

## مهم ترین فلسفه روزه چیست؟/ قرآن کریم ثمره روزه را چه می داند؟

روزه یکی از احکام انسان ساز اسلام است، که آگاهی از همه فواید و پی بردن به فلسفه کامل آن همچون سایر احکام الهی برای انسان عادی ممکن نیست، دانش محدود بشر نمیتواند راهگشای همه اسرار نهفته باشد و اندیشه را به پاسخ همه مجهولات رهنمون شود، شاید روزی دانش انسان به حدی از کمال برسد که دریچه تازه ای بر روی بشر بگشاید و حکمتها و دستورات اسلام را باز شناسد.

روزه فواید جسمی و روحی فراوان دارد، شفا بخش جسم و توان بخش جان است، پاک کننده آدمی از رذایل حیوانی، در ساختن فرد صالح و اجتماع بسامان بسیار موثر است، در تهذیب و تزکیه نفس و رها کردن انسان از روزمرگی و واماندگی در نیاز های تن تأثیر بسزایی دارد.

از دیدگاه روایات، روزه دارای آثار و فضایل زیادی دارد:

### پارسایی

مهم ترین رهاورد روزه، براساس آیه 183 بقره، رسیدن به گوهر پیراج تقواست. هدف از وجوب روزه، تربیت معنوی انسان و گذاشتن او در بزرگراهی است که به پارسایی منتهی می شود. تعبیر «لعلکم تتقون» در این آیه شریفه، پرده از رازی می گشاید که ملاک برتری آدمیان بر یکدیگر دانسته شده و فرجامی نیک به نام فلاح و رستگاری خواهد داشت.

### رهایی از بند تن

با نگاهی به شرایط روزه داری، در می یابیم که این برنامه هدفی جز تربیت انسان و آسمانی کردن او ندارد.

خداوند سبحان با دعوت به روزه، مقامی دیگر از انسانیت را پیشنهاد می دهد؛ انسانیتی رها از اسارت تن و خواهش های درونی. انسانیتی که با گذار از موانع ساده به دست می آید. چشم پوشی از آنچه تاکنون به راحتی بهره مند بوده آن هم برای مدتی معین. تلاش برای خدایی شدن. شکستن دیوار عادت هایی که مانع انس با معنویات است و انسان را از ترقی و تعالی باز می دارد.

### آرامش

یکی از آثار معنوی روزه، آرامش قلبی است، در گران سنگی که بشریت امروز برای یافتن آن حاضر است از همه دارایی خوش بگذرد.

درپرتو روزه داری، دل از هوای و هوس بریده و در دامن یاری که مبدأ و معدن آرامش است، پناه می گیرد. روزه دار با توجه بیشتر به پروردگار و احساس نزدیکی به آن «قریب مجیب»، دل از اغیار بریده و سرشار از آرامش و طمأنینه می شود.

از این رو امام باقر(علیه السلام) در سخنی کوتاه و زیبا فرمود: الصیام تسکین القلوب؛ «روزه مایه آرامش دل هاست.»

### حکمت آفرینی

روزه، فرصتی است برای تأمل و تفکر. انسان روزه دار اندکی در آنچه بوده و آنچه باید باشد، تدبیر می کند، با چراغ روزه ره می یابد و خود را از گردنه های پرخطر زندگی مادی به دور نگه می دارد.

امام علی(علیه السلام) از رسول اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل می کند که حضرت در سفر معراج از خداوند پرسید: خدایا روزه چه آثاری دارد؟ خداوند فرمود: روزه حکمت می آفریند و حکمت، معرفت و شناخت را در پی دارد و به دنبال معرفت، یقین و باور به دانسته ها حاصل می شود.

زمانی که کسی به یقین رسید، (با تمام شرایط سازگاری می یابد) و در این اندیشه نیست که چگونه شب را به صبح رسانیده؛ در سختی یا آسایش (و تمام خاطر خود را به یار بی همتا می سپارد و در کسب رضایت او می اندیشد.)

### یادآوری معاد

روزه با گرسنگی و تشنگی و محدودیت هایی همراه شده تا خواب غفلت از چشم انسان گرفتار در تار دنیای فریبا، برباید و او را به فردایی دیگر یادآور شود. بر این اساس یکی از آثار معنوی روزه، یادآوری روز رستخیز است که هیچ کس را از آن گریزی نیست. مردمان هر يك با کوله ای از توشه هایی که در دنیا اندوخته اند، برانگیخته خواهند شد و در محشر گرسنه و تشنه در

انتظار حسابرسی به سر خواهند برد.

