

# فلسفه روزه

## در اسلام



هاشم صدیقی (مذهب: شافعی - استان فارس)<sup>۱</sup>

### چکیده

روزه یکی از عبادت‌های مهم و از ارکان دین اسلام است. هم در آیات قرآن و هم در احادیث مأثور و روایات ائمه در کنار نماز و دیگر عبادات توجه بسیاری به آن شده است تا جایی که قضای آن را باید به جا آورد و هیچ کوتاهی در این مورد از کسی پذیرفته نیست.

این مقاله بر آن است تا به طور مفصل به تبیین فلسفه و فواید روزه، همچنین حکمت عملی عبادت از نظر اسلام، روزه و باور قیامت، غنیمت شمردن رمضان و برنامه‌های انسان سازی در این ماه بپردازد.

واژگان کلیدی: روزه، اسلام، فلسفه، رمضان، عبادت.

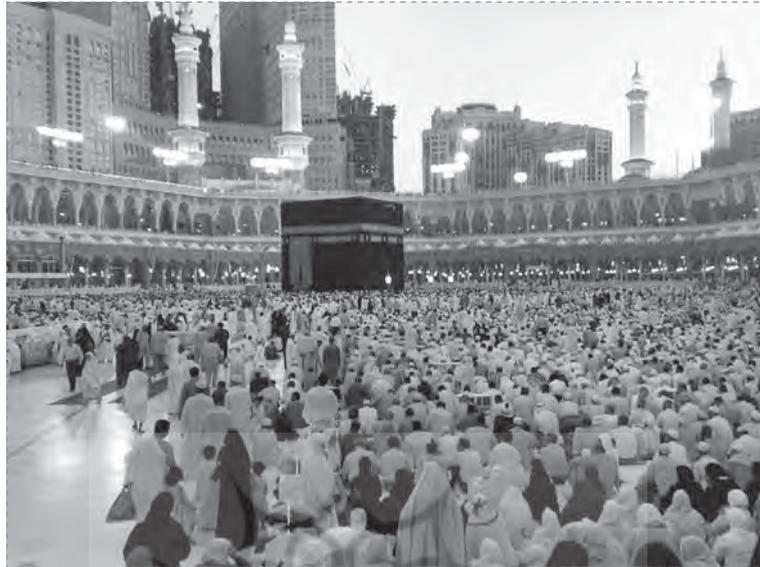
### مقدمه

روزه دارای فلسفه‌های فراوان و فواید بسیاری چه از ناحیه فردی چه از ناحیه اجتماعی است. از جمله توجه به حال بیچارگان و آشنا شدن به

احوال فقرا و مستمندان را افزایش می‌دهد، چون وقتی که روزه‌دار در مدت کوتاهی گرسنه می‌شود و ناراحتی گرسنگی را احساس می‌کند مسلماً به یاد گرسنگی دایمی 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 نمایند، 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 و 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 تأثیرگذار خواهد بود. در این مورد روایت شده است:

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- أَجْوَدَ النَّاسِ وَكَانَ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ رَسُولُ خِدا از همه کس سخاوتمندتر و بخشنده‌تر بود و در ماه رمضان بیشتر





«يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ  
ای مؤمنان روزه بر شما واجب گردیده است همان گونه که بر ملت‌هایی که قبل از شما بوده‌اند واجب بوده است.»<sup>۳</sup>

### فلسفه و حقیقت روزه در اسلام

بعد از اینکه خداوند متعال مسلمانان را به انجام روزه ملزم می‌نماید، فلسفه و فایده آن را بیان می‌فرماید:  
«لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»

تا به وسیله روزه تقوا پیشه کنید»<sup>۴</sup>

روزه، فرد و جامعه را از شرّ و فساد محفوظ می‌دارد و به فرد زمینه‌های خویش‌داری را ایجاد می‌کند. بی‌گمان روزه سپر و مانعی است در برابر شرّ و فساد، وقتی که یکی از شما روزه داشت، دروغ نمی‌گوید، غیبت و تهمت نمی‌زند،

از سایر اوقات سخاوت و بخشندگی داشت»<sup>۲</sup>.

یکی از حکمت‌های روزه برقرار ساختن مساوات در بین ثروتمندان و فقرا است. این مساوات یک نظام عملی است که از بهترین نظام‌های مساوات و عدالت به شمار می‌آید، روزه یک عبادتی است که اسلام آن را بر همه مسلمانان بالغ و عاقل واجب کرده است، تا همه آنان از لحاظ خوردن و نوشیدن یکسان باشند، این عمل عبادی است که اسلام به وسیله اجرای آن در بین مردم مساوات و هماهنگی و اتحاد شعور و احساس را به وجود می‌آورد.

