
فصلنامه علمی تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی

سال ششم- ویژه نامه نوروز 1405-شماره 25- ص 18-33

تأثیرات معنوی روزه داری بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و سنت

سمیه بابایی بناب¹

چکیده

روزه زمینه تربیتی عملی است که در پرتو آن انسان به موقعیت معنوی ویژه ای نائل می شود که نقش اساسی در ساختن زندگی کامل انسانی خواهد داشت و با بدست آمدن این موقعیت، انسان نیروی آن را پیدا میکند تا اعمالی را که او را از رشد شواریهای این روز ر ستاخیز حفظ کند انجام دهد تا با نیکان محشور گردد. روزه در زندگی دارای آثار گوناگونی می باشد که از جمله این آثار، آثار روحی و معنوی روزه است که در برابر اعمال منافی و گناهان جللت تمنع نفس برای او تولید می شود و او را از انجام معصیت باز میدارد و تقوی و پرهیزگاری را تحصیل خواهد نمود. اثرات جسمانی روزه مربوط به سلامت بدن و اثرات روحانی آن راجع به قرب الی الله میباشد.

واژگان کلیدی: روزه، سلامت، آیات، روایات، آثار

1. طلبه سطح سه (کارشناسی ارشد)، رشته مشاوره خانواده با رویکرد اسلامی، حوزه علمیه حضرت ولیعصر (عج) خواهران، بناب، آذربایجان شرقی.

مقدمه

روزه یکی از واجبات دین و به معنای خودداری از مفطرات و امساک و جلوی خود را گرفتن می باشد.

موضوع روزه دارای ابعاد و سیع و گسترده ای است، از لحاظ جایگاه علمی یک بحث اخلاق (عبادی) محسوب می شود و مربوط به علم اخلاق می شود و از جمله مسائل زیربنایی است و از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است چرا که روزه باعث به تکامل رسیدن انسان می شود و انسان را به اوج معنویات می رساند.

این مقاله درصدد است که تأثیرات معنوی روزه از نظر قرآن و روایات را بررسی کند در جامعه امروزی کسانی هستند که موضوع روزه را جدی نمی گیرند و به فرمایش صریح قرآن عمل نمی کنند، چرا که اولاً: به اهمیت آن واقف نیستند و ثانیاً: روزه را فقط در نخوردن و نیا شامیدن خلاصه کرده اند، در حالی که اصل روزه گرفتن چیز دیگری است که مردم از آن غافل می باشند و اثرات بسیار مفیدی هم از لحاظ جسمانی و هم روحانی دارد.

روزه علاوه بر منافع بهداشتی و اجتماعی که باعث دفع بیماریهای مختلفی می شود که از افراط در مواد غذایی در طول مدت سال پیدا شده و باعث درک معنی واقعی گرسنگی برای طبقات متمکن اجتماع و در نتیجه جلب توجه آنها به حال طبقه مستمندان شده، اسرار و آثار دیگری دارد که فوائد بهداشتی و اجتماعی در مقابل آن کوچک است. باید به آنها گفت: آنچا از مطالعه دستورات یعنی دینی و بیانات پی شویان بزرگ استفاده می شود، این است که به طور کلی « روزه » یک وسیله برای درهم شکستن شهوات و پایان دادن به حکومت هوی و هوس بر وجود انسانی است، روزه دل و جان را شستشو می دهد، روح را صفا میبخشد، اراده را تقویت میکند و خلاصه انسان را به خدا نزدیک و از شیطان و افکار شیطانی دور می سازد.

1- ماهیت روزه:

یکی از عبادات که هم از جهت اصلاح فردی و تهذیب نفس و هم از جهت اجتماعی و نتایج مادی و معنوی بسیار موثر است، روزه به اصطلاح شرعی (صوم) است. این عبادت یکی از پایه های اساسی شمرده شده است و اغنیاء بر اثر آن، معنای گرسنگی را درک مینمایند و یک نوع مساوات و همدردی با طبقات دیگر پیدا میکنند.

معنای صوم در لغت، امساک و خودداری و جلوی خود را گرفتن است و از نظر معنوی این است که از اول اذان صبح تا اذان مغرب از انجام مبطلات خودداری شود و همچنین نگهداری نفس از مفطرات با نیت.

این برنامه تمرین بسیار خوبی برای تسلط بر نفس و تقویت اراده و جلوگیری از سرکشی و طغیان و پیروی از هوسها نیز هست. روزه در میان تمام ملل از اهل ادیان به صورت های مختلف

برقرار بوده و هست و در اسلام نیز بر عموم مکلفین در صورتی که عذری نداشته باشند واجب است که یک ماه از سال را روزه داشته باشد.¹

2- موقعیت روزه از نظر آیات قرآنی:

قوله سبحانه و تعالی : یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم ال صیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون² ای کسانی که ایمان آورده اید ، روزه بر شما نوشته شده ، همانطوری که بر امت های پیش از شما نوشته شده بود ، تا شاید شما بپرهیزید.

مرحوم ابوالفتوح رازی در تفسیر این آیه شریفه گوید: حق تعالی از غایت کرم و نهایت نعم ، از تو تکلیفی خواسته ، که در او مشقت و سختی بود و در نتیجه خداوند چند عذرخواست و چند لطف کرد : اول ؛ تو را به ندای شرف و مدحت ادا کرد (یا ایها الذین آمنوا) ، عذر دیگر آن است که (کتب) را با لفظ مجهول گفت ، اگر چه او نوشت ولی به خود حواله نکرد ، برای آنکه در روز نخست که در آن رحمت راحت است به خود حواله کرد ، گفت : (کتب ربکم علی نفسه الرحمه) ، او آنچه رنج نوشت از طاعت به خود حواله نکرد ، شرم نداری آنچه نقص تو است از معصیت به او حواله کنی . عذر دیگر (کما کتب علی الذین من قبلکم تا بدانی که این کار که تو را افتاد بیش از تو دیگران را افتاد . عذر دیگر « لعلکم تتقون » تا بدانی که برای تو گفتم نه برای خود عذر دیگر در دنباله آیه « ایاماً معدودات » تحقیر کار می کند بر تو ، تا رغبت و پشتکار در کار داشته باشی . عذر دیگر « فمن کان منکم مریضاً أو علی سفر » عذر دیگر در آخر آیات « یرید الله بکم الیسر ولا یرید بکم العسر ».

