



# روزه

## معنویت و خودسازی

زهرا شمالی - کارشناس ارشد رشته زبان و ادبیات فارسی  
هاشم صدیقی - امام جمعه، مدرس مدرسه گله‌دار، سطح دو، مذهب شافعی



### چکیده

در این مقاله، سعی شده است که تعریف روزه، مخفی بودن روزه و نشانه قوت ایمان بودن آن، درجات روزه، به غنیمت شمردن ماه رمضان، جایگاه شیطان در این ماه، فوائد روزه، آثار معنوی روزه و همچنین خودسازی و انسان‌سازی در ماه رمضان مورد بررسی قرار گیرد. برنامه‌های اسلام، برای رسیدن انسان به خوشبختی و سعادت جاودانه تدوین شده است؛ سعادت‌تی که گستره‌ای به پهنای دنیا و آخرت دارد. در این میان، روزه عبادتی است که در ره‌پویی بشر به سوی کمال و تعالی نقش بسزایی دارد. با بررسی آیات روشن قرآن در می‌یابیم که روزه، برای رستگاری انسان و رهایی او از قید تن و توجه او به افق‌های تعالی واجب گردیده است. انسان خو گرفته با روزمرگی، در یک اردوی معنوی یک ماهه، رهایی از بند تن و زنگارزدایی از دل را با هم تجربه می‌کند، غلبه بر خواهش‌های دل را تمرین می‌کند و لذت آسمانی شدن را می‌چشد.

در آیه ۱۸۳ سوره بقره، امید به پرهیزکار شدن انسان در قفس تن را، راز وجوب روزه می‌داند و می‌فرماید: «ای ایمان آورندگان! روزه بر شما واجب گردید، آن سان که بر پیش از شما هم واجب شده بود. باشد که پرهیزکاری کنید.» نکته روان و زیبایی که در این آیه به چشم می‌خورد، لطافت بیان آن است. به دلیل دشواری روزه، خداوند از طرفی با خطاب «یا ایها الذین امنوا» و از دیگر سو با توجه دادن به این که روزه اختصاص به شما ندارد، بلکه بر پیشینیان نیز لازم بوده است، مسلمانان را آماده انجام آن ساخته است. لذت خطاب «یا ایها الذین امنوا» سختی و مشقت عبادت را از بین می‌برد. وقتی انسان با چنین خطابی از سوی معبود بی‌همتا روبرو می‌گردد، سرشار از نیرو، خود را آماده اجرای حکم آن یگانه بی‌نیاز می‌کند.



## 👉 روزه (صوم)

در زبان عربی، صوم به معنی امساک و خودداری است. و در اصطلاح فقهی، خودداری همراه با قصد عبادت از اموری نظیر خوردن، آشامیدن، روابط زناشویی و سایر چیزهایی که روزه را باطل می‌کنند از طلوع فجر تا غروب آفتاب، به خاطر کسب رضای پروردگار می‌باشد. دلیل واجب بودن روزه در این آیه است که خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره، آیه ۱۸۳): «ای مؤمنان روزه بر شما فرض گردانیده شد همانگونه که بر آنان که پیش از شما بودند فرض شده بود»

این آیه می‌رساند که روزه بر امت‌های بشری نیز فرض شده بود. تاریخ، نشان دهنده‌ی این واقعیت است که روزه در تمام ملل، حتی در میان مصریان قدیم و رومی‌ها، یونانی‌ها و هندیان مشروع بوده است. در تورات کنونی نیز با وجود تحریف آن، روزه و روزه‌داران مورد ستایش قرار گرفته‌اند. این نقل نیز صحیح است که موسی<sup>(ع)</sup> چهل روز، روزه گرفت، البته یهودیان عصر حاضر، یک هفته روزه می‌گیرند. همچنین، انجیل‌های کنونی، روزه را ستوده و آن را عبادت می‌شمارند و مشهورترین روزه‌ی نصاری، روزه‌ی بزرگ قبل از عید «فصح» است، سپس رؤسای کلیسا، انواع دیگری از روزه را نیز بنیان نهادند. بنابراین به تعبیری مراد از «الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ» در آیه ذکر شده، اهل کتاب هستند (تفسیر انوار القرآن، ج ۱، ص ۲۰۶). همچنین روزه از ابعاد و جنبه‌های گوناگونی، پدید آورنده‌ی تقوا است، که مهم‌ترین این ابعاد عبارتند از:

۱. روزه، نفس انسان را در آشکار و نهان بر خشیت و بیم از خداوند متعال تربیت می‌کند، زیرا جز پروردگار بزرگ، هیچ کس دیگری ناظر و مراقب شخص روزه دار نیست و این از بزرگترین فواید روحی روزه می‌باشد.

۲. روزه، از حدّت و غلیان شهوت می‌کاهد.

۳. روزه، احساس شفقت و رحمت به هم‌نوع را در انسان بیدار می‌سازد.

۴. روزه، تحقق بخش معنای برابری میان توانگران و فقرا و اشراف و عوام است و این از فواید اجتماعی روزه می‌باشد.

