

آثار فردی و اجتماعی روزه

اعظم نوری*

اشاره

روزه، از مهم‌ترین عبادات در دین اسلام است و با توجه به شرایط و ویژگی‌های آن، نوعی تمرین پاک‌سازی نفس از آرایش‌های دنیوی به شمار می‌رود که خداوند به اقتضای ربوبیت خود، برای تربیت و هدایت بشر آن را در زمره بهترین عبادات قرار داده است. روزه، به‌ویژه در ماه مبارک رمضان، فرصتی ارزنده را در اختیار انسان قرار می‌دهد تا استعدادهای درونی خود را در پرتو صبر و طهارت باطن به فعلیت برساند. اگرچه روزه در مسیر سایر عبادات، جلوه‌ای از اظهار نیاز و کرنش در برابر خداوند متعال است و در مسیر تقوا و قرب الهی قرار دارد، اما با توجه به ماهیت و شرایط خاص حاکم بر آن، به طور منحصربه‌فرد، دارای فواید و آثار مثبتی است که قرآن کریم به برخی از آن‌ها اشاره فرموده است. افزون بر آن، با پژوهش‌هایی که در عرصه‌هایی مانند: سلامت و پزشکی، روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و جامعه‌شناسی انجام گرفته است، می‌توان گفت که روزه، به‌ویژه در ماه مبارک رمضان که به واسطه وجوب یافتن

آن، قداست خاصی یافته است، آثار فراوانی در زندگی فردی و اجتماعی انسان دارا است که با بازپژوهی آن، می‌توان بیش از پیش، اهمیت روزه را در جامعه تبیین نمود. این امر، گامی مهم و ارزنده در شناخت فلسفه این عبادت بزرگ و تشویق اذهان عمومی به بزرگداشت و تدبر و تفکر در این عبادت مهم به شمار می‌رود.

مفهوم روزه

معنای لغوی: روزه، معادل واژه «صوم» در قرآن کریم است که به معنای خودداری از انجام برخی کارها است؛ مانند: خوردن یا صحبت کردن. از این رو، در لغت عرب، اسبی که از خوردن و راه رفتن خودداری کند، صائم نامیده می‌شود.^۱ به همین دلیل، صوم در آیه شریفه «إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا»^۲ همانا من برای خدای رحمان نذر روزه (سکوت) کرده‌ام، به قرینه «فَلَنْ أَكَلَّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا»^۳ پس هرگز امروز با انسانی سخن نخواهم گفت، به معنای سکوت (خودداری از تکلم) است.^۴

معنای اصطلاحی: در اصطلاح فقهی نیز روزه عبارت است از امساک و خودداری از موارد هشت‌گانه‌ای^۵ که فقها آن‌ها را باطل‌کننده روزه می‌دانند که از هنگام اذان صبح تا اذان مغرب، به قصد انجام فرمان الهی صورت می‌گیرد.

رمضان، در لغت از ماده «رمض» به معنای شدت گرما و تابش خورشید بر سنگ و شن است.^۶ برخی مفسران معتقدند ماده «رمض» به معنای سوزاندن است؛ البته سوزاندنی که دود و خاکستر به همراه نداشته باشد. وجه تسمیه این ماده از آن رو است که در ماه

۱. راغب اصفهانی، حسین المفردات فی غریب القرآن، بیروت: دار العلم، ۱۴۱۲ق، ص ۵۰۰.

۲. مریم، آیه ۲۶.

۳. همان، آیه ۲۶.

۴. ابن منظور، لسان العرب، بیروت: دار صادر، ج ۱۲، ص ۳۵۰.

۵. خوردن و آشامیدن، نزدیکی، استمناء، دروغ بستن بر خدا و پیغمبر و جانشینان او، رساندن غبار غلیظ به حلق، فروردن تمام سر در آب، باقی ماندن بر جنابت، حیض و نفاس تا اذان صبح، اماله کردن با چیز روان و قی کردن.

(سیستانی، رساله توضیح المسائل، ص ۲۵۵)

۶. طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: ناصر خسرو، چاپ سوم، ۱۳۷۲ش، ج ۲، ص ۴۹۷.

