

آثار روزه، به عنوان یک عبادت قدرتمند چیست؟

ماه مبارک رمضان برترین ماه خداست و روزه برجسته‌ترین عمل انسان در این ماه. پس قطعاً آثار روزه نیز اهمیت و جایگاهی در شأن و اندازه خود این عمل خواهد داشت.

ارزش هر پدیده را با آثاری که از خود به جا می‌گذارد، مشخص می‌کنیم. هر چه تعداد و ژرفای این آثار بیشتر باشد، نشانه‌ای از بزرگی و عظمت آن پدیده خواهد بود. پس رابطه مستقیمی بین اهمیت یک موضوع و آثار آن وجود دارد. آثار مثبت روزه در جسم و روح انسان و به تبع آن در سطح جامعه فراوان و قابل تأمل است که شرح و بسطی وسیع دارد و در این مقال نمی‌گنجد. به ناچار ما در این مقاله به بررسی برخی از این آثار می‌پردازیم.

پرهیز و منع هدفدار و پربار از آثار روزه

از مهمترین آثار روزه منع و پرهیز است؛ پرهیز از هر آنچه که ما را به زمین نزدیک می‌کند و از فکر آسمان بازمی‌دارد، یا برای نفس حظ و لذت ایجاد می‌کند. اما برخلاف آنچه که ما خیال می‌کنیم، منع شدن همیشه هم بد نیست. خصوصاً اگر منع و پرهیز به صورتی هدفدار انجام شود، می‌تواند منشاء اثرات بزرگی باشد.

انسان همواره در دو جهت متفاوت تغذیه می‌شود؛ از یک جهت به سمت نفسانیات و بعد حیوانی گرایش دارد و از طرف دیگر به سمت انسانیت و بعد الهی. میزان بهایی که به هر یک از این دو بخش می‌دهیم، فرمانروای وجود ما را مشخص می‌کند؛ چون همان بخشی که به خواسته‌هایش توجه بیشتری می‌کنیم، در نهایت غالب شده و بخش دیگر را به اسارت خود در می‌آورد.

کار روزه در این میان بستن راه تغذیه، یا همان توجه، به بعد نفسانی است. بخشی از وجود ما که یازده ماه بیشترین توجه را به خود جلب کرده و مهار نفس و قلبان را به دست گرفته و به همین علت هم بعد الهی وجود ما را از رشد و توجه محروم کرده است.

ما در حقیقت مانند مادری هستیم که صاحب فرزندان دوقلو شده، اما توانایی برقرار کردن تعادل بین فرزندان را ندارد. مادری که فقط به یکی از بچه‌هایش توجه نشان می‌دهد و از نیازهای فرزند دوم بازمی‌ماند. همین است که هر سال با فرارسیدن ماه رمضان به خود می‌آییم و می‌بینیم از آخرین خلوت دونه‌های که با خدا داشته‌ایم ماه‌ها گذشته و آخرین باری که قرآن را عاشقانه تلاوت کرده‌ایم را به یاد نمی‌آوریم. در حقیقت با آمدن ماه مبارک دوران فرمانروایی نفس به سر می‌رسد و ما مجبوریم، حتی اگر خودمان هم نخواهیم، غذای بخش الهی وجودمان را نیز تامین کنیم. ماه رمضان پایان زمان سرخوشی و بی‌مبالاتی نفس است. اگر با تغذیه صحیح از سفره رمضان موفق شویم و تعادل از دست رفته بین این دو بخش وجودمان را به دست بیاوریم، خود به خود نفسانیت ما ضعیف‌تر شده و کم‌کم بعد الهی بر وجودمان حاکم می‌شود.

آزادی بخش الهی از اسارت بخش طبیعی از آثار روزه است

روزه، برای کمک به بخش الهی (خود حقیقی) وجود ما آمده و او را از اسارت بخش طبیعی (ناخود) آزاد می‌کند.

ما اغلب اوقات سال را به پرداختن به خواسته‌ها و نیازهای بخش گیاهی و حیوانی یا به عبارتی همان «ناخود» وجودمان می‌گذرانیم. یا در حال خوردن و آشامیدن و برآوردن نیازهای حسی خود هستیم و یا به دنبال کسب کمالات حیوانی، خیالی و وهمی؛ مانند ثروت، موقعیت و شهوت. اما ماه رمضان فرصت تجربه‌ای جدید یا تکرار حس شیرین‌رهایی از این قید و بندها را به انسان می‌دهد؛ حسی که نتیجه‌دوری نفس از شیطان و بیرون آمدن بُعد الهی و انسانی از اسارت بخش طبیعی است.

همه ما به طور طبیعی از این که بر ضعف‌های خود غلبه کرده و یا در خود احساس توانمندی کنیم، خوشحال می‌شویم. وقتی امیال ما بر وجودمان حکومت می‌کنند، حتی اگر تمایل به استفاده از خوراک معنوی داشته باشیم، باز هم در کشاکش میان امیال نفسانی و کشش‌های الهی، این ناخود ماست که پیروز می‌شود.

انسانی که یازده ماه خود را دربند و اسیر خواسته‌های گوناگون می‌دید و شاید حتی توان نه گفتن به غذای مورد علاقه‌اش را هم نداشت، در این ماه چشم از لذت‌هایی می‌بندد که تا چند روز پیش تمام فکر او را به خود مشغول کرده بودند. درحالی که با کمک گرفتن از روزه، [1] به تمام کشش‌های گیاهی و حیوانی و محرک‌هایی که با هزار جاذبه رنگ به رنگ ما را به سوی خود می‌خوانند، پاسخ منفی می‌دهیم و در مقابل شهوت‌های مختلف، هرچند که سخت باشد، مقاومت می‌کنیم.