صیام ، مصدر است از صام یصوم ، و مراد در این آیه شریفه ماه مبارک رمضان است و مراد از (من قبلکم) همه انبیاء و رسولان الهی و همه امتهای آنان از زمان آدم تا زمان پیغمبر ما (ص) و برای او و پیروانش واجب است به حکم همین آیه تا انقراض عالم ، تشبیهی که در این آیه شده به روزه های امت های گذشته ، از لحاظ کیفیت و کمیت نیست تا برای بعضی از اشخاص دستاویزی شود به وجوب روزه برای مسلمانان مانند روزه های یهود و نصاری فعلی . بلکه تشبیه در اصل وجوب و فرض بودن روزه است ، با قطع نظر از کیفیت و کمیت آن و این حکم در آیه شامل تمامی مکلفین اعم از مسلمانان و کافر است . و گفتن (الذین آمنوا) با این معنی منافات ندارد خصوصاً اینکه کفار را هم بر فروع مکلف بداینم . بطوری که بر اصول منتهی از آنها مکلفند که به خاطر فقدان شرط از آنها قبول نیست که عبارت است از : اسلام و ایمان و اینکه چرا خطاب را متوجه مومنان کرده ، به خاطر این است که آنان گروندگان میباشند و از امر

¹ غفوری ، علی ، با دستورات اسلام آشنا شویم ، ص ۱۳۳

² - سوره بقره ، آی ۱۸۳

21/ فصلنامه علمی تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی/ ویژه نامه نوروز 1405-شماره
25/ تأثیرات معنوی روزه داری بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و سنت

پروردگار متأثر گشته و در صدد امتثال خواهند آمد ، و از جهت دیگر اینکه چون این از م صدر ربوبی صادر شده لازم است که مخاطب آن اشخاصی باشند که قابلیت این معنی را داشته باشند و آنان از سانهای کامل و لایق باشند ، و لیکن کفار لیاقت ندارند تا طرف خطاب قدر بی چون قرار گیرند بلکه گفته میشود که انسان نیستند ، و لذا در هر جا به قهر و غضب الهی مخاطب گشته و در بعضی از آیات به طور کلی از ایشان سلب انسانیت کرده ، با صراحت فرموده:

(و لقد ذرأنا لجهنم كثيراً من الجن والانس ، لهم قلوب لا يفقهون بها ، و لهم أعین لا يبصرون بها ، و لهم اذان لا یسمعون بها ، اولئک کالانعام بل هم اضل ، اولئک هم الغافلون)^۱ ، « و محققاً بسیاری از جن و انس را برای جهنم واگذاریم . چه آنکه آنها را دلپائی است بی ادراک و معرفت و دیده های بی نور و بصیرت و گو شهائی ناشنوای حقیقت آنها مانند چهار پایاند ، بلکه بسی گمراه ترند ، زیرا قوه ادراک م صلحت و مف سده داشتند و باز عمل نکردند، آنها همان مردمی هستند که از خدا و قیامت و عاقبت کار خود به بازیچه دنیا غافل شدند»

آیاتی که درباره صبر وارد شده به روزه هم تفسیر شده است، از این قبیل است و قوله تعالی یا ایها الذین آمنوا استعینوا بالصبر والصله ان الله مع الصابرين . (بقره - ۱۵۳)

انما یوفی الصابرون اجرهم بغير حساب . (الزمر - ۱۰)

و لا یلقاها الا الصابرون . (القصص - 80)

و أصبروا ان الله مع الصابرين . (انفال - ۴۶)

و ائن صبرتم لهو خیر الصابرين . (نحل - 126)

و تواصوا بالحق وتواصوا بالصبر . (العصر - 3)

یا ایها الذین آمنوا اصبروا و آیات در این باره بسیار است که همه آنها بر اهمیت آن دلالت دارند. در آیه بعدی برای اینکه بار از سنگینی روزه کاسته شود. چند دستور دیگر در این زمینه بیان می فرماید ، نخست میگوید : « چند روز معدودی را باید روزه بدارید » . (ایاماً معدودات)^۲

چنان نیست که مجبور باشید تمام سال یا قسمت مهمی از آن را روزه بگیرید ، بلکه روزه تنها بخش کوچکی از آن را اشغال میکند . دیگر اینکه : « کسانی که از شما بیمار یا مسافر باشند و روزه گرفتن برای آنها مشقت داشته باشد، از این حکم معافند و باید روزهای دیگری را به جای آن روزه بگیرند» (فمن کان منکم مریضاً أو علی سفر فعدّه من ایام اخر)^۳

¹ سوره اعراف ، آیه ۱۷۹ .

