



## روزه، عامل رشد معنوی و بستر خودسازی

محمد امین جوان پور<sup>۱</sup>  
(مذهب: شافعی - استان کردستان)

### چکیده

اسلام برای رساندن انسان به اوج خوشبختی و کمال سعادت برنامه‌های زیادی دارد؛ در این میان روزه عبادتی است که با آثار و برکات معنوی و انسان‌ساز خود، در ره‌پویی بشر به سوی کمال و تعالی نقش به‌سزایی دارد.

روزه‌داری در قرآن و سنت و نیز در اقوال بزرگان بسیار مورد تأکید واقع شده است و آثار و فوائد زیادی برای آن حصر گردیده است؛ که از مهم‌ترین آن می‌توان به پرورش اراده و خودسازی، یادآوری محرومان و درماندگان، رشد معنویت و تقویت روحیه صبر و استقامت اشاره نمود. علاوه بر موارد فوق، روزه‌داری می‌تواند در سلامت جسم و روان انسان نیز نقش‌آفرین باشد. در این مقاله برآنیم تا گوشه‌هایی از آثار سزنده روزه بر زندگی انسان را در بعد معنوی و خودسازی بررسی کنیم.

کلیدواژه‌ها: اسلام، روزه، رمضان، رشد معنوی، خودسازی.

### مقدمه

برای انجام هر امر خیری در ادیان قطعاً پاداشی وجود دارد؛ اسلام نیز از این قاعده مستثنا نیست؛ همچنان که ما می‌بینیم برای انجام چهارمین رکن از ارکان اسلام؛ یعنی روزه پاداشهای بی‌شماری در نظر گرفته شده است؛ حضرت رسول(ص) می‌فرماید: «خدای

۱- طلبه پایه پنجم مرکز بزرگ اسلامی واحد سقز

تبارک و تعالی می‌فرماید: به هر عمل نیکی ده برابر تا هفتصد برابر پاداش داده می‌شود، به جز روزه که آن برای من است و پاداشش را من می‌دهم» (بخاری، ۱۴۲۲ق، ح ۱۸۰۵). دلیل اینکه فقط روزه دارای چنین خاصیتی است؛ این است که در روزه، خویشتن‌داری وجود دارد و آن عملی است نهان، که غیر از خدا کسی از آن آگاه نیست، در حالی که دیگر عبادات چنین نیستند. دلیل دیگر، مغلوب کردن شیطان است؛ زیرا این دشمن فقط از راه شهوت می‌تواند حمله کند و بر انسان چیره شود و گرسنگی تمام شهوتها را که یگانه وسیله در دست شیطان است، از بین می‌برد و هواهای نفسانی را در هم می‌شکند. حضرت رسول (ص) فرمودند: «إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنْ أَدَمِ مَجْرَى الدَّمِ فَضَيِّقُوا مَجَارِيَهُ بِالْجُوعِ» (متفق علیه)؛ «به حقیقت شیطان در تمام مجراهای خون انسان راه دارد، پس شما به وسیله گرسنگی راههای او را تنگ کنید». و از اینجا می‌توانیم به رازی که در گفتار حضرت رسول خدا (ص) نهفته است، پی‌برد که فرموده است: «وقتی که ماه مبارک رمضان می‌آید، درهای بهشت باز و درهای دوزخ بسته می‌شوند و شیاطین محبوس می‌گردند و گوینده‌ای به آواز بلند می‌گوید: ای کسی که خواهان خیری بیا و ای خواهان شر غفلت کن» (بخاری، ۱۴۲۲ق، ح ۱۸۹۹؛ مسلم، ح ۱۰۷۹).



## ۱. رمضان و فضایل آن

رمضان از «رَمَضٌ» به معنای شدت گرما، سوزندگی و حرارت زیاد می‌باشد (آذرنوش، ۱۳۸۴ش). «رمضان» نام یکی از ماههای عربی و اسلامی است (نهمین ماه سال قمری) که نزد خداوند متعال دارای منزلت و مقام خاصی می‌باشد (گنجی، ۱۳۸۱ش، ص ۱۱).

