درس هايى از فروع دين ـ2 روزه در اسلام

نادعلى صالحى

روزه يكى از فروع دين است و سالى يك ماه (رمضان) بر كسانى كه به حد تكليف رسيده اند, واجب مى شود. قرآن كريم مى فرمايد: (يا أيُّهَا الَّذينَ آمنَوا كُتِبَ عَلَيْكُمْ الصِّيَامُ كَما كُتِبَ عَلَى الَّذينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ;1 اى كسانى كه ايمان آورده ايد, روزه بر شما نوشته شد; همان طور كه بر پيشينيان شما نوشته شد تا مگر پروا پيشه كنيد.)

در زمينه حقيقت روزه و مفهوم آن و نيز آداب, آفات و انواع آن, بحث هاى مختلفى مطرح است. ما به تناسب سطح فهم و معلومات مشتركين پايه سه و ظرفيت مجله, مطالبى را در اين بخش ارائه مى دهيم.

واژه شناسى

روزه معادل (صوم) و (صيام) در عربى است. در قاموس قرآن, ذيل واژه صوم آمده است: (صوم, روزه. هم چنين است صيام. اصل آن امساك [خوددارى] از مطلق فعل [هر كارى] است, خوردن باشد يا گفتن, يا رفتن; لذا به اسبى كه از خوردن و راه رفتن خوددارى كند, مى گويند صائم, …صامت الريح, يعنى باد ايستاد. صامت الشمس, يعنى آفتاب در وسط روز ايستاد.)

صوم در نگاه مجمع البحرين به معنى خوددارى از خوردن و گفتن است, لذا در معناى صائم مى گويد: (هركس از خوردن و سخن گفتن خوددارى كند, او صائم است.)

در جمع بندى آنچه مراجع و كارشناسان علوم اسلامى با توجه به مدارك دينى درباره روزه و آثار آن ارائه داده اند, مى توان آن را اين گونه تعريف كرد:

(روزه يعنى خوددارى از انجام كارهايى مخصوص; مانند: خوردن, آشاميدن, سر زير آب فرو بردن, دروغ بستن به خدا و پيامبر(ص) و غير آن, در شرايط و زمانى مخصوص, همراه با انقلابى اخلاقى و معنوى از درون كه انسان را به خدا نزديك كند و او را در كنترل تمايلات سركش و تسلط بر نفس اماره اى كه به كارهاى خلاف دستور مى دهد, يارى رساند.)

ساده ترين و نازل ترين درجه روزه, خوددارى از خوردن و نوشيدن است و چه بسا اگر اين عمل با روزه دل و روح و روان و اعضا و جوارح بدن همراه نگردد, نتوان نام روزه بر آن نهاد. از اين رو در سخنان پيامبر گرامى اسلام(ص) آمده است: (رُبَّ صَائِمٍ حَظُّهُ مِنْ صِيَامِهِ الْجُوعُ والعَطَش;2 چه بسا روزه دارى كه بهره اش از روزه فقط گرسنگى و تشنگى است.)

روزه در اديان الهى

روزه گرفتن در ميان اديان الهى, تاريخى بس طولانى دارد. مى توان گفت از زمان حضرت آدم و حوا(ع) تا زمان پيامبر خاتم(ص), يكى از برنامه هاى انبيا و امت هاى آنان, روزه دارى بوده است. قرآن كريم در آيه 183 سوره بقره به اين موضوع اشاره كرده است.

هرچند براى بررسى دقيق موضوع, كتاب هاى تاريخى فراگير و دقيقى در دسترس نيست, اما براى كسب اطلاع از وجود روزه در امت هاى گذشته علاوه بر قرآن كريم مى توان از منابع موجود و روايات تاريخى نيز بهره گرفت.

ابن مسعود مى گويد: (شنيدم پيامبر(ص) مى فرمود: وقتى حضرت آدم(ع) خدا را نافرمانى كرد و او را به زمين آورد, چهره اش سياه شد. پس از اظهار ناراحتى ملائكه و پادرميانى آنان, ندا آمد براى برطرف شدن سياهى از چهره آدم, او مى تواند روز سيزدهم از ماه را روزه بگيرد, و او روزه گرفت و يك سوم چهره اش سفيد شد و پس از آن نيز روز چهاردهم و پانزدهم روزه گرفت و چهره او درخشان شد; از اين رو سه روز ياد شده را (ايام اليض) مى نامند. از آن به بعد حضرت آدم(ع) در هر ماه اين سه روز را روزه مى گرفت.)3

مردى از ابن عباس راجع به چگونگى روزه انسان هاى برگزيده تاريخ پرسيد, او گفت: پيامبر(ص) فرمودند: بهترين روزه, روزه برادرم داوود (پيامبر) است كه در سال هميشه يك روز را روزه بود و يك روز را افطار مى كرد. سليمان نيز در هر ماه, سه روز اول ماه و سه روز از نيمه ماه و سه روز آخر ماه را روزه مى گرفت. حضرت عيسى(ع) همواره روزه بود و مريم(س) نيز هميشه دو روز را روزه و دو روز را افطار مى كرد. و اين چيزى است غير از آن چه در قرآن و در داستان ولادت حضرت عيسى(ع) آمده كه به عنوان روزه صمت معروف است. پيامبر اسلام(ص) نيز در هر ماه, اول و وسط و آخر آن را روزه مى گرفت و مى فرمود: معنى هميشگى بودن روزه اين است.)4

صابئين كه در آيات 62 بقره, 69 مائده و 17حج صريحاً از آن ها ياد شده است, هر سال سى روز روزه دارند.

