

# ماه نو

## زهرای نظام‌الدینی

در گیرودار زندگی روزمره، سرگرم فعالیت‌های عادی زندگی هستیم و تمام توان خود را در جهت تأمین نیازهای جسمی مصروف می‌کنیم و کمتر به نیازهای روحی توجه می‌کنیم. لذا ماه مبارک رمضان فرصتی است جهت تأمل و اندیشه در تکامل روح، ایمان و معنویت.

صوم (روزه) در لغت به معنای خودداری کردن از آن چیزی است که دلخواه توست. این معنا جدای از اینکه به روزه به چشم وظیفه‌ای دینی بنگریم، منجر به تأثیرات فراوان در وجود انسان می‌شود و آن‌گاه که با نیتی الهی و رفتاری خداگونه همراه شود، تأثیراتش صدچندان خواهد شد و قطع به یقین درهای رشد و تعالی را بر انسان خواهد گشود.

- ۱۲ فروردین؛ روز جمهوری اسلامی ایران
- ۱۳ فروردین؛ روز طبیعت
- ۱۴ فروردین؛ شروع ماه مبارک رمضان
- ۲۰ فروردین؛ روز ملی فناوری هسته‌ای
- ۲۳ فروردین؛ وفات حضرت خدیجه (س)
- ۲۸ فروردین؛ ولادت امام حسن مجتبی (ع)
- ۲۹ فروردین؛ روز ارتش جمهوری اسلامی ایران

## ۱. برخی فایده‌های روزه: قرب الهی

هدف اصلی خلقت انسان قرب الهی و رسیدن به مقام خلیفه‌اللهی است که این مهم با روزه بسیار سریع‌تر و راحت‌تر اتفاق خواهد افتاد. زیرا روزه از شهوت نفس می‌کاهد، قوای معنوی انسان را تقویت می‌کند و با یادآوری گرسنگی و تشنگی روز قیامت انسان را به یاد معاد می‌اندازد. این حس معنویت به علاوه ایجاد تعادل در خوراک و گفتار، بیش از هر چیز انسان را به خدا نزدیک می‌کند و او را از بسیاری مفسده‌ها نجات می‌دهد. در روایات فراوانی به این مهم اشاره شده است: پیامبر اسلام (ص) در حدیثی می‌فرماید: «عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ قَرَبَةٌ إِلَى اللَّهِ»؛ بر تو باد روزه‌داری؛ زیرا که روزه موجب تقرب به خدا می‌شود (بحار الانوار، ج ۹۳، باب فضل الصیام).

## ۲. تقوا

مهم‌ترین رهاورد روزه تقوا و خویش‌داری است. خداوند در آیه ۲۸۳ سوره بقره می‌فرماید: «ای اهل ایمان، روزه را بر شما واجب کردم، همچنان‌که بر گذشتگان واجب کرده بودم؛ شاید که پرهیزگار شوید».

تزکیه، تهذیب و خویش‌داری نتیجه ضروری روزه واقعی است؛ روزه‌ای که در کنار گرسنگی و تشنگی، اعضا و جوارح انسان نیز مطیع پروردگار باشند و از معصیت الهی پرهیز کنند. انسان روزه‌دار به اختیار خویش دهان از طعام می‌بندد. زبانش را در می‌یابد تا ناروایی نگوید. چشم بر حرام می‌پوشاند. گوش به سخن نامربوط نمی‌سپارد و قلبش را از هر خشم و کینه و بدی رها می‌کند. آگاهانه دروغ نمی‌گوید و با وسواس زیاد از ذهن و فکرش مراقبت می‌کند.

بدین تربیت و با این مراقبه‌هایی که شرط صحت روزه است، جریان از نور و رحمت پروردگار را بر وجود خویش حس می‌کند و به جرگه پرهیزگاران وارد می‌شود؛ همان‌ها که عزیزترین اند نزد خدا و سرانجام بهشت به پیشوازشان می‌آید.