۵. روزه، انسان را به نظم و برنامه‌ریزی و مهار نمودن اراده عادت می‌دهد.

۶. روزه، بنیه‌ی جسمی را تجدید نموده، سلامتی و نیروی حافظه را تقویت و بدن را از رسوب‌ها و تخمیرات زیان بخش می‌رهاند.

## 👉 عبادات؛ تربیت بندگی

عبادت‌هایی به نام نماز، حج و زکات برای ما فرض گردیده است که منظور اصلی از آنها این است که ما را برای همین عبادتی بزرگ به نام روزه آماده سازند. منظور از فرض نمودن



اینها فقط این است که اگر شما روزی پنج بار در حال رکوع و سجده در آمدید، در رمضان تا سی روز از بام تا شام گرسنگی و تشنگی را تحمل نمودید، در صورت ثروتمند بودن سالی یک بار زکات دادید و در زندگی یک بار حج کردید، گویا حقی را که خدا بر گردن شما دارد، ادا کردید و از بند بندگی و غلامی‌اش طوری آزاد شدید که هر چه بخواهید بکنید، در واقع غرض از فرض نمودن این عبادت‌ها همین است که به وسیله‌ی آنها آدم تحت تربیت قرار بگیرد و تمرین بکند و لیاقت و شایستگی آن را به دست بیاورد که سرتاسر زندگی‌اش مبدل به عبادت خدا بشود. حالا بیا ببینیم که روزه چطور آدم را برای این عبادت بزرگ حاضر و آماده می‌سازد؟

### 🔑 روزه، عبادتی مخفی

غیر از روزه، همه‌ی عبادت‌ها به وسیله‌ی یکی از حرکات ظاهری انجام می‌گیرد؛ مثلاً در نماز، آدم گاهی بلند می‌شود و گاهی می‌نشیند، گاهی به رکوع در می‌آید و گاهی سر به سجده می‌گذارد، طوری که هر شخص می‌تواند او را در این حال ببیند، در ایام حج، راهی طولانی می‌پیماید و همراه با هزاران هزار زائر مسافرت می‌نماید، همین‌طور زکات هم یکی می‌دهد و دیگری می‌گیرد. این عبادات نمی‌توانند پنهان بمانند و اگر شما انجام می‌دهید دیگران متوجه می‌شوند و اگر انجام ندهید باز هم دیگران مطلع و آگاه می‌شوند. برعکس این عبادت‌ها، روزه عبادتی است که به جز خدا بر احدی فاش نمی‌شود. اگر شخصی نزد مردم در سحر چیزی بخورد و ظاهراً تا افطار چیزی نخورد اما مخفیانه آب بیاشامد یا دزدکی چیزی بخورد، غیر از خدا کسی نمی‌تواند از آن آگاه بشود، در صورتی که همه فکر می‌کنند که او روزه گرفته ولی در حقیقت روزه نیست.

### 🔑 روزه؛ علامت و نشانه‌ی قوی بودن ایمان

این جنبه‌ی روزه را در نظر بگیرید و آنگاه ببینید کسی که در حقیقت روزه می‌گیرد، مخفیانه چیزی نمی‌خورد و نمی‌نوشد، حتی در گرمای شدید هم از شدت تشنگی تحمل می‌کند، قطره‌ای از آب به حلق خود فرو نمی‌برد، به خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها هم حتی دست نمی‌زند؛ چنین شخصی به داننده‌ی غیب بودن خدا چقدر ایمان دارد و با چه یقین محکمی می‌داند که هر یک از حرکات او، ولو این که از چشم تمام جهان پوشیده و پنهان بماند، نمی‌تواند از خدا مخفی و پنهان بماند، چقدر خوف خدا در قلبش وجود دارد که شدیدترین زحمت را تحمل می‌کند، ولی به خاطر خوف خدا کاری نمی‌کند که در نتیجه‌ی آن روزه‌اش باطل گردد، چقدر اعتماد قوی دارد و به جزا و سزای آخرت که در ظرف یک ماه، حدود



سپید و شصت ساعت روزه می‌گیرد و در این میان، هیچ‌گاه حتی برای لحظه‌ای هم دچار شک و تردید نمی‌گردد. اگر او چنین شخصی در این امر شمه‌ای از شک و تردید نسبت به وجود آخرت داشت، هیچ وقت نمی‌توانست روزه‌اش را به انجام برساند، برای این که وقتی انسان متردد می‌شود برایش غیرممکن است که به دستور خدا در مورد عزم و اراده‌ی نخوردن و نیاشامیدن پابرجا بماند.