² - سوره بقره ، آیه ۱۸۴

³ - همان

سوم «کسانی که با نهایت زحمت روزه بگیرند (مانند پیرمردان و پیرزنان و بیماران مزمن که بهبودی بر آنها نیست) لازم نیست مطلقاً روزه بگیرند، بلکه باید به جای آن کفاره بدهند، مسکینی را اطعام کند.» (و علی الذین یطیقونه فدیة طعام مسکین)

«و آن کس که مایل باشد بیش از این در راه خدا اطعام کند برای او بهتر است» (فمن تطوع خیراً فهو خیر له)^۱. و بالاخره در پایان آیه این واقعیت را بازگو میکند که «روزه گرفتن برای شما بهتر است اگر بدانید» (و ان تصموا خیر لکم ان کنتم تعلمون)^۲

گرچه بعضی خواسته اند این جمله را دلیل بر این بگیرند که روزه در آغاز تشریح، واجب تخییری بوده و مسلمانان میتوانند روزه بگیرند یا به جای آن فدیة بدهند تا تدریجاً به روزه گرفتن عادت کنند و بعد این حکم فسخ شده و صورت وجوب عینی پیدا کرده است. ولی ظاهر این است که این جمله تأکید دیگری بر فساد روزه است، و اینکه این عبادت - همانند سایر عبادات - چیزی بر جاه و جلال خدا نمی افزاید بلکه تمام سود و فایده آن عادت عبادت کنندگان می شود.

شاهد این سخن تعبیرهای مشابه آن است که در آیات دیگر قرآن به چشم می خورد، مانند ذلکم خیر لکم ان کنتم تعلمون که بعد از حکم وجوب نماز جمعه ذکر شده است.^۳ و در آیه ۱۶ سوره عنکبوت میخوانیم: (و ابراهیم إذ قال لقومه اعبدوا الله واتقوه ذلکم خیر لکم ان کنتم تعلمون)؛ «او به بت پرستان گفت: خدا را پرستش کنید و از او بپرهیزید، این برای شما بهتر است اگر بدانید.»

و به این ترتیب روشن میشود که جمله «ان تصوموا خیر لکم» خطاب به همه روزه داران است نه گروه های خاصی از آنها. آخرین آیه مورد بحث، زمان روزه و قسمتی از احکام و فلسفه های آن را شرح می دهد نخست می گوید: «آن چند روز معدود را که باید روزه بدارید ماه رمضان است» (شهر رمضان).^۴

«همان ماهی که قرآن در آن نازل شد» (الذی انزل فیہ القرآن)؛ همان قرآنی که مایه هدایت مردم، و دارای نشانه های هدایت و معیارهای سنجش حق و باطل است (هدی للناس و بینات من الهدی و الفرقان)^۵

^۱ سوره بقره، آیه ۱۸۴

^۲ همان

^۳ جمعه آیه ۹

^۴ - سوره بقره، آیه ۱۸۵

^۵ - سوره بقره، آیه ۱۸۵

در قسمت آخر آیه بار دیگر به فلسفه تشریح روزه پرداخته می گوید: « خداوند راحتی شما را می خواهد و زحمت شما را نمی خواهد » (یرید الله بکم الیسر و لا یرید بکم العسر)^۱
اشاره به اینکه روزه داشتن گرچه در ظاهر یک نوع سخت گیری و محدودیت است اما سرانجامش راحتی و آسایش انسان میباشد، هم از نظر معنوی و هم از لحاظ مادی.
این جمله ممکن است به این نکته نیز اشاره باشد که فرمانهای الهی مانند فرمان حاکمان ستمگر نیست، بلکه در مواردی که انجام آن مشقت شدید داشته باشد، وظیفه آسانتری قائل می شود، لذا حکم روزه را با تمام اهمیتی که دارد از بیماران و مسافران و افراد ناتوان برداشته است.

سپس اضافه میکند: « هدف آن است که شما تعداد این روزها را کامل کنید » (و لتکملوا العده)^۲ یعنی بر هر انسان سالمی لازم است در سال یک ماه روزه بدارد، چرا که برای پرورش جسم و جان او لازم است، به همین دلیل اگر ماه رمضان بیمار یا در سفر بودید به تعداد این ایام روزه را قضا کنید تا عدد مزبور کامل گردد، حتی زنان حائض که از قضا نماز معافند از قضا روزه معاف نیستند.

و در آخرین جمله میفرماید: « تا خدا را به خاطر اینکه شما را هدایت کرد، بزرگ بشمرید و شاید شکر نعمتهای او را بگذارید » (و لتکبروا الله علی ما هداکم و لعلکم تشکرون)^۳؛ آری شما بلید به خاطر آن همه هدایت ها در مقام تعظیم پروردگار برآئید و در مقابل آن همه نعمت ها که به شما بخشیده شکرگزاری کنید.

قابل توجه اینکه مسأله شکرگزاری را با کلمه لعل آورده است، ولی مسأله بزرگداشت پروردگار را به طور قاطع ذکر کرده، این تفاوت تعبیر ممکن است به خاطر این باشد که انجام این عبادت (روزه) به هر حال تعظیم مقام پروردگار است، اما شکر که همان صرف کردن نعمت ها در جای خود بهره گیری از آثار و فلسفه های عملی روزه است شرایطی دارد که تا آن شرایط حاصل نشود انجام نمی گیرد، و مهمترین آن شرایط اخلاص کامل و شناخت حقیقت روزه و آگاهی از فلسفه های آن است.

از جمله فلسفه روزه این است که انسان را از عالم حیوانیت ترقی داده و به جهان فرشتگان صعود می دهد، جمله لعلکم تتقون (باشد که پرهیزگار شوید) اشاره به همه این حقایق است و همچنین روزه با محدودیتهای موقت به روح و جان انسان مقاومت و قدرت اراده و توان مبارزه

¹ همان

² همان

³ همان

24/ فصلنامه علمی تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی/ ویژه نامه نوروز 1405-شماره
25/ تأثیرات معنوی روزه داری بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و سنت

با حوادث سخت می بخشد و چون غرائز سرکشی را کنترل میکند بر قلب انسان نور و صفا می بخشد و همچنین روزه روح انسان را «تلطیف» و اراده انسان را «قوی» و غرائز او را «تعديل» می کند.

