

روزه، زمینه‌ساز بندگی

روزه آثار و برکات فراوانی دارد که در اینجا به برخی از آثار تربیتی آن اشاره می‌شود:

روزه از نظر تربیتی زمینه‌ساز بندگی حضرت حق است که اکسیر اعظم در تعالی روحی انسان است. انبیا و اولیا الهی که به مقام معنوی رسیدند، در اثر بندگی خدای متعال بوده است. وقتی انسان ساعاتی را برای رضای خدا از خوردن و آشامیدن امساک می‌کند؛ علاوه بر اینکه خود این عمل یعنی چشم‌پوشی از خوردن و آشامیدن برای رضای خدا، نوعی بندگی به آستان حضرت حق است؛ زمینه‌ساز توجه انسان به دیگر دستورات خداوند متعال نیز می‌باشد. همچنین موجب تقویت اراده انسان می‌شود و او را بر خودش مسلط می‌سازد و در نتیجه، رفتارهای غریزی انسان به کنش‌هایی عقلانی و الهی تبدیل می‌گردد. به همین جهت، خداوند متعال در بیان فلسفه روزه فرمود:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾^۱

ای افرادی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما نوشته شده،

همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد؛ تا پرهیزکار شوید.

توضیح اینکه دو عامل موجب زمین‌گیر شدن انسان است؛ شهوت و شکم. روزه به عنوان یک ریاضت شرعی، ریشهٔ این دو را می‌سوزاند و انسان را فرشته‌خو می‌کند تا آدمی به جای پیروی از خواسته‌های نفسانی، از اوامر الهی پیروی کند. اساساً روزه، نوعی تمرین کنترل نفس است. بهره‌روزه‌داران از روزه متفاوت است؛ برخی فقط از خوردن و آشامیدن امساک می‌کنند؛ برخی دیگر به مرحله بالاتر راه می‌یابند و از محرمات الهی نیز اجتناب می‌کنند که این روزه خواص امت پیامبر ﷺ است و برترین عمل در ماه مبارک رمضان همین است. چنان‌که وقتی علی علیه السلام از برترین اعمال ماه رمضان از پیامبر خاتم صلوات الله علیه سؤال کرد حضرت فرمود:

أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْوَرَعُ عَنِ مَحَارِمِ اللَّهِ؛^۱

بهترین عمل در این ماه، ورع از محارم خدای عزوجل است.

پیامبر اکرم صلوات الله علیه فرمود: شجاع‌ترین شما کسی است که بر هوای نفسش غلبه کند [و بر خودش مسلط باشد].^۲

البته این کار نیازمند ریاضت و تمرین است. اولیای خدا می‌گویند: اولین مرحله این کار، کنترل ورودی‌های قلب است. منظور از ورودی‌های قلب، گوش و چشم است که باید کنترل شوند؛ زیرا اگر ورودی‌ها اصلاح نشود، خروجی‌ها اصلاح نمی‌شود.

اگر کسی بر خودش مسلط شود، می‌تواند بر آنچه در طبیعت است مسلط

۱. الامالی: ص ۹۵.

۲. الفقیه: ج ۴، ص ۳۹۴.

شود. امام خمینی علیه السلام به آیت‌الله بهاء الدینی علیه السلام فرموده بود: من در اختیار خودم نیستم، اما همه چیز در اختیار من است.^۱

مرحله بالاتر روزه این است که انسان غیر خدا را در دل راه ندهد و بتواند دلش را کنترل کند. این مرحله، مخصوص اولیای الهی است؛ زیرا کنترل قلب بسیار دشوار است. اگر کسی بتواند دو رکعت نماز بخواند و حواسش جایی نرود، باید مورد تحسین و ستایش قرار گیرد.

روزه، ثمره‌اش به وجود آمدن ملکه تقوا و پرهیزکاری است و به همین جهت، کفاره گناهان، سپر آتش و نجات‌بخش انسان از تباهی است.

از آثار دیگر روزه این است که از نظر اجتماعی موجب برابری فقیر و غنی می‌شود و ثروتمندان با درک رنج گرسنگی، توجه بیشتری به فقرا خواهند داشت. بدین جهت است که مؤمنان در ماه مبارک رمضان، بیشتر به احسان می‌پردازند و در این روزها، با کاهش جریمه‌های اجتماعی روبه‌رو هستیم.

روزه علاوه بر فواید مذکور موجب سلامتی بدن نیز می‌گردد؛ زیرا بسیاری از بیماری‌ها از پرخوری است.^۲ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

صُومُوا تَصِحُّوا؛^۳

روزه بگیرید تا تندرست باشید.

۱. سیری در ساحل بینش و منش امام خمینی: ص ۶۴.

۲. چنان‌که پیامبر اکرم (ص) فرمود: «الْمَعْدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ؛ معده خانه بیماری‌هاست». عوالی لثالی: ج ۲، ص ۳۰.

۳. الدعوات: ص ۷۶.