از روی دلایل قرآنی و حدیثی که در مورد فضیلت و عظمت ماه رمضان بیان شده است، به اهمیت آن می‌توان پی برد. از مهم‌ترین و عمده‌ترین شاخصه‌های بزرگی و عظمت رمضان به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

الف) نازل شدن قرآن در این ماه: خداوند سبحان وقتی می‌خواهد اهمیت رمضان را بیان نماید، می‌فرماید: «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ» (بقره، ۱۸۵). «آن چند روز معین و اندک» ماه رمضان است که قرآن در آن فرو فرستاده شده است «و آغاز به نزول نموده است و در مدت ۲۳ سال تدریجاً به دست مردم رسیده است»، تا مردم را راهنمایی کند و نشانه‌ها و آیات روشنی از ارشاد «به حق و حقیقت» باشد و «میان حق و باطل در همه ادوار» جدایی افکند (خرمدل، ۱۳۸۷ش، ص ۵۴). با این اشاره صریح و آشکار بیان می‌کند که «قرآن» عظیم الشان که برنامه و قانون نیل به سعادت در آن جای دارد، در این ماه مبارک نازل شده است. پس به این علت نزد پروردگار دارای شأن و شوکت خاصی می‌باشد.

ب) شب قدر: «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ، وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ، لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ» (قدر، ۱-۳)؛ «ما قرآن را در شب بارزش «لایله‌القدر» فرو فرستاده‌ایم، تو چه می‌دانی شب قدر کدام است (و چه اندازه عظیم است؟)، شب قدر شبی است که از هزار ماه بهتر است» (خرمدل، ۱۳۸۷ش، ح ۱۳۱۵). از دیگر دلایل بزرگی رمضان، این است که شب قدر در آن جای دارد. طبق نظریه جمهور علما «شب قدر»، که خداوند متعال آن را بهتر و بزرگ‌تر از هزار ماه نام می‌برد، در دهه اخیر ماه رمضان قرار دارد.

ج) روزه‌داری: یکی دیگر از مواردی که سبب شده این ماه بزرگی و عظمت خاصی را

به خود اختصاص دهد، روزه گرفتن در این ماه است که یکی از ارکان اسلام و یکی از دستورات الهی می‌باشد و سبب قرب و نزدیکی به بارگاه احدیت می‌گردد.

در مورد فضایل و برکات ماه «رمضان» احادیث و روایات بسیاری وارد شده، که ما به یک روایت جامع که برگرفته از چند حدیث است، اکتفا می‌کنیم: رسول اکرم (ص) در اواخر ماه مبارک شعبان خطبه‌ای ایراد فرمود بدین ترتیب: «ای مردم! به حقیقت که ماه مبارک و بزرگی بر شما سایه افکنده است، ماهی بسیار بزرگ و با برکت، در این ماه شبی وجود دارد که از هزار ماه بهتر است (لیلة القدر). خداوند متعال (در این ماه) روزه روزش را فرض گردانیده و قیام شبش (تراویح) را مایه خیر و ثواب قرار داده است. هرکس در این ماه با انجام عمل نیک و پسندیده‌ای قرب خدا را حاصل نماید، به اندازه ادای فریضه‌ای در ماههای دیگر ثواب و اجر دارد و هرکس در این ماه فریضه‌ای را به جای آورد، مانند کسی است که در غیر از رمضان هفتاد فرض را به جای آورده باشد. (ای مردم!) این ماه، ماه صبر و شکیبایی است و پاداش صبر و استقامت بهشت است. این ماه، ماه غمخواری و دستگیری (فقراء) است، در آن رزق مؤمن اضافه می‌شود. هرکس روزه‌داری را افطار بدهد، این امر باعث آمرزش گناهان و سبب رهایی او از آتش جهنم می‌شود و به اندازه ثواب همان روزه‌دار، به وی نیز ثواب می‌رسد، بی‌آنکه از اجر و ثواب آن روزه‌دار کاسته شود». صحابه عرض کردند یا رسول الله (ص) از این جمع ما هرکس این وسعت مالی را ندارد که به دیگران افطاری بدهد (چکار کنیم؟). رسول الله (ص) فرمود: «لازم نیست که او را کاملاً سیر کنید) خداوند این ثواب را نصیب آن شخص می‌گرداند که با یک دانه خرما دیگری را مهمان کنند و یا با یک لیوان آب و یا یک جرعه شیر. (ای مردم!) این ماه، ماهی است که اول آن رحمت، وسط آن مغفرت و پایان آن رهایی از آتش دوزخ است. و تلاش کنید که چهار خصلت و عمل را در آن فراوان انجام دهید که با دوتای آن پروردگارتان را راضی می‌کنید و دوتای دیگرش از آن بی‌نیاز نیستید. آن دو خصلت که خداوند را راضی می‌کنند گواهی «أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» و طلب استغفار از اوست و اما آن دو تا که از آنها بی‌نیاز نیستید، از خدای بهشت بخواهید و از آتش دوزخ به وی پناه ببرید» (عاشور، ۱۳۷۶ش، صص ۲۷۱ و ۲۷۲ به روایت ابن خزیمه، بیهقی و ابن حبان).

