموری را ترک می کند که در این مقاومت در برابر خواسته ها روح را چنان تقویت می کند که یک ملکه در وجودش شکل می گیرد و با این حالت نفسانی می تواند دستورات حق تعالی را اجرا کند و پیرامون محرّمات الهی نرود.

کسی که خود را تسلیم موانع ننماید و ثابت قدم و پایدار بماند در کارهای بزرگ موفق می شود و پیروزی را در آغوش می گیرد :

| | |
|---------------------------|----------------------------|
| سکونی بدست آور ای بی ثبات | که بر سنگ کردان نروید نبات |
|---------------------------|----------------------------|

همه حکما، عرفا و ادبا و حتی اقشار معمولی جامعه بر این باورند که اراده و ثبات در رأی کلید پیروزی است اما برای ایجاد این خلق نیکو یک تمرین و ورزش اخلاقی لازم است. روزه دار این تمرین را به خوبی انجام می‌دهد و امروزه علمای روان شناس اهمیت امساک را در تقویت اراده به عنوان یک اصل علمی پذیرفته‌اند و به آنان که محتاج ثبات در کارها هستند توصیه می‌کنند از امور عادی و امکاناتی که در اختیارشان است یک مقداری پرهیز کنند و در دم به خواهش‌های نفسانی پاسخ مثبت ندهند. اصولاً انسان در مقابل محیط طبیعی ضعیف خلق گردیده و زود تسلیم عادات و آداب متداول می‌گردد و هر قدر اراده ضعیف‌تر باشد بشر زودتر تحت تأثیر فضای پیرامون قرار می‌گیرد. به تدریج آنقدر در ضعف اراده پیش می‌رود که هر چند حق را با دو چشم خویش ببیند به آن اعتنا نمی‌کند. عزم و اراده چه در امور مادی و چه در مسایل فرهنگی و روحانی برای یک جامعه چون خون برای حیات انسان ضرورت دارد، در اجتماعی که آدم‌های فاقد اراده و یا دچار ضعف تصمیم‌های مهم برنامه ریز هستند هیچ گونه تحرک، توسعه و تعالی دیده نمی‌شود روزه می‌تواند این ضایعه مهم را درمان کند و اراده‌هایی را پرورش دهد که بتوانند جامعه‌ای را از زوال و سقوط حتمی برهانند زیرا روزه دار با خواهش‌های خویش در نبرد است، در برابر غرائز مقاومت می‌کند و در شداید و سختی‌ها استقامت می‌ورزد، این خصلت جان را از قید سلطه هوس‌ها و خواهش‌های پلید می‌رهاند، حضرت علی(علیه السلام) فرموده اند: «افضل الناس من جاهد هواه و اقوی الناس من غلب هواه؛ (9) بهترین مردم کسی است که با هوای نفس می‌ستیزد. و نیرومندترین آنان فردی است که بر آن غلبه یابد.» (10) پس روزه داران هم بهترین مردم و هم نیرومندترین افرادند، بر اثر پژوهش‌هایی که در نظام جسمی و روانی روزه داران صورت گرفته این واقعیت آشکار گشته است بدن آدمی بر اثر یک ماه روزه داری مقاومت ویژه‌ای بدست می‌آورد و می‌تواند در هنگام بیماری‌ها و عوامل استرس‌زا پایدارتر باشد. انسان‌های روزه دار درد را بهتر تحمل می‌کنند و دوره بیماری در آنان کوتاه‌تر است، زخم‌های روزه داران زودتر التیام می‌یابد، ترشح هورمون‌های رشد، کورتیزول، اپی نفرین و گلوکانون در این اشخاص بهتر صورت می‌گیرد و در نتیجه زودتر از دیگران به ساحل آرامش و سلامتی روانی دست می‌یابند. (11)