### روزه (صوم)

روزه در لغت به معنی خودداری و دوری از یک شیء می‌باشد. دلیل واجب بودن روزه در این آیه آمده است:



چشم و گوش خود را از حرام حفظ می‌کند و به دنبال کسب رضای الهی است و می‌کوشد با تقوا و محفوظ نگه‌داشتن خود از شرّ نفس حیوانی و تقرب به پیشگاه خداوند و جلب رضایت او سعادت‌مند گردد. در این حالت، انسان در عالم روحانی به سوی ملکوت اعلی در حرکت است. مسلماً وقتی که فردی توانست خود را از شرّ نفس مصون دارد و جامعه هم از شرّ او محفوظ شد، از زمره متّقین خواهد بود، و این معنی از جمله «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» استفاده می‌شود. معنی «لَعَلَّ» آمادگی و مهیا شدن است. هرگاه روزه‌دار توانست به هنگام روزه به خاطر خدا از گناهی که برایش پیش می‌آید دوری جوید و نفس خود را به صبر و شکیبایی در برابر تمایلات نفسانی و شهوات حیوانی ملزم نماید و احساس کند که خداوند به احوال او آگاه است و اسرار و رازهای قلبی او را می‌داند و مدت یک ماه بر این حالت معنوی و تسلط روحی باقی بماند، بدون شک دوام این تسلط روحی که همراه با تحمّلات جسم است، انسان را طوری بار می‌آورد که همیشه مراقب ذات الله باشد و از خدا پروا داشته باشد و از عذابش بیمناک باشد و به هنگام نزدیک شدن به گناه خدا را ناظر و حاضر بداند و به خاطر شرم و حیا از او از آن گناه دوری جوید و قدرت بر ترک لذت‌ها و تمایلات نفسانی، او را تشویق می‌نماید تا از آن‌ها دوری جوید، به همین جهت این حالت توجه او را به انجام کارهای خیر وادار می‌سازد. چنین اشخاصی از خیانت و فریب و حقه‌بازی و ظلم و پایمال کردن حق دیگران به

دور هستند و هیچ‌گاه قدمی برای فساد در بین مردم بر نمی‌دارند.

### روزه و باور به قیامت

چون ماه مبارک رمضان از عظمت خاصی برخوردار است، حضرت رسول (ص) در ماه شعبان می‌فرمایند: خودتان را آماده کرده و از خدا بخواهید تا ماه رمضان را با برکت و رحمت و مغفرتی که می‌آید، ادراک کنید:

«فَاسْأَلُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ بِنِيَّاتٍ صَادِقَةٍ وَ قُلُوبٍ طَاهِرَةٍ أَنْ يُؤَفِّقَكُمْ لِمِصَامِهِ وَ تِلَاوَةِ كِتَابِهِ فَإِنَّ الشَّقِيَّ مَنْ حُرِمَ عُفْرَانَ اللَّهِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْعَظِيمِ وَ ادَّكُرُوا بِجُوعِكُمْ وَ عَطَشِكُمْ فِيهِ جُوعَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ عَطَشَهُ»

با نیت‌ها و دل‌هایی پاک از خداوند طلب توفیق برای روزه و تلاوت قرآن نمایید. کسی که از مغفرت خداوند محروم بماند، در حقیقت شقاوتش کامل است. به یاد تشنگی و گرسنگی قیامت باشید».

پیامبر اکرم (ص) در خطبه خود فرمودند: در ماهی که در پیش دارید نفس‌های شما همچون تسبیح، خوابتان، عبادت و اعمالتان مقبول در گاه خدا قرار می‌گیرد.

