

# روزه درمانی در کلام امام علی (علیه السلام)

<"xml encoding="UTF-8?">



## مقدمه

انسان زنده است به تربیت. در اسلام، هم امر تربیت یک امر بسیار مهم است و هم زمینه ها و بسترهای تربیتی کاملاً هموار گشته است؛ اما از آنجائیکه امر تربیت یک امر بسیار ظریف است و همسان گل لطیف، انسانهای معمولی در این زمینه چندان موفق نبوده اند؛ زیرا اولاً شناخت و آگاهی کافی در این امر وجود ندارد و ثانیاً شیوه درستی در امر تربیت وجود ندارد. هرکس شب خوابیده و صبح بلند شد، یک الگوی تربیتی اختیار می کند و بدون هیچگونه انعطاف، بر یک مسئله غلط اصرار و پافشاری می نماید؛ غافل از اینکه در قرآن شریف آمده است:

«وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَارًا» «در حالی که شما را در مراحل مختلف آفریده است.» (1)

یعنی روحيات و خصوصيات هيچ کدام از دو انسانی، شبیه و یکسان نیست بنابراین، در امور تربیتی، به تعداد انسانها به شیوه و «استانداردهای تربیتی ویژه ای» نیازمندیم که غفلت از آن باعث خسران خواهد شد. با این مقدمه، آیا روزه می تواند در امور تربیتی اثراتی داشته باشد یا خیر؟ و یک مربی، والدین و سایرین، چگونه می توانند از روزه در امور تربیتی، برای تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان کمک بگیرند؟

«از فواید مهم روزه این است که روح انسان را «تلطیف» و اراده انسان را قوی و غرائز او را تعدیل می کند.» (2)

به تعبیر امام علی (علیه السلام) «روزه ریاضتی است سازنده» که اثرات تربیتی زیادی را ببار می آورد. حضرت امیر (علیه السلام) در جواب کسی که دنیا را نکوهش می کرد فرمودند:

«کم عللت بکفیک . و کم مرضت بیدک ...»

«چند کس را با پنجه هایت تیمار داشتی؟

و چند بیمار را با دستهایت در بستر گذاشتی؟

بهبود آنان را خواهان شدی، و دردشان را به پزشکان می نمودی.

بامدادان، که دارویت آنان را فایدتی نبخشید و بهبود نداد،

و گریه ات آنان را سودی . بیمت آنان را فایده ای نبخشید، و . . .» (3)

انسان باید چنان تربیت گردد که بتواند با نفس در نفس دیگری تاثیر گذارد .

با گریه و دعا و پرسش آگاهانه، بتواند در بهبودی بیماریهای تنی و روحی دیگران نقش ایفا کند .

دنیا بیمارستان بزرگی است که عده ای در آن بیمار هستند وعده ای دیگر طبیب .

طبییان باید، طبیب دوار باشند و برای درمان دوستان خویش لحظه ای توقف ننمایند .

همچنین دنیا مدرسه بزرگی است که باید عده ای در آن به تحصیل و تعلیم مشغول باشند وعده ای دیگر به تعلم

.

فرهنگ ماه رمضان، که فرهنگ تعلیم و تعلم است، زمینه کاملاً هموار است برای انتقال مطالب تربیتی و دینی و

واقعا اگر درک و برداشت درستی از ماه رمضان و فرهنگ رمضان باشد، ماه رمضان، «ماه معجزه ها است» و می

توان به صورت بسیار زیبا و راحت در زمینه تربیتی با بچه و جوانان کار کرد و آنها را جذب نمود .

از سوژه روزه به اصطلاح «کله گنجشکی» گرفته تا به افطاریه های دست جمعی در مدرسه و شب های قدر، همه

و همه می توانند بسیار تاثیر گزار باشند .

اول ماه رمضان که شد، والدین اخلاقتان محبت آمیزتر گردد ؛ معلمان محبت و لبخندشان صد چندان گردد؛

همه سختگیریهای بی مورد از جامعه برچیده شود؛ بر سر سفره های افطاری دست نوازش بر سر کودکان بکشیم؛

آموزش قرآن را در ماه رمضان جدی بگیریم؛ شبهای احیاء بچه ها را به مساجد یا مصلاهی شهر ببریم ...

دهها نمونه دیگر از «سوژه های ماه رمضان» که هر کدام می توانند در امر تربیت معجزه آفرینی بکنند .

