

روزه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ

عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

سوره بقره، آیه ۱۸۳

به نام خدای بخشاینده مهربان

ای کسانی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما مقرر شده است همان‌گونه که
کسانی که پیش از شما [بودند] مقرر شده بود شد که پرهیزگاری
کنید.

كَمَا	الصِّيَامِ	ءَامَنُوا
همان‌گونه که	روزه	ایمان آورده‌اید
تَتَّقُونَ	لَعَلَّكُمْ	كُتِبَ
پرهیزگاری کنید	باشد که شما	مقرر شده است.

نمای درس

روزه چیست؟ روزه چه تأثیراتی بر جسم و روح انسان می‌گذارد؟ آیا ترک
عمدی روزه جایز است؟ تقوا چیست؟

روزه یعنی خودداری از خوردن و آشامیدن و برخی کارهای خاص دیگر از اذان صبح تا اذان مغرب به انگیزه پیروی از فرمان خدا است.

وجود انسان از دو چیز تشکیل شده است: جسم و روح
 ما برای تقویت جسم، آب و غذا می‌خوریم، می‌خواهیم و برای رشد آن ورزش می‌کنیم.
 اگر جسم بیمار شود به دکتر مراجعه کرده و دارو مصرف می‌کنیم.
 اما بعد دیگر انسان که مهم‌تر از جسم اوست، روح است. روح مانند جسم، نیاز به تقویت و رشد دارد که اگر از آن غافل شویم، ضعیف شده و در نهایت نور خود را از دست می‌دهد. هر چقدر بیشتر به تقویت روح بپردازیم، بیشتر به خدا نزدیک شده و از گناه و شیطان دور می‌شویم.

بهترین و مؤثرترین راه برای رشد و تقویت روح، «روزه» گرفتن است. انسان با پرهیز کردن از خوردن، آشامیدن و کارهایی که روزه را باطل می‌کند، علاوه بر دست کشیدن از گناه، به تدریج اراده خود را قوی کرده و می‌تواند بر شیطان، پیروز گردد.
 روزه، جزو پرثواب‌ترین عبادات و یکی از پنج ستون اصلی دین اسلام و نوعی جهاد در راه خداست و باعث رسیدن به تقوای الهی می‌شود.^۱

روزه روح را لطیف و اراده انسان را قوی، و غریزه انسان را متعادل می‌کند؛ روزه دار در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی با اینکه به آب و غذا دسترسی دارد، اما از خوردن آن چشم‌پوشی می‌کند و اینگونه افسار هوای نفسش را به دست گرفته و بر هوس‌ها و شهوات خود مسلط می‌گردد. البته که روزه علاوه بر رسیدن به تقوا، آثار فراوان دیگری دارد که به چند مورد آن اشاره می‌کنیم:

- روزه‌دار، حال و هوای فقرا را بیشتر درک می‌کند و روزه باعث تشویق او برای کمک به نیازمندان می‌شود.
- روزه‌دار، قدر آب و غذا را بیشتر می‌فهمد و او را از اسراف و زیاده‌روی در مصرف باز می‌دارد.



- روزه، تشنگی و گرسنگی روز قیامت را به ما یادآوری می‌کند و در نتیجه انسان سعی می‌کند تا برای آن روز، توشه لازم را برای خود فراهم کند.
- روزه، سپری در برابر آتش جهنم است.
- روزه، باعث شادی در قیامت است.
- روزه، انسان را در مشکلات دنیا و آخرت یاری می‌کند.
- روزه، باعث تندرستی بدن می‌شود و حافظه انسان را تقویت می‌کند.
- روزه، دل را آرام و استرس و اضطراب را از ما دور می‌کند.
- روزه، شیطان را از ما دور می‌کند و باعث می‌شود بهشت عاشق ما شود.

البته باید توجه داشت که ترک عمدی روزه و بی توجهی به این واجب الهی تبعات بسیار بدی مانند خروج از ایمان را به دنبال دارد.

شیطان در غل و زنجیر

ماه رمضان نزدیک شده بود؛ مردم در مسجد گرداگرد پیامبر جمع شدند. حضرت محمد ﷺ با یک سخن جدید و مسرت بخش به میان مردم آمد. سکوت بر مسجد حاکم شد، همه به دقت به سخنان رسول خدا گوش می‌دادند. پیامبر اکرم ﷺ فرمود: خداوند در شب اول ماه مبارک رمضان به رضوان (نگهبان بهشت) فرمان می‌دهد تا درهای بهشت را باز کند؛ سپس به مالک (نگهبان جهنم) دستور می‌دهد درهای جهنم را بر روی روزه‌داران مسلمان ببندد. همچنین خداوند به جبرئیل فرمان می‌دهد تا به زمین نازل شود و شیطان و یارانش را در غل و زنجیر کند تا روزه‌داران مسلمان را وسوسه نکند.^۱ سخن پیامبر همه را شاد کرد.



