

آثار و پیامدهای روزه‌داری و روزه‌خواری

زهرا رضائیان*

مقدمه

ماه رمضان، از ایام پر برکتی است که نسیم‌های رحمت الهی بر انسان‌ها می‌وزد و هر لحظه آن، فرصت مناسبی است که با بهره‌مندی از آن می‌توان به نقطه تکامل انسانی نزدیک و نزدیک‌تر شد. یکی از مسائل مهم این ماه، روزه‌داری است. روزه آثار و فایده‌های تربیتی و سازندگی مانند صبر، آخرت‌گرایی، کنترل شهوت، شکوفایی حس همدردی با فقرا و کم شدن شکاف طبقاتی و... را به همراه دارد. خداوند با تشریح روزه، فرصت مناسب را در اختیار انسان قرار داده است تا او استعداد بالقوه‌اش در راه رسیدن به قرب الهی را به فعلیت برساند و به مقام خلیفه‌اللهمی نزدیک شود. همان‌گونه که روزه‌داری دارای فواید فردی و اجتماعی است، روزه‌خواری نیز دارای عواقب و آثار زیانبار فردی و اجتماعی است. نوشتار پیش‌رو با دو محور اصلی «آثار روزه‌داری» و «آثار روزه‌خواری» تدوین شده است.

اهمیت و جایگاه روزه

روزه، یکی از مهم‌ترین عبادات است که در گزاره‌های ادیان گذشته و اسلام مورد توجه خاص قرار گرفته است. خداوند در حدیث قدسی می‌فرماید: «الصَّوْمُ لِي وَأَنَا أُجْزِي بِهِ؛^۱ روزه برای من است و من خودم پاداش او هستم»؛ یعنی تقرب به من، بهترین پاداش روزه‌دار است. این تعبیر که روزه برای من است و من پاداش روزه را می‌دهم و یا اینکه من جزای روزه هستم، یعنی خدا خودش پاداش انسان روزه‌دار است؛ بیانگر اهمیت بالای روزه‌داری است. امام صادق علیه السلام درباره اهمیت و ارزش روزه فرموده است:

* کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث.

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۴، ص ۶۴.

مَنْ صَامَ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ يَوْمًا فِي شِدَّةِ الْحَرِّ فَاصَابَهُ ظَمَأٌ وَكَلَّ اللَّهُ بِهِ أَلْفَ مَلَكٍ يَمْسَحُونَ وَجْهَهُ وَيُبَشِّرُونَهُ حَتَّىٰ إِذَا أَفْطَرَ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ مَا أَطْيَبَ رِيحَكَ وَرَوْحَكَ مَلَائِكَتِي اشْهَدُوا أَنِّي قَدْ عَفَرْتُ لَهُ؛^۱ هر کس برای خداوند در روزی بسیار گرم روزه بگیرد و تشنه شود، خداوند هزار ملک را موظف می‌کند تا بیابند و صورت این روزه‌دار را مسح کنند و به او بشارت (بهشت) بدهند تا اینکه در وقت افطار خداوند به او می‌فرماید: چقدر بوی تو و روح تو خوشبو شده‌اند. ای ملائکه من! شاهد باشید که من این بنده‌ام را بخشیده‌ام.

آثار فردی و اجتماعی روزه

خداوند متعال قوانین را بر مبنای فطرت انسان‌ها بنا نهاده و در دستوراتش مصلحت انسان را لحاظ کرده است؛ چنانکه امام باقر علیه السلام فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى... خَلَقَ الْخَلْقَ وَ عَلِمَ عَزَّ وَجَلَّ مَا تَقْوَمُ بِهِ أَبْدَانُهُمْ وَ مَا يُضْلِحُهُمْ فَأَحَلَّهُ لَهُمْ وَ... عَلِمَ مَا يَضُرُّهُمْ فَتَنَاهُمْ عَنْهُ وَ حَرَّمَ عَلَيْهِمْ؛^۲ خداوندی که انسان را خلق کرده است، می‌داند که چه چیزی برای او مفید و چه چیزی مضر است؛ در نتیجه چیز مفید را حلال و چیز مضر را حرام کرده است». از آنجا که خداوند حکیم و افعالش نیز بر اساس حکمت است و کار قبیح و بیهوده‌ای انجام نمی‌دهد؛ بنابراین در ورای هر امر و نهی الهی، حکمتی نهفته است که در برخی موارد با عنوان «فلسفه احکام» از آن یاد می‌شود. برای روزه نیز آثار مهم فردی و اجتماعی بیان شده است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. آثار فردی