5 - روزه و توجه به سرای جاوید

یکی از حالات انسان که نمی‌توان آن را انکار کرد، غفلت است که در حد طبیعی از نعمت‌های بزرگی است که خداوند به انسان داده است، به راستی اگر این ویژگی در وجود آدمی نبود با دردها، پریشانی‌های بنیان کن چه می‌کرد، ولی گاهی این صفت از حد طبیعی خود خارج شده و طغیان می‌نماید که هرگونه اثرات بیداری آفرین را در انسان خنثی می‌کند به عنوان نمونه همه افراد بشر یقین دارند که روزی عمرشان خاتمه می‌یابد و به دنیای دیگر منتقل می‌گردند اما بسیاری افراد اعمالی انجام می‌دهند که گویی مرگی وجود ندارد یا احتمال آن ضعیف است، این غفلت بزرگ اثر آن یقین مسلّم را نابود می‌کند. یکی از عواملی که آدمی را از غفلت بیرون می‌آورد و بیدار کننده و یادآورنده شایسته است روزه می‌باشد.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) در خطبه معروف خود که به مناسبت ماه رمضان فرمودند، تأکید نمودند با گرسنگی و تشنگی خود گرسنگی و تشنگی روز قیامت را به خاطر آورید، این تعبیر پیامبر حاکی از آن است که روزه

باید دارای چنین درس آموزنده‌ای باشد و روزه دار باید متوجه سرای جاوید گردد به این ترتیب روزه زمینه تربیت عملی است که در پرتو آن انسان به موقعیت ویژه‌ای نایل می‌شود که نقش اساسی در ساختن زندگی کامل انسانی خواهد داشت و با بدست آمدن این موقعیت انسان نیروی آن را بدست می‌آورد تا اعمالی را که او را از دشواری‌های رستاخیز حفظ می‌کند انجام دهد. (12)

روزه دار حقیقی آتش جهنم را از خود دور می‌کند چنان که پیامبر فرموده اند: «روزه سپر آتش جهنم است.» (13) شخص روزه دار در هنگام ملاقات پروردگارش شادمان است. امام صادق (علیه السلام) فرموده اند: «برای شخص روزه دار دو خوشحالی وجود دارد یکی شادی در هنگام افطار و دیگری خرمی در حال ملاقات پروردگارش.» (14) امام باقر (علیه السلام) فرموده اند: «اگر شخصی یک روزه را که در آن روزه داری واجب نیست روزه بگیرد به نحوی که اراده و نیتش تنها ثواب و مقام منزلت در نزد خداوند متعال است، پروردگار به دلیل همین یک روزه که او گرفته است، وی را در بهشت وارد می‌نماید (تا چه رسد به ثواب و درجاتی که برای روزه واجب متصور است).» (15)

روزه داری که به معنای واقعی روزه گرفته است، از درب سفارشی ویژه‌ای داخل بهشت می‌گردد و این نکته را رسول اکرم تذکر داده اند. (16)

6- ترویج عادات پسندیده

یکی از فواید اخلاقی روزه این است که به انسان عادت می‌دهد با کمتر از معمول بسازد و به او می‌فهماند که می‌توانی کارهای بدنی و فکری را که قبل از فرا رسیدن ماه رمضان با خوردن سه وعده غذا انجام می‌دادی در این ماه با دو وعده انجام دهی، آدمی این گونه اگر دچار تنگنایهای اقتصادی و برخی قحطی‌ها بر اثر حوادث طبیعی چون سیل، زلزله و توفان و نیز جنگ‌ها و ناامنی‌ها گردد می‌تواند با کمبودها بسازد و به خود اجازه نمی‌دهد بر اثر مضیقه‌های فوق به کفر و ناسپاسی روی آورد و نیز برای جبران کاستی‌های غذایی دنبال کارهای خلاف و تقلب و کلاهبرداری نمی‌رود و به روزی خود اکتفا می‌کند به علاوه چون فهمیده است کم شدن خوراک و محدود گردیدن وعده‌های غذایی تأثیر در میزان تحرک و کار و تلاش ندارد، به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد اما افراد ناز پرورده و شکم‌باره در این موارد خود را می‌بازند. اوقات روزه دار در چنین مواقع که با سختی و مشقت توأم است به پریشان حالی و نگرانی نخواهد گذشت و دچار اندوه، افسردگی و تشویش نمی‌گردد. (17)

