**فلسفه و حكمت روزه**

روزه از نظر بهداشت جسم و سلامت‏بدن و ابعاد ديگر داراى فوايد فراوانى است، روزه در سلامت معده و پاكسازى آن از انواع غذاها كه موجب انواع بيمارى‏هاست اثرات فوق العاده‏اى دارد.

**مركز بيماريها معده است**

پيامبر خدا فرمود: «المعدة بيت كل داء، و الحمئة راس كل دواء.» (1)

معده مركز و خانه هر دردى است، و پرهيز و اجتناب (از غذاهاى نامناسب و زياد خورى) اساس و راس هرداروى شفابخش است.

**پيامبر(ص) سه باب از علوم بروى ما گشود**

پيامبر عظيم الشان اسلام در يك بيانيه كوتاه، اثرات و فوائد سه چيز را به اين شرح بيان مى‏فرمايد:

«اغزوا تغنموا، و صوموا تصحوا، و سافروا تستغنوا»

اول، جنگ و جهاد كنيد تا مستغنى شويد، كه غنائم جنگى باعث استغنا مى‏باشد، دوم، روزه بگيريد تا صحت و سلامتى خويش را تضمين كنيد، سوم، سفر كنيد تا مالدار شويد، زيرا مسافرت و حمل كالاى تجارتى از شهرى به شهر ديگر يا از كشورى به كشور ديگر باعث رفع نيازمندى‏هاى جامعه و عمران كشورها مى‏گردد، در اين سه جمله پيامبر(صلى الله عليه و آله) سه باب از درهاى علم:

جهاد (كه خود باعث تمكن و امكانات مالى مى‏شود)، بهداشت جسم و اقتصاد جامعه را بر روى ما مى‏گشايد.

امام على(ع) در فلسفه روزه چه مى‏فرمايد؟

ما اگر پوياى فلسفه روزه و حكمت تشريع آن باشيم و از خواص و فوائد آن بخواهيم اطلاعات بيشترى پيدا كنيم و به اشكال تراشيهاى منتقدين پاسخ اقناع كننده بدهيم به سخنان حكيمانه و درربار حضرت اميرالمؤمنين عليه السلام در نهج البلاغه گوش فرا مى‏دهيم در قسمتى از اين خطبه امام مى‏فرمايد:

«و مجاهدة الصيام فى الايام المفروضات، تسكينا لاطرافهم، و تخشيعا لابصارهم، و تذليلا لنفوسهم و تخفيضا لقلوبهم، و اذهابا للخيلاء عنهم لما فى ذلك من تعفير عتاق الوجوه بالتراب تواضعا و التصاق كرائم الجوارح بالارض تصاغرا و لحقوق البطون بالمتون من الصيام تذللا» (2)اميرمؤمنان عليه السلام به دنباله مطالب ارزشمندى مى‏فرمايد: از خدا بترسيد و از كيفر تباهكارى در دنيا، و از زيان ستمگرى در آخرت ... و خداوند بندگان مؤمنش را حفظ مى‏فرمايد، به وسيله نمازها و زكاتها، ( و سپس فوائد و پاره‏اى از علل و فلسفه روزه را بيان مى‏فرمايد) و كوشش در گرفتن روزه در روزهاى واجب، براى آرام ماندن دست و پا و اندام و ديگر ايشان (از معصيت و نافرمانى) و چشم به زير انداختنشان و فروتنى جانهاشان، و زبونى دلهاشان، و بيرون كردن كبر و خودپسندى از آنان، چون در نماز است ماليدن رخسارهاى نيكو براى فروتنى، و (هنگام سجده نمودن) چسبانيدن اعضاء شريفه (هفت موضع) را به زمين براى اظهار كوچكى و «ذلت‏ به پيشگاه با عظمتش‏» و در روزه رسيدن شكمها به پشتها براى خضوع و ناچيز دانستن خويش كه روزه و نماز و زكات فلسفه‏اش سازندگى و تزكيه، و تذلل و تقلل به پيشگاه حضرت حق است، و از چيزهائى است كه مى‏تواند آدمى را از چنگ شيطان نجات بخشد، و از انواع بيماريهاى ظاهرى و باطنى برهاند، و مخصوصا درس مقاومت و مبارزه را عملا ياد آدمى دهد، مخصوصا روزه است كه از امتيازات بخصوص برخوردار است، كه پاداش آن فقط به خداوند بزرگ برگزار شده است. كه اميرالمؤمنين(عليه السلام) درجائى ديگر مى‏فرمايد: «و الصيام ابتلاء لاخلاص الخلق‏»(3)

