

راه‌های تشویق جوانان به روزه‌داری

علی اصغر الهامی‌نیا

عضو هیئت علمی پژوهشکده تحقیقات اسلامی

چکیده

روزه از ارکان فروع دین اسلام، و در ردیف نماز و حج و ولایت و زکات، ضروری دین شمرده می‌شود و منزلتی بس والا دارد. منکر روزه از چارچوب دین خارج می‌شود و مرتد به حساب می‌آید.

برای تحکیم و ژرف بخشی این عبادت بسیار مهم، نوجوانان و جوانان مسلمان باید از راه‌های گوناگون با آن آشنا شده و در عمل پایبندی خود را بدان اثبات کنند. بیان رسای معارف الهی، تبیین فلسفه روزه، شرح آثار روزه، تشویق به روزه مستحبی، بیان اسرار روزه، الگودهی و رعایت آداب و رسوم روزه‌داری، راهکارهایی است که در این مقاله بدل تشویق و نوجوانان و جوانان به این فریضه الهی ارائه شده است.

کلید واژه‌ها: روزه، فلسفه روزه، اسرار روزه، روزه مستحبی، آثار روزه، الگوها، آداب و رسوم روزه‌داری.

مقدمه

روزه ماه مبارک رمضان از ارکان دین اسلام است و امام باقر(ع) فرمود:

بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ عَلَى الصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَالْحَجِّ وَالصَّوْمِ وَالْوَلَايَةِ^۱

اسلام بر پنج [زیرساخت] پی‌ریزی شده؛ نماز، زکات، حج، روزه و ولایت.

قرآن مجید نیز به صراحت فرموده است:

فَن شَهَدَ مِنْكُمْ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ. (بقره: ۱۸۵)

هرکس از شما این ماه را درک کند باید آن را روزه بدارد.

بدین ترتیب، روزه به عنوان یک عبادت ویژه از ضروریات دین اسلام به شمار آمده که بدون آن، ایمان کامل نمی‌گردد. به همین دلیل در کنار دیگر کمالات انسانی مؤمنان شمرده شد و برایش پاداشی بزرگ همراه با آمرزش الهی مقرر گردید.^۲

از سوی دیگر، منکر روزه «مرتد» محسوب می‌شود و نیز کسی که بدون عذر و از روی عمد و آگاهی، روزه ماه مبارک رمضان را ترک کند در دو نوبت، تعزیر می‌شود و برای بار سوم کیفرش اعدام است.^۳ امام صادق علیه السلام فرمود:

مَنْ أَفْطَرَ يَوْمًا مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ خَرَجَ رُوحُ الْإِيمَانِ مِنْهُ.^۲

کسی که [بدون دلیل شرعی] یک روز از ماه رمضان را روزه نگیرد، روح ایمان از او خارج می‌شود. جایگاه و منزلت بس حساس این عبادت بی نظیر ایجاب می‌کند که همگان به ویژه فرهیختگان و دستگاه‌های دینی - فرهنگی به طور مستمر همه اقشار جامعه به خصوص جوانان و نوجوانان را نسبت به آن آشنا سازند. آنچه در پی می‌آید برخی از راهکارهای جذب نسل جوان به سوی روزه است.

۱. بیان رسای معارف الهی

قرآن مجید خطاب به پیامبر (ص) می‌فرماید:

وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ. (نحل: ۴۴)

و قرآن را به سویت فرو فرستادیم تا برای مردم آنچه را به سویشان نازل شده توضیح دهی و امید که آنان بیندیشند.

وظیفه مبلغان دین - همچون پیامبر - شرح و بیان عالمانه احکام و معارف و کل مجموعه دین است. اگر این مهم به خوبی انجام پذیرد، جوانان با ذهن و فکر شفاف و فطرت سالم خویش، آن را دریافته و در جان خویش جای می‌دهند. ابوصلت هروی می‌گوید: از امام (رضاع) شنیدم که فرمود: «خدا رحمت کند بنده‌ای را که امر ما را احیا کند.» پرسیدم: چگونه؟ پاسخ داد:

يَعْلَمُ عَلْمَنَا وَيُعَلِّمُهَا النَّاسَ فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَخَاسِنَ كَلَامِنَا لَا تَبِعُونَا. ۵

علوم ما را فراگیرد و آنها را به مردم بیاموزد؛ مردم وقتی خوبیهای سخن ما را بدانند پیرو ما خواهند شد.

با توجه به پیشرفت فن آوری آموزش، روش‌ها و ابزار و راهبرد آموزشی، دستگاه‌های مربوط بایستی پایه‌پای آموزش‌های مدرن، معارف دین را به نسل نو بیاموزند و خوشبختانه آموزه‌های دینی از چنان جاذبه‌هایی برخوردار است که اگر در بستری صحیح انتقال یابد، بدون تردید مخاطب‌های خویش را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بازخورد مناسبی خواهد داشت.

۲. تبیین فلسفه روزه

ذهن نقاد و جستجوگر جوانان همواره در تکاپوی دانش‌اندوزی و یافتن مجهولات است و اگر پیشاپیش، پاسخ‌های خویش را دریابد، سپاسگزار خواهد شد. از این رو بیان موردی فلسفه احکام در قرآن و روایات، بدین مهم نیز نظر داشته است؛

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

(بقره: ۱۸۳)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما مقرر شده است همان‌گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند مقرر شده بود باشد که پرهیزگاری کنید.