در قسمت آخر آیه ۱۸۵ سوره بقره به این نکته اشاره شده بود که خدا بر شما آسان می گیرد و نمی خواهد به زحمت بیفتید، مسلماً این اشاره در اینجا ناظر به مسأله روزه و فوائد آن و حکم مسافر و بیمار است، ولی با توجه به کلی بودن از آن، یک قاعده عمومی نسبت به تمام احکام اسلامی استفاده می شود و از مدارک قاعده معروف «لا حرج» است این قاعده میگوید: اساس قوانین اسلام بر سختگیری نیست و اگر در جایی حکمی تولید مشقت شدید کند، موقتاً برداشته میشود، چنانکه فقها فرموده اند: «هر گاه وضو گرفتن یا ایستادن به هنگام نماز و مانند اینها از انسان را شدیداً به زحمت بیندازد، مبدل به تیمم و نماز نشسته می شود.»

3- اهمیت روزه از نظر احادیث مأثوره

در حدیثی زراره از امام باقر علیه السلام نقل کرده: «قال بنی الاسلام علی خمسہ اشیاء: علی الصلاه و الزکاه، و الحج، و الصوم، و الولایه»^۱ اسلام روی پنج پایه نهاده شده: نماز، زکات، حج، روزه و ولایت.

زراره گوید، به حضرت عرض کردم کدام یک از اینها برتر است، فرمود: ولایت برتر است، زیرا کلید آنهاست، و شخص والی دلیل و راهنمای آنهاست. عرض کردم سپس کدام یک برتری دارد؟ فرمود: نماز، رسول خدا فرموده: نماز ستون دین شماست. عرض کردم: سپس از آن کدام یک برتری دارد؟ فرمود: زکات. زیرا خدا زکات را هم دوش نماز قرار داده و نماز را پیش از زکات ذکر نموده، و رسول خدا (ص) فرموده: زکات گناه را میبرد. گفتیم: پس از آن کدام یک برتری دارد؟ فرمود: حج، خدای عز و جل فرماید: برای خداست بر مردم زیارت خلتنه کعبه آنها که به آن راه می توانند یافت و هر که کفر ورزد، خدا از جهانیان بی نیاز است. رسول خدا فرمود: یک حج پذیرفته از بیست نماز نافله بهتر است و هر کس ۷ بار طواف این خانه را به جا آورد و دو رکعت نماز گذارد، خدا او را بیمارزد.

زراره گوید: عرض کردم پس از این کدام است؟ فرمود: روزه، عرض کردم چرا روزه آخر همه اینها قرار گرفت؟ فرمود: رسول خدا (ص) فرموده است: قال الله تبارک و تعالی: (کل عمل ابن آدم له غیر الا صیام، هو لی و لنا أجری به، و الا صیام جنه العبد المومن یوم القیامه کما یقی

1 - مکارم شی‌رازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۶۳۷

احدکم سلاحه فی الدنيا)؛ پیامبر گرامی فرمود: که خدای تعالی فرمود: هر عملی که سر آدم
برای اوست غیر از روزه که

برای من است و من خودم به او جزا خواهم داد و روزه سپر بنده مومن است در روز قیامت، به
طوری که در دنیا سلاح یکی از شما را حفظ می کند.

سپس فرمود: برترین چیزها آن است که چون از دست رفت، توبه کردن از آن پذیرفته نیست
، جز آنکه عین آن عمل را به جا آوری، و نماز و زکات و حج و ولایت، جز دادن آنها چیز
دیگری جای آنها را نمی گیرد، ولی روزه ماه رمضان اگر از تو فوت شود یا تقصیری در آن روا
داری یا مسافرت کنی، در ایام غیر رمضان به جا میآوری و آن گناه را با صدقه دادن و قضا
کردن جبران می کنی، ولی هیچ یک از آن چهار چیز دیگری جای گزینش نشود. (البته این
هم یک لطف فوق العاده است که پروردگار جهان برای بندگان خود نمود که بر آنها سخت
نگرفته و تا اندازه ای از مشقت عمل کاسته است).

امام صادق (ع) فرمود: هر آن کسی که مغفور و آمرزیده نشود در ماه رمضان تا به ماه رمضان
آینده، مغفور نخواهد شد مگر اینکه حاضر شود به عرفات یعنی ماه رمضان و عرفات را خداوند
عالم چنان و سیله اعظم قرار داده است برای مغفرت گناهان، اگر کسی به وسیله آنها آمرزیده
نشود، دیگر علاجی نیست برای مغفرت آن حتی اینکه در روایت ابوسعید خدری از رسول اکرم
(ص) که فرموده: چون یک روزه از ماه رمضان را روز بدارد خدای تعالی هر گناهی که کرده
باشد بیامزد و کفاره گناهانش تا ماه رمضان دیگر باشد

4- تکامل انسان با روزه داری:

در میان عبادات «روزه» امتیازات خاصی دارد، بعضی از کوتاه نظران خیال می کنند. امتیاز
روزه فقط در منافع بهداشتی و اجتماعی آن است و تأثیر مهم روزه را تنها دفع بیماریهای
مختلفی که از افراط در مواد غذایی در طول مدت سال پیدا میشود و همچنین استراحت معده
که یکی از اعضاء اصلی بدن به شمار میرود و درک معنی واقعی گرسنگی برای طبقات متمکن
اجتماع و در نتیجه جلب توجه آنها به حال طبقه مستمندان میدانند با اینکه مطلب غیر از
اینها است و روزه اسرار و آثار دیگری دارد که فوائد بهداشتی و اجتماعی در مقابل آن کوچک
است.