**روزه براى آزمايش اخلاص مردم است**

خداوند روزه را براى آزمايش اخلاص مردم واجب فرموده است، كه روزه در اخلاص عمل بسيار مؤثر است، يعنى كسى كه روزه مى‏گيرد و تمامى روز را با همه امكان بخوردنيها و آشاميدنى‏هايى كه در اختيار دارد، در عين حال امساك مى‏نمايد، جز اخلاص به پيشگاه حضرت حق مفهومى ديگر ندارد، و در قسمتى از نهج البلاغه مى‏فرمايد:

 «و صوم شهر رمضان فانه جنة من العقاب»(4) و يكى از دلائل وجوب روزه اين است كه روزه ماه رمضان سپر است از عقاب الهى، يعنى روزه موجب غفران و آمرزش گناهان و معاصى انسان است، كه به وسيله روزه نجات از آتش جهنم و عقوبت پروردگار به دست مى‏آيد.

**خدايا از گرسنگى بتو پناه مى‏آوريم**

فوائد كم خورى از نظر بهداشت و تندرستى جسم و روح، درست است كه آدمى تاب گرسنگى زياد را ندارد، و اسلام هم نخواسته است كه انسان خود را در زحمت تحمل گرسنگى زياد قرار دهد، بلكه در بعضى روايات رسيده است: «اللهم اعوذبك من الجوع»(5) خدايا از گرسنگى به تو پناه مى‏برم، ولى در عين حال بايد متوجه بود، كه مقدارى از گرسنگى براى انسان لازم است! و فوائد بسيارى در بردارد، و بر عكس پورخورى و سيری، بيمارى زيادى به همراه مى‏آورد.

از نظر بهداشت و تندرستى، بايد غذا كمتر مصرف شود، و هنوز اشتهاء تمام نشده، دست از غذا خوردن بكشد، به تجربه ثابت‏شده است.

افرادى كه كم مى‏خورند، از كسانى كه هميشه سير مى‏خورند سالم‏تر مى‏باشند، و تن درست‏ترند.

**ابعادى در فلسفه روزه از بيان امام صادق(ع(**

هشام بن حكم از رئيس مذهب تشيع حضرت جعفر بن محمد (عليهما السلام) مى‏پرسد از علت و فلسفه روزه، امام مى‏فرمايد:

«انما فرض الله الصيام ليستوى به الغنى و القير و ذلك ان الغنى لم يكن ليجد مس الجوع، فيرحم الفقير، لان الغنى كلما اراد شيئا قدر عليه، فاراد الله تعالى ان يسوى بين خلقه، و ان يذيق الغنى مس الجوع و الالم ليرق على الضعيف و يرحم الجائع»‏ (6)

حضرت صادق(عليه السلام): براستى خداوند روزه را واجب كرد، تا به وسيله او بين اغنياء و فقراء مساوات و برابرى به وجود آيد، و اين براى آن است كه ثروتمندانى كه هرگز درد گرسنگى را احساس نكرده‏اند، به فقراء ترحم نمايند، زيرا اغنياء هرگاه (خوردنى و آشاميدنى را) اراده نمودند (و هوس هر نوع ماكولات و مشروبات كردند) برايشان ميسر است، پس خداوند متعال «روزه را واجب نموده‏» كه تا بين بندگانش از فقير و غنى، برابرى به وجود آورد، و اينكه سرمايه داران مسلمان الم جوع و گرسنگى را لمس نمايند، تا بر ضعفاء رقت آوردند، و بر گرسنگان عالم ترحم نمايند، و اين تنها شعار اسلام است، آرى تنها مكتبى كه به حال گرسنگان و محرومان مى‏انديشد اسلام است.