جمله آخر آیه به‌طور مجمل به فلسفه روزه اشاره دارد و آن تمرین و تقویت تقوا در ماه مبارک رمضان است. با توجه به جایگاه والای تقوا در اسلام و ضرورت حضور آن در همه ابعاد زندگی و آمیختگی آن با عبادات و معاملات و اخلاقیات، باید از راه‌های گوناگونی چون خطبه‌های نماز جمعه و مواعظ و نصیحت بزرگان به شکل شفاهی و گفتاری مطرح شود و در ماه رمضان به شکل عملی همه مسلمانان در سراسر جهان در اردوگاه روزه، تمرین عملی ببینند، از بسیاری از حلال‌ها چشم‌پوشی کنند تا برای خودداری از حرام و کارهای منکر ورزیده شوند.

همچنین روزه، روح انسان را تلطیف، اراده او را قوی و غرائز او را تعدیل می‌کند و روزه‌دار در یک ماه روزه‌داری با تحمل گرسنگی و تشنگی و چشم‌پوشی از لذت‌های جنسی

در عمل ثابت می‌کند که انسانی با اراده و خویشتن دار و خردمند است که برخلاف دیگر جانداران، زمام امور خود را به دست دارد و بنده غریزه و در بند خواب و خوراک بی‌هدف نیست بلکه بر هوا و هوس خویش تسلط دارد و امیر نفس است نه اسیر خواسته‌های او. روزه با محدودیت‌های موقت به روح و جان آدمی قدرت و مقاومت می‌بخشد و توان مبارزه با حوادث سخت و ایستادگی در برابر غرائز سرکش را دوچندان می‌کند و قلب او را نور و صفا می‌بخشد و او را از عالم حیوانیت ترقی داده با فرشتگان همنشین می‌کند. این‌ها بخشی از حقایق بی‌شماری است که از «لعلکم تتقون» فهمیده می‌شود.

امام صادق (ع) در حدیثی فلسفه روزه را چنین بیان می‌کند:

إِنَّمَا فَرَضَ اللَّهُ الصَّيَامَ لِتَسْتَوِيَ بِهِ الْغَنِيُّ وَالْفَقِيرُ وَذَلِكَ أَنَّ الْغَنِيَّ لَمْ يَكُنْ لِيَجِدْ مَسَّ الْجُوعِ فَيَرْحَمَ الْفَقِيرَ وَ أَنَّ الْغَنِيَّ كُلَّمَا آزَادَ شَيْئاً قَدَرَ عَلَيْهِ فَأَزَادَ اللَّهُ تَعَالَى أَنْ يُسَوِّيَ بَيْنَ خَلْقِهِ وَ أَنْ يَذِيقَ الْغَنِيَّ مَسَّ الْجُوعِ وَالْأَلَمَ لِيَرِقَّ عَلَى الضَّعِيفِ وَ يَرْحَمَ الْجَائِعَ.^۶

خداوند به این دلیل روزه را واجب کرد تا میان دارا و ندار برابری ایجاد شود، زیرا ثروتمند [در حال عادی] گرسنگی نمی‌کشد تا بر تهیدست ترحم کند چون هرگاه هر چه بخواهد به دست می‌آورد. از این رو خداوند اراده کرد تا میان آفریدگانش تساوی برقرار کند [و روزه را واجب کرد] تا دارا گرسنگی و درد را احساس کند و بر ناتوان دل بسوزاند و برگرسنه رحم کند. این موضوع با بیان وضعیت نابسامان اقتصادی و بحران غذا در دنیا برای جوانان جاذبه خاصی دارد و فطرت پاک آنان را نسبت به احکام الهی و به ویژه روزه معطوف می‌دارد و از سوی دیگر پرخوری و شکم‌بارگی فردی و دولتی - به خصوص استکبار جهانی - را به چالش می‌کشد و از خود می‌پرسد؟