از تورات و انجيل چنين استفاده مى شود كه روزه در ميان امت هاى گذشته معمول بوده است. تورات از قول حضرت موسى(ص) نقل مى كند كه چهل روز روزه دار بوده است.5

حضرت عيسى(ع) نيز چهل روز روزه داشته و حواريون پس از او نيز روزه دار بوده اند.6

در تقويم هاى كليساى مسيحيت, از قرن هشتم ميلادى, روزه ثبت شده است و جزو آداب مذهبى به شمار مى رود. البته از قرن دهم ميلادى, كليساها هم مراسم مذهبى در ايام روزه برگزار مى كنند و حتى صرف ماهى قبل از آغاز روزه از جمله آداب مربوط به مراسم مذهبى روزه دارى است.

تاريخ روزه دارى در مسيحيت به قبل از قرن هشتم مى رسد. در سال هاى اول ميلاد مسيح نيز روزه دارى مرسوم بوده و پول غذا و خوار و بارى كه در اثر كم خورى و كم مصرفى باقى مى ماند, به فقرا و محرومان داده مى شد.7

از مجموع مطالب گفته شده دو نكته به دست مى آيد:

1. وجود روزه در امت هاى گذشته از دوره حضرت آدم(ص) تاكنون.

2. تفاوت روزه دارى در اديان از جهت تعداد روزها و چگونگى روزه ها; برخى 4روز, بعضى 30روز, برخى هفت هفته و غير آن, و بعضى سكوت, برخى خوددارى از خوردن گوشت و شير و بعضى نيز چيزهاى ديگر را توصيه كرده اند.

روزه در اسلام كه از سال دوم هجرت واجب شده است براى مسلمانان اوليه و مسلمانان پس از آن متفاوت بوده است. در حال حاضر, به فتواى مراجع محترم تقليد, پس از نيت كردن و خوددارى از چيزى كه روزه را باطل مى كند, روزه تحقق مى يابد.

انواع روزه

روزه از نظر حكمى به چهار بخش تقسيم مى شود: واجب, حرام, مستحب و مكروه. در اين قسمت به مواردى از آن اشاره مى كنيم:

الف) روزه هاى واجب

1. روزه ماه رمضان

رمضان ماه خدا و بهار قرآن است. در اين ماه, زمينه پالايش درون و اصلاح برون و بهره مندى از رحمت و بخشش و ميهمانى خدا براى همگان فراهم مى باشد. پيامبر(ص) فرمود: (شعبان ماه من است و رمضان ماه خداست, پس هركس در ماه من روزه گيرد, در قيامت او را شفاعت كنم و كسى كه ماه رمضان را روزه گيرد, از آتش در امان خواهد بود.

اين ماه به دليل فضيلت منحصر به فردش نسبت به ساير ماه هاى سال, براى روزه دارى انتخاب شده است. قرآن كريم و هم چنين همه كتاب هاى بزرگ آسمانى در اين ماه نازل شده اند. امام صادق(ع) مى فرمايد: (تورات در ششم ماه مبارك رمضان و انجيل در دوازدهم و زبور در هجدهم و قرآن مجيد در شب قدر نازل شده است.)8

استاد شهيد مطهرى درباره فلسفه وجودى ماه مبارك رمضان مى فرمايد: (برنامه اين است كه انسان هاى معيوب در اين ماه خود را تبديل به انسان هاى سالم, و انسان هاى سالم خود را تبديل به انسان هاى كامل كنند. برنامه ماه مبارك رمضان برنامه تزكيه نفس است, برنامه اصلاح معايب و رفع نواقص است, برنامه تسلط عقل و ايمان و اراده بر شهوات نفسانى است, برنامه دعاست, برنامه پرستش حق است, برنامه پرواز به سوى خداست, برنامه ترقى دادن روح است… اگر بنا باشد كه ماه مبارك بيايد انسان سى روز گرسنگى و تشنگى و بى خوابى بكشد… و با روز آخر شعبان يك ذره هم فرق نكرده باشد, چنين روزه اى براى انسان اثر ندارد.)9

2. روزه پدر بر پسر بزرگ

پدرى كه از دنيا رفته است و نماز يا روزه به گردن دارد, بر پسر بزرگ او واجب است كه روزه هاى پدر را قضا كند و يا براى او اجير بگيرد; يعنى به كسى پول دهد تا روزه هاى پدرش را به جا آورد و يا در بين خانواده تقسيم كنند.

3. روزه نذرى

يكى از روزه هاى واجب آن است كه به واسطه نذر بر انسان واجب مى شود. نذر آن است كه انسان بر خود واجب كند كار خوبى را انجام دهد براى خدا يا كار بدى را انجام ندهد براى خدا; بنابراين در صورتى كه بگويد: اگر در امتحانات قبول شدم يا مريض من شفا يافت, براى خدا بر من لازم است كه روز جمعه را روزه بگيرم. وقتى به خواسته اش رسيد و در امتحانات قبول شد, روزه جمعه بر او واجب مى شود.