**خصال هفتگانه مخصوص روزه‏داران**

در حديثى طويل حضرت اميرالمؤمنين (عليه السلام) از پيامبر خدا (صلى الله عليه و آله) چنين نقل مى‏فرمايد كه پيامبر (صلى الله عليه و آله) فرمود:

«ما من مؤمن يصوم شهر رمضان احتسابا الا اوجب الله تبارك و تعالى له سبع خصال: اولها يذوب الحرام من جسده، و الثانية يقرب من رحمة الله عزوجل، و الثالثة قد كفر خطيئة ابيه آدم، و الرابعة يهون الله عليه سكرات الموت و الخامسة امان من الجوع و العطش يوم القيمة و السادسة يطعمه الله عزوجل من طيبات الجنة، و السابعة يعطيه الله عزوجل برائة من النار، قال: صدقت‏يا محمد.»(7)

هيچ مؤمنى نيست كه ماه رمضان را فقط به حساب خدا روزه بگيرد، مگر آنكه خداى تبارك و تعالى فت‏خصلت را براى او واجب و لازم گرداند:

 1- هر چه حرام در پيگرش باشد محو و ذوب گرداند،

 2- به حمت‏خداى عزوجل نزديك مى‏شود،

 3- (با روزه خويش) خطاى پدرش حضرت آدم را مى‏پوشاند،

 4- خداوند لحظات جان كندن را بر وى آسان گرداند،

 5- از گرسنگى و تشنگى روز قيامت در امان خواهد بود،

 6- خداى عزوجل از خوراكيهاى لذيذ بهشتى او را نصيب دهد،

 7- خداى و عزوجل برائت و بيزارى از آتش دوزخ را به او عطا فرمايد.

(پرسش كننده در اين حديث مفصل، عالم يهودى بود) كه عرض كرد راست گفتى اى محمد.

**فلسفه و دلائل وجوب روزه از امام رضا(ع(**

امام رضا(عليه السلام) در فلسفه و دلائل وجوب روزه مى‏فرمايد:

«انما امروا بالصوم لكى يعرفوا الم الجوع و العطش، فيستدلوا على فقر الآخرة، و ليكون الصائم خاشعا ذليلا مستكينا ماجورا و محتسبا عارفا، صابرا على ما اصابه من الجوع و العطش، فيستوجب الثواب مع ما فيه من الامساك عن الشهوات و يكون ذلك واعظا لهم فى العاجل و رائضا لهم على اداء ما كلفهم و دليلا لهم فى الآجل و ليعرفوا شدة مبلغ ذلك على اهل الفقر و المسكنة فى الدنيا فيؤدوا اليهم ما افترض الله لهم فى اموالهم‏» (8)

وقتى از حضرت درباره فلسفه روزه مى‏پرسند، مى‏فرمايد: همانا (مردم) مامور به روزه شدند تا بشناسند درد و ناگواريهاى گرسنگى و تشنگى را، و آنگاه استدلال كنند بر سختيهاى گرسنگى و تشنگى و فقر آخرت، (كه پيامبر صلى الله عليه و آله در خطبه شعبانيه مى‏فرمود:

و اذكروا بجوعكم و عطشكم جوع يوم القيمة و عطشة، ياد آوريد از گرسنگى و تشنگى روزه داريتان گرسنگيها و تشنگيهاى روز قيامت را، كه اين يادآورى انسان را به فكر تدارك قيامت مى‏اندازد كه تا سعى كند، جد و جهد بيشترى در كسب رضاى خداوند و كمك به مخلوق ضعيفش بنمايد و آنان را از امكانات مادى و غير مادى خويش بهره‏مند سازد).