۱. بحارالانوار ج ۹۶، ص ۳۳۸.



وَلِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَزَكَاةُ الْبَدَنِ الصِّيَامُ و برای هر چیز زکاتی است و زکات بدن روزه است

یکی از مسائلی که درباره «روزه» باید به آن توجه کرد، توجه به رشد مادی انسان است. روزه در کلام امیرالمؤمنین علیه السلام به عنوان زکات بدن معرفی شده است. زکات یعنی پرداخت مقداری از مال به فقرا؛ در ظاهر با دادن زکات، مال انسان کم می‌شود ولی در باطن باعث برکت یافتن مال شده و علاوه بر آن، انسان با زکات دادن، نفس و روح خود را پاک می‌کند. اگر انسان زکات هر چیزی را به موقع بپردازد، باعث آرامش روح و جسم او می‌شود.

امام علی علیه السلام در مورد روزه می‌فرماید: «زکات بدن است» زیرا روزه درست است که چیزی از بدن کم می‌کند ولی برکات آن را زیاد می‌کند؛ مانند بسیاری از درختان که وقتی شاخه‌های اضافی آن‌ها را می‌برند، برایش بهتر است و بعداً رشد بیشتری می‌کند. روزه گرفتن نیز علاوه بر اینکه باعث می‌شود زکات بدن پرداخته شود، به سلامتی جسم نیز کمک زیادی می‌کند.

منافع بهداشتی روزه

روزه دارای منافع بهداشتی بسیاری است؛ روزه سبب به وجود آمدن نظم و حساب در کار ذخایر بدنی می‌شود. همچنین سبب پاک شدن بدن از سموم و تازه شدن مواد بین بافتی آن می‌گردد. با توجه به اینکه شهرها به خصوص شهرهای صنعتی هوای آلوده دارند و دارای مقداری از گازهای فلزات سنگین مانند سرب و جیوه و آهن هستند که از راه ریه به همراه هوای تنفسی وارد بدن می‌شود و از طرفی ضرر سرب بر گلبول‌های قرمز خون، نسج عصبی و استخوانی ثابت شده که باعث کم خونی و عصبانیت و لاغری



و دردهای استخوانی می‌شود، روزه و گرسنگی ملایم، اسید در ترشی خون را بالا می‌برد و باعث می‌شود این مواد سمی از محل‌های خود خارج شده، وارد جریان خون گردد و از کلیه‌ها دفع شوند.

در کتاب‌های طبی جدید و قدیم و توصیه‌های پزشکان، مسئله امساک (نخوردن) اهمیت خاصی دارد؛ زیرا عامل بسیاری از بیماری‌ها، پرخوری و زیاده‌روی در خوردن غذاهای مختلف است. پرخوری باعث می‌شود که مواد اضافی، جذب بدن نشود و به صورت چربی‌های مزاحم در نقاط مختلف بدن یا چربی و قند اضافی در خون باقی بماند. این مواد اضافی در لابلا عضلات بدن، در واقع لجنزارهای متعفتی برای پرورش انواع میکروب‌ها است و در این حال بهترین راه برای مبارزه با این بیماری‌ها، ناپود کردن آن از طریق امساک و روزه می‌باشد. روزه، زباله‌ها و مواد اضافی و جذب نشده بدن را می‌سوزاند و در واقع بدن را خانه‌تکانی می‌کند، به علاوه یک نوع استراحت قابل ملاحظه برای دستگاه‌های گوارشی - که در تمام سال به طور دائم مشغول کارند - است و نیز عامل مؤثری برای سرویس کردن آنهاست.^۱

۱. فرادیس، روزه راز لامتی، ص ۳۱.



پرتویی از قرآن صاعد

نیایش ۴۴

أَعِنَّا عَلَى صِيَامِهِ بِكَفِّ الْجَوَارِحِ عَنْ يَارِي فرما. تا جز آنچه از کیفر تو نگاه دارد،
يَقِي مِنْ عِقَابِكَ
انجام ندهیم.

یکی دیگر از مواردی که درباره روزه باید در نظر داشته باشیم، این است که روزه گرفتن فقط نخوردن آب و غذا نیست و باید همه اعضا و جوارح بدن روزه باشند؛ زبان و چشم و گوش؛ دست ها و پاها و حتی فکر آدم.

روزه حقوقی به گردن ما دارد که باید در رعایت آن ها دقت کرد:

۱. بدانیم که روزه دیواری است که خداوند بین ما و جهنم کشیده تا به وسیله

آن ما را از آتش و عذاب حفظ کند.

۲. اگر با روزه اعضا و جوارح خود را از گناه دور کردیم، می توانیم امیدوار به

دوری از آتش جهنم باشیم.

۳. بدانیم که اگر از نعمت روزه استفاده نکردیم و با اعضای بدن گناه کردیم،

از آتش جهنم در امان نخواهیم بود!