4. روزه شكستن قسم

اگر كسى قسم بخورد و بگويد به خدا قسم, فلان كار را انجام مى دهم و يا فلان كار را انجام نمى دهم, بايد به سوگند خود پايبند باشد و برخلاف آن عمل نكند و در صورت تخلف, بايد كفاره دهد; يعنى يا يك بنده آزاد كند, يا ده فقير را در حدّ سير شدن غذا دهد و يا سه روز روزه بگيرد.

5. روزه جريمه

كسى كه به حد تكليف رسيده است و هيچ مشكلى براى روزه گرفتن ندارد, در صورتى كه بدون عذر روزه ماه رمضان را نگيرد, واجب است كارهايى را به عنوان كفاره انجام دهد كه يكى از آن ها شصت روز, روزه گرفتن است.10

ب) روزه هاى حرام

بعضى از روزهاى سال و نيز در شرايطى خاص, روزه گرفتن جايز نيست. در اين جا به چند نمونه اشاره مى كنيم.

1. عيد فطر; 2. عيد قربان; 3. روزى كه معلوم نيست آخر ماه شعبان است يا اول ماه رمضان, در صورتى كه به نيت اول ماه رمضان روزه بگيرد; 4. زنى كه بخواهد روزه اى غير از روزه ماه رمضان يا قضاى آن را بگيرد و با اين كار حقى از شوهر او ضايع شود و يا شوهر او اجازه روزه مستحبى به او ندهد; 5. روزه مستحبى براى فرزند در صورتى كه اسباب اذيت و آزار پدر و مادر را فراهم سازد; 6. روزه كسى كه مى داند روزه براى او ضرر دارد.12

ج) روزه هاى مستحب و مكروه

روزه در بعضى روزها مستحب و در برخى ديگر مكروه است كه براى اطلاع از آن به رساله هاى عمليه مراجعه كنيد.

فلسفه و آثار روزه

از آنچه گذشت, جايگاه روزه در نگاه اديان الهى و برنامه هاى مذهبى به خوبى روشن مى شود. در مجموعِ آموزه هاى دينى و آثار باقى مانده از بزرگان دين و نيز علوم تجربى و نوشته ها و تحقيقات بسيارى از دانشمندان و پزشكان, به اهميت و آثار و پيامدهاى مثبت هيچ عبادتى همانند روزه اشاره نشده است.

روزه عملى است عبادى و هماهنگ با روح و روان انسان كه در صورت تحقق دقيق, با توجه به شرايط و معيارهاى يك روزه واقعى, نتايج گران سنگى در زمينه امور روحى, روانى, معنوى و بهداشتى, اقتصادى و غير آن براى فرد و اجتماع به ارمغان مى آورد كه در اين بخش به مواردى از آن اشاره مى كنيم.

1. تقواپيشگى

قرآن كريم مهم ترين ثمره روزه را تقوا مى داند. تقوا يعنى پرهيزكارى, نزديكى به خدا, جدا گشتن از گناه و هوا و هوس; يعنى لگام زدن به نفس اماره و خواسته هاى نفس. تقوا مركب راهوارى است كه انسان را از بيراهه رفتن باز مى دارد و به او كمك مى كند تا بدون ترس و هراس در راه هاى پر پيچ و خم زندگى گام گذاشته و از گرفتار آمدن به امواج پر خروش طغيان و سركشى ها در امان ماند. بنابر توصيه پيامبر(ص) به ابوذر, (تقوا, سرچشمه همه كارهاى نيك است).12

روزه دارى كه در طول يك شبانه روز يا يك ماه و يا بيشتر از تمامى آنچه نهى شده خوددارى مى كند و براى اطاعت فرمان خدا, از هر آنچه برايش حلال بود نمى خورد و نمى آشامد و با گرسنگى و تشنگى, شعله هاى سركش غرايز حيوانى را مهار مى كند, به مرور زمان و با مقاومت در برابر ساير كشش هاى نفسانى و كنترل دست و زبان و گوش و چشم و ساير اعضاى بدن راه را براى اصلاح خود و جامعه هموار مى سازد. در برابر هر خواسته نامشروع و غير قانونى مى ايستد, از هرچه دلش خواست نمى خورد, هرچه خوشش آمد نمى گويد, اگر روزى هواى نفس او را به دزدى, خيانت در امانت, حرام خوارى, تجاوز به حقوق ديگران تشويق كرد, اطاعت نمى كند; اگر روزى شرايط اجتماعى و اقتصادى و سياسى, راه بى بندوبارى, دروغ و دغل و چاپلوسى و ضعيف كشى را براى او هموار كرد, آن را همراهى نمى كند. و اين است مهم ترين اثر روزه.

