



## روزه

**کلیدواژه:** ماه رمضان، روزه، تقویت صبر، کنترل شهوت، تزکیه نفس، اخلاص، آرامش .

**پرسش:** علاوه بر اینکه در ماه رمضان روزه واجب است می‌بینیم که در ماه‌هایی مانند رجب و شعبان روزه گرفتن مستحب است. سؤال این است که روزه چه آثار تربیتی بر انسان می‌گذارد؟

**پاسخ:** روزه نوعی تمرین تهذیب، تزکیه نفس و راهی مناسب برای تحقق تسلط انسان بر نفس خویش و مبارزه با هوس‌های نفسانی است. روزه در دو بُعد فردی و اجتماعی، افزون بر ثمرات جسمی، آثار و فایده‌های تربیتی و سازندگی دیگری را نیز همراه دارد؛ مانند تقویت صبر، آخرت‌گرایی، قدرت بر کنترل شهوت، شکوفایی حس هم‌دردی با فقرا و کم شدن شکاف طبقاتی و ...  
**امام صادق - علیه‌السلام -** یکی از آثار روزه را این‌گونه بیان فرمودند: روزه به این دلیل واجب شده است که میان فقیر و غنی مساوات برقرار گردد و این به جهت آن است که غنی طعم گرسنگی را بچشد و نسبت به فقیر ادای حق کند؛ چراکه اغنیا معمولاً هرچه را بخواهند برای آنها فراهم است، خدا می‌خواهد میان بندگان مساوات باشد و طعم گرسنگی و درد و رنج را به اغنیا بچشاند تا آنان به ضعیفان و گرسنگان رحم کنند.

### فهرست مندرجات

- ۱ - چپستی روزه
- ۲ - هدف خداوند از تشریح روزه
- ۳ - نقش روزه در به کمال رساندن نفس انسان
- ۴ - آثار و فایده‌های تربیتی روزه
- ۵ - آ. آثار فردی روزه
  - ۵.۱ - ۱. تقویت پایداری و صبر
    - ۵.۱.۱ - روایتی از پیامبر اکرم
  - ۵.۲ - ۲. آرامش و نشاط
    - ۵.۲.۱ - اولاً
    - ۵.۲.۲ - ثانیاً
    - ۵.۲.۳ - حدیثی از امام صادق
    - ۵.۲.۴ - حدیثی از پیامبر اکرم
  - ۵.۳ - ۳. آخرت‌گرایی
  - ۵.۳.۱ - سخنی از پیامبر در خطبه شعبانیه
    - ۵.۳.۲ - روایتی از شیخ صدوق
  - ۵.۴ - ۴. قدرت بر کنترل شهوت‌ها
    - ۵.۴.۱ - حدیثی از پیامبر اکرم
  - ۵.۵ - ۵. عامل تقویت اخلاص
    - ۵.۵.۱ - حدیثی از امام علی
    - ۵.۵.۲ - حدیثی از حضرت فاطمه
- ۶ - ب. آثار اجتماعی روزه
  - ۶.۱ - ۱. شکوفایی حس هم‌دردی با فقرا
    - ۶.۱.۱ - حدیثی از امام صادق
  - ۶.۲ - ۲. حسن معاشرت
    - ۶.۲.۱ - حدیثی از امام صادق
  - ۶.۳ - ۳. ایجاد فضای معنوی در جامعه
- ۷ - پانویس
- ۸ - منبع

### چپستی روزه

روزه نوعی تمرین تهذیب، تزکیه نفس و راهی مناسب برای تحقق تسلط انسان بر نفس خویش و مبارزه با هوس‌های نفسانی است، روزه عاملی مؤثر در راه تحقق بخشیدن به مهم‌ترین هدف و فلسفه حیاتی انسان، یعنی کمال و قرب الهی است.