روزه دار به قسمت خود راضی است و اندک‌ها را که موجب کفایت است بسی بهتر از بسیاری که زیان بارند دوست می‌دارد. نفس یک اشتهای سیری‌ناپذیر دارد و هرچه به او بدهند باز هم می‌خواهد دنبال چیز تازه‌ای برود و راهی که می‌تواند از این طغیان نفس جلوگیری کند روزه است و ارمغان آن قناعت می‌باشد. روزه انسان را این گونه پرورش می‌دهد که کم کردن خواهش‌های نفسانی هیچ گاه ارکان زندگی را مختل نمی‌کند، روزه به آدمی می‌آموزد که خوردن برای زیستن است نه زندگی کردن برای خوردن، این فریضه مسلمان را از غرق گردیدن در مادیات و حرص و طمع برای لذت‌های زودگذر و مسابقه برای تن‌پروری و مصرف زدگی می‌رهاند و به او یاد می‌دهد به فکر دیگران هم باشد و بر خواهش‌های نفسانی مسلط گردد و به قدر نیاز از امکاناتی که در اختیارش

است استفاده کند و از اسراف و تبذیر بپرهیزد. فرد قانعی که روزه تحویل جامعه می‌دهد اهل سخاوت هم هست و از دنیا وارسته بوده و زاهد است، دست نیاز به سوی دیگران دراز نمی‌کند و برای بدست آوردن مایحتاج خود تن به ذلت و خواری نمی‌دهد، با دوری از مصرف بی رویه بر پای خویش متکی است و اعتماد به نفس را در خود تقویت می‌نماید. مسلمانان صدر اسلام با همین روحیه از همه چیز خود در راه خدا گذشتند و حتی در میادین جنگ به چند دانه خرما قناعت کردند و با تکیه بر معنویت، ایمان و پارسایی، پیروزی‌های شکوهمندی آفریدند، در دفاع مقدس و جنگ تحمیلی حزب بعث علیه ایران نیز این خصال آشکارا مشاهده می‌گردید. ایثار یا مقدم داشتن دیگران بر خود یا راحتی خویش را فدای آسودگی اقشار دیگر نمودن از خصال یک روح خود ساخته می باشد که معنای واقعی سعادت دنیا و آخرت را درک کرده است. چنین انسان هایی گوی خوشبختی را در میدان زندگی ابدی از همگنان ربوده اند چرا که با رنج خود آرامش دیگران را خواسته‌اند و وصف این حالت در این مقال نمی‌گنجد :

اگر پاکان را قیاس از خود مگیر|| اگرچه باشد در نوشتن شیر شیر

یکی از عادات نیکویی که می‌تواند ارمغان ماه رمضان باشد وقت‌شناسی، نظم و انضباط در امور می‌باشد. امیرمؤمنان در اولین فراز وصیت خود به فرزندانش می‌فرماید:

«اوصیکما و جمیع ولدی و اهلی و من بلغه کتابی بتقوی الله و نظم امرکم؛ (18) شما و تمام فرزندان و بستگانم و هر کس را که وصیت من به او برسد به تقوا و نظم در کارها سفارش می‌نمایم.»