- آیا ثروتمندان، حقوق مستمندان را می‌پردازند؟

- آیا بی‌تفاوتی توانگران در برابر ناتوانان توجیه خردپسندی دارد؟

- آیا عقلا و سردمداران حکومتها نباید فکری برای شکم‌های گرسنه بنمایند؟

- آیا نظام حکومتی حاکم بر دنیا عادلانه و انسانی است؟

- آیا سازمان‌های بین‌المللی به فکر درویشان هستند؟

- آیا قوانین بین‌المللی توان پر کردن شکاف طبقاتی فاجعه‌آمیز را دارد؟

- آیا مراکز علمی و فرهنگی طرحی برای نجات گرسنگان در دست اجرا دارند؟
 همین طور طرح مسائلی متعددی در مجموعه فلسفه روزه امکان پذیر است مانند:
 - تعداد روزهای ماه مبارک رمضان و اینکه از نظر روانی و بهداشتی بهترین گزینه است و کمتر از آن چندان اثربخش نیست و بیشتر از آن نیز سبب خستگی و زدگی می شود.
 - مدت روزه با توجه به مسائل طبیعی صبح صادق و مغرب معین شده که پژوهش وسیع میدانی و پزشکی و روانی را می طلبد تا به فلسفه آغاز و انجام روزه پی ببریم.
 - تعیین ماه قمری - و نه شمسی - خود فلسفه ای دارد که باید بدان پرداخته شود. مثلاً:
 اگر برای همیشه روزه مخصوص روزهای کوتاه باشد یک نوع خودکشی، آن هم خودکشی نامطبوع به حساب می آید زیرا بدن ها در زمستان به قدر کافی از میوه های تازه محرومیت کشیده و به اندازه لازم از ویتامین ها و مواد کافی دور بوده اند و گرسنگی هر ساله زمستانی یک نوع انتحار بدون سر و صداست.^۷
 و اگر روزه فقط در تابستان و فصل گرما واجب می شد، مشکل آفرین بود، زیرا تابستان بسیاری از مواد از راه عرق و غیره دفع می شود و در صورتی که هر سال، روزه دار این فصل را انتخاب نماید دفع مواد از یک طرف و وارد نشدن عناصر لازم به علت روزه از طرف دیگر، بدن را ناچار با صدمات فیزیولوژیکی مواجه خواهد ساخت.^۸
 همچنین؛
 تمایل محور کره زمین نسبت به خورشید سبب می شود در نواحی قطبی اختلاف ساعت فاحش شب و روز به وجود آید و برای تعیین اوقات روزه داری با اشکالات چندی مواجه گردد و در صورتی که گردش مهتاب به دور زمین برای تشخیص آغاز و انجام ماه رمضان از اشکال مذکور می گاهد.^۹
 افزون بر آن، طبع انسان، تنوع طلب است و گردشی بودن روزه در فصل های مختلف سال بر محور آمد و شد ماه، خود نوعی نوآوری و ارضای حس تنوع طلبی است که از سوی شارع مقدّس مد نظر بوده است.
 فراموش نکنیم که فلسفه عمومی آفرینش و تشریح احکام و قوانین، آزمایش آدمیان است که روزه نیز بخشی از آن را تشکیل می دهد و روزه دار با تن دادن به عبادتی که خدا

بدان فرمان داده، تعبد و پایبندی و تدین خویش را با عمل اثبات می‌کند گرچه همه یا بخشی از فلسفه آن را ندانند. امیر مؤمنان (ع) فرمود:

فَرَضَ اللَّهُ... الصَّيَامَ ابْتِلَاءً لِاخْلَاصِ الْخَلْقِ.^{۱۰}

خداوند روزه را برای آزمودن اخلاص بندگان واجب فرمود.

۳. شرح آثار روزه

بیان آثار ارزشمند روزه نیز سبب اشتیاق جوانان بدان می‌گردد مانند:

۳ / ۱. بهداشت تن و روان؛ تنوع غذاها و پرخوری بدون تردید برای جسم و جان آدمی زیانبار است به گونه‌ای که گفته‌اند؛ «مردم گور خود را با دندانهای خود حفر می‌کنند.» یا «سفره‌های رنگین بیش از سفره‌های خالی مردم را به گورستان می‌فرستد.» اسلام با ارائه یک برنامه عمومی و فراگیر در قالب قانون خدا و شریعت، پیروان خویش را موظف کرده که دست کم سالی یک ماه به بهداشت تن و جان خویش اهمیت بدهند و آنها را در برابر آسیب‌های احتمالی بیمه کنند. رهبر اسلام - حضرت محمد(ص) - در یک جمله فرمود: «صُومُوا تَصِحُّوا»^{۱۱} روزه بگیرید تا سالم باشید و حضرت امیر علیه‌السلام نیز فرمود: «الصَّوْمُ أَحَدُ الصِّحَّتَيْنِ»^{۱۲} روزه یک نوع سلامتی است. همین‌طور در سخنان رسای امام رضا علیه‌السلام آمده است؛

لِيَكُونَ الصَّائِمُ خَاشِعًا ذَلِيلًا مُسْتَكِينًا مَأْجُورًا مُحْتَسِبًا عَارِفًا ضَائِرًا لِمَا أَصَابَهُ مِنَ الْجُوعِ وَالْعَطَشِ
فَيَسْتَوْجِبُ الثَّوَابَ مَعَ مَا فِيهِ مِنَ الْإِنكِسَارِ عَنِ الشَّهَوَاتِ.^{۱۳}

[روزه بدین سبب واجب شده] تا روزه‌دار [در پیشگاه خدا] خاشع، درمانده بیچاره، با اجر و اخلاص و خداشناس و شکیبا شود به سبب گرسنگی و تشنگی که تحمل می‌کند مستحق پاداش الهی گردد، افزون بر این، از خواهشهای نفسانی نیز کنده شود.