در بعضی از روایت‌ها در مورد فضیلت روزه آمده است: روزه بگیرید، تا گرسنه شوید و درد گرسنگان را بچشید. در قیامت عده‌ای واقعاً گرسنه هستند، غذا می‌خورند ولی هرگز سیر نمی‌شوند، همان‌طور که در دنیا هرگز سیر نمی‌شدند. چون حسّ آز و طمع تمام‌شدنی نیست، در آخرت هم



به صورت «هَلْ مِنْ مَزِيدٍ»<sup>۵</sup> ظهور می‌کند. پیامبر اکرم (ص) فرمود: شما به فکر تشنگی و گرسنگی قیامت باشید نه به فکر تشنگی و گرسنگی دیگران، آن را که باید در قدم‌های اولیه تأمین کرد. امام صادق (ع) از اجداد گرامیشان از رسول الله (ص) نقل فرموده‌اند که:

«مَنْ عَرَفَ اللَّهَ وَ عَظَّمَهُ مَنَعَ فَاهُ مِنَ الْكَلَامِ وَ بَطَنَهُ مِنَ الطَّعَامِ وَ عَنَى نَفْسَهُ بِالصِّيَامِ وَ الْقِيَامِ»

کسی که خدا را بشناسد و او را بزرگ بشمارد در پیشگاه خدای عظیم، هر حرفی را نمی‌زند و شکم را هم با هر غذا، اگرچه حلال باشد، انباشته نمی‌کند لذت خوردن چند لحظه‌ای است که غذا در دهان است. کسی که خدا را شناخت کنار هر سفره‌ای نمی‌نشیند. توجه دارد که خود را با روزه گرفتن پیروراند، خودش را فراموش نمی‌کند.

## رمضان و اعمال عبادی

### ۱. احسان:

به دلیل فضیلتی که ماه رمضان دارد همه کارهای خیر که در آن صورت می‌گیرد بر کارهایی که در ماه‌های دیگر انجام می‌شود، برتری دارد. پیامبر بزرگوار اسلام می‌فرماید: بهترین و برترین صدقه و احسان آن است که در ماه رمضان انجام گیرد. پیامبر اکرم (ص) در ماه مبارک رمضان بیش از ماه‌های دیگر به بخشش و احسان می‌پرداخت و در این ماه هنگامی که جبرئیل نزد ایشان می‌آمد بیش از روزهای دیگر، نیکی و احسان می‌نمود.

### ۲. نماز شب:

پیامبر بزرگوار (ص) در مورد نماز در ماه مبارک رمضان می‌فرماید: هرکس در ماه رمضان بر اساس ایمان و امید اجر و پاداش به نماز شب قیام کند گناهان پیشین او بخشیده می‌شود.<sup>۶</sup>

### ۳. تلاوت قرآن:

حضرت در این ماه بیش از ماه‌های دیگر به تلاوت قرآن می‌پرداخت. آن حضرت می‌فرماید: روزه و قرآن در روز قیامت به شفاعت برای انسان بر می‌خیزند. روزه می‌گوید: پروردگارا روزها من مانع خوردن و آشامیدن او می‌شدم؛ و قرآن هم می‌گوید: من هم شب‌ها مانع خواب او می‌گردیدم، پس شفاعت ما را در مورد او بپذیر!

### ۴. اعتکاف:

به معنی ماندن در مسجد برای عبادت و ذکر و قرائت قرآن و تقرب بیشتر به خداوند است. اعتکاف در دهه آخر ماه مبارک رمضان وارد است چون رسول خدا (ص) تا زمانی که در قید حیات بودند، ده روز آخر ماه رمضان را در مسجد اعتکاف می‌فرمودند لذا این اوقات استحباب بیشتری دارد.

شب قدر (لیلة القدر) در دهه آخر رمضان است و بهترین شب‌های سال می‌باشد و دلیل مستحب و پسندیده بودن اعتکاف، قرآن و سنت نبوی و اجماع اُمَّت اسلامی است. خدای متعال می‌فرماید:

«أَنْ طَهَّرَا بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَ الْعَاكِفِينَ وَ الرَّكْعِ



### السُّجُودِ

خانه مرا برای طواف کنندگان و اعتکاف کنندگان و رکوع و سجود برندگان (نمازگزاران) پاک و پاکیزه کنید».<sup>۷</sup>  
 «و لَا تَبَاشِرُوهُنَّ وَ أَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ

زمانی که برای عبادت در مساجد به اعتکاف مشغولید و اقامت گزیده‌اید با زنانتان مباشرت و نزدیکی نکنید».<sup>۸</sup>

نقل شده که پیامبر (ص) در هر ماه رمضان، ده روز آخر را در مسجد اعتکاف می‌کرد و در سالی که وفات یافتند بیست روز در مسجد اعتکاف و اقامت گزیدند (به روایت ابوداؤد و بخاری و ابن‌ماجه).