اصولاً فرائض اسلامی از قبیل نمازهای پنج‌گانه و آداب حج حاوی نظم و انضباط است، ماه مبارک رمضان با رؤیت هلال ماه آغاز و با دیدن هلال ماه شوال پایان می‌پذیرد و با توجه به این که این ماه، قمری است طبعاً در فصول چهارگانه سال جاری است، گاه در روزهای بلند تابستان و در مواقعی در روزهای کوتاه زمستان قرار می‌گیرد، در همه این شرایط لازم است که انسان حساب لحظه‌ها و دقیقه‌ها را در شروع سپیده دم و آغاز مغرب در نظر گیرد و روزه دار نمی‌تواند از این نظام دقیق سرپیچی کند و این درس جالب به مسلمان می‌آموزد که در برنامه زندگی خود برنامه ریزی داشته باشد و فرصت‌ها را برای خوبی‌ها از دست ندهد.

امانت صفتی است که فاعلش هرگز از جاده راست منحرف نشده و وظیفه خویش را فدای طمع و شهوت نمی‌سازد، امانت آن قدر اهمیت دارد که خداوند وقتی آن چیزی را که به عنوان امانت به آسمان، کوه‌ها و زمین عرضه کرد، آن‌ها بر خود لرزیدند ولی انسان آن را پذیرفت. (19)

مردم معمولاً لفظ امین را بر کسی اطلاق می‌کنند که وقتی چیزی را نزدش می‌سپارند، بدون تخلف، تخریب و فساد به صاحبش مسترد نماید اما حقیقت امانت از این مرحله بسیار بالاتر است حاکمی که امین باشد مردم آن سرزمین در رفاه و راحتی بسر می‌برند، فرمانده امین، کشور را از شر اجانب و دشمنان داخلی حفظ می‌کند، مربیان و معلمان امین نسل خوب و شایسته را پرورش می‌دهند. کاسب امین جنس درست به مردم عرضه می‌کند. بنابراین تمام طبقات جامعه از بالاترین و پایین‌ترین نقطه نیاز به این صفت دارند. روزه امانتی است که خداوند به مؤمن تحویل می‌دهد تا یک ماه آن را حفظ و از لغزش و سوسه نگاهداری کند و برای پاسبانی هیچ ناظری جز تقوا و ترس از خداوند و وجدان در برابرش نیست. آن انسان مسلمانی که پس از تمام شدن ماه رمضان، روزه یک ماهه را کامل و تمام به جای آورده نه تنها ثابت کرده که فرد امینی است و خیانت روا نداشته بلکه نشان داده که در آینده نیز در هر موردی که محکی پیش آید امانت دار خواهد بود.

راستی آیا کسی امین تر از روزه دار وجود دارد که غذای لذیذ و شربت گوارا در اختیار دارد اما به آن دست نمی‌زند، قطره‌ی آبی نمی‌نوشد و لقمه‌نانی نمی‌خورد و آتش شهوت خود را حتی از راه حلال خاموش نمی‌کند. چنین شخصی با این اوصاف در دین خود امین است، خواسته‌های خود را ترک می‌کند، چنین شخصی امانت و درستکاری را در روح و روان خود پرورش می‌دهد.

7- فضیلت گرسنگی

پروردگار متعال مؤمنان و دین‌باوران را با گرسنگی در روزه می‌آزماید که آیا پذیرای تحمّل این سختی در یک فراخوان عبادی هستند یا خیر، چه خضوع و خشوعی در روح و جسم و فکر خود نسبت به این حکم الهی و تکلیف شرعی دارند، با اخلاص و از اعماق وجود فرمان حق را پذیرفته‌اند یا خیر، عبادت مزبور را با شور و شوق و شعور انجام می‌دهند یا از این برنامه‌اکراه دارند. با گرسنگی حالات عاطفی او تحریک می‌گردد و نسبت به گرسنگان جامعه عکس‌العمل مثبت نشان می‌دهد یا خیر. در حکمت روزه گفته‌اند روزه دار حقیقت گرسنگی را می‌چشد آنگاه حرمت نعمت‌های موجود را نگاه می‌دارد. رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرموده‌اند: «دوست دارم روزی سیر باشم تا شکر نعمت بجای آورم و روزی گرسنه‌گردم تا قدر نعمت را بدانم.»