از طرفی تلاوت قرآن، خواندن دعاها و مناجات و اذکاری که در این ماه در اوقات افطار و سحر برای تغذیه روح انسان در نظر گرفته شده به تلطیف قلب و نفس انسان پرداخته و او را در برابر خواهش‌های طبیعی نفس مسلح می‌کند. حس شیرین لحظه افطار، حس شیرینی یک روز جنگیدن و پیروز شدن است.

اخلاص و بی‌ریایی از آثار روزه

از دیگر آثار روزه اخلاص و بی‌ریا بودن این عبادت است. نماز و دعا خواندن و تلاوت قرآن و یا هر عبادت دیگری وقتی انجام می‌شود در ظاهر نمودهایی دارد که قابل مشاهده عموم است که شاید گاهی مورد ریا واقع شود. اما وقتی فردی روزه است در حال عبادتی است که دیگر نمود ظاهری ندارد و فقط خدا از آن آگاه است. در زمان روزه‌داری خوشحالییم، زیرا تنها به بندگی و عبودیت خدا تن داده و خود را بنده هیچ چیز نکرده‌ایم.

وقتی اجازه می‌دهیم، چیزی بر ما حکومت کند و یا کنترل ما را به دست بگیرد، در حقیقت خود را عبد و بنده آن چیز قرار داده‌ایم. از پول و ثروت گرفته تا علم و... اما وقتی روزه هستیم، نفس خود را از سیطره هر کشش و جاذبه دیگری رها کرده و تنها به دعوت خدا پاسخ مثبت داده‌ایم. این لحظه برای یک انسان آگاه، درست مانند یک عید حقیقی ارزشمند است. چون در همین لحظه است که ما خود را از تمام اسارت‌ها، ذلت‌ها، شهوات و امیال رها می‌بینیم.

برای روزه داری حقیقی و ورود در زمره مهمانان ویژه خدا باید شکرگزار باشیم. شکرگزار خدایی که ما را از ابعاد پایینی وجود خارج کرد و به ما هویت انسانی بخشید. و با نشان دادن مسیر رشد و کمال و رسیدن به بینهایت و تغذیه بخش الهی ما را شایسته قرب و نزدیکی به خود نمود. واقعاً چه نعمتی بالاتر از اینکه انسان هویت حقیقی خود را بشناسد و در نادانی به زندگی خود ادامه و خاتمه ندهد؟

از آثار روزه، هم صحبتی انسان با خداست

روزه عبادتی قدرتمند و نیروبخش بعد معنوی انسان است. در ماه رمضان که ماه مهمانی خداست، شخص روزه دار که مهمان و خدا میزبان است، لیاقت هم صحبتی با خدا را کسب می‌کند.

توجه کرده‌اید که در یک مهمانی، همه به دنبال هم صحبت‌هایی از جنس خودشان می‌گردند؟ اصولاً انسان در کنار چیزی آرامش می‌گیرد که با آن سنخیت داشته باشد. از اشیاء و لوازم گرفته تا پیدا کردن هم صحبت و دوست. شخص روزه دار هم که خواب و بیداری و سکوتش عبادت است. در سحرها با مناجات و دعا یاد خدا می‌کند و روزها را با تلاوت قرآن به هم صحبتی با خدا می‌گذراند، قطعاً بعد الهی وجودش قدرت گرفته و بر بعد مادی و طبیعی او حاکم شده و با خدا و فرشتگان و هر آنچه رنگ و بوی خدا و معنویت دارد، احساس سنخیت می‌کند.

در واقع، خود حقیقی او بیدار شده به خویش آگاه می‌شود و شباهت خود را با الله و معشوق و خالق خود بیش از شباهتش با بعد حیوانی می‌بیند. از این رو، انسان به میزان شباهتی که با خدا دارد، در قیامت اهل نجات خواهد شد.

ذره ذره کاندرا این ارض و سماست جنس خود را همچو گاه و کهریاست

ناریان مر ناریان را جاذبند نوریان مر نوریان را طالبند [2]

ما در این مقاله به بررسی برخی از آثار روزه به عنوان اصلی‌ترین عمل ماه مبارک پرداختیم. گفتیم که روزه با منع و محدودیتی که برای بعد نفسانی انسان ایجاد می‌کند، باعث تقویت بعد الهی در انسان خواهد شد و این اتفاق خود اثرات زیبایی به دنبال دارد، مانند: دوری از شیطان، احساس سنخیت با خدا و ملائکه، حس قدرت و نشاط ناشی از غلبه بر حیوانیت، رسیدن به عید حقیقی و شکرگزاری بابت شناختن هویت انسانی.

قبلاً در مقاله [ویژگی‌های ماه مبارک رمضان](#) به توضیح برخی از ویژگی‌های این ماه و در مقاله [آثار و برکات ماه رمضان](#) به آثار ماه مبارک پرداختیم. در این مقاله به توضیح برخی از آثار روزه پرداخته‌ایم. از میان آثاری که برای روزه ذکر کردیم کدام یک برای شما جالب بود یا از منظر شما اهمیت بیشتری داشت؟ برایمان بنویسید.

[1] واستعینو بالصبر و الصلاة، سورة بقره آیه ۴۵.

[2] مثنوی معنوی، دفتر ششم