## ۲. روزه از منظر قرآن

روزه یا صیام خداوند عزوجل می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره، ۱۸۳)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بر شما روزه واجب شده است، همانگونه که بر کسانی که پیش از شما بوده‌اند واجب بوده است، تا باشد که پرهیزگار شوید» (خرمدل، ۱۳۸۷ش، ص ۵۲).

روزه به تعبیر قرآن «صیام»، در لغت به معنای خودداری و دوری از یک چیز می‌باشد (معلوف، ۱۳۸۲ش، ص ۹۶۹) و در اصطلاح علمای شرع یعنی خودداری از خوردن، نوشیدن و آمیزش با همسر، از طلوع فجر تا غروب خورشید، اما به خاطر کسب رضای الهی (گنجی، ۱۳۸۱ش، ص ۲۱).

رسول الله (ص) فرمود: «إِنَّ الصَّوْمَ جَنَّةٌ فَإِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ صَائِمًا فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنَّ امْرَأَةً قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقِلْ إِنِّي صَائِمٌ» (ابیداود، ج ۲، ص ۳۰۷، ح ۲۳۶۳؛ بخاری، ۱۴۲۲ق، ج ۲، ص ۶۷۰، ح ۱۷۹۵؛ مسلم، ج ۲، ص ۸۰۷، ح ۱۶۳؛ مالک، ج ۱، ص ۳۱۰، ح ۵۷؛ احمد بن حنبل، ۱۴۰۴ق، ج ۳، ص ۶۸، ح ۷۴۹۵).

بیگمان روزه سپر و مانعی است در برابر شر و فساد، وقتی که یکی از شما روزه‌دار بود، از حرف زشت باید پرهیز نماید، و به کارهای دوران جاهلیت دست نزند، اگر کسی با او بجنگد و یا به او ناسزا گوید، در پاسخ او بگوید: من روزه هستم (و نباید مرتکب اعمال ناشایست شود).