حكمت روزه داشتن مگذار

باز هم گفته و شنيده شود

صبرت آموزد و تسلّط نفس

وز تو شيطان تو رميده شود

(شهريار)

پيامبر گرامى اسلام(ص) مى فرمايد:(روزه از من است و من به آن پاداش مى دهم, پس روزه, خواسته نفس و طبيعت حيوانى را نابود مى سازد و قلب را صفا مى دهد و اعضا و جوارح را پاك, و ظاهر و باطن انسان را تعمير مى كند.)13

بايد توجه داشت روزه اى كه انسان را به چنين موقعيتى نرساند, روزه كامل نيست. امام على(ع) مى فرمايد: (روزه دل از روزه زبان و روزه زبان از روزه شكم بهتر است).14

امام صادق(ع) مى فرمايد: وقتى روزه دارى, گوش و چشم تو نيز بايد از حرام روزه دار باشد و قلب و دل و جميع اعضا و جوارحت از كارهاى زشت به دور باشد; بنابراين, بيهودگى و اذيت به ديگران را از خود دور كن و لباس وقار روزه داران را بر تن كن و هرچه مى توانى با سكوت همراه باش مگر از ذكر خدا, و روزى را كه روزه هستى همانند غير آن قرار مده….)15

و نيز مى فرمايد: پيامبر(ص) فرمود: (كمترين چيزى كه خداوند از روزه دار خواسته است, نخوردن و نياشاميدن است.)16

2. همدردى با فقيران

يكى از فوايد ديگر روزه, بيدار كردن حس همدردى در ثروت مندان درباره تهى دستان است. از قديم گفته اند: سير از گرسنه خبر ندارد و كسى كه در رفاه و آسايش و ناز و نعمت به سر مى برد, درد محرومان و بينوايان را احساس نمى كند.

خفتگان را خبر از عالم بيدارى نيست تا غمت پيش نيايد غم مـردم نخورى

(سعدى)

امير مؤمنان على(ع) مى فرمايد: (دل خود را با خوردن و نوشيدن فراوان بيمار نكنيد, زيرا دل مى ميرد; همان طور كه گياه به علت زيادى آب فاسد مى شود.)

اسلام براساس عدالت اجتماعى و در جهت محروميت زدايى از پيكره اجتماع و ايجاد شرايط و امكانات مناسب زندگى براى همگان, برنامه هايى را تنظيم كرده است كه يكى از آن ها روزه است.

روزه دار با چشيدن طعم گرسنگى و تشنگى, وضعيت اسف انگيز و فشارهاى اقتصادى و رنج هاى اجتماعى محرومان را بهتر درك مى كند و همين نكته او را به يارى رساندن به مستمندان وادار مى سازد. و از اين رهگذر, زمينه براى كاهش فاصله بين ثروت مندان و تنگ دستان كه به هر دليل عقب مانده اند, فراهم مى گردد.

نيم نانى گر خورد مرد خداى

قسم درويشـان كنـد نيم دگر

امام صادق(ع) مى فرمايد: (خداوند روزه را واجب كرد تا ثروت مند و فقير در يك سطح قرار گيرند.)17

از امام حسين(ع) پرسيدند: چرا خداوند روزه را واجب كرد؟ فرمود: (براى اين كه ثروت مند با روزه گرفتن خود, گرسنگى را لمس كند و توجه و عنايتش به بينوايان باز گردد.)18

مسلم كسى را بود روزه داشت

كه درمانده اى را دهد نان چاشت

وگرنه چه حاجت كه زحمت برى

ز خود بازگيرى و هم خود خورى

(سعدى)

علاوه بر روزه كه در ايجاد فرهنگ كمك رسانى به بينوايان تأثير دارد, بزرگان دين ما نيز در اين زمينه به تشويق مردم پرداخته و جايگاه چنين افرادى را نشان داده اند. امام صادق(ع) مى فرمايد: ثواب افطارى دادن تو به برادر مسلمانت و شادمان كردن او براى تو, از اجر روزه ات بيشتر است.)20

خورنده كه خيرش برآيد ز دست

به از صائم الدهر دنياپرست

(سعدى)

و باز آن حضرت درباره اطعام در ماه مبارك رمضان مى فرمايد: (هر مؤمنى كه شب ماه رمضان مؤمن ديگرى را غذا دهد, خداوند ثوابى همانند ثواب آزادسازى سى انسان مؤمن را برايش مى نويسد و دعاى او نيز پيش خداوند اجابت شده است.)20

3. درمان بيمارى ها

پيامبر(ص) مى فرمايد: (المعدةُ بيتُ كلِ داءٍ والحِمْيةُ رأْسُ كلِّ دَواءٍ;21 معده, خانه هر دردى است و خوددارى از خوردن , بالاترين [با ارزش ترين] داروهاست.)

متخصصان عقيده دارند: (عامل بسيارى از بيمارى ها, زياده روى در خوردن غذاهاى مختلف است, چون مواد اضافى جذب نشده, به صورت چربى هاى مزاحم و يا قند اضافى در خون يا ساير نقاط بدن باقى مى ماند و زمينه لازم براى پرورش انواع ميكروب ها و ابتلا به بيمارى هاى عفونى را فراهم مى سازد و در اين حال, بهترين راه براى مبارزه با اين بيمارى ها نابود كردن اين منابع و لجن زارها از راه روزه است. روزه زباله ها و مواد اضافى و جذب نشده بدن را مى سوزاند و بدن را خانه تكانى مى كند.