### ۵. حج عمره:

رفتن به زیارت خانه خدا در ماه رمضان اجر و پاداش بیشتری در مقایسه با ماه‌های دیگر دارد. زیرا رسول خدا (ص) می‌فرماید: عمره در ماه رمضان با حج نمودن به همراه من همسان است.

### برنامه انسان‌سازی ماه رمضان

اساساً برنامه ماه مبارک رمضان، برنامه انسان‌سازی است. رمضان، ماه خودسازی است، ماه پرهیز از معاصی و خویش‌داری است. ماه توجه بیشتر به عبادات و روی آوردن به اعمال عبادی است. کارخانه انسان‌سازی این ماه ما را به جایگاه معنوی و ظرفیت‌های استعدادی خود آشنا می‌سازد.

### تدبیر اسلام برای روزه بیماران و مسافران:

برخی اشخاص در ماه رمضان مریض می‌شوند و یا به سفر می‌روند فلذا در مشقت و سختی قرار می‌گیرند، حکمت خداوند حکیم به این امر توجه داشته چنانکه در قرآن کریم می‌فرماید:

«فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

کسانی که مریض یا مسافر هستند می‌توانند روزه را بخورند و بعد از بهبودی در ایام غیر رمضان جبران نمایند».<sup>۹</sup>

و دنباله همین آیه می‌فرماید:

«وَ عَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ

بر کسانی که روزه گرفتن برای آن‌ها سخت و دشوار باشد می‌توانند در عوض به جای هر روز فدیهای که طعام یک مسکین باشد بپردازند».<sup>۱۰</sup>

این موضوع، افراد پیر و از کار افتاده و ضعیف و زنان شیرده و حامله و مرض‌هایی که امید به بهبودی آن‌ها نیست را شامل می‌شود.

### غنیمت شمردن رمضان

حال بایستی این ماه مبارک را قدر دانست و خود را برای استفاده کامل از خوان گسترده الهی که در این ماه گسترده است مهیا ساخت؛ چرا که رمضان:

- ماه روزه، رمز بندگی و اخلاص است.
- ماه تقوی و راه سعادت و خوشبختی است.
- ماه صبر و شکیبایی در عبادت و ترک گناه



است که شیرینی و لذت ایمان را به بار می‌آورد.

- ماه توبه و استغفار است که درهای رحمت بی‌کران الهی را بر بندگان باز می‌کند و موجبات غفران و بخشش را فراهم می‌سازد.
- ماه قیام و شب‌زنده‌داری و راز و نیاز با حق تعالی است و جلوه و شکوه بندگی و فقر در بارگاه احدیتش را در زیباترین صورتش به نمایش می‌گذارد؛ آن زمانی که بنده گناه کار در اوج بندگی طلب عفو و بخشش و توفیق هدایت و عبادت و استقامت می‌نماید.
- ماه صدقات و انفاق در راه خداست که هر توانمندی می‌تواند با بذل مالش در راه خدا نفس خویش را تزکیه و اخلاق و رفتارش را تهذیب نماید و از نعمتی که خداوند بر او ارزانی داشته توشه‌ای برای آخرتش بیاندوزد.
- رمضان ماه جهاد و مبارزه با نفس سرکش و بت درونی و بیرونی است که اخلاص دین و صفای قلب و تسلیم در بارگاه احدیت را نوید می‌دهد.

## ره توشه‌های رمضان

### ۱. اخلاص:

اخلاص یا همان «خدایی انجام دادن عبادت» را بایستی خوب به یاد داشت تا خدای ناکرده عبادت‌هایمان به خاطر ریا و خودنمایی و کسب شهرت دنیا پایمال نشود که خداوند متعال می‌فرماید:

«وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ

و دستور داده نشدند مگر اینکه عبادت کنند

خدای را با اخلاص در تمامی دین»<sup>۱۱</sup>.

یعنی اینکه تمامی عبادت‌ها فقط برای

خداوند تعالی انجام شود؛ و نیز می‌فرماید:

«وَلَوْ أَشْرَكُوا لَحَبِطَ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

و اگر شرک می‌ورزیدند البته باطل می‌شد

آنچه انجام داده بودند»<sup>۱۲</sup>.

در این امر با خدای خود معامله کرده و رضای

او را مدنظر قرار دهیم چرا که خداوند رحمان در

حدیث قدسی شریف فرموده:

«كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ هُوَ لَهُ غَيْرَ الصِّيَامِ هُوَ لِي

وَ أَنَا أَجْرِي بِهِ

همه کارهای بنی آدم برای اوست مگر

روزه که خاص من است و من پاداش آن

را خواهم داد»<sup>۱۳</sup>.