## ۳. روزه و یادآوری محرومان و درماندگان

روزه چه از جهت فردی و چه از جنبه اجتماعی فواید زیادی دارد؛ از جمله توجه به حال بیچارگان و آگاهی از حال فقرا و مستمندان. وقتی که روزه‌دار گرسنه می‌شود و گرسنگی را لمس می‌کند، مسلماً به یاد گرسنگی دائمی فقرا و تنگدستان می‌افتد که همیشه

در ناراحتی قرار دارند و این توجه و آگاهی باعث می‌شود که به فقرا کمک کند و در حق آنان مهربانی نماید، چرا که مهر و محبت از درد و رنج نشأت می‌گیرد، و روزه یک شیوه عملی برای تقویت و پرورش مهر و عاطفه در نفس می‌باشد، و هر وقت ثروتمندان نسبت به فقرا و گرسنگان مهر، محبت و بخشش داشته باشند، صفا و صمیمیت در بین طبقات اجتماع به وجود می‌آید و کینه و حسادت از بین خواهد رفت و گفته‌ها و نصیحت‌های خیرخواهانه تأثیر خواهد داشت. در این باره روایت شده است: «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ كَانَ أَجْوَدَ النَّاسِ وَ كَانَ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ» (بخاری، ۱۴۲۲ق، ج ۱۵، ح ۴۶۱۳)؛ «رسول خدا از همه کس سخاوتمندتر و بخشنده‌تر بود و در ماه رمضان بیشتر از سایر اوقات سخاوت و بخشندگی داشت» (عقیق طباره، ۱۳۷۵ش، ص ۴۳۷).

#### ۴. روزه، عامل تقویت روح

زمانی که راز وجودی انسان آشکار میشود، راز روزه‌داری نیز بیشتر هویدا خواهد شد. راستی انسان و حقیقت وجود او چیست؟ آیا او همین پیکر ایستاده و هیكل مجسم است؟ آیا او همین مجموعه متشکل از دستگاہ‌ها و اندام‌ها و گوشت و استخوان و عصب است؟ اگر انسان این باشد، چقدر ناچیز و کوچک است!!

آری انسان فقط همین هیكل محسوس نمی‌باشد، بلکه روحی آسمانی دارد که در این پیکر زمینی مسکن گزیده و رازی است از جهان بالا در پوششی از خاک! حقیقت انسان، چیزی غیر از این روح ربانی و جوهر معنوی که از سوی خدا به او داده شده نیست؛ چیزی که به وسیله آن تعقل و تفکر می‌کند. درک و احساس دارد، و به ملکوت آسمان آگاهی و نفوذ پیدا می‌کند و خداوند به خاطر آن، فرشتگان را مأمور سجده برای آدم نمود، نه به خاطر لجن خشکیده و گل مخلوط شده! (خرقانی، ۱۳۸۸ش، ص ۲۸۸).

خداوند متعال می‌فرماید: «إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ، فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (ص، ۷۱ و ۷۲)؛ «وقتی (این گفتگو در ملاً اعلی و عالم بالا در گرفت) که پروردگارت به فرشتگان گفت: من انسانی را از گل می‌آفرینم،

هنگامی که آن را سر و سامان دادم و آراسته و پیراسته کردم، و از جان متعلق به خود در او دمیدم، در برابرش سجده (بزرگداشت و درود) بپسیدم» (خرمدل، ۱۳۸۷ش، ص ۹۶۷). این است انسان؛ یک روح فرازین و جسدی فروردین. جسد همچون یک خانه است و روح ساکن آن. جسد مرکب است و روح سوار آن. خانه برای خودش ساخته نشده و مرکب نیز به خودی خود ارزش ندارد، بلکه خانه برای مصلحت صاحبخانه و مرکب برای استفاده مسافر پدید آمده است. بنابراین، کار آدم‌هایی که خود را فراموش می‌کنند و توجه خود را مصروف خانه‌های خود می‌دارند و به صورت خدمتگذار مرکبهای خویش در می‌آیند و روح خود را گذشته، بنده جسدها می‌شوند و تنها برای بدن می‌کوشند و در جهت اشباع غرایز دنیوی خود سعی می‌کنند و گرد شکمها و اعضای تناسلی خود می‌گردند و شعار همیشگی آنان مضمون این جمله است: (دنیا فقط خوردن و آشامیدن و خوابیدن است، وقتی اینها را نداشتی، فاتحه دنیا را بخوان).