### هدف خداوند از تشریح روزه

خداوند با تشریح روزه، فرصتی مناسب را در بیشتر روزهای سال به‌ویژه در ماه مبارک رمضان در اختیار انسان قرار داده تا او استعداد بالقوه‌اش را در راه رسیدن به قرب الهی به فعلیت رسانده، به مقام خلیفه‌الاهی خویش نزدیک گردد. چه اینکه روزه هر چه آثار و فواید بدنی و اخلاقی و اجتماعی دارد، در مسیر تقواست؛ همان‌گونه که قرآن کریم می‌فرماید: «ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده؛ همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد، تا پرهیزکار شوید». [۱]

شایان ذکر است که گرچه اصل روزه در جسم و روان انسان مؤثر است؛ از این رو روزه یکی از نعمت های فراگیر و از مصادیق رحمت عامه خداوند بوده و همه مردم از آن می‌توانند بهره‌مند شوند، ولی اگر این عمل عبادی، با ویژگی‌های روحی و صفات کمالی و فضایل اخلاقی همراه گردد، قطعاً آثار روزه در به کمال‌رسانی نفس انسانی بسیار مؤثر خواهد بود؛ از این رو روزه یک فرد عادی با کسی که مراحل تقوا و کمال انسانی را طی نموده و متخلق به اخلاق الهی شده، متفاوت است.

## آثار و فایده‌های تربیتی روزه

روزه در دو بعد فردی و اجتماعی، افزون بر ثمرات جسمی، آثار و فایده‌های تربیتی و سازندگی بسیاری دارد. در اینجا به برخی از آنها به گونه اختصار پرداخته می‌شود:

### ۱. آثار فردی روزه

#### ← ۱. تقویت بیداری و صبر

صبر یکی از فضیلت‌های اخلاقی و انسانی است که بر تحصیل آن بسیار تأکید شده است؛ زیرا شخص سالک به سوی قرب الهی در حرکت است و با داشتن این صفت نیکوست که می‌تواند با نشیب و فرازها، مشکلات، مصیبت‌ها و مانند آن دست و پنجه نرم کند و به مقصود خود نایل آید. یکی از راه‌های رسیدن به این توانایی نفسانی و فضیلت انسانی، روزه‌داری است؛ براساس روایاتی که از معصومان به ما رسیده، [۲] [۳] [۴] کلمه « صبر » در آیه مبارکه « وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ »؛ «از صبر (روزه) و نماز، کمک بگیرید». [۵] [۶] به روزه تفسیر شده است. [۷] [۸]

#### ← روایتی از پیامبر اکرم

و نیز پیامبر اکرم - صلی‌الله‌علیه‌وآله - ماه مبارک رمضان را ماه صبر دانسته و می‌فرماید: «ای مردم! به‌درستی که ماهی بر شما سایه افکنده است که در آن شبی است بهتر از هزار شب و آن ماه رمضان است، خداوند روزه گرفتن در آن را واجب نمود ... و آن ماه صبر است». [۹] در حقیقت یکی از مهم‌ترین آثار روزه همین اثر روحانی و معنوی صبر در روح و جان روزه‌دار است؛ زیرا روزه با فراهم نمودن محدودیت‌های موقت در برابر گرسنگی، تشنگی و دیگر موارد، به او توان پایداری، شکیبایی و توان مبارزه با حوادث سخت در زمان‌های ممتد می‌بخشد و چون غرایز سرکش را کنترل می‌کند، بر قلب انسان نور و صفا می‌پاشد. [۱۰]

#### ← ۲. آرامش و نشاط

روزه - به‌ویژه روزه ماه مبارک رمضان - از دو جهت مایه آرامش برای روزه‌دار است و شخص روزه‌دار را از نگرانی‌ها و اضطراب‌ها به دور نگه می‌دارد:

#### ← اولاً

یکی از آن جهت که انسان را به مرحله صبر می‌رساند و انسان صابر را مسلط بر نفس و پیرو عقل و تسلیم خدا می‌سازد و کسی که چنین باشد، دارای نفسی آرام و مطمئن خواهد بود؛ زیرا حقیقت و معنا صبر ملازم با سکون و آرامش نفس است و در واقع صابر کسی است که به‌زودی تحت تأثیر حوادث واقع نگردد و بادهای مخالف او را تکان ندهد و وی را مضطرب نگرداند. [۱۱] [۱۲]