امام رضا (علیه السلام) در این باره می فرماید: «مردم به انجام روزه امر شده اند تا درد گرسنگی و تشنگی را بفهمند و به واسطه آن فقر و بیچارگی آخرت را ببینند.»

## آزمون اخلاص

اگر در عبادت های دیگر، فرصت مانور برای شیطان فراهم گردد و بتواند با ریاکاری و تظاهر، گوهر «قبول» را از اعمال انسان بر باید، در روزه، این مجال از او گرفته می شود چه اینکه روزه دار را نیازی به تظاهر نیست و به دور از چشم مردم بر شکستن روزه بدون اطلاع آنها توانا خواهد بود.

از این رو، امام علی (علیه السلام) فرمودند: «فرض [ ]... الصيام ابتلاء لخالص الخلق؛ خداوند روزه را واجب کرد تا اخلاص آفریدگان آزموده گردد.»

فرد با گرفتن روزه و حفظ آن، اخلاص خود را ثابت می کند و در اثر مداومت بر این کار، صافی و صفا در دیگر عبادت ها نیز برای او حاصل می شود.

حضرت فاطمه زهرا(س) در این باره چنین می فرماید: «فرض [ ] الصيام تثبیتا لخالص؛ خداوند روزه را برای استواری و تثبیت اخلاص بندگان واجب ساخت.»

## روسایه شیطان

روزه برنامه ای است که به فرموده رسول خدا، شیطان را از انسان دور می سازد و فرصتی برای تقویت روحانی او پدید می آورد.

روزی آن حضرت به یارانش فرمود: الا خبرکم بشیء ان انتم فعلتموه تباعد الشيطان منكم كما تباعد المشرق من المغرب؛ آیا می خواهید شما را از کاری آگاه سازم که با انجام آن، شیطان به فاصله مشرق تا مغرب از شما دور گردد؟ اصحاب مشتاقانه پاسخ دادند: آری ای رسول خدا! پیامبر فرمود: الصوم یسود وجهه؛ روزه (این فاصله را ایجاد می کند و) شیطان را روسیاه می گرداند.

## پاداش بی کران

از چیزهایی که اهمیت روزه را بیشتر می نمایند، وعده پاداش هایی است که برای این رفتار دینی داده شده است. در حدیثی قدسی می خوانیم که خداوند فرمود: «هرکار نیکی، پاداشی معین مانند ده تا هفتصد برابر آن عمل دارد، غیر از روزه داری که از آن من است و من خود پاداش آن را می دهم... چون بنده ام به خاطر من از خواسته ها و خوردنی ها و لذت هایش صرف نظر کرد.»

## آمادگی برای سایر عبادت ها

موفقیت در گرفتن روزه، با قبول تمام سختی های آن، مقدمه حضور دائمی برای دیگر برنامه های آسان و انسان ساز را در او به وجود می آورد. از سوپی دیگر تمرین یک ماهه، خود فرصتی برای انس هرچه بیشتر با برنامه های دینی خواهد بود. با توجه به این نکات، حضرت رسول(صلی الله علیه و آله و سلم) روزه را به منزله دروازه ورود به شهر بندگی دانسته و می فرماید: لکل شیء باب و باب العبادة الصوم؛ برای هر چیزی دری است و در عبادت روزه است. «روزه آغازی است برای انجام تمام خوبی ها، پلی است برای پرواز به سوی بی کران ها و جرقه ای برای خدایی شدن.»

## سحرخیزی

یکی از جلوه های معنوی روزه داری، انس با سحر و عادت به سحرخیزی است. از نظر قرآن بهترین زمان برای مناجات و استغفار، سحر است. خداوند در اوصاف مؤمنان می فرماید: «وبالاسحار هم یتستغفرون»

## تقویت اراده و غلبه بر طغیان غرایز

یکروزه از افولتد جلال گوروزها و جوت گروچ گوی تقویت شنگرد و خوسیدان عزالرینسانانفانداویکه.