واقعاً تعجب برانگیز است. اینها کسانی هستند که خداوند در توصیفشان میفرماید: «أَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكَيْلًا، أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا» (فرقان، ۴۳ و ۴۴)؛ «به من بگو ببینم، آیا کسی که هوا و هوس خود را معبود خویش می‌کند (و آرزوپرستی را جایگزین خداپرستی می‌سازد، تا آنجا که سنگهای بی‌جان را برمی‌گزیند و به دلخواه می‌پرستد)، آیا تو وکیل او خواهی بود؟ (و می‌توانی او را از هواپرستی به خداپرستی برگردانی و از ضلالت به هدایت بکشانی؟!)، آیا گمان می‌بری که بیشتر آنان (چنان که باید) می‌شنوند یا می‌فهمند؟! (نه! آنان تفکر و تعقل ندارند) ایشان همچون چهارپایان هستند، و بلکه گمراه‌تر» (خرمدل، ۱۳۸۷ش، صص ۷۵۵ و ۷۵۶).

خلاصه اینکه انسان مرکب از روح و بدن است. جسد او خواسته‌هایی از نوع خواسته‌های عالم پایین خود دارد و روح نیز تمایلاتی از نوع تمایلات عالم بالای خود. اگر انسان تمایلات روحی خویش را زیر سلطه گرایشهای بدنی قرار دهد، از شکل انسان صاحب اختیار، به حیوانی منفور مبدل می‌گردد. این چنین کسی همان است که شاعر مؤمن



خطاب به او می‌گوید: «ای خدمتگزار تن، تا چند در خدمتش می‌کوشی؟ آیا از چیزی که سراپا زیان است، سود می‌جویی؟ به روان خویش روی آور، و برتریهای آن را به کمال رسان، که انسان بودندت با روان است، نه تن!» (خرقانی، ۱۳۸۸ش، ص ۲۹۰).

هنگامی که انسان ارزش نفس خود را درمی‌یابد و به راز خدایی آن پی ببرد و جنبه آسمانیش را بر جنبه زمینی حاکم گرداند و قبل از مرکب، به راکب و پیش از چهاردیواری، به ساکن خانه توجه نماید و اشتیاق روانی را بر انگیزه بدنی چیره سازد، انسان صاحب اختیار و توانگری شده است: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ» (بینه، ۷)؛ «بی‌گمان کسانی که مؤمن هستند و کارهای شایسته و بایسته می‌کنند، آنان مسلماً خوب‌ترین انسانها هستند» (خرمدل، ۱۳۸۷ش، ح ۱۳۱۷). از اینجا است که خداوند، روزه را مقرر نموده است تا انسان به وسیله آن از سلطه غرایز و زندان بدن خویش آزاد شده، بر تحریکات شهوانی خود غالب گردیده و بر مظاهر حیوانی خویش حاکم شود و به فرشتگان همانند گردد. بنابراین شگفتی ندارد که روح شخص روزه‌دار اوج گرفته، به جهان بالاتر نزدیک شده، در آسمان را با دعای خویش بکوبد و آن را بگشاید و پروردگار خود را بخواند و پذیرفته شود و خداوند به او بگوید: «لبیک بنده من، لبیک!». پیامبر اسلام (ص) در این باره میفرماید: «أربعة لا ترد لهم دعوة حتى تفتح لهم أبواب السماء و تصير الى العرش: الوالد لولده، المظلوم على من ظلمه، و المعتمر حتى يرجع، و الصائم حتى يتفطر» (کلینی، ۴۱۳ق، ج ۲، ص ۵۱۰)؛ «چهار نفر هستند که دعایشان بر نمی‌گردد تا آنگاه که درهای آسمان گشوده شود و این دعاها به عرش برسد. یکی دعای پدر برای فرزندش، دیگری دعای مظلوم درباره کسی که به او ظلم کرده است، سوم دعای عمره‌گزار تا آنگاه که به وطن خویش بازگردد و چهارم دعای روزه‌دار تا وقتی که افطار کند».