۱/۱. صبرافزایی

زندگی آدمی، آمیخته با مشکلاتی است که اگر در مقابل آن‌ها صبر و شکیبایی کند؛ پیروز و سربلند می‌شود و به مقصد می‌رسد. منظور از صبر همان استقامت در برابر مشکلات و حوادث گوناگون و نقطه مقابل آن، جزع و بی‌تابی، از دست دادن مقاومت و تسلیم شدن در برابر مشکلات است. انسانی که نتواند در برابر نفس سرکش، هوا و هوس‌ها، رزق و برق دنیا و جاذبه‌های گناه ایستادگی کند؛ هرگز نمی‌تواند در طریق معرفت‌الله و اطاعت از دستورات

۱. همان.

۲. همان، ج ۶، ص ۲۴۲.

حق تعالی موفق و سربلند باشد. از این رو یکی از مهم‌ترین آثار روزه، صبرافزایی است؛ چنانکه خداوند مؤمنان را به صبر و پایداری توصیه کرده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ». ^۱ امام صادق علیه السلام در تفسیر این آیه شریفه فرموده است: «الصَّبْرُ الصِّيَامُ ... إِذَا نَزَلَتْ بِالرَّجُلِ النَّازِلَةُ وَالشَّدِيدَةُ فَلْيَصُمْ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ يَعْنِي الصِّيَامَ؛ ^۲ [منظور از] صبر، همان روزه است. هر گاه انسان به پیشامدی ناگوار و شدید دچار شود، باید روزه بگیرد. همانا خداوند عزوجل می‌فرماید: وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ؛ یعنی به وسیله روزه گرفتن [یاری طلبید]». در روایات صبر به سه نوع صبر بر اطاعت، صبر بر معصیت و صبر بر مصیبت یعنی پایداری در برابر حوادث تلخ و ناگوار و ترک جزع و فزع تقسیم شده است. ^۳ قرآن کریم نیز صبر و استقامت را کلید ورود به بهشت معرفی کرده و فرموده است: «سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ؛ ^۴ [و به آنان می‌گویند] درود بر شما به [پاداش] آنچه صبر کردید. راستی چه نیکوست فرجام آن سرای]».

۱/۲. سلامت جسمی و روانی

دکتر فریتس بکر می‌گوید: «روزه گرفتن، نه گرسنگی کشیدن است و نه یک روش درمانگر؛ بلکه یک نوع استراحتی است که به بدن این امکان را می‌دهد که خود را برای ترمیم و نظافت درونی و بیرون ریختن مواد مزاحم بسیج نماید و دوباره خود را پاکسازی و بازسازی کند». ^۵ وی معتقد است: «در مقام پیشگیری از بیماری‌ها، نتایج روزه غیر قابل تصور است و به نظر من با ارزش‌ترین روش برای جوان شدن و ترمیم بدن است و در مقایسه با روش درمانی‌ای که پیوند سلول‌های تازه روی شخص نیازمند اجرا می‌گردد، قابل مقایسه نیست». ^۶

بسیاری از تحقیقات علمی، نشان‌دهنده تاثیر روزه‌داری بر درمان و یا جلوگیری از بسیاری بیماری‌ها همچون دیابت، فشارخون، اختلالات گوارشی، سندرم متابولیک و تصلب شرایین است که در تمامی این موارد به تاثیر کاهش میزان دریافت مواد غذایی از جمله کربوهیدرات‌ها،

۱. بقره: ۱۵۳.

۲. همان، ج ۴، ص ۶۳.

۳. همان، ج ۲، ص ۹۱: «الصَّبْرُ ثَلَاثَةٌ صَبْرٌ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ وَ صَبْرٌ عَلَى الطَّاعَةِ وَ صَبْرٌ عَنِ الْمُعْصِيَةِ».