آنچه از مطالعه دستورات دینی و بیانات پیروان بزرگ دین استفاده میشود، این است که
روزه به طور کلی، یک وسیله برای درهم شکستن شهوات و پایان دادن به حکومت هوی و

1 - کلینی، محمد بن یعقوب، الاصول، ج 3، ص 29

2 بنابی، شیخ یوسف، ثمره الفوائد، ص 423.

26/ فصلنامه علمی تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی/ ویژه نامه نوروز 1405- شماره
25/ تأثیرات معنوی روزه داری بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و سنت

هوس بروجود انسانی است ، روزه دل و جان را شستشو میکند ، روح را صفا می بخشد ، اراده را تقویت می کند و خلاصه انسان را به خدا نزدیک و از شیطان و افکار شیطانی دور می سازد. انسان در میان دو نیرو قرار دارد : عقل و ایمان ، هوی و شهوت ، عقل و ایمان انسان را همواره در میان یک رشته محدودیتهایی تربیتی که ضامن سعادت و کمال او است قرار می دهند . در حالی که شهوات خواهان آزادی مطلق و بی قید و شرطند. جنایات و ظلم و ستم و تجاوز به حقوق مردم همه دارای ریشه های شهوانی هستند ، تنها کسانی میتوانند از این آلودگیها برکنار بمانند که به اندازه کافی خواهی سرکش را رام کرده و نیروی مقاومت در مقابل آنها را دارا باشند.

یکی از وسایل کنترل آنها همین روزه است ، انسان در تمام مدت سال آزاد است ، می خورد و می نوشد و اعمال جنسی انجام می دهد و ولی همین که ماه مبارک رمضان داخل شد ، موظف است یک ماه متوالی برای امتثال فرمان خدا خود را تحت یک محدودیت دامنه دار قرار دهد ، همین امر کافی است که یک تحول و انقلاب مقدس روحانی در او به وجود آورد.

علی (ع) می فرماید : «خداوند روزه را برای آزمایش اخلاص و پاکی مردم قرار داده است»^۱ که روزه در اخلاص عمل بسیار موثر است، یعنی کسی که روزه میگیرد و تمامی روز را با همه امکان خوردنی ها و آشامیدنیهایی که در اختیار دارد، در عین حال امساک مینماید ، جز اخلاص به پیشگاه حضرت حق مفهومی دیگر ندارد، و در قسمتی از نهج البلاغه می فرماید : «وصوم شهر رمضان ، فانه جنه من العقاب»^۲ ؛ و یکی از دلایل وجوب روزه این است که روزه ماه رمضان سپر است از عقاب الهی یعنی روزه موجب غفران و آمرزش گناهان و معاصی انسان است ، که به وسیله روزه نجات از آتش جهنم و عقوبت پروردگار به دست می آید.

امام سجاد (ع) می فرماید : « حمد و سپاسی خدائی را که یکی از راههای احسان خود را ماه خودش ، ماه رمضان قرار داده است ماه روزه ، ماه تسلیم ، ماه پاکیزگی و طهارت ، ماه تصفیه و خلوص و ماه قیام به بندگی»^۳

قرآن مجید تمام این حقایق را در یک جمله خلاصه کرده و نتیجه تشریح روزه را چنین بیان می کند:

«العلکم تتقون» (تا پرهیزکار شوید)^۴

1- فیض الاسلام ، سید علی النقی ، نهج البلاغه فیض الاسلام ، از حکمت ۲۴۴

2 نهج البلاغه ، چاپ صبحی صالح ، ص ۱۶۳

3 فیض السلام ، سید علی النقی ، صحیفه سجادی، ه، دعای ۲۴

4 - سوره بقره ، آی ۱۸۳

27/ فصلنامه علمی تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی/ ویژه نامه نوروز 1405- شماره
25/ تأثیرات معنوی روزه داری بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و سنت

خلقت انسان برای استفاده از لذت مادی نیست. و از نقطه نظر طرز فکر اسلام، مادیات به طور کلی، جز از لحاظ طریقت ارزش دیگری نمی تواند داشته باشد و به هیچ وجه هیچ نتیجه مادی در مکتب اسلام (هدف زندگی) شمرده نشده است.

اگر انسان تنها برای این خلق میشد که در دنیا خوش باشد و از لذات مادی استفاده کند، برای افراد متفکر قابل قبول نبود که این امر، امری عقلانی باشد و ۰۰۰ تا چه رسد به شناسایی مبدأ خلقت حکیم که برتر از خیال و قیاس و وهم می باشد.

پس انسان، این موجود شناخته ای که نمونه کامل خلقت و مظهر کمال تمام مخلوقات کره زمین بوده و به اصطلاح اشرف مخلوقات و خلیفه خدائی است، برای یک هدف بسیار عالی و زندگی جاودانه و برای ارتقاء و نیل به درجه کمال حقیقی خلق شده که قرآن مجید آن را در یک جمله کوتاه و عمیقی این طور بیان میکند: و ما خلقت الجن و الانس الایعبدون پس انسان برای شناخت حقیقت هستی خلق شده، نه برای استفاده از امور مادی... و یک زندگی موهوم و غیر ابدی و برای همین منظور انبیاء و سفراء فراوانی از جانب خدا مبعوث شده اند که بشریت را از گرداب جهل و ظلمت مادیت نجات دهند.

به عبارت دیگر: تکامل انسان وقتی به مرحله عمل و تحقق می رسد که انسان در مکتب های آسمانی تربیت و پرورش یابد و اگر یک راهنمای خدائی نباشد مسلماً انسانها، از انسانیت چیزی جز «نام» نخواهند داشت.