مرحوم مولی‌مهدی نراقی در فواید گرسنگی گفته است: دل را نورانی و روشن می‌گرداند و آن را صفا و رقت می‌بخشد، ذهن را پویا می‌نماید و آدمی در این حالت از مناجات و طاعت لذت می‌برد و از ذکر و عبادت حالت ابتهاج و سرور می‌یابد. نسبت به بینوایان دل سوزی و رحم می‌آورد و گرسنگی روز قیامت را به یاد می‌آورد. در وجودش شکسته‌نفسی و انکسار که مانع سرکشی و غفلت است پدید می‌آید، بر طاعات و عبادات مراقبت افزون‌تری دارد و شهوت معصیت را کم می‌کند، خواب زیاد که موجب تباهی عمر و ماندگی طبع و از دست دادن نماز شب و تهجد می‌باشد، دفع می‌نماید، ایثار، صدقه و سخاوت برایش میسر می‌گردد و بدنش از شر بیماری‌ها مصون و سالم‌تر خواهد شد. (20)

حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) فرموده‌اند: «فرزند آدم هیچ ظرفی را پرنکرد که بدتر از شکم باشد و آدمی را کافی است که لقمه‌ای چند که او را زنده نگاه دارد بخورد» و هم ایشان تأکید کرده‌اند: «دل‌های خود را به بسیار خوردن و آشامیدن نکشید زیرا دل چون زمین کشاورزی است که اگر بسیار به آن آب برسد پژمرده می‌گردد» و باز می‌فرمایند: «بهترین شما نزد خدا افرادی هستند که بیشتر گرسنگی و تفکر می‌کنند و بدترین شما آنانی‌اند که زیاد می‌خورند و می‌آشامند و هیچ بنده از خوراکی که دل او به آن رغبت کرده، نمی‌گذرد مگر این که درجه‌ای در بهشت می‌آورد، اسرار ملکوت آسمان‌ها در قلب کسی که شکمش پر باشد داخل نمی‌شود.» امام صادق (علیه السلام) فرموده‌اند: «ضرر هیچ چیز برای دل آدمی بیش از بسیار خوردن نیست چرا که پر خوردن موجب دو چیز است: قساوت قلب و دیگری هیجان شدت و گرسنگی نان خورش مؤمن و غذای روح و دل و موجب رحمت بدن است.» درباره ترغیب به گرسنگی از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) روایت شده است با نفس‌های خود توسط گرسنگی و تشنگی جهاد کنید چرا که اجر و ثواب آن مانند کسی است که در راه خدا جهاد می‌کند و عملی نزد خداوند محبوب‌تر از گرسنگی و تشنگی نمی‌باشد. کم خوردن عبادت است و خداوند به کسی

که خوردن او در دنیا کم باشد مباحات می‌کند و به فرشتگان می‌فرماید بنگرید به بنده من که او را در دنیا مبتلا کردم به غذا و آب و وی آن‌ها را برای جلب رضایت من ترک کرد، شاهد باشید که در برابر هر مرتبه که برای من از خوردن صرف نظر کند درجه‌ای در بهشت نصیبش می‌کنم. نزدیک‌ترین مردم در روز قیامت کسی است که بسیار گرسنگی و تشنگی خورد. (21)