## ۳. تقویت اراده

سی روز پی‌درپی به اراده خویش از خواب برمی‌خیزی. با وجود گرسنگی لب از طعام می‌بندی. به‌اختیار از نوشیدن آب می‌گذری. سی روز و سی شب انتخاب می‌کنی عادت‌هایت را بشکنی و گونه‌ای دیگر زندگی کنی و این اتفاق فقط زمانی رخ می‌دهد که اراده‌ای آهنین در برابر وسوسه‌های نفس داشته باشی؛ اراده‌ای که با هر بار «نه» گفتن در برابر خواهشی نفسانی، بیش از پیش می‌درخشد و می‌شکفت.

روزه برنامه‌ای کنترل‌کننده است که به انسان می‌آموزد نیازهایش را به تعویق بیندازد. از این طریق در وضعیتی دیگر نیز می‌تواند با خواسته‌های غیرمنطقی خود مخالفت کند و از آن‌ها بگذرد. همچنین، مقاومت او را در برابر مشکلات بالا می‌برد و ناخودآگاه صبر کردن را به او می‌آموزد. از طرف دیگر، فرد با روزه گرفتن به توانایی‌های خود پی می‌برد و این باعث بالارفتن اعتمادبه‌نفس او می‌شود.

بنابراین، روزه در ظاهر لب‌فروستن و تحمل گرسنگی و تشنگی است، اما در باطن معجزه‌ای است که گنج‌های درون انسان را آشکار می‌کند، قدرت و اراده‌اش را به رخ می‌کشد، صبر و تحملش را می‌سنجید و در آخر با نشان‌دادن گوهر درونش فردی را به جامعه تحویل می‌دهد که خود را باور دارد؛ قهرمانی که در جنگ با اژدهای نفس سربلند و پیروز بیرون آمده است.

## ۴. آرامش

یکی از آثار معنوی روزه آرامش قلبی است. روزه‌داری که دل از هوا و هوس بریده و به آغوش پروردگارش پناه برده است، تمام وجودش سرشار از طمأنینه و آرامش خواهد شد. **امام محمدباقر (ع)** در این زمینه می‌فرمایند: «الصیام والحج تسکین القلوب»؛ روزه و حج مایه آرامش دل‌هاست (محمدی ری شهری، ج ۶، ۳۹۰).

به‌گفته روان‌شناسان، دنیای توسعه‌یافته امروزی، بشر را به سمت نوعی اضطراب و سرگردانی می‌کشاند و توجه به مسائل معنوی بهترین درمان برای این سرگشتگی است. بنابراین، روزه‌ای که سراپا اخلاص و یاد خداست، شایسته‌ترین درمان برای این فشارهای روحی به شمار می‌رود و این همان است که خداوند متعال می‌فرماید: «أَلَا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد/۲۸).

بی‌تردید روزه، عبادتی همچون جهاد فی سبیل الله است، علاوه بر فایده‌های جسمانی و آنچه در اینجا بیان شد، تأثیرات بی‌نظیر دیگری نیز دربر دارد که هر شخص با ورود به این تجربه زیبا می‌تواند آن‌ها را دریابد و لذت ببرد. اما آنچه مهم است، تداوم این ثمرات در وجود شخصی است که یک ماه مهمان خدا بوده است. روزه باید چنان تحول عظیمی در شخص ایجاد و آن‌چنان خدا را مهمان قلب روزه‌دار کند که بقیه ماه‌های سال نیز رنگ‌وبوی اخلاص، تقوی و ایمان بر تمام کارهایش بنشیند و از زلالی ذهن و قلبش جهانی را سیراب کند.

منبع

محمدی ری شهری، محمد. میزان الحکمة، ج ۶، وبگاه کتابخانه مدرسه فقاقت. آدرس وبگاه:

<https://lib.eshia.ir/27307/6/390>