حضرت امیر (علیه السلام) می فرمایند:

«صَوْمُ الْقَلْبِ خَيْرٌ مِنْ صِيَامِ اللِّسَانِ وَ صَوْمُ اللِّسَانِ خَيْرٌ مِنْ صِيَامِ الْبَطْنِ». (4)

«روزه دل، بهتر از روزه زبان است و روزه زبان بهتر از روزه شکم».

آیا اگر بچه ها و جوانان اثرات روزه دل و روزه زبان را ببینند با دین اسلام و دینداران دید مثبت پیدا نمی کنند؟

آیا با صرف بحث تئوری و نظری و یا شعارهای پر شعور، می توان یک دین و ارزشهای دینی را برای بچه ها و جوانان

تبیین کرد؟

بچه ها، نوجوانان و جوانان از کجا بفهمند که دین اسلام، دین جهانی، دین کامل، دین تولی و تبری، دین ارزشها،

اخلاق و... است .

بچه ها و جوانان، باید از اثر پی به موثر ببرند . تا زمانی که نماز، روزه، حج و سایر عبادات و ارزشها، آثار واقعی خود

را نشان ندهد و تا زمانی که نمازگزار، روزه دار و حاجی، در عمل نشان ندهند که به کعبه دل دسترسی پیدا کرده

اند، دل و زبانشان روزه دار است و یا دائم در نمازند؛ نمی توانند مربی خوبی برای دیگران باشند.

اگر با دیده دقیق به امر تربیت نگاه کنیم، می توانیم بسیاری از مشکلات اخلاقی و تربیتی بچه ها و جوانان و یا

حتی بزرگسالان را از کانال روزه و ماه رمضان درمان ببخشیم. برخی از والدین خیال می کنند با خریدن «اسباب

بازی انبوه» وظیفه دیگری ندارند و یا می توانند تمام خواستههای بچه ها را از راه اسباب بازی تامین نمایند. غافل از

اینکه «تربیت پایدار» چیزی نیست که به راحتی و آسانی بدست آید و یا در یک زمان کوتاه بتوان بدان دست یازید .

امام علی (علیه السلام)، در بحث اسوه پذیری می فرمایند:

«لِيتَاسَ صَغِيرُكُمْ بِكَبِيرُكُمْ، وَلِيرَافَ كَبِيرُكُمْ بِصَغِيرُكُمْ ...»

باید خرد سالتان از کلانسالتان پیروی کند، و کلانسالتان به خردسالتان مهربان باشد . همچون بد خوبان جاهلیت مباشید، که نه در دین فهمی دارند، و نه شناسای کردگارند - به صورت انسان، و درون پست تر از جانوران - همانند تخمی در گودالی به ریگستان، که شتر مرغ نهد در آن، اگر بشکنندش گناه است، اگر نهندش، بود که درونش ماری سیاه است . (5)

اگر بلند اندیشی و شناخت درستی نسبت به دین مبین اسلام باشد، سراسر دین برخوردار از «سوژه های ناب و زیبایی» تربیتی است . و به عبارت دیگر ماه رمضان «ماه معجزه ها و ماه سوژه ها» است و هر کدام از سوژه ها می تواند زمینه خوبی برای رشد و تربیت مذهبی بچه ها و جوانان باشد .

سوژه هایی همچون:

- 1 - روزه کله گنجشکی .
- 2 - گردهمائیهای با صفا بر سر سفره های افطاری .
- 3 - تنوع و تغییرات در برنامه های غذایی و آشپزی .
- 4 - تشکیل کلاسهای قرآن .
- 5 - نماز جماعت و برنامه های مذهبی .
- 6 - قرائتها و تلاوتهای دست جمعی و ختم قرآن .
- 7 - مسابقات قرآنی همراه با جوایز مناسب .
- 8 - افطاریه های دست جمعی در مدارس و دانشگاهها .
- 9 - بیداری در سحرها و آوای دلنواز نیایش ها .
- 10 - شب قدر و برنامه های با شکوه شبهای احیاء .
- 11 - عید فطر و . . . همه و همه می توانند به مربیان و بزرگان کمک کنند تا بتوانند در امر تربیت مذهبی فرزندانشان به موفقیت های بزرگی دست یابند .

### خلاصه

ماه رمضان ماه معجزه ها و سوژه ها است و هر کدام از سوژه ها می تواند به والدین، مربیان و بزرگان کمک کند تا بتوانند در رشد و شکوفایی فرزندان خویش بکوشند .