۳ / ۲. خودسازی؛ مبارزه با دشمن درونی و خواهش‌های نفس آماره بسی سخت‌تر از جنگیدن فیزیکی در میدان پیکار با دشمنان است و به همین روی، آن را «جهاد اکبر» نامیده‌اند و سرتاسر ماه مبارک رمضان، نایره این نبرد روشن است و روزه‌دار در پیکاری

بی‌امان با دشمنان درونی و پیمودن پله‌های سعادت و پیروزی است. امیر مؤمنان ضمن ستایش از تک تک عبادات، از روزه نیز چنین یاد می‌کند:

... وَ مُجَاهَدَةَ الصِّيَامِ فِي الْأَيَّامِ الْمَقْرُوضَاتِ تَسْكِينًا لِأَطْرَافِهِمْ وَ تَخَشُّعًا لِأَبْصَارِهِمْ وَ تَذَلُّبًا لِنَفْسِهِمْ وَ تَحْفِظًا لِقُلُوبِهِمْ وَ إِذْهَابًا لِلْخِيَلِ عَنْهُمْ... ۱۴

[خداوند بندگانش را] با مجاهدت روزه گرفتن در روزهای واجب [ماه رمضان حراست فرموده] تا اعضا و جوارحشان آرام و چشم‌هایشان خاشع و جان‌هایشان رام و دل‌هایشان افتادگی آموزد و سرکشی آنان فروکش کند.

بر اثر این جهاد اکبر، بهترین نوع سیر و سلوک در راه نزدیک شدن به خدای متعال رخ می‌نماید و مؤمن روزه‌دار شایستگی حضور در ضیافت الهی را پیدا می‌کند.

۳ / ۳. حضور در ضیافت الله: امیر مؤمنان علیه‌السلام فرمود: روزی پیامبر برایمان خطبه خواند و ضمن آن فرمود:

هُوَ شَهْرٌ دُعِيْتُ فِيهِ إِلَى ضِيَاقَةِ اللَّهِ وَ جُعِلَتْ فِيهِ مِنْ أَهْلِ كَرَامَةِ اللَّهِ. ۱۵

ماه رمضان ماهی است که شما در آن به میهمانی خدا دعوت شده‌اید و مشمول گرامیداشت خدا گردیده‌اید.

تفاوت این میهمانی با میهمانیهای آدیان به اندازه فاصله آنها با خداست، در این میهمانی هیچ‌کس مجاز نیست از آب و غذا و لذت‌های جنسی بهره ببرد، ادب این میهمانی امساک از خواسته‌های نفسانی و چشم دوختن به پذیرایی خداست و او نیز در شأن و مرتبت خویش از میهمان‌های پذیرایی می‌کند که برخی از آنها در همان خطبه پیامبر بیان شده است؛

نفس‌هایتان مساوی با تسبیح خداست - خوابتان چون عبادت است - اعمالتان پذیرفته شود - دعا‌هایتان مستجاب می‌گردد - لحظه‌هایش بهترین لحظه‌های عمر است - خداوند در این ماه با نظر رحمت به بندگانش می‌نگرد - خواسته‌هایشان را اجابت می‌کند. صدایشان را گوش می‌کند. پاداش نماز مستحب، آزادی از دوزخ است. پاداش نماز واجب، هفتاد برابر ماههای دیگر سال است. تلاوت یک آیه قرآن مساوی با تلاوت کل قرآن در دیگر ماه‌هاست. درهای

بهشت به روی بندگان بازمی‌شود. درهای دوزخ به روی آنها بسته می‌شود. شیاطین در این ماه به زنجیر کشیده می‌شوند و... ۱۶

۳/۴. یک شب بهتر از یک عمر: بدون تردید، شب قدر در ماه مبارک رمضان قرارداد و

قرآن مجید با صراحت فرموده است:

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ. وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ. لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ.

(قدر: ۱-۳)

ما [قرآن] را در شب قدر نازل کردیم و از شب قدر، چه آگاهت کرد؟ شب قدر از هزار ماه ارجمندتر است.

با توجه به اینکه هزار ماه معادل ۸۳ سال و ۴ ماه است و میانگین عمر انسانها نیز همین مقدار است باید گفت یک شب قدر از یک عمر معمولی و بدون شب قدر بسی ارزنده‌تر است و چنین پاداشی مخصوص روزه‌داران مؤمن ماه رمضان است که آداب این ماه را به جای آورده و حرمتش را پاس بدارند و چنین پاداشی در هیچ یک از عبادت‌های اسلامی ذکر نشده است.

نکته جالب اینکه «خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ» کف برتری را بیان کرده، یعنی کمترین درجه پاداش درک شب قدر از هزار ماه افزون است، حال سقف آن و درجه نهایی برتری آن تا کجاست؟ خدا می‌داند!

۳/۵. مؤدگانی خدا؛ امام باقر علیه‌السلام فرمود:

إِنَّ لِلَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى مَلَائِكَةً مُوَكَّلِينَ بِالصَّائِمِينَ يَسْتَفِرُّونَ لَهُمْ فِي كُلِّ يَوْمٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ إِلَى آخِرِهِ وَ يُنَادُونَ الصَّائِمِينَ كُلَّ لَيْلَةٍ عِنْدَ أَفْطَارِهِمْ أَيْبِرُوا عِبَادَ اللَّهِ فَقَدْ جَعَلْنَا قَلْبًا وَسَسْبَعُونَ كَثِيرًا بُورِكْتُمْ وَ بُورِكْ فَبِكُمْ حَتَّى إِذَا كَانَ آخِرُ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ نَادَوْهُمْ أَيْبِرُوا عِبَادَ اللَّهِ فَقَدْ غَفَرْنَا لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَ قَبِلَ تَوْبَتَكُمْ فَأَنْظَرُوا كَيْفَ تَكُونُونَ فَمَا تَسْتَأْنِفُونَ. ۱۷

خداوند بزرگ، فرشتگانی دارد که مراقب روزه‌داران هستند و در هر روز ماه رمضان برایشان طلب آمرزش می‌کنند و در هر شب هنگام افطار به آنان می‌گویند: ای بندگان خدا مژده به شما؛ مدت کمی گرسنه ماندید، در عوض بسیار سیر خواهید شد، همه وجودتان پربرکت شد، تا اینکه شب آخر ماه به آنان گویند، مژده ای بندگان خدا! خداوند، گناهانتان را بخشید و توبه شما را پذیرفت، از این پس مراقب خویش باشید.