از طرفى, روزه يك نوع استراحت قابل ملاحظه اى براى دستگاه هاى گوارشى و عامل مؤثرى براى سرويس كردن آن هاست).22 و شايد گفته پيامبر گرامى اسلام به همين نكته اشاره دارد كه مى فرمايد: (لِكُلِ شىءٍ زَكَاةٌوَزَكَاةٌ الأَجْسَادِ, أَلصِّيَام; براى هر چيز زكاتى است و زكات بدن ها, روزه دارى است.)23

(دانشمند روسى, دكتر الكسى سوفورين, در كتاب خود مى نويسد: درمان از طريق روزه, فايده ويژه اى در كم خونى, ضعف روده ها, التهاب بسيط و مزمنِ دمل هاى خارجى و داخلى, سل, اسكليروز, رماتيسم, نقرس, استسقا, نوراستنى, عرق النسا, حزاز (ريختگى پوست) بيمارى هاى چشمى, مرض قند, بيمارى هاى جلدى, بيمارى هاى كليه, كبد و بيمارى هاى ديگر دارد. معالجه از طريق امساك [خوددارى از خوردن] اختصاص به بيمارى هاى فوق ندارد, بلكه بيمارى هايى كه مربوط به اصول جسم انسان است و با سلول هاى اساسى جسم آميخته شده همانند سرطان, سفليس, سل و طاعون را نيز شفا مى بخشد.)24

و اين جاست كه ايمان انسان درباره سخنان ارزش مند پيامبر(ص) در بيش از هزار وچهارصد سال پيش فزونى مى يابد: (صُومُوا تَصِحُّوا; روزه بگيريد تا سالم بمانيد.)

4. صبر و مقاومت

صبر و مقاومت يكى ديگر از آثار ارزش مند روزه است, زيرا انسان گرسنگى و تشنگى را يك ماه تحمل مى كند و طبعاً قدرت صبر و مقاومت او بالا مى رود و مى تواند در ساير مشكلات نيز مقاوم و صبور باشد. امام كاظم(ع) مى فرمايد: (وقتى گرفتارى شديد و يا بلايى سخت بر انسان فرود آمد, بايد روزه بگيرد, چرا كه خداوند فرمود: (واستعينوا بالصبر والصلوة; از صبر(روزه) و نماز كمك بگيريد.)25

روزه را از آن جهت (صبر) ناميده اند كه بزرگ ترين نيرو و قدرت معنوى را براى انسان به ارمغان مى آورد و توان مبارزه و ايستادگى انسان را در برابر سختى ها فزونى مى بخشد.

به فرموده استاد شهيد مرتضى مطهرى ـ رحمه اللّه ـ: (اساساً يك فلسفه روزه اين است كه انسان را از نازپروردگى خارج مى كند. شما روزهاى اولى كه روزه مى گيريد چون [تازه] مى خواهيد از قانون نازپروردگى خارج بشويد, خيلى بى حال مى شويد, ضعف شما را مى گيرد, ولى روزهاى آخر ماه مى بينيد با روزهايى كه روزه نگرفته ايد, هيچ فرقى نكرده ايد.)26

اميرمومنان على(ع) در نامه خود به عثمان بن حنيف, ضمن تقبيح رفاه زدگى, نازپروردگى و شكم بارگى مى فرمايد: (بدانيد شاخه درختان بيابانى [كه در لابلاى صخره ها و در برابر بادهاى سخت و آفتاب سوزان مى رويند] سخت تر و آتش آن افروخته تر و خاموشى آن ديرتر است).27 بنابراين برخلاف تصور برخى افراد كه روزه را عامل ركود و ضعف و ناتوانى دانسته و به اين بهانه به روزه خوارى روى مى آورند, روزه, خروج از نازپروردگى و مقاومت در برابر گرسنگى و تشنگى است, دل به دريا زدن است و با طوفان هاى سهمگين و حوادث سخت, دست و پنجه نرم كردن; پس بايد از آن استقبال كرد.

5. قناعت پيشگى

از آن جا كه دنيا محل پستى ها و بلندى هاست و سختى ها و راحتى هاى آن با هم درآميخته است و در معرض حوادث مختلفى هم چون سيل, زلزله, طوفان, مرگ و ميرها, تصادف, جنگ, غارت, دزدى و غير آن قرار دارد و بسا يك حادثه مى تواند به راحتى مسير زندگى و شرايط حاكم بر زندگى انسان ها را تغيير دهد, پيروزمندان اين ميدان كسانى هستند كه در برابر حوادث خود را نمى بازند و اگر استقلال و شرف و عزت آنان در گرو كار و تلاش بيشتر و قناعت باشد, به كم مى سازند و بيشتر كار مى كنند تا از منزلت و شرافت خود پاسدارى كنند.

روزه, درس قناعت پيشگى و فرهنگ خويشتن دارى در راه رهايى از قيد و بندها است. در تاريخ آورده اند: (مهاتما گاندى با تكيه بر آيين هندو, از سنت براهماچار يا ضبط نفس الهام يافته و روزه مى گرفت و هزاران نفر در هند با اقتدا به او روزه مى گرفتند و اين, جانمايه روش مبارزه منفى و استقلال خواهى گاندى و پيروانش بود.)28

البته پر واضح است كه اين چنين قدرت و خوى پسنديده زمانى به دست مى آيد كه انسان به هنگام افطارى و يا سحورى خوردن, نهار را جبران نكند و به ميزانى نخورد كه اصلاً روزه را احساس نكند.