### خداحافظ رمضان

|                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| خرج کردم عمر خود را دم به دم | در دمیدم جمله را در زیر و بم (6) |
|------------------------------|----------------------------------|

اگر چه هر وداعی جانسوز و جانکاه است ولی برای مردان خدا، هیچ وداعی جانسوزتر از آن، وداع با رمضان نیست چنانکه واردین شهر صیام و قیام اقسام مختلفی هستند. وداع کنندگان و بیرون شوندگان از دسته های گوناگونی می باشند:

1 - دسته ای مشتاقانه ماه رمضان را استقبال نموده... و با موفقیت آنرا وداع می نمایند.

2 - دسته دیگر کسانیند که با ماه رمضان گاهی با احترام برخورد نمودند و گاهی همسان سایر ماهها... و لذا از رفتن آن خوشحالی نمایند.

3 - عده ای که قلباً از آمدن ماه رمضان ناراضی هستند، ولی چون در میان مسلمین زندگی می کنند، از باب «خواهی نشوی رسوا، همزنگ جماعت شو» روزه می گیرند و لذا ماه رمضان هر چه زودتر تمام گردد خوشحالی بیشتری به آنها دست می دهد.

4 - طبقه ای هستند که ماه رمضان را وداع کرده در حالی که ذره ای از آن بهره مند نگشته، و همچون حیوان به خورد و خوراک اشتغال داشته اند...

5 - دسته ای که برای آنها آمدن و نیامدن ماه رمضان تفاوت ندارد. (7) روایت شده که:

«حضرت امیر (علیه السلام) در سه شب نمی خوابیدند:

1 - شب بیست و سوم ماه رمضان

2 - و شب فطر

3 - و شب نیمه شعبان» (8)

«شب عید فطر برای دسته اول از وداع کنندگان، شب شادی و شادمانی است، شبی که انسان می داند فردا جایزه بزرگ دریافت می دارد. از این رو، شب عید فطر برای او شب شکر و شکوفایی است . زیباترین وداع تاریخ را امام سجاد (علیه السلام) با رمضان داشته است که در تاریخ ثبت شده است . حضرت در فقره ای از آن وداع، می فرمایند:

«درد بر تو همسایه ای که دلها (بر اثر عبادت) در آن نرم و فروتن گردید، و گناهان در آن کم شد (آمرزیده شد) . درد بر تو یاری دهنده ای که (ما را) بر مغلوب ساختن شیطان یاری کرد . . .» (9)

|                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| آه سری هست اینجا بس نهان | که سوی خضری شود موسی روان (10) |
|--------------------------|--------------------------------|

به امید روزی که جوامع انسانی عموماً و جوامع شیعی خصوصاً بتوانند شناخت درستی به اسلام ناب محمدی (صلی الله علیه و آله) پیدا کنند و سپس شیرینی این دین را با جان دل، بچشند که اگر چنین حادثه در سرزمین وجودی انسان رخ دهد آن وقت ما به اسرار دین اسلام، کلام خدا و ائمه (علیه السلام) دست خواهیم یافت .

## روزه درمانی در کلام امام علی

از روح روایات بدست می آید که وداع با ماه رمضان، خیلی برای اولیاء خدا سخت و جانکاه است. از لابلای وداع امام سجاد (علیه السلام) با ماه رمضان، سوز و سوگواری جانسوز موج می زند. امام علی (علیه السلام) شب عید فطر، شب زنده داری می کرد و خوابش نمی برد. اینها همان انسانهای کاملی هستند که روزه نفس اختیار کرده اند.

## جشن روزه دار و عید واقعی

در نگاه ژرف اندیشان، عید واقعی روزی است که انسان خدا را در آن نافرمانی نکند. در همین راستا، حضرت امیر (علیه السلام) می فرماید:

و قال (علیه السلام) فی بعض الاعیاد: «إِنَّمَا هُوَ عِيدٌ لِمَنْ قَبِلَ اللَّهَ صِيَامَهُ وَ شَكَرَ قِيَامَهُ وَ كُلُّ يَوْمٍ لَا يُعْصَى اللَّهَ فِيهِ فَهُوَ يَوْمٌ عِيدٌ».

«و در یکی از عیدها فرمود: این عید کسی است که خدا روزه اش را پذیرفته و نماز وی را سپاس گفته هر روز که خدا را در آن نافرمانی نکنند روز عید است.» (11) از این روی تمام لحظات عمر انسان کامل و مؤمن واقعی عید است و در عید بسر می برد. زندگی برای آنها از لذت معنوی برخوردار است و کوچکترین چیز ارزشی را با کل جهان، معامله نمی کنند.