عالی ترین و جامع ترین مکتب آسمانی و ارشادی که از بدو خلقت تا به امروز، و از امروز تا روز «رستاخیز» به وجود آمده است، مکتب جهانی اسلام است که استفاده مشروع از مادیات را هم بر خلاف مکتب های تربیتی رهبان پرور، آزاد کرده و فرموده است: (قل من حرم زینه الله التی اخرج لعباده و الطیبات من الرزق، قل هی للذین آمنوا فی الحیوه الدنیا خالصه یوم القیمه کذلک نفضل الایات لقوم یعلمون)^۱

و در جای دیگر فرموده است: (طه، ما انزلنا علیک القرآن لتشقی الا تذکره لمن یخشی)^۲

5- تأثیرات معنوی روزه داری:

5-1- موجب پرورش صبر و استقامت

روزه باعث پرورش استقامت انسان میشود که بنابر آیه شریفه (و استعینوا بالصبر و الصلوه)^۳ در اینجا صبر به روزه تفسیر شده است، زیرا روزه یکی از عواملی است که نیروی صبر و استقامت

^۱ سوره اعراف آیة 32

^۲ سوره طه، آیة 2

^۳ سوره بقره، آیة 45

28/ فصلنامه علمی تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی/ ویژه نامه نوروز 1405- شماره
25/ تأثیرات معنوی روزه داری بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و سنت

را در انسان به وجود می آورد. از این رو روزه همان صبر و ایستادگی در برابر بعضی از دشواریها است. به هر حال روزه نیروی

صبر و استقامت و پیروزی تعقل را بر غرایز و هوسهای نفسانی هنگام نبرد این دو، در انسان به وجود می آورد

در نتیجه صبر» یعنی نیروی عنصر تعقل که همه تصرفات انسان را تحت نظر و کنترل بگیرد و آن را در راههای درست رهنمون شود و این عنصر در حقیقت رمز فرق بین تصرفات انسان از غیر انسان است.

روزه یکی از دستورات عبادی است که این نیروی سازنده صبر را به وجود می آورد، رسول اکرم (ص) ماه رمضان را به «صبر» توصیف کرده است و از آنجا که صبر و استقامت در حقیقت نیرومندترین عاملی است که انسان را برای تحصیل برجستگی معنوی و موقعیت بزرگ اسلام یاری می کند و نقش مثبت و سازنده برای کسب همه نیکی ها یعنی تقوی» دارد.

پیامبر اکرم (ص) نیز این ماه را ماه جهاد نامید. از این رو که تحمل و استقامتی که از روزه حاصل میشود شخصیت فردی و اجتماعی نیرومند و کنترل کننده ای میسازد که انسان را در برابر هر گونه رنجها و دشواریهایی که خداوند برای انسان مقدر کرده است، استوار و ثابت قدم نگه می دارد و با حصول این صفت، فرد و اجتماع امت اسلامی در هیچ میدان و معرکه ای از پای در نخواهد آمد و هرگز شکست نمی خوردند.

5-2- پاکي معنوي

ویژگی دیگر روزه این است که روزه موجب برقرار ساختن خلوص و پاکي معنوی می شود که عبادت آن را در وجود انسان پدید می آورند، زیرا در عبادت و صحت قبولی آنها قصد قربت معتبر است، ولی با برسی عبادت روزه معلوم میگردد که روزه نقش بزرگتر و مهمتر از سایر عبادات در به وجود آوردن صفت اخلاص دارد، بنابراین میتوان روزه را به عنوان عنصر تأکید کننده و پایدار سازنده اخلاص تعبیر کنیم که حضرت فاطمه زهرا (س) می فرماید¹: «تشریح روزه برای برقرار ساختن و تأکید اخلاص است».

5-3- مواسات و برادري:

ویژگی سوم روزه، برقراری مواسات و برادری در پرتو روزه میباشد. روزه، چنانکه معلوم است عبارت است از احساس عملی درد گرسنگی و تشنگی و محرومیت از امور جنسی... زیرا انسان روزه دار از غذا و آب و امور جنسی محروم است به گونه ای که طعم حرارت گرسنگی شکمی و جنسی را می چشد و متأثر میگردد و این تأثر او را به سختی حال گرسنگان و محرومان آگاه

¹ مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۹۶، ص ۳۶۸

29/ فصلنامه علمی تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی/ ویژه نامه نوروز 1405- شماره
25/ تأثیرات معنوی روزه داری بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و سنت

می نماید و با پدید آمدن این شعور، موا سات و کمک به محرومان و تهی دستان از زوایای فطرت و نهاد او بر میخیزد و به دنبال آن از سان را بر آن می دارد که به خواسته این شعور، توجه عملی نماید، روی این اساس شاید سته است که ماه رمضان را ماه موا سات و برادری بخوانیم.

5-4- بیداری :

ویژگی چهارم روزه این است که روزه موجب بیداری و توجه می شود که یکی از انگیزه هایی که همواره در زندگی انسان هست و نمیتوان آن را انکار کرد (غفلت) است که غفلت در حد طبیعی خود یکی از نعمتهای بزرگ است ولی گاهی این صفت غفلت از حد طبیعی خود خارج شده و آن چنان طغیان می نماید که هرگونه اثر اموری را که در بیداری از سان از غفلت میبا شد، خنثی می نماید. روزه، بیدار کننده و یادآورنده شایسته ای است که انسان را به یاد نعمتهایی که خدا از مواهب سرشار خود به او داده می اندازد.