### ۲. توبه:

همان «احساس ندامت و دست کشیدن از

گناه و تصمیم به عدم بازگشت به آن» است. بار

دیگر در این روزهای مبارک تجدید کنیم زیرا

عبادت همراه با گناه لذت بندگی را ندارد و لذا

صاحبش خود خسته و ملول می‌شود و نمی‌تواند

راه عبادت را ادامه دهد و آن وقت است که

احساس می‌کند عبادتش خشک و بی روح است.

حال آنکه او اسباب استفاده از عبادت که همان

صفای قلب و پاک کردن آن از هر نوع مهر و

علاقه به گناه است، را مهیا نکرده است. به یاد

داشته باشیم که هر چند گناه کار باشیم باز هم در

رحمت الهی باز است و هرگز نباید نومید شد که



نومیدی خود گناه دیگری است. بلکه به یاد داشته باشیم که حق تعالی توبه کنندگان را می‌پذیرد و آن‌ها را دوست دارد.

### ۳. اراده و عزم راسخ (استقامت در دین):

به یاد داشته باشیم که ماه رمضان یک ماه بیشتر نیست که اگر سپری شد دیگر فرصت آن همه عبادت و اجر و فضیلت از دست رفته است پس خوب است که از اولین روز آن، خود را برای مشارکت در تمامی عبادات آماده کنیم و یقین داشته باشیم که هرگز از انجام عبادت پشیمان نخواهیم شد بلکه برعکس احساس خواهیم کرد که کاش می‌توانستیم بهتر و بیشتر انجام دهیم. خداوند می‌فرماید:

«وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

و کسانی که در راه ما به جهاد برخاستند البته آنان را به راهنمان هدایتشان خواهیم کرد و به راستی که خداوند با نیکوکاران است».<sup>۱۴</sup>

### نتیجه‌گیری

عبادت نقطه وصل و حلقه بسط است. عبادت راه تقرب به درگاه الهی است، ذوق جان و شوق روان دارد اما این ابر بهاری و ربیع آسمانی را اسرار و حکمتی، لطایف و ظرایفی دارد که هر کس با آن آشنا و بدان روشن شود طعم شیرین و عطر مشکین عبادت را هرگز رها نخواهد کرد. روزه، تنها وسیله پر قدرت و فعالی است که

می‌تواند تسلط روح را بر جسم به وجود آورد به نحوی که انسان زمام نفسش را در اختیار داشته باشد، و از اسارت تمایلات مادی رهایی یابد. روزه‌داری، فلسفه و حکمت فراوان دارد، بدون تردید دواپی است شفابخش که برای بیشتر مرض‌های روحی و اجتماعی، حفظ بهداشت و صحت بدن فواید زیادی دارد.

### پی‌نوشت:

۱. مدرس مدرسه گله دار، خطیب جمعه
۲. صحیح بخاری، حدیث ۴۶۱۳، ج ۱۵، باب کان جبرئیل
۳. عرض القرآن الابنی
۴. سوره بقره، آیه ۱۸۳
۵. سوره بقره، آیه ۱۸۳
۶. سوره ق، آیه ۳۰
۷. سوره بقره، آیه ۱۲۵
۸. سوره بقره، آیه ۱۲۵
۹. سوره بقره، آیه ۱۸۷
۱۰. سوره بقره، آیه ۱۸۴
۱۱. سوره البینه، آیه ۵
۱۲. سوره انعام، آیه ۸۸
۱۳. صحیح بخاری، حدیث ۵۴۷۲، ج ۱۸، باب ما یذکروا فی المسک
۱۴. سوره العنکبوت، آیه ۶۹

### منابع و مأخذ:

۱. قرآن کریم.
۲. جوادی آملی، حکمت عبادات، تابستان ۸۷، انتشارات اسراء، چاپ سیزدهم.
۳. عقیق عبدالفتاح، طیاره، روح الدین اسلامی، زمستان ۷۵، انتشارات محمدی، چاپ اول.
۴. مطهری، مرتضی، انسان کامل، ص ۲۸، اسفند ۹۰، انتشارات صدرا، چاپ پنجاه و یک.
۵. الجزایری، ابوبکر، کلیات اسلام، ۱۳۸۱، انتشارات احسان، چاپ اول.
۶. اربعین شیخ بهایی، ج ۷۱.