6. زمينه سازى براى شكستن عادت ها

انسان در طول زندگى به برخى امور از جمله سه وعده غذا خوردن, خوابيدن و بيدار شدن, تكرار برخى كلمات و… عادت مى كند به طورى كه جدا شدن از آن برايش تا اندازه اى مشكل است, اما از آن جا كه با روزه گرفتن تغييرات محسوسى در نوع غذا, خواب و آداب و برنامه ها و فعاليت هاى روزانه او به وجود مى آيد, زمينه براى رهايى از عادت هاى گذشته و خو گرفتن با برنامه هاى جديد فراهم مى گردد و در صورت تكرار, بر قدرت عادت شكنى وى افزوده مى شود; به عنوان مثال وعده غذايى او از سه وعده به دو وعده تقليل مى يابد, غذا خوردن قبل از اذان صبح به جاى صبحانه در روز و افطارى سر شب به جاى غذاى نيمه شب قرار مى گيرد. همچنين تغييراتى در ساعات خواب به وجود مى آيد. از آن طرف, كسانى كه عادت به كنترل زبان نداشتند و يا چشمشان در اختيارشان نبود, سعى مى كنند براى حفاظت از روزه, زبان و چشم خود را كنترل كنند و اين نوعى عادت شكنى است.

7. ياد روز قيامت

يكى ديگر از آثار روزه, آگاهى از حال و هواى روز قيامت است. گرماى روز رستاخيز به قدرى طاقت فرسا و شديد است كه اميرمؤمنان على(ع) مى فرمايد: (قَدْ ألَْجَمَهُمُ الْعَرَق; عرق همانند لجام اطراف دهان آنان را گرفته است.)29

گرسنگى و تشنگى روزه يادآور سختى هاى روز قيامت, و عاملى است كه انسان را به توشه گيرى از دنيا براى جهان آخرت وادار مى سازد. از امام رضا(ع) پرسيدند: چرا روزه واجب شده است؟ فرمود: براى اين كه مردم درد گرسنگى و تشنگى را احساس كنند و به فكر فقر و نادارى در آخرت بيفتند.)30

پيامبر گرامى اسلام(ص) در خطبه شعبانيه فرمود: (با گرسنگى و تشنگى خود به هنگام روزه دارى, گرسنگى و تشنگى روز قيامت را به ياد آوريد)31. قيامتى كه به تعبير قرآن كريم (عَذابَ الْهَوْن) در انتظار ما است! از امام باقر(ع) پرسيدند: عذاب هون چيست؟ فرمود: تشنگى روز قيامت.32

8. استجابت دعا

روايت در زمينه استجابت دعاى روزه دار فراوان است, ما در اين قسمت به يكى از آن ها اشاره مى كنيم: پيامبر(ص) فرمود: (لاتُرَد دَعْوَةَ الصَّائم; دعاى روزه دار رد نمى شود.)33

روزه آثار ديگرى نيز دارد; مانند: اخلاص, نظم و انضباط, عادت به امانت دارى, وحدت بين مسلمانان, اصلاح جامعه و غيره كه براى رعايت اختصار از شرح آن ها خوددارى مى كنيم.

مبطلات روزه

روزه همانند ساير تعاليم دين, موانع و آفت هايى دارد. برخى كارها آن را باطل مى كند و بعضى, ارزش آن را كاهش مى دهد كه در ادامه به مواردى اشاره مى شود.

چيزهايى كه روزه را باطل مى كند:

1. خوردن و آشاميدن: اگر روزه دار عمداً چيزى بخورد يا بياشامد, روزه او باطل مى شود, چه خوردن و آشاميدن آن چيز معمول باشد; مثل نان و آب و چه معمول نباشد; مثل خاك, و چه كم باشد و چه زياد.

2. آميزش;

3. دروغ بستن به خدا و پيغمبر: اگر روزه دار با گفتن يا نوشتن يا با اشاره و مانند آن به خدا و پيغمبران و امامان(ع) عمداً نسبت دروغ بدهد, اگرچه فوراً بگويد دروغ گفتم يا توبه كند, روزه او باطل است.

4. رساندن غبار غليظ به حلق;

5. فرو بردن سر در آب;

6. باقى ماندن بر جنابت و حيض و نفاس تا اذان صبح: فرد جنب يا زنى كه مدت عادت ماهانه يا نفاس او تمام شده و قصد دارد روزه بگيرد, بايد قبل از اذان صبحِ روزى كه مى خواهد روزه بگيرد غسل واجبش را انجام دهد و در صورتى كه عمداً ترك كند روزه اش باطل است.

7. قى كردن: هرگاه روزه دار به هنگام روزه عمداً استفراغ كند, اگرچه به واسطه مرض و مانند آن باشد, روزه اش باطل مى شود.

8. مسافرت: مسافر با شرايطى خاص كه در رساله هاى عمليه آمده است نمى تواند روزه بگيرد.