## 🔹 حکمت روزه

حکمت روزه آن است که خداوند آن نعمت، حال درویشان و گرسنگی ایشان را بدانند و با ایشان یاری کنند از اینجا بود که خداوند از اول محمد را یتیم کرد تا یتیمان را نوازش کند، پس غریب کرد تا غریبان را رحمت آرد، و بی مال کرد تا ناداران را فراموش نکند: با تو در فقر و یتیمی ما چه کردیم از کرم تو همان کن ای کریم از خلق خود با خلقم

(سنایی، دیوان اشعار، قصیده ۲)

## 🔹 فوائد روزه

روزه دارای فوائد معنوی جسمی و اجتماعی فراوانی است که برخی از آنها عبارتند از:

- انسان را به صبر و شکیبایی عادت می‌دهد.
- خویشتنداری را به انسان آموزش می‌دهد.
- خصلت پرهیزکاری را در انسان تقویت می‌کند.
- نظم و هماهنگی را میان مردم مسلمان گسترش می‌بخشد.
- عشق به عدالت و برابری را در انسان عمیق می‌گرداند.
- مهربانی و دلسوزی و احساس مسئولیت را در انسان به وجود می‌آورد.
- با شرّ و فساد در میان مردم رویارویی می‌نماید.
- دستگاه گوارش را پالایش و پاکیزه می‌نماید.
- جسم را از اضافات و رسوب‌ها پاک می‌گرداند.
- از چاقی بدن و چربی‌های موجود در آن می‌کاهد.

رسول خدا (ص) نیز فرموده است: «روزه بگیری تا تندرست بمانی» (رواه ابن السنی و ابونعیم)

## 🔹 رمضان فرصتی گران بها

زندگی به سرعت درگذر است و انسان توجه ندارد که چه سرمایه‌ای را از دست می‌دهد. انسان گاهی که موفق می‌شود گذشته‌های خود را مرور کند و می‌بیند که روزگاری از او



گذشته، نیروهایی صرف کرده و تلاش‌هایی انجام داده است، ولی چیزی به دست نیاورده است. در طول سال، پیوسته به دنبال به دست آوردن فرصتی هستیم تا درباره‌ی زندگی خود و آغاز و انجام آن بیندیشیم، مسیری را انتخاب کنیم که زندگی ابدی را برای ما رقم زند؛ اما کمتر چنین فرصتی بدست می‌آوریم. شاید بهترین اوقاتی که می‌توان برای این منظور از آن استفاده کرد «ماه مبارک رمضان» باشد. همواره، به خود وعده می‌دهیم تا ماه رمضان فرا رسد و بهتر از سایر اوقات، به عبادت پردازیم، از دنیا و دنیاپرستی تا حدی چشم‌پوشیم و به سوی خدا برویم و بیندیشیم که کیستیم، از کجا آمده‌ایم، به کجا می‌رویم و در این سرا چه باید بکنیم.

سرانجام، انتظار پایان می‌پذیرد و ماه رمضان از راه می‌رسد، اما شیطان می‌کوشد تا چون گذشته انسان نتواند از این اوقات شریف و لحظات گرانبها استفاده کند و به توفیقات الهی دست یابد. همه جا، دست پیدا و پنهان او در کار است تا انگیزه‌ی انسان به اغراض نفسانی و دنیوی آلوده شود و دعا، مناجات و عبادت او با سنگینی و کسالت توأم گردد و حال راز و نیاز از او سلب شود. در این کشمکش و تضاد بین عوامل الهی و عوامل نفسانی و شیطانی، انسان باید از خدا توفیق بخواهد و فرصت‌های پیش آمده را مغتنم بشمرد و عبادت و دعا را به اوقات دیگر موکول نکند. باید تلاش نماید هر قدر که ممکن است گامی مثبت در مسیر تکامل خود بردارد و به خدا نزدیک شود. یکی از اعمالی که در ماه مبارک رمضان بسیار به آن سفارش شده و این ماه، بهار آن است، دعا و مناجات است. رمضان و دعا پیوندی ناگسستنی با یکدیگر دارند.

### 📌 چگونه رمضان را غنیمت بشماریم؟

برای آن که بهتر بتوانیم از اوقات این ماه پربرکت استفاده کنیم، ابتدا، باید از خود دعا کمک بگیریم؛ یعنی باید از خدا بخواهیم که به ما توفیق راز و نیاز عطا فرماید. البته ما نیز باید در حد توان خود تلاش کنیم تا حال عبادت و توفیق آن را به دست آوریم؛ سعی کنیم در این ماه قدری از کارهای روزانه کم کنیم و بخشی از وقت خود را به دعا و عبادت اختصاص دهیم. باید در وضع خواب و خوراک دقت کنیم؛ خواب و خوراک ما به گونه‌ای نباشد که موجب کسالت و سنگینی شود. باید برنامه‌ی غذایی خود را به گونه‌ای تنظیم نماییم که بتوانیم روزه بگیریم و در عین حال، به انجام وظایف ماه رمضان و عبادت نیز موفق گردیم. مصرف غذای مورد نیاز غیر از پرخوری است؛ اوقات خواب را نیز باید گونه‌ای تنظیم نماییم که در وقت عبادت، نشاط داشته باشیم، نه اینکه کار مستمر روزانه در جای خود باشد و توقع داشته باشیم که در عبادت سحر نیز حالی داشته باشیم.