(آنگاه امام عليه السلام خصوصيات صائم را اين چنين توصيف مى‏فرمايد) و هر آينه روزه‏دار بايد (به پيشگاه خداوند) بنده‏اى خاشع و ذليل و داراى استكانت و وقار باشد، (و خود و عمل خويش را) ماجور و مثاب دانسته، (و بداند كه اعمال و زحماتش) به حساب مى‏آيد، (و ناديده گرفته نمى‏شود) و در همه حال به آنچه كه انجام مى‏دهد از عبادات عارف باشد، و بر آنچه كه از گرسنگى و تشنگى به او مى‏رسد صبر كند، و در آن هنگام با امساك از شهوات (و پيروى نكردن از نفس اماره بسوء) مستوجب ثواب فراوانى مى‏شود، (و خداوند اجر و ثواب عبادت روزه‏داريش را به او مرحمت‏خواهد فرمود) و اين اوصاف حميده (كه براى صائم ذكر شد) واعظ خوبى براى روزه‏داران در دنيا خواهد شد، (كه اثرات وضعى اين اوصاف كاملا در چهره و اعمال و رفتار آنان مشهود خواهد گشت) و رائض و راغب است‏بر روزه‏داران بر اداء آنچه كه مكلف به آنند و راهنماى خوبى براى آنان است در عالم عقبى، و آنان بايد بشناسند شدت و اهميت مشكلات فقرا و بيچارگان را كه تا رحمت آورند بر فقراء و مساكين در دنيا، سپس اداء نمايند حقوق آنان را كه خداوند در اموالشان مقرر فرموده است. (يعنى اينطور نباشد كه خود خوب بخورند و بپوشند و ديگران گرسنه باشند).

شاعر عرب «حاتم بن عبد الله طائى‏» مى‏گويد:

و حسبك داء ان تبيت‏ببطنة و حولك اكباد تحن الى القد! (9)

يعنى: اين درد براى تو بس است كه شب با شكم پر بخوابى و در گردت جگرها باشد كه قدح پوستى را آرزو كنند (و براى آنان فراهم نشود چه جاى آنكه طعام داشته باشند.

**بحثى ديگر در فلسفه روزه از امام رضا(ع)**

امام رضا (عليه السلام) در يك پرسش ديگر از فلسفه روزه چنين مى‏فرمايد: «علة الصوم لعرفان مس الجوع و العطش ليكون العبد ذليلا مستكينا ماجورا محتسبا صابرا فيكون ذلك دليلا على شدائد الآخرة، علت روزه از براى فهميدن الم و درد گرسنگى و تشنگى است، تا بنده ذليل و متضرع و ماجور و صابر باشد و بفهمد شدائد آخرت را، مع ما فيه من الانكسار له عن الشهوات و اعظاله فى العاجل دليلا على الآجل ليعلم مبلغ ذلك من اهل الفقر و المسكنة فى الدنيا و الآخرة‏» (10) علاوه بر اين كه در روزه انكسار شهوات و موعظه هست از براى امر آخرت تا بداند حال اهل فقر و فاقه را در دنيا و عقبى. بلى اين است قسمتى از فلسفه روزه از بيان حضرت رضا عليه آلاف التحية و الثناء.

بلى روزه از افضل طاعات است، زيرا كه روزه مشتمل بر انكسار شهوات بهيميه است كه شريعت آسمانى و احكام الهى نيامده مگر براى تعديل شهوات و توقيف و مهار آنها كه در حد اعتدال انجام گرفته، و براى تزكيه و طهارت نفس و تصفيه آن از اخلاقيات رذيله، زيرا مقصود از صوم مجرد امساك از اكل و شرب و مباشرت با نسوان نيست، بلكه غرض نهائى آن كف نفس و نگهدارى آن از شهوترانى‏هاى حيوانى است، چنان كه رسول خدا (صلى الله عليه و آله) فرمود: الصوم جنة فاذا صام احدكم فلا يرفث و لا يجهل و ان امرء جادله او شاتمه فليقل انى صائم: كه روزه سپرى است از براى شخص، زيرا يكى از شما اگر روزه گرفت‏سخن زشت نگويد، و كارهاى بيهوده نكند، و اگر كسى با وى مجادله كند يا او را شماتت نمايد، او بگويد من روزه هستم، مراد از اين حديث‏شريف نبوى (صلى الله عليه و آله) اين است: كه روزه وقايه‏اى است كه نگه مى‏دارد آدمى را از انحرافات و لغزشها، كه به واسطه آن از دشمنانى بزرگ چون شيطان نفس، دشمن درونى، خلاصى مى‏جويد، پس نفس را كنترل مى‏نمايد از شهوات نابجا، و شيطان را از خود دور مى‏نمايد.