باید چشم ببوشد، روح و اراده خویشتن را

تقویت می کند. بر این اساس، مقصود از روزه به دست گرفتن زمام نفس سرکش و تسلط بر شهوات و هوس هاست. در حقیقت مهم ترین فلسفه روزه همین اثر اخلاقی و تربیتی است.

## انس با معبود

روزه دار در ماه رمضان، مهمان ویژه خداست و بر خوان پراز نعمت او بهترین لحظه های معنوی را تجربه می کند.

آنچنان که امام باقر(علیه السلام) فرمود: شهر رمضان، شهر اله و الصائمون فيه اضياف الله و اهل کرامته؛ «ماه رمضان، ماه خداست و روزه داران در آن مهمانان خدا و مورد تکریم ویژه اویند.»

### خوبشنداری

روزه، قطع نظر از زیبایی های دیگرش، يك زورآزمایی و خودشناسی است. روزه دار وقتی که دید می تواند در مدت معینی از همه ضروریات بدن صرف نظر کرده و گرسنه و تشنه بماند، می داند که دست کشیدن از محرّمات برای او میسر است. بدین وسیله درهای تقوا و مقاومت در برابر شهوت ها به روی شخص باز می شود و می تواند خود را به انجام واجبات و مستحبات وادارد.

### شکیبایی

امام صادق(علیه السلام) در تفسیر آیه «واستعینوا بالصبر و الصلاه» فرمود: الصبر الصیام؛ صبر، روزه است. و فرمود: هنگامی که گرفتاری شدیدی به انسان رو آورد، روزه بگیرد که خداوند خود فرموده: از روزه و نماز استمداد جویند.

روزه، مایه رسیدن به اهداف بلندی است که بدون تکیه بر معنویات دسترسی به آن ممکن نیست. انسان در پرتو روزه، تحمل و شکیبایی را می آموزد و تا رسیدن به هدف، پایدردی و مقاومت نشان می دهد، در مواجهه با دشواری ها، بی تاب نمی شود بلکه با تکیه بر لطف الهی، در آرزوی پایان آن می نشیند و با کوشش خود، در رسیدن به هدف بزرگی که دارد، گام برمی دارد.

### انس با معنویات

یکی از آثار روزه خصوصا در ماه مبارک رمضان، خو گرفتن به برنامه های معنوی با توجه به سفارش های فراوان معصومان به آن برنامه هاست که خود نقش بسزایی در انس افراد با معنویات و لذت بردن از برنامه های معنوی دارد. یکی از این برنامه های پیشنهادی، تلاوت قرآن است که پاداش بسیار زیادی برای آن تعیین شده است.

تا جایی که پیامبر اعظم(صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: من تلا فيه آیه من القرآن کان له مثل اجر من ختم القرآن فی غیره من الشهور؛ «خواندن يك آیه از قرآن در ماه رمضان پاداشی همانند تلاوت تمام قرآن در دیگر ماه ها دارد.»

توصیه دیگر پیشوایان هدایتگر، آمرزش خواهی و دعاست.

امام علی (علیه السلام) در این باره فرمود: «در ماه رمضان بسیار استغفار کنید و دعا فراوان نمایند که با دعا، بلا از شما دور می گردد و با استغفار گناهانتان پاک می گردد»

به جا آوردن نمازهای مستحبی نیز توصیه ای است که در سرعت سیر معنوی مهمان رمضان، تأثیر فراوانی دارد. علی بن حمزه، از یاران امام صادق(علیه السلام) می گوید: به اتفاق عده ای از دوستان نزد امام رفتیم. ابوصیر، نظر امام را درباره ماه رمضان پرسید.

حضرت فرمود: ان لرمضان لحرمة. و حقا لايشبهه شیء من الشهور، صل ما استطعت فی رمضان تطوعا باللیل و النهار؛ «ماه رمضان را احترامی ویژه و حقی شایان است، هر آنچه می توانی در شب روز این ماه نماز مستحبی بگذار.»

### تقوایبشگی

**قرآن کریم مهم ترین ثمره روزه را تقوا می داند و می فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده اید، روزه بر شما واجب شده، چنانچه بر کسانی که قبل از شما بودند واجب شد، شاید پرهیزگار شوید.»**

این آیه شریفه فلسفه این عبادت انسان ساز را در يك جمله کوتاه و پرمحتوا با «لعلکم تتقون» بیان می کند. روزه عامل مؤثری در پرورش روح تقوا و پرهیزگاری در تمام زمینه ها است.