8 - مواسات و مساوات

پیشوایان دین در روایات و ادعیه اسلامی ماه رمضان را ماه مواسات نامیده اند. (22) از نتایج برجسته روزه برانگیختن حس هم دردی نسبت به مستمندان و هم نوعان تنگدست است، آنان که زندگی آسوده‌ای دارند و رنج فقر و طعم گرسنگی و ناداری را نچشیده اند امکان دارد از حال فقیران غافل بمانند، روزه داروی این غفلت است از سویی به احسان و اطعام و انفاق به محرومان در ماه رمضان سفارش بسیاری شده است و از طرفی خود روزه موجب درک بهتر رنج فقیران می‌گردد و بدین ترتیب ثروتمند به بینوا نزدیک می‌شود، احساسات رقت می‌یابد و احسان وجود فزونی می‌گیرد. مواسات یعنی سهم ساختن افراد هم نوع در رزق و روزی و مسلمانان با تمرین این فضیلت و تأکید بر چنین خصلت ارزنده‌ای جامعه را از شکاف‌ها، حقه‌ها و کینه‌ها نجات می‌دهند و درکنار هم از نعمت‌های الهی بهره می‌گیرند. از امام حسن عسکری (علیه السلام) پرسیدند: «چرا روزه واجب شده است فرمودند: تا ثروتمند درد گرسنگی را دریابد و به فقیر توجه کند.» (23) هشام بن حکم از امام صادق (علیه السلام) علت روزه را پرسید، امام فرمود: «خداوند روزه را واجب کرد تا غنی و فقیر با هم مساوی باشند و بدان جهت که غنی رنج گرسنگی را لمس نکرده تا به فقیر رحم کند و هر وقت چیزی خواسته قدرت بدست آوردن آن را داشته است، خدا خواسته است که میان بندگان یک نواختی بوجود آورد و مایل بوده ثروتمند طعم گرسنگی را بچشد و اگر جز این بود، غنی بر مستمند و گرسنه ترحم نمی‌کرد.» (24) شهید سید محمد باقر صدر می‌گوید: روشن است که احساس شخص ثروتمند به لزوم کمک به فقیر و احساس محرومین به این که باید امداد گردند تا بین او و مرفهان فاصله طبقاتی زیادی نباشد و سپس احساس تمامی فرزندان آدم به این که باید شکاف‌های طبقاتی برداشته شود و این احساس عامل کارهای خیر در ماه رمضان خواهد بود به این ترتیب می‌بینیم روزه یکی از عوامل مؤثر در گسترش روح انسانی و برقراری اخلاق و عواطف اسلامی در میان تمام اقشار جامعه است. (25) از نظر روان‌شناسی انسان یک غریزه خود دوستی دارد و وجود خویش را بر دیگران ترجیح می‌دهد اگر این ویژگی با اعتدال توأم باشد خوب است اما افراط در آن جزو مفاسد اخلاقی خواهد بود، اما یک اصل مهم در اسلام وجود دارد که ما باید طبق آن خوبی دیگران را هم بخواهیم روزه به ما اجازه می‌دهد این ویژگی را احیا کنیم زیرا با امساک از خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها متوجه می‌شویم غیر از ما، افرادی در جامعه وجود دارند که از برخی نعمت‌ها و امکانات محرومند، همسایه ای داریم که برای تأمین معاش خود مشکل دارد وقتی این حس در جامعه عمومی شد یک اتحاد اخلاقی و انسجام استواری در میان اقشار گوناگون برقرار می‌شود و اصل تعاون و هم بستگی رعایت می‌گردد و در نتیجه در این اجتماع کمتر کسی وجود دارد که با فقر و بینوایی روبرو باشد بدین طریق روزه یک مساوات برقرار می‌سازد، ثروتمند درد گرسنه را می‌فهمد و فقیر متوجه می‌شود افراد غنی بر اثر روزه‌داری

سختی های او را لمس کرده اند، این یک حرکت اقتصادی صرف نیست بلکه از چنین رهگذری مهربانی، عطوفت و شفقت در جامعه احیا می گردد و روابط افراد با یک مودّت و نوع دوستی توأم می گردد. در این جامعه فساد و تجاوز به حقوق دیگران کمتر مشاهده می شود و به دلیل توسعه و پیشرفت استقلال به سوی سلامتی و امنیت روانی و اخلاقی گام برمی دارد.