محرومیت موقت روزه دار از آن نعمتهای مخصوص، در وهله اول او را بر آن وا می دارد که درباره آن نعمتها بیندیشد و موجب می گردد که درباره بسیاری از نعمتهای دیگر الهی فکر کند، وقتی که به این ترتیب متوجه نعمتهای دیگر پروردگار شد، همین انگیزه ک شش او به سوی خدای نعمتها می گردد و به همین میزان موجب برقراری عدالت از سانی و تعاون در ساختن تمدن صحیح بشر و مسدود کردن هر گونه راههایی که جز منشاء شر و بدی نیستند می گردد. زیرا شکر این نعمتها اطاعت از فرمان بخشنده نعمت است.

5-5- یاد خدا:

ویژگی پنجم روزه، یاد آخرت در پرتو روزه می باشد. که پیامبر (ص) می فرماید¹: با گرسنگی و تشنگی خود، گرسنگی و تشنگی روزه قیامت را به خاطر بیاورید.

به این ترتیب روزه زمینه تربیتی عملی است که در پرتو آن از سان به موقعیت معنوی ویژه ای نائل می شود که نقش اساسی در ساختن زندگی کامل انسانی خواهد داشت و با بدست آمدن این موقعیت، از سان نیروی آن را پیدا میکند تا اعمالی را که او را از شر دشواریهای این روز رستخیز حفظ می کند، انجام دهد تا با نیکان محشور گردد.

5-6- تقویت اراده:

ویژگی ششم روزه، نقش روزه در اراده میباشد که انسان ذاتاً اراده اش ضعیف است و هر اندازه اراده انسان ضعیف تر شود، بیشتر تحت تأثیر انحرافات قرار می گیرد و به تدریج آن قدر ضعف

¹ مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۹۶، ص ۳۵۶

30/ فصلنامه علمی تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی/ ویژه نامه نوروز 1405- شماره
25/ تأثیرات معنوی روزه داری بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و سنت

اراده پیش می‌رود که در تمام افعال و اعمال وی نفوذ میکند ، به طوری که اگر حق را با دو چشم خود ببیند به آن اعتنا نمی‌کند.

اما برعکس اگر اراده اش تقویت گردد راه حق را می‌شکافد و صاحب اراده را به مقام بلند می‌رساند . بدون تردید ، روزه بهترین وسیله تقویت اراده است و تصمیم انسان را استوار می‌سازد ، زیرا فردی که برای جلوگیری از تمایلات نفسانی خود در هر روز حدود ۱۲ ساعت در مدت سی روزه ، بدون اینکه کسی از او جلوگیری کند و مانعی داشته باشد ، در حفظ نفس خود و جلوگیری از آن زحمت می‌کشد ، شاید سته است که نیرویش استوار و روحش تقویت گردد ، آنگاه که روحش تقویت گردید ، برای او فرقی نمی‌کند که در مقابل کارهای تحریک آمیز و شهوت انگیز استقامت کند.

روزه علاوه بر ویژگیهایی که بیان شد ، دارای آثار متفاوت هم می‌باشد ، از جمله آثار این است که روزه موجب تکثیر شهوت می‌شود ، زیرا غذا سبب تولید خون و منی و هیجان قوه شهوی بوده و شهوترانی مایه اکثر درها و ابتلاآت بدنی و روحی است . لذا روزه گرفتن شهوت را می‌کاهد و بدن را متعادل می‌سازد و موجب می‌شود که در قلب انسان صفا و شادی و خوشحالی ایجاد شود و موجب می‌شود که از سان آمدگی درک لذت مناجات با حق تعالی را پیدا کند و موجب شکر نعمتهای خداوند شود.

روزه موجب دفع خواب زیاد می‌شود که خواب زیاد عصب را سست و آدمی را بی حال و بی حوصله می‌کند . روزه از نظر جسمی و روانی و اقتصادی و اجتماعی اثرات فوق العاده برای ما دارد که اگر طبق منظور شارع مقدس به آن عمل کنیم، جسم ما سالم شده و روان ما منزه گشته و وضع مالی و اجتماعی ما به کلی از ریشه تغییر میکند که امروزه بسیاری از بیماریها را به وسیله تحریم غذا

شفا می‌بخشند و به وسیله همین روزه است که شخص پاک شده و اعضاء استراحت نموده و بدن را از سم تصفیه گشته و به طور کلی تحولی در وظایف جسم و روان او پیش می‌آید.

از آثار دیگر روزه ، فلسفه روحی و معنوی روزه است و آن نیروی تصمیم و ایجاد عزم و اراده است و نتیجه نیروی تصمیم آن است که در برابر منافی و گناهان، حالت تمنع نفس برای او تولید می‌شود و او را از انجام معصیت باز میدارد و تقوی و پرهیزگاری را تحصیل خواهد نمود.

بنابراین سزاوار مراقبت ، همین جنبه روحی است و به واسطه تربیت روح انسان می‌تواند به حد تکامل برسد و از مزایای انسانی برخوردار گردد . اما فوائد اجتماعی روزه توجه به حال گرسنگان و فقراء و افطار دادن به مردم و اطعام مسکین است که تا آن سان خود گرسنه نشود به حال بینوایان نخواهد رسید.

31/ فصلنامه علمی تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی/ ویژه نامه نوروز 1405-شماره
25/ تأثیرات معنوی روزه داری بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و سنت

واضح است هر کسی که از لذایذ ظاهری این دنیا صرف نظر کند و خود را با ریاضت نفسانی عادت داده و تصفیه نماید و با اطاعت به خداوند بزرگ و خدمت به خلق نفسش را تخلیه دهد، حتماً رضایت خدا را جلب نموده و مشمول رحمت او قرار خواهد گرفت، اینجاست که وعده های پروردگار

مهربان به مرحله اجرا رسیده، چیزهایی را که هرگز به فکر انسان نمی آید، عطا می فرماید از طب امروز و همچنین طب قدیم، اثر معجزه آسای ام ساک در درمان انواع بیماریها به ثبوت رسیده و قابل انکار نیست، در واقع روزه، زباله ها و مواد اضافی و جذب نشده بدن را می سوزاند و در واقع بدن را خانه تکانی میکند و به علاوه یک نوع استراحت قابل ملاحظه برای دستگاه های گوارشی و عامل موثر برای سرویس کردن آنها است.