۴. رعد: ۲۴.

۵. پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حضرت آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی، «ثمرات معنوی و مادی روزه»، ۱۳۹۳/۰۴/۰۵.

<https://makarem.ir/main.aspx?lid=0&typeinfo=1&catid=25389&pageindex=0&mid=326124>

۶. همان.

چربی و پروتئین‌ها در درمان بیماری‌ها اشاره شده است. از طرف دیگر بسیاری از تحقیقات نشان‌دهنده اثر روزه‌داری بر کاهش میزان اضطراب، استرس و افسردگی و نیز افزایش عزت نفس در افراد مختلف است. با توجه به ارتباط مستقیم بین اضطراب و میزان کورتیکواستروئیدها و تأثیر آن بر کاهش سطح ایمنی، تحقیقات فوق تأکیدی بر تأثیر روزه‌داری بر سیستم ایمنی و تأثیر آن بر سلامت جسم است.^۱ این نتایج، در واقع همان سخن ارزشمند رسول خدا ﷺ است که فرمود: «صُومُوا تَصِحُّوا؛^۲ روزه بگیرید تا تندرست بمانید». از نظر طبیبان زیاده‌روی در خوردن غذاهای مختلف و پرخوری، موجب می‌شود مواد اضافی جذب نشده به صورت چربی‌های مزاحم در نقاط مختلف بدن یا چربی و قند اضافی در خون باقی بماند و در لابه‌لای عضلات بدن، لجن‌زارهای متعفن برای پرورش انواع میکروب‌ها و بیماری‌های عفونی به وجود آورد. بهترین راه مبارزه با این بیماری‌ها، روزه‌داری است. در واقع روزه، زباله‌ها و مواد اضافی و جذب نشده بدن را می‌سوزاند و بدن را خانه‌تکانی می‌کند. به عبارتی روزه، نوعی استراحت برای دستگاه‌های گوارشی است و از آنجا که این دستگاه از حساس‌ترین دستگاه‌های بدن و همواره مشغول کار است، این استراحت برای آن‌ها بسیار ضروری است.^۳

۱/۳. نظم‌افزایی

یکی از عوامل مهم پیشرفت که از مظاهر تمدن اسلامی به شمار می‌آید، وقت‌شناسی و نظم در امور است. اهمیت این مسئله در اسلام تا آنجاست که به پیروان خویش سفارش کرده است تمام کارهای خود را حساب شده و به صورت منظم انجام دهند و از بی‌برنامگی و بی‌نظمی پرهیز کنند. امیرالمؤمنین علیه السلام در وصیت‌نامه خویش به همه مؤمنان این‌گونه سفارش کرده است: «أَوْصِيكُمْ وَ جَمِيعَ وُلْدِي وَ أَهْلِي وَ مَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَ نَظْمِ أَمْرِكُمْ؛^۴ شما و همه فرزندان و بستگان و هر کسی را که وصبت من به او برسد، به تقوا و نظم در کارها سفارش می‌کنم».

برنامه‌ریزی و نظم که خداوند برای برنامه‌عبادی انسان‌های مؤمن وضع کرده است، بهترین درس برای مسلمانان است تا تمامی امور زندگی خویش را با برنامه‌ریزی انجام دهند و ماه

۱. پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه، «روزه‌داری و سیستم ایمنی از منظر قرآن مجید و احادیث»، ۱۳۹۹/۰۲/۰۸، <https://hawzah.net/fa/Article/View/98996>

۲. نعمان بن محمد ابن حیون مغربی، دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۳۴۲.

۳. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۴۰۸.

۴. حسین بن محمد شریف الرضی، نهج البلاغه، تصحیح صبحی صالح، نامه ۴۷، ص ۴۲۱.

رمضان، بهترین زمان برای تمرین نظم و در طول سال است تا انسان افزون بر نظم در کارهای عبادی مانند نماز اول وقت، کارهای شخصی و اجتماعی خویش را نظام‌مند نمایند و از آثار و برکات فردی و اجتماعی آن بهره‌مند شوند.