روزه بانوی بداخلاق

در زمان رسول خدا ﷺ، زنی زندگی می کرد که همواره روزه دار بود و به نماز اهمیت زیادی می داد. حتی شب ها نیز کمتر می خوابید و بیشتر وقت خود را صرف عبادت و مناجات با خدا می کرد. این زن عابده، شهره شهر شده بود و همه از عبادت او تعریف می کردند. البته این بانو مشکل بزرگی داشت؛ او «بداخلاق» بود و به همسایه ها زخم زبان می زد و با دیگران با تندی و عصبانیت برخورد می کرد.



پرتویی از قرآن صاعد

نیایش ۴۴

در یکی از روزها، شصتی نزد رسول خدا ﷺ آمد و از دست زن شکایت کرد و گفت: «ای پیامبر! این بانو همیشه روزه دار است و شب زنده داری می کند، ولی بد اخلاق است و با زبانش همسایه را آزار می دهد؛ آیا کارهای او نزد خدا پاداشی دارد؟» رسول اکرم ﷺ پاسخ داد: «در چنین زحیمی نیست و او اهل جهنم است»^۱.

۱. بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۲۹۴.

تدبر کنیم

خداوند در قرآن برخی از آیه‌ها را با خطاب: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا» شروع می‌کند. در بیش از ۸۰ مورد از قرآن مجید، این خطاب افتخارآمیز و روح پرور دیده می‌شود از جمله آیه روزه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»

به نظر شما چرا خداوند این‌گونه سخن خود را آغاز کرده است؟ چرا برای واجب کردن روزه، خبر از واجب بودن روزه در امت‌های گذشته میدهد؟ به نظر مفسران و دانشمندان علوم قرآنی، آیات که با خطاب «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا»* شروع شده‌اند، در مدینه نازل شده و جزء آیات مدنی می‌باشند. فرمان روزه نیز همچون دستور جهاد و پرداخت زکات در سال دوم هجری صادر گردیده است. شاید به این دلیل که با هجرت پیامبر ﷺ به «مدینه» وضع مسلمانان تثبیت شد، به صورت یک جمعیت ثابت و صاحب نفوذ درآمدند و از پراکندگی نجات یافتند. لذا خداوند آنها را با جمله «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا» مخاطب قرار داده است.

اما نکته‌ای که با تدبر در این آیه به دست می‌آید این است که خطاب زبا، گامی برای تأثیر گذاری پیام است. از این رو خداوند با خطاب «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا» خواسته مومنان نسبت به روزه اهتمام ویژه داشته باشند و بالذات خطاب «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا» سختی روزه را برای آنان آسان کند. به همین خاطر اگر ما نیز بخواهیم دیگران به سخنانمان گوش دهند، باید آنان را زیبا صدا بزنیم.

این نکته که در امت‌های پیش هم این دستور وجود داشته است و مخصوص شما مسلمانان نیست، «كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ» نیز یکی از شیوه‌های تبلیغی است و موجب می‌شود دستورات کَل، آسان جلوه کنند؛ زیرا عمل به دستوری که برای همه امت‌ها بوده، آسان‌تر از دستوری است که تنها برای يك گروه باشد و علاوه براین، نوعی «تسهیل‌آمعی» است که فرد خود را در انجام وظیفه در میان افراد شمار مشاهده می‌کند و این تأثیر مثبت روان‌شناسی بر او دارد.



نکته ترجمه

تعبیر «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا» در قرآن کاربرد زیادی دارد (۸۰ مورد). این تعبیر برای ندا و صدا زدن اشخاص حاضر به کار می‌رود و با اینکه فعل «آمَنُوا» در زبان عربی فعل ماضی (گذشته) است و برای شخص غائب به کار می‌رود؛ ولی در ترجمه به صورت شخص حاضر ترجمه می‌شود:

ترجمه نا صحیح: ای کسانی که ا | ان آورده‌اند!
ترجمه صحیح: ای کسانی که ایمان آورده‌اید!



پرسش و تمرین

واژگان زیر را ترجمه کنید.

كَمَا	الصِّيَامِ	ءَامَنُوا
تَتَّقُونَ	لَعَلَّكُمْ	كُتِبَ

عبارت زیر را ترجمه کنید.

تَتَّقُونَ	لَعَلَّكُمْ	مِنْ قَبْلِكُمْ	عَلَى الَّذِينَ	كُتِبَ	كَمَا	واژگان
						تحت اللفظی
						ترجمه روان

بر اساس محتوای درس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

۱. روزه چه آثاری در زندگی انسان دارد؟ چهار مورد بیان کنید.

.....

.....

.....

۲. منافع بهداشتی روزه را توضیح دهید.

.....

.....

۳. بنابر فرمایش امام علی علیه السلام توضیح دهید که روزه چگونه زکات بدن است؟

.....

کارخواست

در مورد تفاوت روزه از جهت تعداد روز و کیفیت آن در ادیان مختلف تحقیق کنید.