## ۵. روزه و ارتباط آن با رشد معنوی

انجام عبادات هر کدام آثار و برکات معنوی و مادی بر وجود انسان می‌گذارند که می‌توان روزه را از مهمترین این عبادات نام برد. روزه نیز ابعاد گوناگونی دارد که از برجسته‌ترین آنها، بعد معنوی و فلسفه تربیتی است.



از فواید مهم روزه این است که روح انسان را تلطیف، و اراده انسان را قوی و غریز او را تعدیل می‌کند. روزه‌دار باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی از غذا و آب و همچنین لذت جنسی چشم‌پوشد و در عمل ثابت کند که او می‌تواند نفس سرکش را رام معنویت و عبادت کند تا بر هوسها و شهوات خود مسلط شود.

در حقیقت بزرگترین فلسفه روزه همین اثر روحانی و معنوی است، انسانی که انواع غذاها را در اختیار دارد و هر لحظه تشنه و گرسنه شد به سراغ آن می‌رود، شبیه درختی است که در پناه دیوارهای باغ و کنار نه‌رها می‌روید، این درختان نازپرورده، بسیار کم مقاومت و کم‌دواماند، اگر چند روزی آب از پای آنها قطع شود، پژمرده می‌شوند و می‌خشکند. اما درختی که از لابه لای صخره‌ها در دل کوهها و بیابانها بیرون آمده و نوازشگر شاخه‌هایش، طوفانهای سخت، آفتاب سوزان و سرمای زمستان بوده است؛ با انواع محرومیت‌ها دست به گریبان، با دوام و پراستقامت و سخت‌کوش است. روزه نیز با روح و جان انسان همین عمل را انجام می‌دهد و با محدودیت‌های موقت به او مقاومت و قدرت اراده و توان مبارزه با حوادث سخت می‌بخشد و چون غریز سرکش را کنترل می‌کند؛ بر قلب انسان نور و صفا می‌پاشد (مکارم شیرازی، بیتا، ج ۱، ص ۶۲۹). در حدیثی از امیر مؤمنان، علی (ع) می‌خوانیم که از پیامبر (ص) پرسیدند: چه کنیم که شیطان از ما دور شود؟ فرمود: «الصوم یسود وجهه و الصدقة تکسر ظهره و الحب فی الله و المواظبة علی العمل الصالح یقطع دابره و الاستغفار یقطع وتینه» (راوندی، ص ۱۹)؛ «روزه چهره شیطان را سیاه می‌کند، انفاق در راه خدا پشت او را می‌شکند و دوست داشتن برای خدا و مواظبت بر عمل صالح دنباله او را قطع می‌کند و استغفار رگ قلب او را می‌برد». وقتی کلام امیر بیان، علی (ع) به هنگام بیان فلسفه عبادات به روزه می‌رسد، چنین می‌فرماید: «و الصیام ابتلاء لاختلاص الخلق» (دشتی، کلمات قصار ۲۵۲)؛ «خداوند روزه را از این جهت تشریح فرموده که روح اخلاص در مردم پرورش یابد». در شب معراج و شب وصال پیامبر اسلام (ص) با معبود و محبوب خویش، پروردگار مهربان در مقام بیان آثار روزه و نتایج آن به فرستاده اش این چنین فرمود: «ای احمد! نتیجه و حاصل روزه، کم خوردن و ثمره کم گفتن، حکمت است؛ زیرا که حکمت، معرفت را در پی خواهد داشت و معرفت، یقین

را و چون بنده به یقین رسید، برایش فرقی ندارد که چگونه شب را به صبح برساند. در سختی بوده و یا در آسایش، و همانا این مقام رضا است. آن کس که در تحصیل رضایت من بکوشد، سه خصلت و ویژگی مهم را ارزانیاش می‌کنم: اول؛ شکری که با هیچ جهلی آمیخته نباشد، دوم؛ ذکری که فراموشی در آن راه نیابد و سوم؛ محبتی که هرگز علاقه غیر من را بر محبت من نگزیند. و چون بندهام مرا دوست داشت، من هم او را دوست می‌دارم، در میان بندگانم، محبوبش می‌کنم؛ دیده قلبش را به جلالت و عظمت می‌گشایم و در ظلمت شب و روشنای روز با او مناجات می‌کنم» (دیلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۲۰۴).