بدیهی است که شخص روزه دار طبق دستور اسلام به هنگام افطار و سحری نباید در غذا افراط و زیاده روی کند تا از این اثر بهداشتی نتیجه کامل بگیرد، در غیر این صورت ممکن است نتیجه برعکس شود.

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند¹: (صوموا تصحوا) : روزه بگیرید تا سالم شوید

¹ مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۹، ص ۲۵۵

نتیجه گیری

اولاً: فهمیدیم که روزه، وسیله ای است برای درهم شکستن شهوات و پایان دادن به حکومت هوی و هوس بر وجود انسان، که روزه دل و جان را شستشو میدهد و اراده انسان را تقویت می کند و خلاصه انسان را به خدا نزدیک میکند و از شیطان و افکار شیطانی دور می سازد. ثانیاً: برای ما روشن میشود که روزه غیر از منافع بهداشتی و اجتماعی که بعضی از کوه نظران خیال میکنند و تأثیر مهم روزه را تنها دفع بیماریهای مختلفی که از افراط در مواد غذایی در طول مدت سال پیدا می شود، منافع دیگری نیز دارد که نباید از آن منافع غافل با شیم که اگر همه منافع روزه را بدانیم، میتوانیم از روزه گرفتن لذت بیشتری ببریم که از جمله این منافع، منافع روحی و معنوی و مادی و شخصی و می باشد. غیر از این منافع، روزه اثرات فوق العاده از نظر جسمی و روانی و اقتصادی و اجتماعی برای ما دارد که اگر طبق شارع مقدس به آن عمل کنیم، جسم ما سالم شده و روان ما منزه میگردد.

ثالثاً: روزه انسان را بیشتر به دردهای اجتماع متوجه کرده و به فکر اصلاح خود و جامعه انسانی می اندازد و آدمی را به وظایف خود و اجتماع آشنا می سازد، و وادار می کند که حتی المقدور باید به فکر انسانهای دیگر بوده و با آنها همدردی نماید و مسئولیتهایی را که از هر لحاظ متوجه او بوده در حد توانایی خود از عهده آنها بر آید.

در واقع روزه، زمینه تربیتی عملی است که در پرتو آن انسان به موقعیت معنوی ویژه ای نائل می شود که نقش اساسی در ساختن زندگی کامل انسانی خواهد داشت و با بدست آمدن این موقعیت، انسان نیروی آن را پیدا میکند تا اعمالی را که او را از شر دشواریهای این روز رستخیز حفظ کند، انجام دهد تا با نیکان محشور گردد.

وقتی که انسان وارد این ماه مبارک میشود. به شب تولد این سخن بزرگ (قرآن) نزدیک می گردد، در این صورت بر بشر لازم است که به گونه خاص زندگی کند. زندگی ای که در آن خشوع و پاکی باشد و هر چه بیشتر به شب تولد آن سخن بزرگ (شب قدر) نزدیک شده، بر خشوع و پاکی خود

بیفزاید تا به اوج خشوع و پاکی در شب تولد قرآن نائل گردد. زیرا این شب، یاد آور ویژه خاطره عظیم نزول قرآن کریم است و در نتیجه در پرتو قرآن، پاکی و قداست معنوی به وجود می آید

33/ فصلنامه علمی تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی/ ویژه نامه نوروز 1405-شماره
25/ تأثیرات معنوی روزه داری بر سلامت انسان از دیدگاه قرآن و سنت

منابع

قرآن کریم

1. فیض الاسلام ، سید علی النقی ، نهج البلاغه ، انتشارات فقیه ، بی جا - بی تا
2. قرشی ، سید علی اکبر، از هجرت تا رحلت ، دالکتب الاسلامیه ، تهران ۱۳۸۰
3. کلینی، محمد بن یعقوب ، اصول کافی، مترجم ، سید جواد م صطفوی ، انتشارات مسجد ، تهران بی تا ، جلد های ۴ و ۶
4. غفوری ، علی ، با دستورات اسلام آشنا شویم، چاپخانه پرتو ، تهران ۱۳۶۹ جمادی الاولی .
5. ۹۶ مجلسی ، محمد باقر، بحار الانوار ، دار الکتب الاسلامیه ، تهران ، ۱۳ ، جلد های ۹ و ۱۹ و ۶۳ و ۹۳ و
6. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه ، دار الکتب الاسلامیه ، تهران ۱۳۷۹ ، ج ۱
7. مکارم شیرازی ، ناصر ، درسهایی از سال اول ، بی نا ، قم اسفند ۱۳۳۷
8. راغب اصفهانی ، معجم مفردات الفاظ قرآن ، انتشارات مرتضوی، زمستان ۱۳۷۶ ، بی جا
9. بابویه ، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه ، تصحیح ، علی اکبر غفاری ، ج ۲، بی نا - بی جا بی تا
- 10- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه ، مترجم ، محمد رضا شیخی، دار الحدیث ، بی جا، ۱۳۷۷
- 11- حر عاملی ، محمد بن حسن، وسائل الشیعه ، مکتب الاسلامیه ، تهران ، بی تا، جلد های ۱ و ۴ و ۱۶