۳/۶. درجات عالی: امام رضا(ع) از پیامبر(ص) نقل می‌کند که فرمود:

إِنَّ شَهْرَ رَمَضَانَ شَهْرٌ عَظِيمٌ يُضَاعَفُ فِيهِ الْحَسَنَاتُ وَيَمْحُو فِيهِ السَّيِّئَاتُ وَيَرْفَعُ فِيهِ
الدرجات. ۱۸.

به یقین، ماه رمضان، ماهی بس بزرگ است؛ خداوند در این ماه، خوبی‌ها را افزون و بدیها را نابود و درجات را رفیع می‌کند.

۳/۷. رهایی از دوزخ: امام صادق علیه‌السلام فرمود:

الْصَّوْمُ جَنَّةٌ مِنَ النَّارِ. ۱۹.

روزه، سپر آتش دوزخ است.

۴. تشویق به روزه مستحبی

امام رضا علیه‌السلام در فلسفه تشریح عبادت‌های مستحب می‌فرماید:

إِنَّ اللَّهَ أَمَّ صَلَاةِ الْقَرِيبَةِ بِصَلَاةِ النَّافِلَةِ وَ أَمَّ صِيَامِ الْقَرِيبَةِ بِصِيَامِ النَّافِلَةِ. ۲۰.

خداوند، نماز واجب را با نماز مستحب و روزه واجب را با روزه مستحب کامل کرده است.

بدین ترتیب، روزه و نماز نافله به منزله خاکریز و سپر بلای نماز و روزه واجب قرار می‌گیرد؛ اگر کاستی در واجبات باشد، مستحبات آن را جبران می‌کند و اگر واجبات در معرض آسیب قرار بگیرد مستحبات جلو آن را می‌گیرد.

از سوی دیگر وقتی مردم نسبت به انجام مستحبات اهتمام بورزند به طور قطع و یقین به واجبات خویش بیشتر اهمیت می‌دهند. از این رو باید برای انجام مستحبات فرهنگ‌سازی شود و جوانان به انجام روزه مستحبی تشویق شوند و با فضاسازی ماه‌های رجب و شعبان و برخی روزه‌های مستحب دیگر آنان را پایبند به روزه نمود تا روزه واجب ماه رمضان به طور کامل گرفته شود و آسیبی آن را تهدید نکند.

۵. بیان اسرار روزه

آشنایی با بخش رازگونه عبادات، حس کنجکاوای جوانان را برمی‌انگیزد و اگر مبلغ با آگاهی و استادی بدان پردازد، بسیار تأثیرگذار خواهد شد. برخی از رازهای روزه از این قرار است:

۵ / ۱. پرستش منحصر به فرد؛ در حدیث قدسی از پیامبر اعظم آمده است:

قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ هُوَ لَهُ غَيْرُ الصِّيَامِ، هُوَ لِي وَ أَنَا أُجْزِي بِهِ.^{۲۱}
خداوند فرموده است: هر کردار آدمی زاده از آن اوست جز روزه که از آن من است و خودم هم پاداش آن را می‌دهم.

راز این انحصار نیز چنین است که روزه تنها عبادتی است که از امور عدمی تشکیل شده به خلاف عبادتهای دیگر که ترکیبی از امور اثباتی و عدم است و فعل وجود نمی‌تواند در اظهار عبودیت بنده و ربوبیت خدا خالص باشد، زیرا خالصی از نقایص مادی و آفت محدودیت نیست و امکان دارد در انجام آن، قصد غیر خدا به میان آید و سهمی از آن برای جز خدا صورت پذیرد، به خلاف روزه که عبارت است از نخوردن و نوشیدن و... که این امور عدمی چیزی نیست که جز خدا هم در آن سهمی داشته باشد؛ چراکه امری است میان بنده و پروردگار که طبعاً کسی جز خدا از آن با خبر نمی‌شود.^{۲۲}

۵ / ۲. پاداش‌های گوناگون: امام صادق علیه‌السلام فرمود: رسول خدا(ص) هرگاه افطار

می‌کرد، می‌فرمود:

اَللّٰهُمَّ لَكَ صُغْنًا وَ عَلٰی رِزْقِكَ اَفْطَرْنَا فَتَقَبَّلْهُ مِنَّا، ذَهَبَ الظَّمَاُ وَ ابْتَلَّتِ العُرُوْقُ وَ بَقِيَ الْاَجْرُ.^{۲۳}

خدایا برای تو روزه گرفتیم و با روزی‌ات افطار کردیم، پس از ما بپذیر. تشنگی رفت، رگها تازه شد و پاداش باقی ماند.