### ۶. روزه، پرورش اراده و خودسازی

روزه دارای نوعی تقویت اراده، خودسازی، و تمرین استقامت می‌باشد. روزدار، گرسنه می‌شود، درحالی که غذای مطبوعی در برابر دارد و با آنکه آبی گوارا در دسترس او قرار دارد، تشنه می‌ماند و با وجود آنکه همسرش در کنار اوست، خویشتنداری می‌کند. هیچ مراقبتی جز خدا و هیچ حاکمی غیر از ایمان بالای سرش نیست و چیزی غیر از اراده نیرومند خود، نگاهش نمی‌دارد و این کار را هر روز در طول حدود ۱۵ ساعت و یا بیشتر، و ۲۹ روز یا ۳۰ روز در هر سال تکرار می‌کند. کدام مدرسه‌ای مانند مدرسه روزه که اسلام آن را در هر ماه رمضان به طور اجباری و در مواقع دیگر به صورت اختیاری می‌گشاید، می‌تواند این چنین به تربیت اراده انسانی و آموزش صبر و شکیبایی پردازد؟!

یک دانشمند روانشناس آلمانی، پیرامون تقویت اراده مطلبی نوشته و در آن ثابت کرده است که روزه، بهترین وسیله این کار است (خرقانی، ۱۳۸۸ش، ص ۲۹۲). اما اسلام بر دانشمندان روانشناس هم نظیر پزشکان، پیش‌جسته و کافی است به این پیام رسول خدا(ص) به جوانان گوش فرا دهیم که می‌فرماید: «ای جوانان، هر کدام از شما، توانایی دارید ازدواج کنید؛ زیرا که چشمتان را (از لغزش) می‌پوشاند و غریزه جنسی را از انحراف باز می‌دارد و هرکس نمی‌تواند، روزه بگیرد که روزه برای او سپر است» (بخاری، ۱۴۲۲ق، ج ۹، ص ۱۱۲، ح ۵۰۶۶؛ مسلم، ج ۲، ص ۱۰۱۸، ح ۱۴۰۰). به خاطر ویژگی صبرآموزی ماه رمضان است که رسول خدا(ص) آن را به صبر نسبت داده و فرموده است:

«روزه ماه صبر (رمضان) و سه روز در هر ماه، دغدغه و وسوسه نفس و درون را بیرون می‌افکند» (البانی، ۱۴۰۸ق، ح ۳۸۰۴). در حدیث دیگری آمده است: «هر چیزی زکاتی دارد و زکات بدن، روزه است و روزه نصف صبر است» (کلینی، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۶۲).

روزه به این دلیل نصف صبر است که در انسان سه گرایش وجود دارد: ۱. گرایش شهوانی که در جانوران نیز هست. ۲. گرایش خشم و غضب که درندگان هم دارند. ۳. گرایش روحی همانگونه که در فرشتگان وجود دارد. وقتی که نیروی گرایش روحی او بر یکی از دو نیروی دیگر چیره می‌شود، نصف صبر است و چون به هنگام روزه، فرد مسلمان بر نیروی شهوت جنسی و شهوت شکم فائق می‌آید، به حق آن را نصف صبر دانسته‌اند (خرقانی، ۱۳۸۸ش، ص ۲۹۲).