#### ← ثانیاً

از سوی دیگر روزه نوعی یاد و ذکر عملی خداوند است و مسلّم است که یاد و ذکر الهی مایه آرامش دل‌هاست؛ همان‌گونه که قرآن کریم می‌فرماید: «آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد». [۱۳]

#### ← حدیثی از امام صادق

به علاوه آرامشی که نصیب روزه‌دار می‌شود، می‌تواند ناشی از لذتی باشد که هنگام انجام فریضه روزه - به‌ویژه هنگام افطار - از آن بهره‌مند می‌شود؛ از این رو امام صادق - علیه‌السلام - می‌فرماید: «برای روزه‌دار دو شادمانی وجود دارد: شادمانی هنگام افطار و شادمانی دیگر، هنگام ملاقات با خداوند عزوجل». [۱۴]

#### ← حدیثی از پیامبر اکرم

نیز پیامبر - صلی‌الله‌علیه‌وآله - در یکی از سفارش‌هایشان به امام علی - علیه‌السلام - فرمودند: «ای علی! مؤمن در دنیا در سه وقت خوشحال می‌گردد: هنگام ملاقات با برادران، هنگام افطار در ماه رمضان و هنگام نماز در آخر شب». [۱۵]

#### ← ۳. آخرت‌گرایی

یکی دیگر از آثار فردی روزه این است که آدمی را در مسیر آخرت‌گرایی قرار می‌دهد؛ زیرا انسان روزه‌دار با گرسنگی و تشنگی خود، به یاد گرسنگی و تشنگی روز قیامت می‌افتد و تصمیم می‌گیرد برای آن روز واپسین، توشه‌ای آماده سازد.

#### ← سخنی از پیامبر در خطبه شعبانیه

پیامبر اکرم - صلی‌الله‌علیه‌وآله - در خطبه شعبانیه می‌فرماید: «با گرسنگی و تشنگی‌تان (در روزه رمضان) به یاد گرسنگی و تشنگی روز قیامت باشید». [۱۶] نیز در حدیث دیگری از آن حضرت می‌خوانیم: « بهشت دری دارد به نام ریان (سیراب شده) که تنها روزه‌داران از آن وارد می‌شوند». [۱۷] [۱۸]

#### ← روایتی از شیخ صدوق

مرحوم صدوق در شرح این حدیث می‌نویسد: انتخاب این نام برای این در بهشت به جهت آن است که بیشترین زحمت روزه‌دار از ناحیه عطش است؛ هنگامی که روزه‌داران از این در وارد می‌شوند، چنان سیراب می‌گردند که بعد از آن هرگز تشنه نخواهند شد. [۱۹]

#### ← ۴. قدرت بر کنترل شهوت‌ها

از مهم‌ترین زمینه‌های دوری از رحمت الهی و محرومیت از الطاف بی‌کران خداوند، گرفتار شدن انسان در دام خواسته‌های نفسانی و شهوت‌ها - به‌ویژه شهوت جنسی - است. در آموزه‌های دینی دستورالعمل‌های بسیاری برای کنترل و جهت‌دهی به آن شهوت‌ها و تعدیل در غرایز بیان شده که یکی از آن راه کارها، روزه‌داری است؛ زیرا روزه نوعی ریاضت طبیعی و معقول است که اگر به‌گونه منظم و مرتب تکرار شود، به‌تدریج نیروی خویش‌داری از گناهان را در انسان تقویت می‌کند و او را بر اراده خود مسلط می‌نماید و در اینجا است که شخص روزه‌دار در برابر هر گناهی عنان اختیار از کف نمی‌دهد و در تقرب به خدای سبحان دچار سستی نمی‌گردد و از گناهان دوری می‌کند. همان‌گونه که قرآن کریم با جمله: « لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ »، [۲۰] به این مسئله اشاره می‌فرماید.