نظر به اینکه خداوند، بندگان مؤمن خود را ساعت‌ها از نعمت‌هایی که برایشان حلال بوده باز داشته و آنها را گرسنه و تشنه کرده است، هنگام افطار و پس از آن به شکلی دلپذیر از آنها پذیرایی می‌کند تا جبران آن محرومیت بشود، از جمله:

- هنگام افطار دعای روزه‌دار را اجابت می‌کند.^{۲۴}

- او را با خوراک و نوشابه‌های بهشتی سیر و سیراب می‌سازد.

- امام صادق(ع) فرمود: «لِلصَّائِمِ فَرْحَانٌ؛ فُرْحَةٌ عِنْدَ اِفْطَارِهِ وَ فُرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ»^{۲۵} روزه‌دار

دو شادمانی دارد؛ یک موقع افطار، دیگری هنگام ملاقات با پروردگارش.

- پیامبر اکرم(ص) فرمود:

مَا مِنْ صَائِمٍ يَخْضِرُ قَوْمًا يَطْعَمُونَ إِلَّا سَبَّحَتْ أَعْضَاؤُهُ وَكَانَتْ صَلَاةُ الْمَلَائِكَةِ عَلَيْهِ وَكَانَتْ صَلَاتُهُمْ لَهُ اسْتِغْفَارًا.^{۲۶}

روزه‌داری نیست که نزد کسانی که غذا می‌خورند حاضر شود جز اینکه همهٔ اندام او تسبیح خدا گویند و درود فرشتگان بر او باشد و درود فرشتگان برایش آمرزش است.
- همان حضرت فرمود:

إِنَّ لِلْجَنَّةِ بَابًا يُدْعَى الرَّيَّانُ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ إِلَّا الصَّائِمُونَ.^{۲۷}

بهشت دری دارد به نام «ریان» که جز روزه‌داران از آن وارد نمی‌شوند.

۵ / ۳. صیانت صیام؛ نکته بسیار مهم در روزه، استقلال شخصیتی و تقویت ارادی روزه‌دار است که در نظر جوانان شکوهی خاص دارد و این راز باید برای آنان بیان شود که روزه تنها خودداری از مصرف چند کالری آب و غذا نیست، بلکه در پی روزه‌انداز از کارهای نامربوط و پس از آن روزه‌ذهن و فکر از افکار و اندیشه‌های ناصحیح و روزه‌قلب و دل از احساس و عاطفه منحرف پدید می‌آید و مجموعه داشته‌ها و یافته‌های روزه‌دار نظام‌مند و هدف‌دار در راه صواب زندگی قرار می‌گیرد و شخصیت او را قدرتمند و بااراده و مستقل و ارزشمند می‌سازد. این نکته آن قدر مهم است که حضرت فاطمه سلام‌الله علیها فرمود:

مَا يَصْنَعُ الصَّائِمُ بِصِيَامِهِ إِذَا لَمْ يَصُنْ لِسَانَهُ وَ سَمْعَهُ وَ بَصَرَهُ وَ جَوَارِحَهُ.^{۲۸}

اگر روزه‌دار زبان و گوش و چشم و اندامش را [از خطا] حفظ نکند، روزه‌اش به چه کار آید؟
و حضرت علی (ع) آن را برتر از اصل روزه دانسته می‌فرماید:

صِيَامُ الْقَلْبِ عَنِ الْفِكْرِ فِي الْأَثَامِ أَفْضَلُ مِنْ صِيَامِ الْبَطْنِ عَنِ الطَّعَامِ.^{۲۹}

روزه‌دل از اندیشه گناه برتر از روزه شکم از غذاست.

و در حدیثی دیگر توضیح می‌دهند؛

صَوْمُ الْمَجْسِدِ الْأَمْسَاكِ عَنِ الْأَعْذِيَةِ بِإِزَادَةِ وَاخْتِيَارِ خَوْفًا مِنَ الْعِقَابِ وَرَغْبَةً فِي الثَّوَابِ وَالْآجْرِ،

صَوْمُ النَّفْسِ إِسْكَانَ الْحَوَاسِنِ الْحُمْسِ عَنِ سَائِرِ الْمَأْتَمِ وَ حَلْوُ الْقَلْبِ مِنْ جَمِيعِ أَسْبَابِ الشَّرِّ.^{۳۰}

روزه جسم، خودداری ارادی و اختیاری از غذاهاست که از روی ترس از شکنجه و اشتیاق به ثواب و پاداش انجام می‌گیرد [اما] روزه نفس [و جان] خودداری حواس پنجگانه از گناهان و تهی شدن دل از همهٔ اسباب گناه است.

امام در سخنی دیگر منزلت روزه‌دار و روزه واقعی را فراتر برده و روزه از همه لذات دنیوی را پیشنهاد داده و فرموده است:

صَوْمُ النَّفْسِ عَنِ لَذَاتِ الدُّنْيَا أَنْفَعُ الصِّيَامِ.^{۳۱}

روزه جان از لذتهای دنیا سودمندترین نوع روزه است.

بر این اساس روزه در چهار نوع انجام می‌پذیرد؛ ۱. روزه عام؛ خودداری از مبطلات روزه. ۲. روزه خاص؛ خودداری از گناه. ۳. روزه اخص؛ خودداری از فکر گناه. ۴. روزه ویژه و ویژه؛ امساک از همه لذت‌های دنیوی و دل بستن به معبود بی‌همتا و سیراب و سرشار شدن از آب و غذایی که از نوع دیگر است.