روزه ابعاد گوناگونی دارد که از همه مهم تر، بعد معنوی و اخلاقی و تربیتی آن است. روزه اراده انسان را قوی و غریز او را تعدیل می کند. روزه دار باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی از غذا و آب و همچنین لذت جنسی چشم پبوشد و ثابت کند که می تواند زمام نفس سرکش را به دست گیرد و برهوس های خود مسلط شود.

در حقیقت بزرگترین فلسفه روزه همین اثر روحانی آن است. انسان هایی که انواع غذاها و نوشیدنی ها را در اختیار دارند و هر لحظه که تشنه و گرسنه می شوند به سراغ آنها می روند، مانند درختانی هستند که در پناه دیوارهای باغ بر لب نهرها می رویند. این درختان نازپرورده بسیار کم مقاومت هستند و اگر چند روزی آب از پای آنها قطع شود، پژمرده می شوند. اما درختانی که از لابلاي صخره ها و در دل کوه ها و بیابان ها می رویند و از همان طفولیت با انواع محرومیت ها دست به گریبان

هستند، محکم و پراستقامت هستند.

روزه نیز با روح و جان انسان چنین می کند و با محدودیت های موقت به او مقاومت و توان مبارزه با حوادث سخت می بخشد و به واسطه کنترل غرایز سرکش، قلب انسان را نور و صفا می بخشد و این است مهم ترین اثر روزه .

### تحصیل اخلاص

ماه مبارک رمضان، ماه ایجاد و تقویت بسیاری از ملکات اخلاقی است و آدمی می تواند با نهادینه کردن این ملکات راه خود را برای حرکت در این مسیر در ماه های بعد فراهم کند .

حاصل این ملکات اخلاقی رسیدن به اخلاص است. اخلاص آدمی را آینه صفات و اسماء الهی می کند: «رنگ خدایی بپذیرید و چه رنگی از رنگ خدایی بهتر است؟»

امام علی (علیه السلام) می فرماید: «خداوند روزه را واجب کرد تا به وسیله آن اخلاص مردم را بیازماید.»

و در خطبه حضرت زهرا (سلام الله علیها) آمده است: «خداوند روزه را برای تثبیت اخلاص واجب کرد.»

از مجموع این روایت ها استفاده می شود که روزه با اخلاص رابطه دارد و این که وجوب روزه به خاطر اخلاص بندگان باشد، حاکی از اهمیت بیش از اندازه اخلاص است .

معیار قبولی عبادتی همچون روزه عمل به اخلاص است. هرچه اخلاص بیشتر باشد، عمل نیز کامل تر خواهد بود. در حقیقت شرط رسیدن به تقوا، اخلاص است. بنابراین اگر فردی توانست در عبادت ماه مبارک رمضان اخلاص داشته باشد، مهمان واقعی حق تعالی شده است و به مقام قرب الهی نایل گردیده است .

### چند برابر شدن پاداش ها

روزه باعث زیاد شدن پاداش سایر اعمال نیک است. تضاعف ثواب بدین معناست که اگر در حال روزه داری يك عمل را انجام دهد،

همان عمل را اگر در غیر حالت روزه داری انجام دهد، ثواب آن دو عمل یکسان نیست .

از امام صادق (علیه السلام) روایت شده که فرمود: «هنگامی که مؤمن عمل خویش را نیکو انجام داد، خدا اعمال او را مضاعف می کند و هر عمل نیکي را هفتصد برابر اجر و ثواب مرحمت می فرماید، و این قول خداوند در قرآن است که می فرماید: ” و خداوند برای کسی که بخوهد، اضافه تر و بیشتر از هفتصد برابر می گرداند» پس اعمالتان را که برای رسیدن به پاداش الهی انجام می دهید،

نیکو به جای آورید.”

راوی می گوید پرسیدم چگونه اعمالمان را نیکو انجام دهیم؟ امام فرمود: «هرگاه نماز به جای آوری رکوع و سجده آن را درست انجام بده. هر وقت روزه گرفتی از تمام آنچه روزه را باطل می کند دوری کن. هرگاه حج و عمره به جای آوری از تمام آنچه در حال حج و عمره حرام است، اجتناب کن .”