#### ← حدیثی از پیامبر اکرم

پیامبر اکرم - صلی‌الله‌علیه‌وآله - می‌فرماید: «ای جوانان! هر کس از شما که از وضعیت زندگانی خوبی برخوردار باشد، ازدواج کند؛ زیرا ازدواج، برای حفظ چشم و فرج، بهتر است و هرکس توانایی مالی برای ازدواج ندارد، روزه بگیرد؛ زیرا روزه برای او کاهش‌دهنده شهوت است». [۲۱]

#### ← ۵. عامل تقویت اخلاص

#### ← حدیثی از امام علی

امام علی - علیه‌السلام - هنگامی که فلسفه عبادات را بیان می‌کند، درباره روزه چنین می‌فرماید: «خداوند روزه را برای آموختن و آموزش اخلاص واجب نمود». [۲۲]

## ← حدیثی از حضرت فاطمه زهرا

حضرت **فاطمه زهرا** - سلام‌الله‌علیها - در این باره می‌فرماید: «خدا روزه را برای تثبیت اخلاص واجب نمود». [۲۳]

بنابراین روزه برای ایجاد، پرورش و رشد اخلاص در **انسان** مؤثر است؛ زیرا روزه با توجه به اینکه کف و خودداری است، یگانه **عبادت** مخفی است و تا خود شخص آن را بیان نکند کسی جز خداوند از آن آگاهی پیدا نمی‌کند.

## ب. آثار اجتماعی روزه

برخی از آثار اجتماعی روزه‌داری عبارت است از:

### ← ۱. شکوفایی حس همدردی با فقرا

روزه حس همدردی و همسویی با فشر مستضعف را در انسان بیدار می‌کند. روزه‌دار با گرسنگی و تشنگی موقتی خود، عاطفه‌اش شکوفا شده و موقعیت گرسنگان و مستمندان را بهتر درک می‌کند و مسیری در زندگی او باز می‌شود که حقوق زیردستان را ضایع نکرده و از دردهای محرومان غافل نباشد. گرچه ممکن است افراد متمکن و ثروتمند را با توصیف حال گرسنگان و محرومان، متوجه حال آنان ساخت، ولی اگر این مسئله جنبه حسی و عینی به خود بگیرد بهتر اثربخش است.

### ← حدیثی از امام صادق

در **حدیث** معروفی از **امام صادق** - علیه‌السلام - نقل شده که «هشام بن حکم» از علت تشریح **روزه** پرسید، **امام** - علیه‌السلام - فرمود: «روزه به این دلیل واجب شده است که میان **فقیر** و غنی مساوات برقرار گردد و این به جهت آن است که غنی طعم گرسنگی را بچشد و نسبت به فقیر ادای **حق** کند؛ چراکه اغنیا معمولاً هر چه را بخواهند برای آنها فراهم است، خدا می‌خواهد میان بندگان مساوات باشد و طعم گرسنگی و درد و رنج را به اغنیا بچشاند تا آنان به ضعیفان و گرسنگان رحم کنند». [۲۴]

### ← ۲. حسن معاشرت

روزه‌داری زمینه پردازش به امور معنوی در انسان را فراهم کرده و عاملی است برای اینکه او را از ناهنجاری‌های اجتماعی دور و در مسیر تقوای اجتماعی و **حسن معاشرت** با هم‌نوعان خود قرار می‌دهد. البته این اثرگذاری از ناحیه ماه مبارک **رمضان** که نوع مردم در آن روزه هستند و شامل برنامه‌های ویژه‌ای همچون استحباب افطاری دادن و مانند آن است، جلوه بیشتری خواهد داشت.

### ← ۳. ایجاد فضای معنوی در جامعه

روزه، روحیه **تقوا** و خویشتن‌داری انسان را ایجاد و آن را به مرور زمان افزایش می‌دهد و در تربیت روحی تک‌تک افراد **جامعه** تأثیر مستقیم دارد؛ زیرا بیشتر گناهان فردی و اجتماعی، از دو ریشه **غضب** و **شهوت** سرچشمه می‌گیرند و روزه، جلوی تند‌های این دو غریزه را می‌گیرد. لذا سبب کاهش **فساد** در جامعه و افزایش تقوا می‌شود. [۲۵]

مسلم است جامعه‌ای که بیشتر افراد آن به‌ویژه در **ماه رمضان** روزه‌دار هستند، از فضای معنوی ویژه‌ای برخوردار خواهد بود و باعث ایجاد هم‌دلی، هم‌گرایی اجتماعی و کاهش آسیب‌های فرهنگی و اجتماعی می‌شود.