## ❖ اسرار و درجات باطنی روزه

باید دانست که روزه سه درجه دارد: روزه عموم، روزه خصوص و روزه خصوص‌الخصوص. روزهی عموم عبارت است از بازداشتن شکم از خوردن و نوشیدن و خودداری از عمل جنسی. روزه خصوص نیز روزه‌ای است که علاوه بر ترک غذا و هر چیز خوردنی، باید تمام حواس نیز در حالت روزه قرار بگیرد. اما روزهی خصوص‌الخصوص، عبارت است از نگاه داشتن دل از همت‌ها و تمایلات پست و اندیشه‌های نامشروع دنیوی، و به طور کلی بازداشتن آن از هر چیزی غیر از خدا و روز آخرت. این نوع روزه به وسیله‌ی اندیشیدن درباره‌ی هر چیزی غیر از خدای متعال و روز آخرت، و به وسیله‌ی مشغول ساختن دل به دنیا و امور دنیوی بجز آنهایی که در رابطه با دین می‌باشند باطل می‌شود، پیامبر (ص) می‌فرماید: «خَمْسٌ يُفْطِرَنَّ الصَّائِمُ: الْكِذْبُ وَ الْغِيْبَةُ وَ النَّيْمَةُ وَ الْيَمِيْنُ الْكَاذِبَةُ وَ النَّظْرُ بِشَهْوَةٍ» (روایت از ازدی در الضعفاء از روایت جابان از انس): (پنج چیز روزه را باطل می‌کنند: دروغ گفتن، غیبت کردن، سخن چینی، سوگند به ناحق و نظرشهوَت انگیز). «پس در روزهی خواص باید اعضا و جوارح از معاصی محفوظ شوند» (غزالی، قسمت درجات سه گانه‌ی روزه، ج ۱، ص ۲۳۴-۲۳۷).

## ❖ روزه خصوص، شش خصوصیت دارد:

۱. روزه چشم: منع چشم از نگاه به هر آنچه مذموم است و دلش را از یاد خدا غافل می‌کند.
۲. روزه زبان: روزه‌دار باید زبانش را از دروغ، فحش، غیبت و تهمت باز دارد. از این رو، زبان روزه‌دار یا باید در حالت سکوت باشد یا ذکر خدا و خواندن قرآن یا سخنان نیکو.
۳. روزه گوش: پرهیز از شنیدن هر آنچه مذموم است؛ مانند غیبت و تهمت و سخنان بد.
۴. منع بقیه اعضا: از جمله دست و پا از انجام هر آنچه که موجب گناه می‌شود.
۵. کم خوردن در شب: به نحوی که آنقدر سیر نشود که شهوتش بجنبند و مانع از ذکر خدا شود.
۶. دلش بعد از افطار بین خوف و رجا باشد: که آیا روزه‌اش مورد قبول قرار گرفته یا خیر. از بزرگی فضل روزه آن است که خداوند فرمود: «أَلْصَوْمُ لِي وَأَنَا أُجْزِي بِهِ» (مسلم، حدیث ۱۱۵۱، ج ۲، ص ۸۰۷، باب فضل الصیام) اگر چه همه عبادات برای اوست چنان که کعبه را خانه خود خوانده است در صورتی که همه عالم ملک اوست.

## ❖ روزه از منظر عرفان

روزه یکی از پنج رکن اسلام است. «قال الله تعالى: كُلَّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلْصِيَامٌ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أُجْزِي بِهِ» (بخاری، حدیث ۱۹۰۴، ج ۳، ص ۲۶، باب هل يقول انی صائم اذا شتم). حدیث قدسی است که خدای تعالی می‌فرماید: «همه اعمال آدمی زاد برای خود اوست بجز روزه و بی شک روزه،



فقط برای من است و من خود پاداش آن را می‌دهم.» همچنین می‌فرماید: «هر نیکویی را ده ثواب است تا هفتصد، مگر روزه را که آن مخصوص مراسم و جزای آن را من می‌دهم» (ترمذی، حدیث ۷۶۴، ج ۳، ص ۱۲۷، باب ما جاء فی فضل الصوم). خداوند تبارک و تعالی در قرآن نیز می‌فرماید: «إِنَّمَا يُؤَفِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ» (زمر، آیه ۱۰). «مزد شکیبایان (آنان که از امیال و شهوات خویش صبر می‌کنند) به تمام و کمال و بدون حساب داده می‌شود» از این رو، چون ماه رمضان درآید، درهای بهشت را بگشایند و درهای دوزخ را ببندند و شیاطین را در بند کنند و منادی آواز دهد: ای طالب خیر بیا که وقت توست و ای طالب شر باز ایست که نه جای توست. صد بار تو بد کردی و ثمرش دیدی نیکی چه بدی داشت یک بار نکردی. اگر بپرسند که فردا روز قیامت حال ما چگونه است، پاسخ آن را در قرآن می‌توانیم بیابیم. خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: «فَأَمَّا مَنْ طَغَى. وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا. فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى. وَ أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ، وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى. فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى. (نازعات، آیات ۳۷-۴۱): (و اما آن کسی که طغیان و سرکشی کرده باشد. و زندگی دنیا را (برگزیده و برآخرت) ترجیح داده باشد. قطعاً دوزخ جایگاه اوست. و اما آن کس که از جاه و مقام پروردگار خود ترسیده باشد، و نفس را از هوی و هوس باز داشته باشد. قطعاً بهشت جایگاه اوست).