9. برخى امور ديگر نيز روزه را باطل مى كند كه در رساله هاى عمليه آمده است.34

موانع مقبوليت روزه

در بحث هاى گذشته گفتيم حقيقت روزه, حفاظت از دل و روح و روان از ناخالصى ها و دورى گزيدن از چيزهايى است كه شارع مقدس فرموده است. از اين رو در روايات مختلف, روزه داران به پرهيز از اعمال و افكار و اخلاقيات زشت سفارش شده اند. امام صادق(ع) مى فرمايد: (وقتى روزه گرفتيد, گوش و چشم و شرمگاه و زبان شما نيز بايد روزه باشد, پس چشم را از آن چه حلال نيست واگيريد و نيز گوش را از آن چه گوش دادنش حلال نيست و زبان را از دروغ و ناسزاگويى حفظ كنيد.)35

برخى از عواملِ خاص به عنوان موانع پذيرفته شدن روزه معرفى شده اند كه در اين بخش مواردى را يادآور مى شويم:

1. غيبت

پيامبر گرامى اسلام(ص) مى فرمايد: كسى كه زن يا مرد مسلمانى را غيبت كند, نماز و روزه او پذيرفته نمى شود.)36

2. بدزبانى

روزى پيامبر(ص) شنيد زنى در حال روزه به كنيزش ناسزا مى گويد, پيامبر(ص) غذايى را طلب كرد و آن زن را دعوت به خوردن كرد. او گفت: من روزه دارم. پيامبر(ص) فرمود: چگونه روزه دارى كه به كنيز خود ناسزا گفتى!37

3. نگاه شهوت آلود

امام باقر(ع) فرمود: (دروغ بستن به خدا, روزه را باطل مى كند و همچنين نگاه دوم به نامحرم (كه معمولاً با هدف شهوانى صورت مى گيرد) و نيز ستم به ديگران, كم باشد يا زياد.)38

پيامبر(ص) فرمود: روزه دارى كه به پشت زنى خيره شود تا حجم بدن او از زير لباس مشخص گردد, او با اين كار روزه خود را افطار كرده است.)39

4. حسادت

پيامبر اكرم (ص)فرمود: (حسد كارهاى خوب را نابود مى كند, همان طور كه آتش هيزم را.)40

5. همسرآزارى

پيامبر گرامى اسلام(ص) مى فرمايد: زنى كه شوهرش را اذيت و آزار مى رساند, خداوند نماز و كارهاى خوب او را قبول نمى كند, هرچند ساليان سال روزه بگيرد و نماز شب به جا آورد و بنده هايى را آزاد كند و اموالى را در راه خدا انفاق نمايد; مگر اين كه به او كمك كند و رضايتش را به دست آورد.)41

6. بدخواهى

امام صادق(ع) مى فرمايد: (خداوند عمل فرد مؤمنى را كه به برادر ايمانى اش نيت بد داشته باشد, قبول نمى كند.)42

7. اخلاق بد

امام صادق(ع) مى فرمايد: بداخلاق بودن, عمل را فاسد مى كند, همان طور كه سركه, عسل را تباه مى سازد.)43

عوامل ارزش آفرين

در افزايش ارزش روزه و تقويت بعد معنوى آن و فراهم كردن زمينه هاى لازم براى بهره بردارى هرچه بيشتر روزه دار از اين برنامه انسان ساز, عوامل گوناگونى تأثير دارد كه به چند مورد اشاره مى كنيم:

1. پالايش نيت و انگيزه

نيت و انگيزه در كارهايى هم چون روزه كه چهره عبادى دارد, بسيار حساس است. صحت يا بطلان, ناتمام بودن, نزديك به قبولى و يا پذيرفته شدن روزه به نيت بستگى دارد. روزه داران از حيث نيت به چند دسته تقسيم مى شوند:

برخى براى بهره مندى از ثواب روزه, برخى براى در امان ماندن از آتش جهنم, برخى از روى عادت, برخى به علت ترس از ساير مسلمانان و بالاخره برخى به دليل اين كه خود را بنده و خداى بزرگ را مولا و شايسته عبادت مى دانند, روزه مى گيرند و اين با ارزش ترين روزه ها است.

2. انفاق مالى

امام رضا(ع) مى فرمايد: كسى كه به هنگام افطار, گرده نانى را به نيازمندى بدهد, خداوند گناه او را مى بخشد و پاداش آزادسازى بنده اى از فرزندان اسماعيل را براى او مى نويسد.)44

امام صادق(ع) مى فرمايد: امام زين العابدين روزى كه روزه مى گرفت دستور مى داد گوسفندى را سر بريده و آن را قطعه قطعه كرده و طبخ كنند. پس آن گاه كه شب فرا مى رسيد, در حالى كه روزه بود…, دستور مى داد كسانى كه گوشت را قطعه قطعه مى كنند حاضر شوند و آن را تقسيم كرده درب خانه ها بفرستند. اين كار را ادامه مى دادند تا آخرين ديگ نيز تمام شود. آن گاه شام حضرت را كه نان و خرما بود, مى آوردند.)45

3. ذكر خدا

دعا, صلوات, تسبيح و همچنين قرائت قرآن كه معروف ترين مصداق ذكر به شمار مى رود, در بالا بردن ارزش روزه بسيار مؤثر است. از اين رو خواندن قرآن در ماه مبارك رمضان بسيار سفارش شده است. امام باقر(ع) مى فرمايد: (هر چيز بهارى دارد و بهار قرآن, ماه رمضان است.)46

4. عفو و گذشت

ناديده گرفتن نامهربانى ها و خطاهاى ديگران مى تواند به عنوان عاملى براى افزايش ارزش روزه به شمار رود; از اين رو بزرگان دين در صدد بودند در فرازهايى از دعاهاى مخصوص ماه مبارك رمضان و به ويژه دعاى جوشن كبير, اين فرهنگ را القا كنند مانند جملات: يا خير الغافرين; اى بهترين گذشت كنندگان, يا غافر الخطيئات; اى بخشنده خطاها, يا غافر الذنب; اى بخشنده گناه, يا غفور; اى بخشنده, يا ستار و يا غفار; اى پوشاننده و اى بخشنده و….