## پانویس

- ↑ بقره (۲)، آیه ۱۸۲. [۲۶]
- ↑ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۴، ص ۶۲ و ۶۴، دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ ش. [۲۷]
- ↑ عاملی، شیخ حر، وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۴۰۸، مؤسسه آل‌البیت (ع)، قم، ۱۴۰۹ ق. [۲۸]
- ↑ مجلسی، مجدباقر، بحارالانوار، ج ۹۲، ص ۲۵۴، مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۴ ق. [۲۹]
- ↑ بقره (۲)، آیه ۴۵. [۳۰]
- ↑ بقره (۲)، آیه ۱۸۲. [۳۱]
- ↑ مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۸، دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۴ ش؛ ولی مسلماً منحصر به روزه نیست؛ بلکه ذکر روزه به‌عنوان یک مصداق بارز و روشن آن است؛ زیرا انسان در پرتو این عبادت بزرگ اراده‌ای نیرومند و ایمانی استوار پیدا می‌کند و حاکمیت عقلش بر هوس‌هایش مسلم می‌گردد. [۳۲]
- ↑ حسینی همدانی، سیدمحمدحسین، انوار درخشان، تحقیق: بهبودی، مجدباقر، ج ۱، ص ۱۴۴، کتاب‌فروشی لطفی، تهران، چاپ اول، ۱۴۰۴ ق. [۳۳]
- ↑ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۴، ص ۶۶، دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ ش. [۳۴]
- ↑ مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۸، دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۴ ش. [۳۵]
- ↑ بانوی اصفهانی، سیده نصرت امین، مخزن العرفان در تفسیر قرآن، ج ۱، ص ۳۰۶، نشر نهضت زنان مسلمان، تهران، ۱۳۶۱ ش. [۳۶]
- ↑ بلاغی، سیدعبدالحجت، حجة التفاسیر و بلاغ الاکسیر، ج ۱، ص ۱۲۵، انتشارات حکمت، قم، ۱۳۸۶ ق. [۳۷]
- ↑ رعد (۱۳)، آیه ۲۸. [۳۸]
- ↑ شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۷۶، انتشارات جامعه مدرسین، قم، ۱۴۱۳ ق. [۳۹]
- ↑ شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۲۶۰، انتشارات جامعه مدرسین، قم، ۱۴۱۳ ق. [۴۰]
- ↑ عاملی، شیخ حر، وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۲۱۲، مؤسسه آل‌البیت (ع)، قم، ۱۴۰۹ ق. [۴۱]
- ↑ عاملی، شیخ حر، وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۴۰۸، مؤسسه آل‌البیت (ع)، قم، ۱۴۰۹ ق. [۴۲]
- ↑ شیخ صدوق، معانی الاخبار، ص ۴۰۹، انتشارات جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۱ ش. [۴۳]
- ↑ شیخ صدوق، معانی الاخبار، ص ۴۰۹، انتشارات جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۱ ش. [۴۴]
- ↑ بقره (۲)، آیه ۱۸۲. [۴۵]
- ↑ محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۵۲، مؤسسه آل‌البیت (ع)، قم، ۱۴۰۸ ق. [۴۶]
- ↑ سید رضی، نهج البلاغه، ص ۵۱۲، نشر هجرت، قم، چاپ اول، ۱۴۱۴ ق. [۴۷]
- ↑ مجلسی، مجدباقر، بحارالانوار، ج ۹۲، ص ۲۶۸، مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۴ ق. [۴۸]
- ↑ شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۷۳، انتشارات جامعه مدرسین، قم، ۱۴۱۳ ق. [۴۹]
- ↑ قرآنی، محسن، تفسیر نور، ج ۱، ص ۲۸۱، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، تهران، چاپ چهارم، ۱۳۸۹ ش. [۵۰]

## منبع

پایگاه اسلام کوئست. [۵۱]

رده‌های این صفحه : **فقه** | **روزه**