**مجراى نفوذ شيطان را با روزه ضيق نمائيد**

بر اين مبنا رسول الله (صلى الله عليه و آله) فرمود: «ان الشيطان ليجرى من ابن آدم مجرى الدم فضيقوا مجاريه بالجوع‏»، كه شيطان جريان مى‏يابد و نفوذ مى‏كند در فرزندان آدم، مانند جريان خون در بدن پس مجارى شيطان را در وجود خود به واسطه گرسنگى يعنى روزه تنگ نمائيد،(11) و الحق، كه روزه بدون اثر چه فايده و ثمرى دارد؟ آرى فائده و اثرى ندارد كه آدمى غذاى ناهار خويش را به افطار تاخير اندازد، و از امساك و اجتناب از يك سرى مبطلات روزه، انواع تهمتها و دروغها و غيبتها و شهوترانى‏ها و هتك حرمت‏خلق الله و حفظ نكردن ناموس خويش از نامحرمان و سوء تربيت فرزندان و سرعت غضب به حادثه كوچكى و ايجاد ضرب و شتم و صدها گناه ديگر مرتكب شود و بگويد من روزه هستم خير؟ اين نوع روزه اثرى و فايده‏اى ندارد، بايد روزه قدرت ساختن و اصلاح نفس داشته باشد و روزه اين قدرت را دارد، لكن اين مائيم ارزش و اهمت او را تشخيص نداديم، و از اين نوع روزه‏هاى بى اثر ثمرى جز گرسنگى و تحمل تشنگى عايد ما نمى‏شود، و چه فايده‏اى است از براى روزه‏دار كه فريضه‏اى اداء كند و كبيره‏اى مرتكب گردد، و با خيانت‏بر بندگان خدا در مال و عرض ايشان تجاوز نمايد

**روزه رابطه مستقيم با اخلاص دارد**

خلاصه كنم و اين بخش را «فلسفه روزه و حكمت مشروعيت‏» به سخن مولاى متقيان (عليه السلام) مزين نمايم كه امام عليه السلام در آنجا كه فلسفه پاره‏اى از احكام را تشريح مى‏فرمايد: «و الصيام ابتلاء لاخلاص الخلق»‏ (12)

خداوند، روزه را براى آزمايش اخلاص مردم مقرر و فرض فرموده است، و كسى كه به پيشگاه حضرت حق اخلاص ورزد، تمامى اوصافى كه در فلسفه روزه بيان شده است‏شامل حالش مى‏شود، و روزه كاملا با اخلاص روزه‏دار، در رابطه است.

پى‏نوشت‏:

1- اركان الاسلام، ص 108 اين عبارت حديثى است كه از پيامبر اسلام در بحار الانوار، ج 14 روايت‏شده است، لكن اين كتاب به حارث بن كلده نسبت داده است.
2- نهج البلاغه فيض، ص 798.
3- از حكمت 244 نهج البلاغه فيض الاسلام.
4- نهج البلاغه، چاپ صبحى صالح، ص 163.
5- مجمع البحرين، ماده جوع.
6- وسائل الشيعه، ج 7، ص 3 - و من لا يحضره الفقيه، ص 73، ج 2.
7- خصال شيخ صدوق، ص 386.
8- وسائل الشيعه، ج 7، ص 4.
9- حاتم به عبد الله طائى.
10- علل الشرايع صدوق عليه الرحمه.
11- از مجموعه‏اى از سخنان پيشوايان معصوم(ع) استخراج شده است.
12- نهج البلاغه، ص 1197.

**منبع: روزه، درمان بيماريهاى روح و جسم**

**تألیف سيد حسين موسوى راد لاهيجى**