5. استغفار

توبه و طلب بخشش نيز بالابرنده ارزش روزه است, از اين رو در جاى جاى مناجات ها و دعاهاى مخصوص روزه و به ويژه ماه مبارك رمضان و در شب هاى احيا, به آن بسيار تأكيد شده است.

كيفر روزه خوارى

روزه خوارى, انسان را از دايره ايمان خارج مى كند. (كسى كه يك روز از ماه رمضان را روزه خوارى كند, ايمان از قلب او بيرون مى رود.)47

كيفرهاى گوناگونى براى روزه خواران پيش بينى شده كه علاوه بر محروميت از منافع معنوى, حاكم اسلامى با توجه به شرايط و ضرورت ها, به هنگام داورى از آن استفاده مى كند. البته اثر منفى و كيفر روزه خوارى در صورتى است كه فردى بدون عذر و از روى عمد و لجاجت روزه خوارى كند.

اميد آن كه همه ما بتوانيم با بهره گيرى از هديه بزرگ خداى مهربان به مسلمانان (ماه مبارك رمضان) برگى زرين بر صفحات درخشان تاريخ زندگى خود بيفزاييم. ان شاءالله

پى نوشت ها:

1ـ بقره(2) آيه 183.

2ـ بحارالانوار, چاپ بيروت, ج93, ص289.

3ـ همان, ج11, ص171 و ج26, ص330.

4ـ وسائل الشيعه, ج7, ص322.

5ـ تورات, سفر تثنيه, باب9, شماره9.

6ـ انجيل متى, باب4, شماره1; انجيل لوقا, باب5, ش33ـ 35.

7ـ روزنامه جمهورى اسلامى, 11/1/71, ص4 .

8ـ وسائل الشيعه, ج7, ابواب احكام شهر رمضان, باب18, حديث16.

9ـ انسان كامل, ص33ـ34.

10ـ براى اطلاع بيشتر به رساله هاى عمليه مراجع تقليد رجوع كنيد.

11ـ رساله هاى عمليه مراجع, بخش روزه هاى حرام و مكروه.

12ـ بحارالانوار, ج67, ص289.

13ـ همان, چاپ بيروت, ج93, ص254.

14ـ غررالحكم و دررالكلم, ج4, چاپ سوم, ص223.

15ـ بحارالانوار, همان, ص290.

16ـ همان, ج94, ص351.

17ـ وسائل الشيعه, ج7, ابواب آداب الصوم, باب1, حديث1.

18ـ بحارالانوار, همان, ج93, ص371.

19ـ وسائل الشيعه, كتاب الصوم, ابواب آداب الصائم, باب8, حديث12.

20ـ بحارالانوار, همان, ص316.

21ـ همان, ج59, ص290.

22ـ تفسير نمونه, ج1, ص632, با اندكى تغيير و تلخيص.

23ـ بحارالانوار, همان, ص254.

24ـ روزه روش نوين براى درمان بيمارى ها, ترجمه محمدجعفر امامى, ص65.

25ـ بحارالانوار, همان, ص255.

26ـ اسلام و مقتضيات زمان, انتشارات صدرا, چاپ اول, ص43ـ44.

27ـ نهج البلاغه, نامه45.

28ـ نگاه كنيد به: ويسنت شيان, مهاتما گاندى, ترجمه دكتر اسدالله مبشرى, انتشارات فرانكلين, سال 1345.

29ـ نهج البلاغه, شهيدى, خطبه102.

30ـ بحارالانوار, همان, ص370.

31ـ همان, ص356.

32ـ همان, ج7, ص186.

33ـ همان, ج93, ص256.

34ـ هريك از مسائل ذكر شده احكامى دارد كه براى اطلاع از آن بايد به رساله مرجع تقليد خود مراجعه كنيد.

35ـ بحارالانوار, همان, ص295.

36ـ بحارالانوار, همان, ج72, ص259.

37ـ همان, ج94, ص351.

38ـ همان, ص352.

39ـ همان, ج93, ص290.

40ـ ميزان الحكمه, كلمه حسد; به نقل از: جامع الأخبار, ص451.

41ـ وسائل الشيعه, ج7, كتاب النكاح, باب82, حديث1.

42ـ بحارالانوار, همان, ج72, ص146.

43ـ همان, ج68, ص393.

44ـ وسائل الشيعه, ج7, ص229, حديث26.

45ـ همان, ص101, حديث5.

46ـ بحارالانوار, ج93, ص386.

47ـ وسائل الشيعه, ج7, ص181, حديث5.