9- روزه و سلامتی اندام های انسان

امروزه پزشکان عقیده دارند عامل بسیاری از بیماری ها زیاده روی در خوردن غذاهای گوناگون است چون مواد اضافی جذب بدن نمی گردند و به صورت چربی های مزاحم یا مواد رسوب کننده در اعضای انسان یا خون باقی میمانند و بهترین راه دفع این مواد زاید امساک و روزه داری است دکتر الکسی سوفرین گفته است روزه داری می تواند بیماری هایی چون التهاب روده ها، دمل ها، روماتیسم، نقرس، بیماری های پوستی، عوارض کلیوی و کبدی را بر طرف کند.

در ماه مبارک رمضان فضولات و مواد مزاحمی که اطراف بافت های بدن را اشغال کرده اند پاک سازی و تصفیه می شوند یکی از خطرناک ترین این ها انباشته شدن چربی در اطراف کبد و جدار رگهاست این چربی ها می تواند جانشین سلول های کبد شوند و باعث تورّم این عضو حیاتی گردند، استمرار این وضع تشمّع کبدی را بوجود می آورد که بر اثر آن این بزرگترین غده بدن چروکیده و جمع می شود که یک فاجعه است و منجر به بیماری کشنده سیروز کبدی می گردد. (26)

این چربی ها بر اثر رسوب در رگ ها باعث سختی جدار آن ها شده و موجب تنگ شدن آن می گردد و بیماری تصلب شرایین یا آرتواسکلروز پدید می آورد و این وضع اگر در رگ های تغذیه کننده قلب روی دهد موجب سکته قلبی می شود، در روزه داری سطح کلسترول بد خون پایین آمده و تا حد زیادی از تخریب عروق جلوگیری می شود. علاوه بر آن روزه بافت های بدن را جوان و با طراوت کرده و قدرت انسان را در برابر بیماری ها تقویت می کند. (27) در روزه داری به دلیل کم شدن فعالیت های بدن و امساک از خوردن و آشامیدن مواد زاید و سمی که در اثر متابولیسم (سوخت و ساز) ایجاد شده اند، از بدن دفع می گردند، البته آنان که می کوشند در سحر غذای بیشتری بخورند و جبران غذای ظهر را بکنند با این عمل باعث افزایش وزن خود شده و اجازه نمی دهند اندام هایشان استراحت لازم را بکند، در افطار هم باید غذای مختصری خورد و خوراک اصلی یعنی شام را یک ساعت بعد از آن تناول کرد، این عمل سبب می گردد به معده فشاری وارد نیاید و از اختلال های گوارشی می کاهد. روزه در تقویت حافظه دخالت دارد و این فایده علتی فیزیولوژیک دارد زیرا سلول های مغزی بعد از چند ساعت بی غذایی، خوراکی سالم دریافت می دارند و اکسیژن و قند مورد نیاز را از رگ های پاک تری می گیرند.

ماه رمضان با برنامه منظمی که برای ساعت غذا خوردن فرد پیش بینی می شود، فرصت خوبی برای دستگاه گوارش است تا با این نظم جدید بتواند دوران استراحت و بازسازی را پشت سر بگذارد و چنان چه روزه داران در میان افطار و سحری در خوردن افراط نکنند در پایان ماه رمضان بخشی از وزن اضافی خود را از دست می دهند و بدن در ماه های آینده با نشاط افزون تری به زندگی ادامه می دهد و معمولاً بیماری های کمی مانع روزه گرفتن