۶. الگودهی

معرفی اسوه‌های موفق نیز در قانع کردن روحیه قهرمان‌پروری جوانان در میدان‌های پرستش و نیایش بسیار مؤثر است. تفهیم این نکته به جوانان بسیار ارزنده است که اصولاً رهیابی به مقامات عالی انسانی با پرخوری و شکم‌پروری در تضاد است و شکم‌پرستان بیشتر عمر و همت خویش را باید صرف تن‌پروری نمایند و کمتر فرصت می‌یابند تا به مقام قهرمانی - در هر میدانی - دست یابند. امام قهرمانان عالم - حضرت امیر علیه السلام - فرمود:

مَا أَبْعَدَ الْخَيْرُ مِمَّنْ هَسَّتْ بَطْنُهُ وَ فَرَجُهُ.^{۳۲}

خیر و نیکی از کسی که در فکر شکم و شهوت خویش است، چه بسیار فاصله دارد! بنابراین یکی از راه‌های موفقیت قهرمانان، کاستن از خوردن و خواب و ورزش و ورزیدگی اندام و سلامت بدن آنهاست.

دیگر اینکه روح آدمی نیز برای تغذیه سالم و ادامه حیات و تکامل، همانند جسمش نیاز به ویتامین‌های گوناگون دارد و همان‌گونه که ویتامین‌های غذاهای مادی جای یکدیگر را نمی‌گیرند ویتامین‌های معنوی نیز چنین است. بنابراین همان‌گونه که صدقه دادن جای نماز را نمی‌گیرد نماز خواندن نیز جای روزه و حج را نمی‌گیرد و هر عبادتی به جای خویش نیکو و ضروری است. در بحث الگوها توجه به این موضوع نیز حایز اهمیت است که به وسیله روزه به منزلتی می‌توان دست یافت که با عبادت دیگر چنین منزلتی به دست نمی‌آید

مانند ورود به بهشت از دروازه مخصوص و نیز دریافت پاداش به طور مستقیم از ذات اقدس الهی و... اما الگوها؛

- داود پیامبر (ع) همواره یک در میان روزها را روزه می گرفت. ۳۳

- پیامبر اعظم (ع) در سال های نخست بعثت، فراوان روزه می گرفت، سپس روش خود را تغییر داد و دست کم در ماه های غیر از رمضان و شعبان، سه روز روزه می گرفت. ۳۴

- یکی از شیعیان به نام «ضمیره» پس از شهادت امیر مؤمنان (ع) نزد معاویه رفت، معاویه از او درخواست کرد اوصاف امیر مؤمنان را برشمارد. ضمیره گفت: به خدا سوگند علی (ع) بسیار روزه می گرفت و شب ها به عبادت می ایستاد. ۳۵

- عبدالله بن رواحه - از سرداران صدر اسلام و شهید جنگ موته - فراوان روزه می گرفت. ابو درواء می گوید در یکی از روزهای بسیار گرم همراه رسول خدا (ص) بودیم، در جمع ما پیامبر و عبدالله بن رواحه روزه بودند. ۳۶

- یکی از شیعیان به نام «حسین بن علی» و یارانش در شهر مکه با ستمگران جنگیدند تا شهید شدند. امام موسی بن جعفر علیه السلام وقتی سر بریده حسین را دید فرمود:

مَضَى وَاللَّهِ مُشَلِّباً صَالِحاً صَوَّاماً آمِراً بِالْمَعْرُوفِ وَ نَاهِياً عَنِ الْمُنْكَرِ. ۳۷

به خدا سوگند او مسلمان، صالح، بسیار روزه دار، آمر به معروف و ناهی از منکر بود که از دنیا رفت.

۷. رعایت آداب و رسوم روزه داری

به جای آوردن آداب و رسوم روزه داری نیز به نوبه خود در فضا سازی و جذب جوانان و نوجوانان بسیار مؤثر است از جمله؛

- فراخوان عمومی از سوی دولت و بزرگان شهر و روستا و محلات.

- خواندن مناجات و دعا های مخصوص ماه مبارک رمضان به وسیله رسانه ها.

- طرح مسائل روزه، آداب، احکام، فلسفه و اسرار آن در خطبه های نماز جمعه و وسایل

ارتباط جمعی و....

- آماده سازی مساجد برای حضور بیشتر و بهتر جوانان در مراسم ماه رمضان.

- برگزاری مراسم جذاب قرائت قرآن، بیان احکام، سخنرانی، مراسم احیاء دعا خوانی

و... با حضور جوانان و نوجوانان.