عرفا مثال خوبی در مورد ماه‌های سال دارند و آن را تشبیه به فرزندان حضرت یعقوب<sup>(ع)</sup> می‌کنند که دوازده نفر بودند و برگزیده همه آنها نزد خداوند حضرت یوسف بود که خدا همه فرزندان را به خاطر ایشان عفو فرمود. از این رو، ماه مبارک رمضان نیز در بین دوازده ماه سال، ماهی برگزیده است؛ چون ماه رحمت و برکت، ماه نزول قرآن و ماهی است که ليله القدر در آن واقع شده و عزیزترین ماه، نزد خداوند است.

ماه رمضان، ماه تزکیه و ماه توبه و استغفار است و ماهی است که به برکت آن، مسلمان به خود می‌آید و از برای اصلاح و تزکیه خود تلاش می‌کند. مقصود از گرفتن روزه نیز شکستن هوی و نفس است تا بتواند طاعت و عبادت کند. حقیقت روزه، مراقبه و دوری از هوی و امیال شهوانی است. زیرا روزه فقط امساک و پرهیز از خوردن نیست، بلکه باید تمام اعضا، روزه باشد. استحقاق روزه به خاطر دو خاصیت آن است: یکی آن که، حقیقت آن ناکردن و بازداشتن است، و این باطن و پوشیده است و ریا را در آن راهی نیست؛ چرا که نیت آن در شب است. و دیگر آن که بر ضد دشمن خدا یعنی ابلیس است که لشکر او شهوات است و روزه، لشکر او را بشکند که حقیقت روزه، ترک شهوات است. بدین خاطر است که رسول<sup>(ص)</sup> می‌فرماید: «الْصَّوْمُ جَنَّةٌ» (بخاری، حدیث ۷۴۹۲، ج ۹، ص ۱۴۳، باب یریدون أن یریدوا) (روزه سپری است). و این همه برای آن است که مانع از همه عبادات شهوات است و مدد شهوات سیری است و گرسنگی شهوات را بشکند.



## ❖ موقعیت شیطان در ماه رمضان

یکی از مشکلات در زندگی بشر، به ویژه مؤمنان، وسوسه‌های شیطان است. شیطان موجودی است که به اذن خدای سبحان وسوسه می‌کند. وسوسه‌ی شیطان نعمت و رحمت است؛ چون هر کسی به جایی رسید، در اثر مبارزه‌ی با وسوسه، در میدان جهاد اکبر بود که پیروز شد. اگر وسوسه نباشد و راه برای گناه باز نباشد، راه اطاعت یک طرفه است و اطاعت ضروری می‌شود و اگر اطاعت ضروری شد، دیگر جا برای ضرورت وحی، رسالت، تکلیف و دین نخواهد بود. عالمی که در آن گناه نباشد، عالم دین و تکلیف و امر و نهی و مانند آن نیست.

شیطان در حدّ وسوسه مأموریت دارد که پارس کند، آن که آشناست به این پارس اعتنا نمی‌کند، راه را طی کرده و به مقصد می‌رسد؛ اما بیگانه بیراهه می‌رود و به دام شیطان می‌افتد. شیطان پارس را به گزیدن تبدیل می‌کند و از آن به بعد می‌گزد. البته شیطان تحت ولایت خدای سبحان است؛ بدون اذن خدا کاری نمی‌کند و در قیامت صریحاً می‌گوید: «فلا تلوْمونی و لومو أنفسکم ما أنا بمُصرخکم و ما أنتم بمُصرخی» (سوره ابراهیم، آیه ی ۲۲) «امروز نه من به داد شما می‌رسم نه شما به داد من می‌رسید. من بر شما مسلط نبودم؛ فقط شما را دعوت کردم، خودتان آمدید.» همچنین «إِنَّ الله وعدکم وعد الحق و وعدتکم فأخلفتکم» (سوره ابراهیم، آیه ی ۲۲) «خدا وعده‌ی حق داد و من وعده‌ی فریب. وعده‌ی حق را نپذیرفتید و وعده‌ی آمیخته به فریب من را پذیرفتید؛ پس من سلطه‌ای بر شما ندارم.»

اگر کسی وعده‌ی الهی را عمداً پشت سر گذاشت و به دنبال فریب شیطان رفت، خدای سبحان به او مهلت می‌دهد. اما اگر از این مهلت استفاده نکرد، از آن به بعد شیطان را بر او مسلط می‌کند. لذا به عنوان کیفر فرمود: «ألم ترّ أنا أرسلنا الشیاطین علی الکافرین تؤزّهم أزأاً» (سوره مریم، آیه ی ۸۳) : «ما شیطان‌ها را بر کفار مسلط کردیم تا سخت آنها را آزار دهند» (و از سعادت ابد محرومشان سازند)

## ❖ فواید و آثار معنوی روزه

در ادیان مختلف، موفقیت انسان در پیمودن مسیر کمال (قرب الهی)، به منزله خشنودی خداوند و ناکامی وی از این رشد و تعالی به مثابه ناخشنودی خداوند است. به بیان ساده، آداب و عبادات معنوی، راهی برای خودسازی و خداشناسی است که برای انسان مفید واقع می‌شود و صرف نظر کردن از انجام آن یا به فراموشی سپردن اصل آن (فقط رعایت صورت ظاهری‌اش) چیزی جز خسران در بر ندارد.