#### نتیجه

اسلام دین تسلیم و گوشه نشینی نیست، بلکه دین جهاد، مبارزه دائمی و خودسازی است. یکی از وسیله‌های لازم برای جهاد نیز صبر و اراده نیرومند حاصل از ماه مبارک رمضان است. در نتیجه، کسی که با خود مبارزه نکرده باشد، هرگز نمی‌تواند با دشمن بستیزد، دلیل بر این گفتار سیری در آیات قرآن مربوط به ماه مبارک رمضان (بقره، ۱۸۳-۱۸۷) و احادیث نبوی و سیره بزرگان دین است که بهترین گواه بر صحت این ادعا است که بعد از این آیات خداوند دستور به تربیت نفس، تهذیب درون و خودسازی داده است، سپس در ادامه آیات (بقره، ۱۹۰-۱۹۳) دستور به جهاد با سلاح در میدان نبرد داده شده است، انسان در صورتی که بر نفس و شهوات خویش غلبه نکرده باشد، محال است که بر دشمن خود پیروز گردد و کسی که بر گرسنگی صبر نداشته باشد، بعید است که دوری از وطن و نزدیکان خویش را به خاطر هدف بزرگی تحمل نماید.

روزه، به خاطر ویژگی صبر و خویشتنداری آن، از نمایان‌ترین وسایل اسلام برای آماده‌سازی مؤمن شکیبا است که تنگدستی، گرسنگی و محرومیت را تحمل می‌نماید و سختی، خشونت و دشواری زندگی را تا وقتی که در راه خدا متحمل آنها می‌گردد، با گشاده رویی می‌پذیرد.

## فهرست منابع

۱. قرآن مجید.
۲. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی.
۳. آذرنوش، آذرتاش، فرهنگ معاصر عربی - فارسی، انتشارات آذرتاش آذرنوش، چاپ پنجم، ۱۳۸۴ ش.
۴. ابیداود، سنن ابیداود.
۵. احمد بن حنبل، المسند، تحقیق احمد محمد شاکر، مصر، دارالمعارف، ۱۴۰۴ ق.
۶. البانی، محمد ناصرالدین، صحیح الجامع الصغیر و زیادته (الفتح الکبیر)، بیروت، المکتب الاسلامی، چاپ دوم، ۱۴۰۸ ق.
۷. بخاری، محمد بن اسماعیل، الجامع المسند الصحیح، محقق محمد زهیر بن ناصر الناصر، دار طوق النجاة، چاپ اول، ۱۴۲۲ ق.
۸. خرقانی، محمدستار، عبادت در اسلام، نشر احسان، چاپ چهارم، ۱۳۸۸ ش.
۹. خرمدل، مصطفی، تفسیر نور، نشر احسان، چاپ ششم، ۱۳۸۷ ش.
۱۰. دیلمی، حسن، إرشاد القلوب إلى الصواب، انتشارات رضی، ۱۴۱۲ ق.
۱۱. راوندی، فضل الله بن علی، النوادر، قم، انتشارات دارالحديث.
۱۲. عاشور، احمد عیسی، فقه آسان، نشر احسان، چاپ اول، ۱۳۷۶ ش.
۱۳. عفیف طباره، عبدالفتاح، روح الدین اسلامی، سقر، انتشارات محمدی، چاپ اول، ۱۳۷۵ ش.
۱۴. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، مشهد، مجمع البحوث الاسلامیه، ۱۴۱۳ ق.
۱۵. گنجی، ایوب، چگونه ماه رمضان را سیری نمائیم؟، انتشارات کردستان، چاپ اول، ۱۳۸۱ ش.
۱۶. مالک، ابو عبدالله اصبحی، موطأ، تحقیق: تقی الدین ندوی، دمشق، دارالقلم، چاپ اول، ۱۴۱۳ ق / ۱۹۹۱ م.
۱۷. مسلم، صحیح مسلم.
۱۸. معلوف، لویس، المنجد عربی - فارسی، انتشارات ایران، چاپ چهارم، ۱۳۸۲ ش.
۱۹. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، مؤسسه تحقیقات و نشر معارف اهل بیت (ع)، بی تا.