نیم‌نگاهی به زندگی افراد موفق جامعه، بیانگر نظم خاص آن‌ها در همه امور زندگی‌شان است؛ چنانکه حجت‌الاسلام سید هاشم رسولی محلاتی درباره نظم و برنامه‌ریزی امام خمینی علیه السلام می‌گوید:

برای اینجانب و برخی از دوستان دیگر که صبح‌ها اول وقت خدمت امام علیه السلام می‌رسیدیم، مسلم بود که سر ساعت هشت و دو یا سه دقیقه، یعنی پس از اینکه خلاصه اخبار را گوش می‌کردند، زنگ می‌زدند و ما برای گزارش کارها و انجام وظایفی که داشتیم، خدمت‌شان می‌رسیدیم؛ به طوری که اگر یک روز این وقت به هشت و پنج دقیقه می‌رسید، می‌فهمیدیم که اتفاق تازه‌ای افتاده و وضع و حال‌شان مناسب نیست و یا کسی نزد ایشان رفته که مانع زنگ زدن‌شان شده است.^۱

۱/۴. تقویت اراده

آدمی هنگامی می‌تواند در کارهایش موفق باشد که در کنار سایر زمینه‌ها از اراده‌ای قوی و خلل‌ناپذیر برخوردار باشد. ماه مبارک رمضان، بهترین فرصت برای تقویت اراده است. بلند شدن در سحرها، نخوردن در طول روز، نگه داشتن چشم و زبان و گوش از شنیدن و دیدن و گفتن هر آنچه را که خداوند متعال حرام کرده است، نیازمند اراده‌ای قوی و خلل‌ناپذیر است. امام صادق علیه السلام در این زمینه فرموده است: «مَا ضَعُفَ بَدَنٌ عَمَّا قَوَّيْتُ عَلَيْهِ النَّيَّةَ؛^۲ هنگامی که نیت، محکم و قوی باشد؛ بدن [از پذیرش کارهای سخت و سنگین در راه رسیدن به مقصود] ضعیف و ناتوان نخواهد شد». بنابراین تصمیم و عزم راسخ در کارها، قدرت و توان جسمی را بالا می‌برد و به انسان نیرو و توان می‌بخشد.

۲. آثار اجتماعی

ناهنجاری‌های اجتماعی، یکی از معضلات جامعه کنونی است که با پیشرفت تکنولوژی و آسان شدن آموزش ناهنجاری‌ها از طریق فضای مجازی توسط شیاطین انسی بر این مشکل افزوده

۱. علی‌وافی، نسیم هدایت، ص ۱۲۳.

۲. محمد بن علی صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۴۰۰.

شده است. راهبرد اسلام، اعمال هنجارها و کنترل ناهنجاری‌ها، انحرافات و کجروی‌ها در جامعه است. بایدها و نبایدهایی که اسلام ارائه کرده است، مصالح و مفسد جاودانی و همیشگی دارند و در هر زمانی نقش خویش را به خوبی ایفا می‌کنند. یکی از بایدها روزه‌داری است. این دستور الهی، آثار و برکات فراوانی به دنبال دارد که یکی از آنها، کاهش ناملازمات و ناهنجاری‌های اجتماعی است.^۱

۲/۱. کاهش فقر و فاصله طبقاتی

فقر و تهیدستی و تراکم اموال و ثروت در تقابل با یکدیگر قرار دارند؛ یعنی فقر و تهیدستی در یک سو و تراکم اموال و ثروت در سوی دیگر قرار دارند. برخی به اندازه‌ای ثروت می‌اندوزند که نمی‌توانند حساب اموال‌شان را داشته باشند و عده‌ای دیگر از فقر و تهیدستی و گرسنگی رنج می‌برند. روزه، حس همدردی و همسویی با قشر مستضعف را در انسان بیدار می‌کند. عاطفه انسان روزه‌دار با گرسنگی و تشنگی موقتی شکوفا می‌شود و موقعیت گرسنگان و مستمندان را بهتر درک می‌کند؛ از این رو حقوق زیردستان را ضایع نمی‌کند و از دردهای محرومان غافل نمی‌شود. امام صادق علیه السلام درباره چرایی وجوب روزه فرموده است:

إِنَّمَا فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ الصَّيَّامَ لِيَسْتَوِيَ بِهِ الْغَنِيُّ وَالْفَقِيرُ وَ ذَلِكَ أَنَّ الْغَنِيَّ لَمْ يَكُنْ لِيَجِدَ مَسَّ الْجُوعِ فَيَرْحَمَ الْفَقِيرَ لِأَنَّ الْغَنِيَّ كَلَّمَا أَرَادَ شَيْئًا قَدَرَ عَلَيْهِ فَأَرَادَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ أَنْ يُسَوِّيَ بَيْنَ خَلْقِهِ وَ أَنْ يُدَيِّقَ الْغَنِيَّ مَسَّ الْجُوعِ وَ الْأَلَمِ لِيَرِقَّ عَلَى الضَّعِيفِ فَيَرْحَمَ الْجَائِعَ؛^۲ خداوند روزه را واجب کرد تا غنی و فقیر با هم مساوی باشند و بدان جهت که غنی رنج و گرسنگی را لمس نکرده تا به فقیر رحم کند و هر وقت چیزی خواسته، قدرت به دست آوردن آن را داشته است؛ خدا خواسته است که میان بندگان یکنواختی به وجود آورد و خواسته است ثروتمند طعم گرسنگی را بچشد و اگر جز این بود، ثروتمند بر گرسنه و مستمند رحم نمی‌کرد.

۲/۲. تقویت پیوندهای دوستانه و خانوادگی

بی‌تردید یکی از عوامل تقویت روابط اجتماعی خاص در گروه دوستان، خویشان، و همسایگان،

۱. ابوالقاسم شاکر، «نقش روزه‌داری در کاهش ناملازمات و ناهنجاری‌های اجتماعی»، فصلنامه پیام، شماره ۱۳۲، ص ۱۴۸.

۲. محمد بن علی صدوق، من لا يحضره الفقيه، ج ۲، ص ۷۳.

رفت و آمدهایی است که بر اساس دعوت و اجابت برای وعده‌های غذایی صورت می‌گیرد که افزون بر فایده‌ای که از نظر برآوردن نیازهای عاطفی و پرورش شخصیت کودکان دارد؛ برای بزرگسالان بسیار مفید و برای سلامت روانی ایشان حیاتی است. اکنون در دنیایی که به سرعت رو به فردیت و دوری عاطفی افراد از یکدیگر حرکت می‌کند و به تدریج ارتباطات خانوادگی و خویشاوندی را تضعیف می‌نماید، ماه مبارک رمضان فرصتی برای مقابله بر این جبر نامیمون دنیای مدرن است. توصیه‌های مؤکد اولیای دین بر افطاری دادن در این ماه شریف از یک‌سو و تأکید بر اجابت دعوت دیگران از سوی دیگر، از عواملی است که به طور محسوس موجب بهبودی و تقویت روابط دوستانه و خویشاوندی افراد و خانواده‌ها را در جامعه اسلامی در ماه رمضان می‌شود. البته باید توجه داشت که افطاری رفتن و افطاری دادن نیز همچون هر نوع تعامل اجتماعی دیگر در معرض آفاتی قرار دارد که ممکن است در صورت بی‌توجهی، فواید آن را تحت الشعاع قرار دهد. برای مثال چشم و هم‌چشمی و رقابت کردن در بالا بردن کیفیت و کمیت پذیرایی‌ها، داشتن توقعات غیر واقعی از یکدیگر در دعوت یا اجابت شدن، به زحمت انداختن بیش از حد همسر و فرزندان برای برگزار کردن مراسم افطاری و...، مخالف هدف اصلی پیامبر ﷺ و امامان معصومین علیهم‌السلام در تشویق و ترغیب به افطاری دادن و افطاری رفتن است. به نظر می‌رسد از همه این‌ها و موارد مشابه آن، می‌توان با بازگشتن به نیت اصلی که حصول ثواب الهی و تقویت روابط اجتماعی و خانوادگی دوستانه است، احتراز نمود.^۱

۳/۲. کاهش فحشا و منکرات

میل به مسائل جنسی، یکی از گرایش‌های فیزیولوژیک انسان است که خدای متعال برای بقای نسل و آرامش روح و روان آدمی در وجود او ودیعه نهاده است. اگر این غریزه به شیوه صحیح کنترل شود و در مسیر درست خود قرار گیرد، آثار مثبتی در پی دارد؛ اما اگر از مسیر صحیح و حقیقی منحرف شود، موجب بروز ناهنجاری‌ها و معضلات اخلاقی و اجتماعی جبران‌ناپذیری در جامعه می‌شود. اسلام برای کنترل و هدایت این غریزه در مسیر واقعی‌اش، راهکارهایی را بیان کرده است که یکی از آن‌ها، روزه‌داری است. از آنجا که خوردن و آشامیدن مفرط قوه شهویه را تقویت و نیرومند می‌کند، قوه شهویه نیز انسان را به افراط در لذت‌خواهی نفسانی می‌کشاند که

۱. پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حضرت آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی، «ثمرات معنوی و مادی روزه»، ۱۳۹۳/۰۴/۰۵.
<https://makarem.ir/main.aspx?lid=0&typeinfo=1&catid=25389&pageindex=0&mid=326124>

سرانجام آن، غرق شدن در فحشا و منکرات است.^۱

انسان روزه‌دار به جنگ شیطان می‌رود؛ زیرا غضب و شهوت وسیله‌ای هستند که شیطان نیز از آن‌ها بهره می‌برد. بنابراین با گرسنگی می‌توان راه نفوذ شیاطن را تنگ کرد؛ چنانکه در روایتی از رسول خدا ﷺ نیز آمده است: «شیطان مانند خون در درون آدمی جریان دارد، پس رهگذر او را با گرسنگی تنگ کنید؛ زیرا گرسنگی شهوت را می‌شکند و گذرگاه شیطان هم شهوت است».^۲

روزه‌داری ناهنجاری‌هایی همچون شهوترانی مفرط را کنترل می‌کند. از آنجا که جوّ جامعه روزه‌دار در ماه مبارک رمضان دینی و مذهبی می‌شود، بسیاری از هنجارشکنان اجتماعی نیز در این جوّ از ارتکاب هنجارشکنی در انظار عمومی خودداری می‌کنند؛ زیرا روزه همچون سپری است که نه تنها انسان بلکه به تبع جامعه را نیز از ناهنجاری‌ها حفظ می‌کند؛ چنانکه رسول خدا ﷺ فرموده است: «الصَّوْمُ جُنَّةٌ أَيْ سِتْرٌ مِنْ آفَاتِ الدُّنْيَا وَ حِجَابٌ مِنْ عَذَابِ الْآخِرَةِ فَإِذَا صُمْتَ فَأَنْوِ بِصَوْمِكَ كَفَّ النَّفْسَ مِنَ الشَّهَوَاتِ وَ قَطَعَ الْهَمَّةَ عَنْ خُطُواتِ الشَّيْطَانِ»^۳ روزه انسان را از آسیب‌های دنیا حفظ می‌کند و نسبت به عذاب آخرت حجابی را می‌افکند. وقتی روزه می‌گیری، قصد کن که به واسطه روزه نفس خود را از تمایلات شیطانی باز داری و قصد خود را از گام‌های شیطانی قطع نمایی».

آثار روزه‌خواری

روزه خواری پیامدهای زیانبار دنیوی و اخروی؛ ظاهری و معنوی دارد که در ذیل به مواردی از آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. تضعیف ایمان

اولین فلسفه روزه، مسئله ایجاد و تقویت روحیه تقواگرایی و پرهیزکاری است. روزه، یکی از عوامل تقویت‌کننده تقواست. همان‌گونه که روزه موجب تقویت تقوا می‌شود، روزه‌خواری موجب از بین رفتن روح ایمان در انسان می‌شود؛ چنانکه امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام فرموده است: «مَنْ

۱. ابوالقاسم شاکر، «نقش روزه‌داری در کاهش ناملازمات و ناهنجاری‌های اجتماعی»، فصلنامه پیام، شماره ۱۳۲، ص ۱۵۷.

۲. محمدباقر مجلسی، مرآة العقول فی شرح اخبار الرسول، ج ۹، ص ۳۸۵: «إِنَّ الشَّيْطَانَ لَيَجْرِي مِنْ إِبْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ فَصَيِّقُوا مَجَارِيَهُ بِالْجُوعِ وَ ذَلِكَ لِأَنَّ الْجُوعَ يَكْسِرُ الشَّهْوَةَ وَ مَجْرَى الشَّيْطَانِ الشَّهَوَاتُ».

۳. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۲۵۴.

أَفْطَرِ يَوْمًا مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ خَرَجَ رُوحُ الْإِيمَانِ مِنْهُ؛^۱ هر کس [روزه] یک روز ماه رمضان را [بدون عذر] بخورد، روح ایمان از او جدا می‌شود». اگر کسی یک روز ماه رمضان را بدون هیچ‌گونه عذری افطار کند؛ یعنی نه مسافر و نه مریض باشد؛ بلکه در وطن خود است و می‌داند که روزه گرفتن بر او واجب است، اما با سرپیچی از فرمان خدای تبارک و تعالی روزه نمی‌گیرد، مرتکب گناه و فعل حرام شده است و گرفتار عقوبت آخروی خواهد شد؛ مگر اینکه توبه کند و با آن عقوبت را با استغفار از خود دور نماید. روزه‌خواری بدون عذر شرعی و به صورت عمدی، اثر وضعی خطرناکی بر آدمی دارد؛ چنانکه در روایت نیز به این اثر وضعی اشاره شده است: «خَرَجَ رُوحُ الْإِيمَانِ مِنْهُ». روح الایمان، آن جنبه‌ای از نفس است که انسان را به سمت عبادت و اطاعت خدا و شریک قائل نشدن برای او دعوت می‌کند.^۲ تکرار عمدی گناه، موجب می‌شود شخص به مرور آمادگی، قابلیت و صلاحیت انجام عبادات را از دست بدهد، نماز، زکات و ... را ترک کند و دنبال کسب حلال نرود تا آنجا که برای خدا هم شریک قائل شود.

با تورقی در میان صفحات تاریخ، می‌توان افراد بسیاری را دید که نه تنها روزه را ترک نکردند؛ بلکه از خدا می‌خواستند که با زبان روزه از دنیا بروند؛ مانند نفیسه خاتون، نوه امام حسن مجتبی علیه السلام. خادم این بانو می‌گوید: «وقتی ایشان می‌خواست جان بدهد، رو به قبله شد و شروع به خواندن قرآن کرد. همان‌طور که قرآن می‌خواند، به او حالت احتضار دست می‌داد. من برای او یک ظرف آب بردم. ایشان روزه بود و آب را نخورد و با حالت روزه از دنیا رفت». در جنگ موته نیز وقتی جعفر علیه السلام، برادر امام علی علیه السلام دست‌هایش قطع شد و به زمین افتاد، فردی برایش آب برد. او روزه بود و گفت: «اگر من زمان افطار را درک کردم، آن را می‌خورم؛ ولی از خدا خواسته‌ام که با زبان روزه از دنیا بروم».^۳

۲. عذاب آخروی

روزه‌خواری عمدی به‌ویژه بصورت علنی، مخالفت با امر الهی و اشاعه معصیت خداست. خداوند در آیه ۱۳ سوره زمر درباره عصیان‌کنندگان، به رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است: «قُلْ إِنِّي

۱. محمد بن علی صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۱۱۸.

۲. وبسایت آیت‌الله محمدجواد فاضل لنگرانی، «آثار وضعی روزه‌خواری و پاسخ به اتهامات مولوی اهل سنت»، ۱۴۰۱/۰۱/۳۱، کد خبر: ۲۴۴۳۱.

<https://fazellankarani.com/persian/lecture/24431/>

۳. وبسایت سمت خدا، «ماه رمضان و روزه در تابستان»، ۱۳۹۰/۰۵/۰۸، کد خبر: ۲۰۶۵۷۹.
<http://samtekhoda.tv3.ir/content/206579>

أَخَافُ أَنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ؛ بگو من اگر به پروردگارم عصیان ورزم، از عذاب روزی هولناک می‌ترسم». بر اساس این آیه شریفه، مخالفت با امر خدا به‌ویژه به صورت علنی و محسوس و در ملأعام، اثرات نامطلوب اجتماعی دارد و موجب از بین رفتن حرمت احکام الهی و عذاب اخروی می‌شود.

۳. کاهش اعتماد اجتماعی

اگر چه در اعتقادات فردی، رابطه قلبی انسان با پروردگارش برقرار می‌شود و هر کس مسئول اعمال خویش است؛ اما با این وجود هیچ‌گاه دین در ساحات فردی محدود نمی‌شود. هدف غایی دین افزون بر تعالی و سعادت فردی، بر جنبه پرورش و انسجام اجتماعی نیز تأکید وافر شده است. تأکید اسلام بر برپایی نماز جماعت و جمعه، امر به معروف و نهی از منکر، حفظ وطن، انفاق و انفال و... بر جامعه‌پروری و عمومی بودن نقش دین دلالت دارد. از این‌رو روزه‌داری در جوامع اسلامی به یک هنجار مذهبی، فرهنگی و قانونی تبدیل شده است و روزه‌خواری در فضای عمومی، امری مذموم و ناهنجار و جرم به شمار می‌آید. در واقع بی‌تفاوتی و سبک شمردن این ماه، غفلت از یک فرهنگ و ارزش‌های گران‌سنگ و اصیل آن و افول سرمایه اجتماعی و انسانی است که دین اسلام به مسلمان ارزانی داشته است و تبعات آن نیز کاهش اعتماد اجتماعی، همدردی و همیاری، مودت و نوع‌دوستی، افزایش جرم و بی‌تفاوتی اجتماعی و از دست دادن میراثی است که سال‌هاست که سینه به سینه و نسل به نسل به ما رسیده است.^۱

فهرست منابع

کتاب

۱. ابن حیون مغربی، نعمان بن محمد، دعائم الاسلام، تصحیح آصف فیضی، چاپ دوم، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۳۸۵ق.
۲. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، چاپ اول، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۴۰۹ق.
۳. شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج‌البلاغه، تصحیح صبحی صالح، چاپ اول، قم: هجرت، ۱۴۱۴ق.

۱. وب‌سایت خبری تحلیلی خزر آنلاین، «چرا روزه‌خواری در جامعه اسلامی جرم است؟»، ۱۳۹۸/۰۱/۱۸، کد مطلب: ۱۲۷۴۰.

۴. صدوق، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، تصحیح علی‌اکبر غفاری، چاپ دوم، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ق.
۵. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تصحیح علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق.
۶. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۷. _____، مرآة العقول فی شرح اخبار الرسول، تصحیح هاشم رسولی محلاتی، چاپ دوم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۴ق.
۸. وافی، علی، نسیم هدایت، چاپ اول، قم: انتشارات شفق، ۱۳۸۸ش.

مقالات

۱. شاکر، ابوالقاسم، «نقش روزه‌داری در کاهش نامالایمات و ناهنجاری‌های اجتماعی»، فصلنامه پیام، شماره ۱۳۲، بهار ۱۳۹۸، ص ۱۶۴ - ۱۴۷.

سایت‌ها

۱. پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه، «روزه‌داری و سیستم ایمنی از منظر قرآن مجید و احادیث»، ۱۳۹۹/۰۲/۰۸.
۲. پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حضرت آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی، «ثمرات معنوی و مادی روزه»، ۱۳۹۳/۰۴/۰۵.
۳. وب‌سایت آیت‌الله محمدجواد فاضل لنکرانی، «آثار وضعی روزه‌خواری و پاسخ به اتهامات مولوی اهل سنت»، ۱۴۰۱/۰۱/۳۱، کد خبر: ۲۴۴۳۱.
۴. وب‌سایت خبری تحلیلی خزر آنلاین، «چرا روزه‌خواری در جامعه اسلامی جرم است؟»، ۱۳۹۸/۰۱/۱۸، کد مطلب: ۱۲۷۴۰.
۵. وب‌سایت سمت خدا، «ماه رمضان و روزه در تابستان»، ۱۳۹۰/۰۵/۰۸، کد خبر: ۲۰۶۵۷۹.