یکی از زمان‌های مقدسی که در دین اسلام به خودسازی اختصاص یافت و برپایی عبادت روزه در آن مقرر شد تا انسان بتواند از طریق آن به فیوض الهی دست یابد، ماه





مبارک رمضان است. روزه‌داری از عهد عتیق در میان افراد متدین سابقه داشته است و به برخی فواید آن اشاره خواهد شد. اما نکته مهم این است که برکت ماه مبارک رمضان، نه صرفاً در نخوردن و نیاشامیدن، بلکه در تحقق «رمضان» است. «رمضان» در درجه اول، وضعیتی خاص است، نه زمانی خاص.

در ادبیات عرب، رمضان، تابش نور شدید خورشید است و اگرچه احتمالاً دلیل نامگذاری این ماه در سرزمین عربستان، مصادف بودن آن با اوج تابش و گرمای خورشید بوده است، می‌توان گفت «رمضان»، تابش نور شدید فیض الهی است. برترین نتیجه فیض الهی، اشراق و ادراک، از جمله درک حضور حق است. درک حضور الهی در محضر او، درجات مختلفی دارد و در تاریخ اسلام، اولین کسی که به اوج این رمضان دست یافت، پیامبر اکرم (ص) بود. زیرا ایشان در اثر انقلاب درونی و محو عرفانی به معرفتی رسیدند که منجر به دریافت دفعی قرآن کریم شد. این رمضان پیامبر اسلام (ص) که در ماه رمضان رخ داد، به این ماه شهرتی معنوی بخشید و این درس را برای مشتاقان دیگر باقی گذاشت که هر کسی می‌تواند رضای را در این ماه تجربه کند یا به عبارتی، همان‌طور که رمضان ایشان در ماه رمضان چنین دستاوردی داشته است، دیگران هم می‌توانند در این ماه به تغییر و تحول معرفتی موثری در زندگی خود دست یابند. بنابراین ماه رمضان، یادآوری و فرصتی برای رسیدن به فیوض خاص الهی است. روزه آثار معنوی فراوانی به دنبال دارد که به برخی از آنها فهرست وار اشاره می‌شود:

### ۱. ورع و پارسایی

مهمترین رهاورد روزه، براساس آیات قرآن، رسیدن به گوهر پراح تقواست. هدف از وجوب روزه، تربیت معنوی انسان و گذاشتن او در بزرگراهی است که به پارسایی منتهی می‌شود. تعبیر «لعلکم تتقون» (سوره بقره، آیه ۱۸۳) در این آیه شریفه، پرده از رازی می‌گشاید که ملاک برتری آدمیان بر یکدیگر دانسته شده و فرجامی نیک به نام فلاح و رستگاری خواهد داشت.

### ۲. یادآوری معاد

روزه با گرسنگی و تشنگی و محدودیت‌هایی همراه شده تا خواب غفلت از چشم انسان گرفتار در تار دنیای فریبا، برآید و او را به فردایی دیگر یادآور شود. بر این اساس یکی از آثار معنوی روزه، یادآوری روز رستاخیز است که هیچ کس را از آن گریزی نیست. مردمان هر یک با کوله‌ای از توشه‌هایی که در دنیا اندوخته‌اند، برانگیخته خواهند شد و در محشر گرسنه و تشنه در انتظار حسابرسی به سر خواهند برد.

### ۳. آزمون اخلاص

اگر در عبادت‌های دیگر، فرصت مانور برای شیطان فراهم گردد و بتواند با ریاکاری و تظاهر، گوهر «قبول» را از اعمال انسان برآید، در روزه، این مجال از او گرفته می‌شود چه



اینکه روزه‌دار را نیازی به تظاهر نیست و به دور از چشم مردم بر شکستن روزه بدون اطلاع آنها توانا خواهد بود.

#### ۴. روسیاهی شیطان

از آن روز که تاج کرامت بر اثر دمیده شدن روح الهی بر آدم، بر سر همه انسان‌ها نهاده شد، دریایی از حسادت و اندوه ابلیس را فراگرفت و با سرباز زدن از سجده بر آدم، خود را از وادی رحمت خداوند راند. از آن پس، هر گاه و هر لحظه در کمین آدم و فرزندان او نشست تا بلکه سدی باشد بر سر راه عروج آنان، شیطان با انبوهی از لشکریان پلید به جنگ آدمیان همت گمارد و تا روز قیامت به این مبارزه ادامه خواهد داد تا به گمان خود، گوهر سعادت از کف آنان برآید. در مقابله با این دشمن قسم خورده، انسان‌ها به برنامه‌هایی دعوت شده‌اند که نتیجه آن، رستگاری خودشان و روسیاهی شیطان و شیطان‌صفتان است.

#### ۵. سحرخیزی

یکی از جلوه‌های معنوی روزه‌داری، انس با سحر و عادت به سحرخیزی است. از نظر قرآن، بهترین زمان برای مناجات و استغفار، سحر است. خداوند در اوصاف مؤمنان می‌فرماید: «وبالاسحار هم يستغفرون» (سوره زاریات، آیه ۱۸)

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ از یمن دعای شب و ورد سحری بود

#### ۶. تقویت اراده و غلبه بر طغیان غرایز

یکی از فوائد بزرگ روزه، تربیت روح و تقویت اراده و تعدیل غرایز انسانی است. روزه‌دار در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی و خودداری از سایر لذائذی که باید چشم‌پوشد، روح و اراده خویشتن را تقویت می‌کند. بر این اساس، مقصود از روزه به دست گرفتن زمام نفس سرکش و تسلط بر شهوات و هوس‌هاست. در حقیقت مهمترین فلسفه روزه، همین اثر اخلاقی و تربیتی است.

#### ۷. خویشتن‌داری

روزه، قطع نظر از زیبایی‌های دیگرش، یک زورآزمایی و خودشناسی است. روزه‌دار وقتی که دید می‌تواند در مدت معینی از همه ضروریات بدن صرف نظر کرده و گرسنه و تشنه بماند، می‌داند که دست کشیدن از محرّمات برای او میسر است. بدین وسیله درهای تقوا و مقاومت در برابر شهوت‌ها به روی شخص باز می‌شود و می‌تواند خود را به انجام واجبات و مستحبات وادارد.

### 📌 برنامه‌ی خودسازی و انسان‌سازی ماه مبارک رمضان

اساساً برنامه‌ی ماه مبارک رمضان، برنامه‌ی خودسازی و انسان‌سازی است که انسان‌های معیوب در این ماه خود را تبدیل به انسان‌های سالم، و انسان‌های سالم خود را تبدیل به



انسان‌های کامل کنند. برنامه‌ی رمضان، برنامه‌ی تزکیه نفس است، برنامه‌ی اصلاح معایب و رفع نواقص است، برنامه‌ی تسلط عقل و ایمان و اراده بر شهوات نفسانی است، برنامه‌ی دعاست، برنامه‌ی پرستش حق است، برنامه‌ی پرواز به سوی خداست، برنامه‌ی ترقی دادن روح است، برنامه‌ی رقاء دادن روح است. اگر بنا باشد که ماه رمضان بیاید و انسان سی روز گرسنگی و تشنگی و بی‌خوابی بکشد و شب‌ها تا دیر وقت بیدار باشد و به این مجلس و آن مجلس برود و بعد هم عید فطر بیاید و با روز آخر شعبان یک ذره هم فرق نکرده باشد، چنین روزه‌ای برای انسان اثر ندارد. اسلام که نمی‌خواهد مردم بی‌جهت دهان‌شان را ببندند، بلکه با روزه گرفتن قرار است که انسان‌ها اصلاح شوند. بستن دهان از غذای حلال برای این است که انسان در آن سی روز تمرین کند که زبان خود را از گفتار حرام ببندد، غیبت نکند، دروغ نگوید، فحش ندهد. این موارد از امور معنوی و باطنی و ملکوتی است.

زنی آمد خدمت پیغمبر<sup>(ص)</sup> در حالی که روزه داشت. رسول اکرم شیر یا چیز دیگری به او تعارف کرد و فرمود: بگیر و بخور. گفت: یا رسول الله! روزه دارم. باز رسول اکرم اصرار کرد که بخور. گفت: نه، روزه دارم، واقعاً روزه دارم (چون به حساب خودش واقعاً روزه داشت، ولی روزه‌ی ظاهری مثل روزه‌های ما). فرمود: تو چگونه روزه داری، حال آن که گوشت برادر - خواهر - مؤمنت را یک ساعت پیش خوردی (غیبت کردی)؟ قی کن! یک دفعه قی کرد و لخته‌های گوشت از دهانش بیرون آمد.

انسان روزه بگیرد و غیبت کند، یعنی دهان جسم خودش را از غذای حلال ببندد و دهان روح خدا را برای غذای حرام باز کند. چرا به ما گفته‌اند یک دروغ که انسان بگوید، تعفنی از دهان او بلند می‌شود که تا هفت آسمان، فرشتگان را متأذی می‌کند؟ آنوقت می‌گویند چرا انسان وقتی در جهنم است، اینقدر جهنم عفونت دارد؟! عفونت جهنم همین عفونت‌هایی است که ما خودمان در دنیا ایجاد کرده‌ایم، همین دروغ‌هایی است که خودمان می‌گوییم. دشنام دادن و همز و لمز کردن هم همین طور است. تهمت زدن سرور همه‌ی گناهان است، چون تهمت زدن هم رذیلت دروغ گفتن را دارد و هم رذیلت غیبت کردن را. آدمی که غیبت می‌کند، راست می‌گوید و بدگویی می‌کند و آدمی که دروغ می‌گوید، دروغ می‌گوید ولی بدگویی کسی را نمی‌کند، یک دروغی می‌بافد و می‌گوید. اما آدمی که تهمت می‌زند، در آن واحد، هم دروغ می‌گوید و هم غیبت می‌کند؛ یعنی دو گناه کبیره را با یکدیگر انجام می‌دهد. آیا صحیح است که یک ماه رمضان بر ما بگذرد که در آن ماه ما یک سلسله تهمت‌ها به یک دیگر بسته باشیم؟ ماه رمضان برای این است که مسلمین، بیشتر اجتماع کنند، عبادت‌های اجتماعی انجام دهند و در مساجد جمع شوند، نه اینکه ماه رمضان وسیله‌ی تفرقه قرار گیرد.



## نتیجه گیری

روزه، تنها وسیله‌ی پر قدرت و فعالی است که می‌تواند تسلط روح را بر جسم به وجود آورد؛ به نحوی که انسان زمام نفسش را در اختیار داشته باشد، و از اسارت تمایلات مادی رهایی یابد. روزه‌داری فوائد و حکمت‌های فراوان دارد، بدون تردید دواهی است شفا بخش که برای بیشتر مرض‌های روحی و اجتماعی، حفظ بهداشت و صحت بدن فوائد زیادی دارد. معنویت، نیاز اساسی انسان است. همان گونه که غذا، برای ادامه زندگی مادی ضروری است، معنویت نیز برای طراوت روح بزرگ انسان یک نیاز اساسی است. از نگاه قرآن، انسان، مستعد تعالی است؛ از این رو، برنامه‌های ویژه‌ای هم برای او قرار داده شده است. در قرآن به انسان چنین گفته می‌شود: «یا ایها الانسان انك کادح الی ربك کدحا فملاقيه» (سوره انشقاق، آیه ۴) (ای انسان حقا که تو به سوی پروردگار خود به سختی در تلاشی و او را ملاقات خواهی کرد). اساساً برنامه‌ی ماه مبارک رمضان، برنامه‌ی انسان‌سازی است. رمضان، ماه خودسازی است، ماه پرهیز از معاصی و خویش‌داری است. ماه توجه بیشتر به عبادات و روی آوردن به اعمال عبادی است. کارخانه انسان‌سازی این ماه ما را به جایگاه معنوی و ظرفیت‌های استعدادی خود آشنا می‌سازد.

## منابع

- ۱- قرآن کریم
  - ۲- صحیح بخاری و مسلم
  - ۳- میبدی، امام احمد، تفسیرادبی و عرفانی قرآن مجید، تهران، انتشارات اقبال، چاپ سوم، ۱۳۷۴، ج ۱.
  - ۴- مخلص، عبدالرؤف، تفسیرانوارالقرآن، تربت جام، انتشارات شیخ الإسلام احمدجام، چاپ سوم، ۱۳۸۵، ج ۱.
  - ۵- مطهری، مرتضی، انسان کامل، تهران، انتشارات صدرا، چاپ پنجاه و یکم، ۱۳۹۰.
  - ۶- الجزایری، ابوبکر، کلیات اسلام، عبدالعزیز، تهران، انتشارات احسان، چاپ اول، ۱۳۸۱.
  - ۷- مودودی، امام ابوالاعلی، خطبه‌های نمازجمعه، دکتر آفتاب، تهران، انتشارات احسان، چاپ دوم، ۱۳۷۷.
  - ۸- غزالی، امام محمد، مختصر احیاء علوم الدین، محمد صالح، سندج، انتشارات کردستان، چاپ اول، ۱۳۷۷.
  - ۹- طباره، عقیف عبدالفتاح، روح الدین اسلامی، ابوبکر، قم، موسسه انتشاراتی سقز (محمدی)، چاپ اول، ۱۳۷۵.
  - ۱۰- مصباح یزدی، محمدتقی، مشکات، قم، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ اول، ۱۳۸۶.
  - ۱۱- جوادی آملی، عبدالله، حکمت عبادات، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ سیزدهم، ۱۳۸۷.
  - ۱۲- سایت اطلاع‌رسانی راسخون
  - ۱۳- روزنامه اعتماد، شماره ۲۰۵۰، به تاریخ ۸۸/۶/۲۱، صفحه ۸ (گزارش اجتماعی)
- منابع اینترنتی:  
تفسیر أنوار القرآن، گزیده‌ای از سه تفسیر: فتح‌القدیر شوکانی، تفسیر ابن‌کثیر و تفسیر المنیر وهبة الزحیلی، ترتیب و ترجمه: عبد‌الرؤف مخلص، ج ۱، در سایت [rahmatalam.ir](http://rahmatalam.ir)  
سنایی، دیوان اشعار، قصاید، در سایت [ganjoor.net](http://ganjoor.net)