### حفاظت توسط فرشتگان

بالمعنی هر ششم بنوعی از فرشتگان و فرشتگان در هر روز از مردگوان شدند تا کنیزه .

داران را حراست نمایند و در حق مردان و

زنان روزه دار دعا کنند.”

### سپهر از آتش

روزه می تواند آدمی را از آتش جهنم در امان نگه دارد؛ چنان که رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «روزه سپهری است که روزه دار را از آتش جهنم محافظت می کند.»

امام علی (علیه السلام) نیز می فرماید: «بر شما باد به روزه ماه رمضان، زیرا روزه این ماه سپهری است، نگه دارنده از آتش جهنم .”

راز اصلی سپهر بودن روزه را باید در تأثیرگذاری آن در نفس روزه دار جست زیرا آن تأثیر است که باعث حراست آدمی می شود .

## تحصیل صبر و مقاومت

انسان در زندگی فردی و اجتماعی خویش در راه هدف هایی مبارزه می کند و با مشکلاتی نیز روبه رو است؛ به همین جهت بدون صبر، پیروزی بر مشکلات و رسیدن به هدف ها آسان نیست و روزه به طور چشم گیری به انسان صبر و مقاومت می بخشد و تحمل رنج و سختی را بر انسان آسان می سازد .

در روایات رسیدن به مقام صبر از جمله حکمت های روزه معرفی شده است. از این رو پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ماه رمضان را ماه صبر نامیده است: «رمضان ماه صبر است و پاداش صبر بهشت است» .

و امام صادق (علیه السلام) نیز به همین ویژگی روزه اشاره فرموده است: هرگاه برای کسی حادثه ای جانکاه پیش آمد روزه بگیرد که خدا فرموده است: «و استعینوا بالصبر و الصلوه» .

روزه را از آن جهت صبر نامیده اند که بزرگ ترین قدرت معنوی را برای انسان به ارمغان می آورد و توان مبارزه و ایستادگی انسان را در برابر سختی ها افزایش می دهد .

## تقویت روحیه آخرت گرایی

روزه داری، روحیه آخرت گرایی و نیز زهدورزی نسبت به زندگی مادی را در انسان تقویت می کند.

امام رضا (علیه السلام) می فرماید: «راز وجوب روزه آن است تا آدمی مشکل گرسنگی و تشنگی را بچشد و در پیشگاه خدا متواضع گردد، احساس نیاز کند، اجر خود را بخواهد و صبر و بردباری را پیشه سازد، در نهایت، این نیاز، زمینه ساز توجه به نیازمندی های وی در قیامت گردد» .

پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) در خطبه شعبانیه فرمود: «با گرسنگی خود به هنگام روزه داری، گرسنگی و تشنگی روز قیامت را به یاد آورید.

قیامتی که به تعبیر قرآن عذاب الهون در انتظار ماست. از امام باقر (علیه السلام) پرسیدند: عذاب هون چیست؟ فرمود: تشنگی روز قیامت.

## کسب آرامش روانی

در پرتو روزه، انسان به آرامش روحی دست می یابد و در برابر نگرانی و اضطراب مقاومت می کند و مغلوب گرفتاری ها و ناملایمات نمی گردد.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «هرگاه برای کسی واقعه ای هولناک رخ داد، فوراً روزه بگیرد.»

فخر رازی در تفسیر خود آورده است: «قلب آدمی در باب توجه به عالم مادی و عالم غیرمادی دو حالت متضاد و متفاوت پیدا می کند: آن گاه که دل انسان، غرق دریای توجه به مادیات شود دچار اضطراب می شود. لکن آن گاه که غرق در تفکر در امور ماورایی و معنویات گردد، به حالت سکون نفسانی و اطمینان و آرامش باطن و آسایش خاطر دست می یابد.»

همچنین روزه باعث دور شدن شیطان ، رهایی از آتش جهنم، بخشش گناهان ، آرامش روحی، استجاب دعا ، رسیدن به یقین و معرفت و پاداش فراوان اخروی برای روزه دار می شود که هر يك از این فواید به صورت گسترده در روایات مورد توجه قرار گرفته است.

Source URL: <https://www.otaghkhabar24.com/news/51340>