می‌شود. مصرف انواع شیرینی چون زولبیا و بامیه در ایام ماه رمضان برای سلامتی مضر است و روزه داران باید برای تأمین مواد قندی و انرژی از خرما استفاده کنند. مصرف غذاهای چرب و شیرین موجب می‌شود که آدمی نتواند از مزایای بسیار این ماه بهره کافی ببرد. (28) برخی افراد تصور می‌کنند چون در طول روز به دلیل روزه داری مدتی معده را خالی نگاه داشته‌اند، در وعده افطار می‌بایستی پرخوری کرده و جبران این گرسنگی را بنمایند در نتیجه آن چنان پرخوری می‌کنند که دچار اضافه وزن و چاقی و عوارض ناشی از آن می‌شوند. دکتر الکسیس کال می‌نویسد: در روزه داری ابتدا گرسنگی و گاهی نوعی تحریک عصبی و بعد ضعفی احساس می‌گردد ولی کیفیت های پوشیده‌ای که مفیدند و اهمیت زیادی دارند به فعالیت می‌افتند. قند کبد در خون می‌ریزد و چربی‌هایی در زیر پوست ذخیره شده‌اند و پروتئین‌های عضلات و غدد و سلول‌های کبدی آزاد می‌شوند و به مصرف تغذیه بافت‌ها می‌رسند و سرانجام تمام اعضاء مواد خاص خود را برای نگهداری تعادل محیط داخلی و قلب قربانی می‌کنند و به این ترتیب روزه تمام بافت‌های بدن را می‌شوید و آن‌ها را عوض می‌کند. دکتر مارتین آلمانی گفته است سموم حاصل از سوخت و ساز مواد غذایی که از مغز می‌گذرند ناراحتی‌های بدنی و روانی به بار می‌آورند و دکتر گوئل فرانسوی اکثریت بیماری‌ها را بر اثر تخمیر غذاها در روده‌ها دانسته است که این عوارض با امساک از خوردن و آشامیدن جبران می‌شوند. دکترژان فرموزان روزه را شستشو دهنده احشای بدن نامیده است و به همین دلیل در اواخر ماه رمضان، روزه دار یک احساس سبکی و آرامش می‌کند. (29)

پی نوشت ها :

1. وسایل الشیعه، کتاب الصوم، ج 70، ص 118.
2. همان.
3. همان.
4. غررالحکم و درر الکلم، ص 203.
5. وسایل الشیعه، ج 70، کتاب الصوم.
6. تذکره الصوم، مهدی بن محمد باقر الطهرانی، ص 12.
7. اشاره به آیه 45 از سوره بقره نک: کافی، کلینی، ج 4، ص 66.
8. کافی، ج 4، ص 63.
9. غررالحکم، ص 90.
10. همان، ص 91.
11. پژوهش درباره مقاومت روزه داران، کیهان، 4 آذر 1380، ش 17244.
12. این است نقش عبادات، شهید آیت الله سید محمد باقر صدر، بازنویس آیت الله محمد علی تسخیری، ترجمه محمد محمدی اشتهااردی، ص 41 - 39.
13. وسایل الشیعه، ج 7، ص 289.
14. همان، ص 290.
15. همان، ص 291.
16. همان، ص 295.
17. روزه از نظر دین و طب، نشریه انجمن تبلیغات اسلامی، ص 96 - 95.

18. نهج البلاغه، نامه 47.
19. سوره احزاب، آیه 71.
20. جامع السعادات، ج 2، ص 14 - 13.
21. معراج السعادة، ملا احمد نراقی، ص 235 - 234.
22. کافی، ج 4، ص 64، وسایل الشیعه، ج 7، ص 3.
23. وافى، ج 2، کتاب الصیام، ص 6.
24. همان، ص 8.
25. این است نقش عبادت، ص 37.
26. عملکرد اعضای بدن، جی. دی. راتکلیف، ترجمه و تألیف سیاوش سرتپی و افشین شیبانی 3، ص 11.
27. روشنگری در پزشکی کهنه و نو، دکتر عباس ادیب، فصل دهم و چهاردم.
28. اظهارات دکتر ایرج فاضل و دکتر سید علی کشاورز، روزنامه اطلاعات، ش 22623.
29. اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، شهید دکتر سیدرضا پاک نژاد، ج سوم، ص 100 - 98.

پاسدار اسلام : شهریور 1386، شماره 309