عارفان هر دمی دو عید کنند || عنکبوتان مگس قدید (12) کنند (13)

ماه رمضان، اول سال {و حساب سال} اهل معرفت و اهل سیر و سلوک (14) است بدین معنا که با آمدن عید رمضان، باید یک خانه تکانی اساسی صورت بگیرد. دلها شستشو و ترمیم گردند. صله رحم و صلح پایدار بین مؤمنین و مؤمنات برقرار گردد...

و کاملاً آماده شویم برای حرکت از زمین به آسمان و از خانه به طرف خدا.

چون اویس از خویش فانی گشته بود || آن زمینی آسمانی گشته بود (15)

حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند:

اندیشه ها باید در آسمان معارف الهی به پرواز بپردازند.

«باریک اندیشی خرد خواهد تا به صفات او نرسیده ذات وی را داند، دست قدرتش بازگرداند. چه، پرده های تاریک غیب را درد، و راه به ساحت خدای بی عیب برد. آنگاه پشیمانی خورد باز گردد و به خردی خود اعتراف کند که:

«ای مگس عرصه سیمرغ نه جولانگه توست»

به هر تقدیر ماه رمضان، ماه «بازگشت به خدا است.» و ماه پیوند خوردن با اراده خدا و ماه خیر خود را در خیر

ماه رمضان باغی است که روزه گل آن است . هر که در این باغ گل نچیند، سفیهانه زیسته است و بی جهت سیلی، زیر گوش گل زده است .

### خلاصه

برای انسان کامل و مؤمنان واقعی، لحظه لحظه های زندگی عید است و پرتوی از زیبایی حق؛ به ویژه آنجاییکه انسان بر سر سفره خدانشیند .  
ولی روزه داران واقعی یک عید ویژه ای هم دارند که به عید فطر معروف است . این روز، در واقع «عید اندر عید» است و روزه داران پیروزی بزرگ خویش یعنی بازگشت به خدا را جشن می گیرند و نامه «بیمه درمانی دائمی» را از درمانگاه الهی دریافت می دارند .

### نتیجه

روزه یکی از ضروریات دین مبین اسلام است که راز و اسرار فراوانی در آن نهفته و پنهان گشته است . تاکنون بشر توانسته به برخی از اسرار روزه دست یابد که از جمله آن «روزه درمانی» است . درمان بیماریهای جسمی، روانی و اثرات زیاد در فراروان، از جمله اسرار روزه است .  
به هر تقدیر ماه رمضان، ماه بهار قرآن، و خود ماه رمضان باغی است که روزه گل آن باغ است و مؤمنان واقعی و انسانهای کامل همیشه در این باغ، به چیدن و ورچین کردن گل الهی مشغول هستند .  
ماه رمضان «ماه معجزه ها و ماه سوژه های تربیتی» است . قرائت یک آیه در آن ماه، برابر است با یک ختم قرآن؛ خواب و نفس کشیدن در این ماه عبادت است، شیطانها در این ماه به غل و زنجیرند؛ شب قدر در آن، بیش از هزار ماه ارزش دارد؛ ماه نزول قرآن و ماه خودسازی و تربیت است که همه اینها معجزه ها و سوژه های این ماه هستند . انشاء الله، به حق این ماه، بشریت عموماً و شیعیان خصوصاً بتوانند عظمت این ماه را درک کنند و با رو آوردن به آن بتوانند به مقام «روز نفس» دست یابند .

- 1 - سوره نوح: 71/14 .
- 2 - تفسير نمونه، ج 1، ص 628 .
- 3 - نهج البلاغه، كلمات قصار، 131 .
- 4 - فرد الحكم، همان .
- 5 - نهج البلاغه، خ 166 .
- 6 - مثنوی معنوی، دفتر اول، 2191 .
- 7 - شيخ الاسلامی، سيد حسن ارزش و اهميت ماه مبارك رمضان، ص 233 .
- 8 - بحار، ج 97، ص 88 .
- 9 - صحيفه سجاديہ، دعای 45، دعای وداع با رمضان .
- 10 - مثنوی معنوی، دفتر سوم .
- 11 - نهج البلاغه، كلمات قصار، 428 .
- 12 - گوشت كفانيده پاره کرده يا گوشت به درازا بريده خشک کرده .
- 13 - سنایی غزنوی .
- 14 - جوادى آملی، عبدالله، ره توشه رمضان، 1378 .
- 15 - مثنوی معنوی، دفتر چهارم، 1830 .
- 16 - مثنوی معنوی، دفتر پنجم، 1749 .