... سپردن هر كاری كه از عهدهٔ جوانان بر می آید به آنان، در مراسم یاد شده.
- عطر افشانی و غبار رویی مساجد با حضور جوانان در آستانهٔ ماه رمضان (این كار
در سال‌های اخیر توسط سازمان تبلیغات اسلامی انجام می‌پذیرد) و رهبر معظم انقلاب نیز
فرمودند:

ماه رمضان، ماه معطری است، ماه مبارکی است، ماه عزیزی است؛ ماه خداست، بحمدالله با
این سنت حسنه‌ای كه یکی دو سال است در كشور به راه افتاده است - سنت احیای مساجد،
عطرافشانی و تنظیف مساجد به عنوان آماده‌سازی برای ماه رمضان - از پیش از شروع ماه
رمضان، حضور این ماه مبارک احساس می‌شود، هر چه می‌توانید - به خصوص شما جوانان -
این حضور را اول در دل‌های پاک و نورانی خودتان تقویت کنید؛ بعد هم تلاًو این نورانیتی كه
در شماست، مخاطبان و محیط اطراف شما را حتماً تحت تأثیر قرار خواهد داد.^{۳۸}

... میهمانی‌های عمومی و انداختن سفره‌های افطار از آداب بسیار ارزشمندی است كه از
سوی رهبران اسلام بر آن تأکید شده و نقش مهمی در تحكیم روزه‌داری و دوستی و
شناخت مؤمنان روزه‌دار ایفا می‌كند.

امام سجاده (ع) در ایام روزه، گوسفندی را ذبح کرده، طبخ می‌کردند و هنگام افطار میان
مردم تقسیم می‌کردند.^{۳۹}

امام صادق (ع) فرمود:

مَنْ فَطَّرَ صَائِماً مُؤْمِناً وَكَلَّ اللَّهُ بِهِ سَبْعِينَ مَلَكًا يَقْدِسُونَهُ إِلَىٰ مِثْلِ تِلْكَ اللَّيْلَةِ مِنْ قَابِلٍ.^{۴۰}

هر كس مؤمن روزه‌داری را افطاری دهد، خداوند هفتاد فرشته را بر او گمارد كه تا سال آینده
ثناگوی او باشند.

همان حضرت فرمود:

مَنْ فَطَّرَ اثْنَيْنِ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ.^{۴۱}

هر كس به دو نفر افطاری دهد، حتماً خداوند او را داخل بهشت كند.

- طبخ غذاهای باب میل جوانان هنگام افطار و سحر و نیز ابداع و تهیهٔ غذاهای متنوع
هم مواد غذایی مورد لزوم را فراهم می‌سازد و هم سبب اشتیاق جوانان به برنامه‌های ماه
رمضان می‌گردد.

- فضا سازی شهری از قبیل بسته بودن غذاخوری‌ها و نصب تابلوهای تبریک و خوش آمدگویی در محل اجتماعات، ادارات و مساجد نیز کاری مطلوب است.
- بیماران، معذوران و مسافران نیز باید حرمت ماه رمضان و روزه‌داران را مراعات کنند و در ملاعام و پیش روی روزه‌داران، اقدام به خوردن و آشامیدن نمایند.

پی‌نوشت‌ها:

۱. بحارالانوار، مجلسی، ج ۶۵، ص ۳۲۹، بیروت.
۲. ر.ک. سورة احزاب، آیه ۳۵.
۳. گناهان کبیره، شهید دستغیب، ج ۲، ص ۲۴۳.
۴. ثواب الاعمال، شیخ صدوق، ج ۲، ص ۱۱۸.
۵. بحارالانوار، ج ۲، ص ۳۰.
۶. وسائل الشیعه، عاملی، ج ۱۰، ص ۷، آل‌البیت، قم، ۱۴۱۱ق.
۷. اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، شهید رضا پاک‌نژاد، ج ۳، ص ۵۰، بنیاد شهید پاک‌نژاد، ۱۳۶۱، یزد.
۸. همان، ص ۵۵.
۹. همان، ص ۵۹.
۱۰. نهج‌البلاغه، حکمت ۲۵۲.
۱۱. بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۲۵۵.
۱۲. شرح غررالحکم و دررالکلم، آمدی، ج ۲، ۲۷.
۱۳. بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۳۷۰.
۱۴. همان، ج ۶، ص ۱۱۵.
۱۵. همان، ج ۹۳، ص ۳۵۶.
۱۶. همان، ص ۸-۲۵۶.
۱۷. همان، ص ۳۶۱.
۱۸. همان.
۱۹. همان، ص ۲۵۶.
۲۰. وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۳۱۳.
۲۱. بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۲۴۹.
۲۲. المیزان، علامه طباطبایی، ج ۲، ص ۲۵.
۲۳. وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۱۴۷.
۲۴. بحارالانوار، ج ۹۰، ص ۳۶۰.
۲۵. فروع کافی، کلینی، ج ۴، ص ۶۵.
۲۶. بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۲۴۷.
۲۷. همان، ص ۲۵۲.



۲۸. همان، ۲۹۵.
۲۹. شرح غررالحکم، ج ۴، ص ۲۱۴.
۳۰. همان، ص ۲۲۳.
۳۱. همان، ص ۲۱۵.
۳۲. همان، ج ۶، ص ۹۳.
۳۳. فروع کافی، ج ۴، ص ۴۰.
۳۴. همان؛ مفاتیح الجنان، فضیلت ماه شعبان.
۳۵. بحارالانوار، ج ۴۰، ص ۳۲۹.
۳۶. سیر اعلام النبلاء، ذهبی، ج ۱، ص ۱۶۷، دارالمعارف، مصر.
۳۷. بحارالانوار، ج ۴۸، ص ۱۶۵.
۳۸. مورخه ۲۳ / ۹ / ۷۷، در دیدار با مبلغان ماه رمضان.
۳۹. وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۱۴۰.
۴۰. همان، ص ۱۴۱.
۴۱. همان.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی