

آثار معنوی روزه

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

ماه مبارک رمضان، ماه خدا و خودداری از مهمترین لذت‌های حلال است. امساک و پرهیز از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها حداقل مرتبه روزه داری محسوب می‌شود. برای این عبادت شریف آثار متعدد جسمی و روحی برشمرده‌اند که در این فرصت به آثار معنوی روزه می‌پردازیم تا به حکمت تشریع این عبادت عظیم بیشتر پی ببریم.

هادی قطبی (منبع: مجله خانه خوبان)

آرامش درونی

نکته ای که بسیاری از ما آن را تجربه کرده ایم، احساسی است که بعد از چند روز روزه داری، هنگام لحظات افطار و سحر به انسان دست می‌دهد؛ دلتنگی خاصی که نشان از آرامش درونی است. همانکه امام باقر(ع) فرمود: «روزه و حج، موجب آرامش دلهاست.» (1)

مقام یقین

در روایتی از امام علی(ع) آمده که وقتی پیامبر(ص) در سفر معراج از خداوند درباره آثار روزه سوال نمود، چنین پاسخ آمد: «روزه، حکمت به ارث می‌نهد و حکمت، معرفت و معرفت، یقین و چون بنده به یقین رسد، دیگر برایش اهمیتی ندارد که چگونه شب و روز خود را بگذراند؛ به سختی یا به آسانی.» (2)

تثبیت اخلاص

اثر دیگر روزه داری، تثبیت اخلاص است. چراکه روزه ذاتا عبادتی مخفی است و قابلیت ریا ندارد (مگر آنکه خود شخص افشا کند)، و به مرور زمان موجب صفای درونی می‌شود. عبادتی است که کسی جز خداوند از آن باخبر نیست. ترک خوردن و

آشامیدن و سایر لذت‌ها، خود به خود نشان دهنده روزه داری نیست. چراکه ممکن است شخص به واسطه بیماری یا بی اشتها، از خوردن و آشامیدن امساک کند. علاوه بر آنکه کمتر پیش می‌آید که شخص از صبح تا غروب همراه شخص روزه دار باشد. به همین دلیل این عبادت به اخلاص نزدیک تر است. کسی که یک ماه روزه می‌گیرد، یعنی یک ماه اخلاص دارد و همین مساله موجب تثبیت اخلاص در انسان است؛ و حضرت فاطمه (س) در خطبه فدکیه فرمود: «وَالصَّيَّامُ تَثْبِيثًا لِلْإِخْلَاصِ؛ خداوند روزه را برای استواری و تثبیت اخلاص بندگان واجب ساخت». (3)

پاداش بی بدیل

پاداش خدایی، نیز از آثار و نتایج روزه ذکر شده است. باطن روزه، انسان را به لقای الهی می‌کشاند.

در روایت شریف آمده است: «روزه، از آن من است و من خود پاداش آن را میدهم». (4)

یادآوری قیامت

یاد معاد و سختی‌های روز قیامت، عاملی مهم برای بازداشتن انسان از سرکشی است. از جمله اموری که باعث یادآوری آن روز عظیم است، روزه داری است. در روایتی از امام رضا (ع) آمده است: «اگر بپرسند روزه چرا واجب شده، پاسخ آن است که درد گرسنگی و تشنگی را بدانند و از این راه به فقر و بی‌زاد و توشگی آخرت پی ببرند». (5)

همدردی با گرسنگان

از ویژگی‌های این عالم، تفاوت میان انسان‌ها در سطوح مختلف به خصوص در ثروت و غنا و نیز سیری و گرسنگی است. و برای آنکه مسلمانان اندکی در زمینه محرومیت‌ها به گرسنگان شبیه شوند، واحساس آنان را دریابند، به روزه داری فرمان داده شدند. در روایت شریفی از امام صادق (ع) از علت روزه سوال شد، آن حضرت فرمود: «اما علت روزه، بدان سبب است که فقیر و غنی در یک سطح شوند. زیرا غنی هرگاه چیزی بخواد، تاوانایی آن را دارد. پس خداوند عز و جل به این وسیله خواست بین بندگان برابری ایجاد کند و حس گرسنگی و درد را به غنی بچشاند تا دلش بر ضعیفان به رحم آید و بر انسان گرسنه مهربانی کند». (6)

احساس حقارت در برابر حق

روزه باعث اذیت و آزار به سبب گرسنگی و تشنگی است. و علاوه بر آنکه موجب قدردانی از نعمت‌هایی است که در روزهای دیگر بهره مند بوده و نسبت به آن غفلت ورزیده، اکنون با روزه داری، توجه خود را به خالق و رازق خویش بیشتر نموده و احساس فقر و بی‌نیازی خود را با مراجعه به خداوند تقویت می‌کند. در روایت شریف درباره علت تشریع روزه، آمده است: «برای اینکه بر اثر ناراحتی که از گرسنگی و تشنگی برای روزه دار پیش آمده است، فروتنی و کوچکی کند و نیاز نشان دهد تا اجر ببرد». (7)

مانع طغیان نفس

نفس همان است که اگر صد پیامبر را بکشی، باز هم می‌گویی هست بکشیم؟ نفس جلوه کند انسان شمر و هیتلر می‌شود. اینها آدم بودند ولی... و گفته اند نفس را با روزه بشکنید. اگر شهوت غلبه کرد، روزه بگیر! و خدا این آتش را خاموش می‌کند و شاید اینکه گفته اند: «روزه سپر آتش است» چه بسا، آتش نفس هم باشد.

وقتی انسان با روزه داری خود را در برابر خواهش نفسانی و انجام حلال‌ترین لذت‌ها (خوردن و آشامیدن) منع می‌کند، به طور طبیعی از انجام محرمات نیز باز می‌ماند. «بر شما باد به روزه گرفتن که رها(شهوت) را می‌برد و سرمستی را می‌برد». (8) به ویژه آنکه روزه دار واقعی را کسی دانسته‌اند که چشم و گوش و زبان و دست و پایش نیز روزه باشند و دچار محرمات نشوند؛ «هرگاه روزه گرفتی، باید گوش و چشم و مو و پوست و همه اعضایت روزه بگیرد. نباید روز روزه داری ات، مانند روزهای دیگر باشد». (9)

نقل است که پیامبر خدا(ص) شنید که زنی به کنیزش ناسزا می‌گفت، در حالی که روزه دار بود. پیامبر او را به طعام دعوت نمود، و آن زن گفتک من روزه‌ام! حضرت فرمود: چگونه روزه‌ای و حال آنکه به کنیز خود دشنام می‌دهی؟ ...چه اندکند روزه داران و چه بسیارند گرسنگان». (10)

بنابراین این عبادت، یکی از بزرگترین موانع طغیان نفس به شمار می‌رود. همچنانکه در روایت شریف امام رضا (ع) در بیان حکمت روزه چنین آمده است: «- روزه داری - باعث جلوگیری از طغیان شهوات و هواها و این که موجب عبرت و موعظه‌ای

باشد برای آنها در این دنیا و تمرینی باشد برای انجام تکالیف آنها». (11)

از نگاه ائمه معصومین(ع)، آزادی حقیقی، در آزادی از نفس و خواهش های نفسانی است. «مَنْ تَرَكَ الشَّهَوَاتِ كَانَ حُرًّا» (12)

آزاد شدن از دشمن درونی، آزادی حقیقی است. هر اندازه انسان در بند خواهش های دل باشد، به همان اندازه اسیر است. چراکه انسان به هر اندازه از نفسانیت آزاد و رها باشد، به خدا نزدیک تر است. و روزه که خود مانع لذت بردن از حلالهای الهی است به فرمان الهی است، اجازه جولان نفس نمی دهد و به خواسته هایش پاسخ نمی دهد. آیت الله جوادی آملی از مرحوم شیخ محمد حسن نجفی(ره) نقل می کند که فرموده اند: «در فضیلت روزه گرفتن همین بس که انسان از نظر ترک بسیاری از کارها، شبیه فرشته می شود. به همان اندازه که انسان از فکر شکم رها شود، به فرشته شدن نزدیک می گردد». (13)

ماه رمضان در واقع ماه آزادی از شهوات و گناهان است. هر روز که می گذرد یک بند از بندهای دور خود تنیده باز می شود. از همین رو گفته اند: روزه دار واقعی کسی است که اعضا و جوارحش هم روزه باشند. تا برکات روزه شامل فرد شود. حضرت زهرا(س) نیز فرمود: «اگر روزه دار، زبان و گوش و چشم و اعضا و جوارح خود را نگه ندارد، روزه به چه کار می آید؟»

و این خودداری نه تنها از صبح تا غروب، بلکه در طول ماه مبارک باید رعایت شود که در خطبه شعبانیه پیامبر(ص) نیز تصریح شده است: «زبانتان را حفظ کنید و چشمان و گوشهائیتان را غیر حلال، بازدارید». (14) و در پایان خطبه، امیرالمومنین(ع) برخاست و فرمود: «بهترین اعمال در این ماهد چیست؟» پیامبر(ص) پاسخ فرمود: «بهترین عمل در این ماه، پارسایی و اجتناب از محرمات خداست». (15)

و گرسنگی و روزه ظاهری، از مهمترین گامها برای ترک محرمات و ترک شهوات و مقدمه ای برای روزه داری خواص است.

پی نوشت ها:

1. الصَّيَّامُ وَ الْحَجُّ تَسْكِينُ الْقُلُوبِ؛ بحارالانوار، محمد باقر مجلسی، بیروت، موسسه الوفا، بی جا، 1404ق، ج75، ص182.
2. قَالَ يَا رَبِّ وَ مَا مِيرَاثُ الصَّوْمِ قَالَ الصَّوْمُ يُورِثُ الْحِكْمَةَ وَ الْحِكْمَةُ تُورِثُ الْمَعْرِفَةَ وَ الْمَعْرِفَةُ تُورِثُ الْيَقِينَ فَإِذَا اسْتَيْقَنَ الْعَبْدُ لَا يُبَالِي كَيْفَ أَصْبَحَ يَغُصِّرُ أَمْ يُنْشِرُ. بحارالانوار، ج74، ص26.
3. وسائل الشیعه، شیخ حر عاملی، قم، موسسه آل البیت، بی جا، 1409ق، ج1، ص22.
4. إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى يَقُولُ الصَّوْمُ لِي وَ أَنَا أَجْزِي عَلَيْهِ؛ الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، بی جا، 1365، ج4، ص63.
5. فَإِنْ قَالَ فَلِمَ أُمِرُوا بِالصَّوْمِ قَبْلَ لِكَيْ يَعْرِفُوا أَلَمْ الْجُوعِ وَ الْعَطَشِ فَيَسْتَدِلُّوا عَلَى فَقْرِ الْآخِرَةِ ؛ بحار الانوار، ج93، ص369.
6. أَمَّا الْعِلَّةُ فِي الصَّيَّامِ لِيَسْتَوِيَ بِهِ الْغَنِيُّ وَ الْفَقِيرُ وَ ذَلِكَ لِأَنَّ الْغَنِيَّ لَمْ يَكُنْ لِيَجِدَ مَسَّ الْجُوعِ فَيَرْحَمَ الْفَقِيرَ لِأَنَّ الْغَنِيَّ كُلَّمَا أَرَادَ شَبْتًا قَدَّرَ عَلَيْهِ فَأَرَادَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ أَنْ يُسَوِّيَ بَيْنَ خَلْقِهِ وَ أَنْ يُذِيقَ الْغَنِيَّ مَسَّ الْجُوعِ وَ الْأَلَمَ لِيَرِقَّ عَلَى الضَّعِيفِ وَ يَرْحَمَ الْجَائِعَ ؛ بحار الانوار، ج93، ص371.
7. وَ لِيَكُونَ الصَّائِمُ حَاشِعًا ذَلِيلًا مُسْتَكِينًا مَأْجُورًا مُحْتَسِبًا عَارِفًا صَابِرًا لِمَا أَصَابَهُ مِنَ الْجُوعِ وَ الْعَطَشِ ؛ بحار الانوار، ج93، ص369.
8. عَلَيْكُمْ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ مُحَسَّمَةٌ لِلْعُرُوقِ وَ مَذْهَبَةٌ لِلْأَسْرِ. کنز العمال، ج23610.
9. إِذَا صُمْتَ فَلْيَصُمْ سَمْعُكَ وَ بَصَرُكَ وَ شَعْرُكَ وَ جِلْدُكَ وَ عَدَدَ أَشْيَاءَ غَيْرَ هَذَا وَ قَالَ لَا يَكُونُ يَوْمُ صَوْمِكَ كَيَوْمِ فِطْرِكَ. الکافی، ج4، ص87.
10. سَمِعَ رَسُولُ اللَّهِ صِ امْرَأَةً تُسَابُّ جَارِيَةَ لَهَا وَ هِيَ صَائِمَةٌ فَدَعَا رَسُولُ اللَّهِ صِ بِطَعَامٍ فَقَالَ لَهَا كُلِي فَقَالَتْ أَنَا صَائِمَةٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَالَ كَيْفَ تُكُونِينَ صَائِمَةً وَ قَدْ سَبَّيْتِ جَارِيَتَكَ إِنَّ الصَّوْمَ لَيْسَ مِنَ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ وَ إِنَّمَا جَعَلَ اللَّهُ ذَلِكَ جِبَابًا عَنْ سِوَاهُمَا مِنَ الْقَوَاحِشِ مِنَ الْفِعْلِ وَ الْقَوْلِ يُعْطَرُ الصَّائِمُ مَا أَقَلَّ الصَّوْمُ وَ أَكْثَرَ الْجَوَاعِ. بحارالانوار، ج93، ص292.
11. فَيَسْتَوْجِبُ الثَّوَابَ مَعَ مَا فِيهِ مِنَ الْإِكْسَارِ عَنِ الشَّهَوَاتِ وَ لِيَكُونَ ذَلِكَ وَاعِظًا لَهُمْ فِي الْعَاجِلِ وَ رَائِضًا لَهُمْ عَلَى آدَاءِ مَا

كَلَّفَهُمْ؛ بحار الانوار، ج 93، ص 370.

12. بحار الانوار، ج 74، ص 238.

13. حکمت عبادات، عبد الله جوادی آملی، قم، اسراء، چاپ پنجم، 1381، ص 170.

14. اخْفَظُوا أَلْسِنَتَكُمْ وَ عُصُوا عَمَّا لَا يَحِلُّ النَّظَرُ إِلَيْهِ أَبْصَارُكُمْ وَ عَمَّا لَا يَحِلُّ الْإِسْتِمَاعُ إِلَيْهِ أَسْمَاعُكُمْ؛ بحار الأنوار، ج 93، ص 356.

15. يَا أَبَا الْحَسَنِ أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ ؛ بحار الانوار ج 93 ص 396.

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/743>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/11111.jpg> [1]