رمضان، گناهان انسان سوزانده می‌شود.^۱ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «إِنَّمَا سُمِّيَ الرَّمْضَانُ لِأَنَّهُ يُرْمَضُ الذُّنُوبُ؛ رمضان، رمضان نامیده شد، زیرا گناهان را می‌سوزاند.»^۲

آثار روزه

بی‌شک، روزه مانند سایر عبادات، دارای فواید و آثار مثبتی در زندگی انسان است که در قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام به برخی از آنها اشاره شده است و بخشی از آنها نیز با تحقیقات جامعه‌شناسی و روان‌شناسی و پزشکی روشن شده است. به منظور آشنایی هر چه بیشتر مردم با این عبادت بزرگ، در این نوشتار به بررسی آثار روزه در زندگی فردی و اجتماعی انسان پرداخته می‌شود.

الف - آثار فردی

برای بررسی تأثیرگذاری روزه در زندگی فردی، می‌توان آن را در دو بخش جسمی و روانی (تربیتی) مطرح نمود:

۱. آثار روانی

- تقویت صبر

همان‌طور که گذشت، صوم به معانی امساک و خودداری است. فرد روزه‌دار، هنگامی که برای روزه نیت کرده است، با اراده و اختیار خود، در برابر گرسنگی و تشنگی صبر می‌کند. مرحوم طبرسی در تفسیر مجمع البیان، به همین مناسبت، ماه رمضان را ماه «صبر» نامیده است.^۳ گاهی روزه‌دار با توجه به شرایط فصلی، ساعاتی طولانی را بدون غذا همراه با تشنگی که در روزهای گرم تابستان، گاه طاقت‌فرسا می‌شود، سپری می‌کند. این امر، در روزه‌دارانی که با صبر و شکیبایی روزه می‌گیرند و در برابر سختی‌های آن مقاومت می‌کنند، نوعی تمرین صبر است تا فرد بتواند در برابر گناهان یا برخی از مشکلات زندگی تحمل بیشتری داشته باشد.

۱. قرآنی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۳ش، ج ۱، ص ۲۸۷.

۲. محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمة، قم: دارالحدیث، ۱۴۱۶ق، ح ۷۴۴۱.

۳. طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، پیشین، ج ۱، ص ۲۱۶.

به گفته برخی از مفسران، قرآن کریم نیز در آیه «و اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»^۱ از روزه، به صبر تعبیر نموده است.^۲ علامه طباطبایی^{رحمته‌الله} نیز ذیل آیه مورد بحث، استحباب روزه را در هنگام سختی‌ها و مشکلات استنباط کرده است.^۳

- تقوا و خویشتن‌داری

قرآن کریم در تشریح روزه، یکی از مهم‌ترین آثار آن را تقوا دانسته است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما نوشته و مقرر شده؛ همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند، مقرر شد. شاید (روح‌تان نیرومند شود و از هواهای نفسانی) پرهیز کنید.»

عبارت «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»، در حقیقت، نتیجه روزه را بیان می‌کند. علامه طباطبایی^{رحمته‌الله} در این زمینه می‌نویسد: عمل به این دستور (روزه)، همان فایده‌ای را دارد که مردم به امید رسیدن به آن ایمان آورده‌اند و آن، تقوا است. همچنین در آن، امید برای داشتن تقوا است؛ همچنان‌که برای امت‌های قبل بوده است.^۴ می‌توان از سخن علامه این‌طور برداشت نمود که برای ایجاد ملکه تقوا در نفس انسان، هیچ عملی مانند روزه کارآمدتر و امیدبخش‌تر نیست.

آیت‌الله مکارم شیرازی نیز در تفسیر نمونه در مثالی زیبا، نقش روزه در ایجاد تقوا و خویشتن‌داری را این‌گونه بیان می‌کند:

«روزه‌دار باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی از غذا و آب و همچنین لذت جنسی چشم‌پوشد و عملاً ثابت کند که او همچون حیوان در بند اصطبل و علف

۱. بقره، آیه ۴۵.

۲. عیاشی، کتاب التفسیر، تهران: چاپخانه علمیه، ۱۳۸۰ش، ج ۱، ص ۴۳.

۳. طباطبایی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه، چاپ پنجم، ۱۴۱۷ق، ج ۱، ص ۱۵۳.

۴. بقره، آیه ۱۸۳.

۵. طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، پیشین، ج ۲، ص ۶.

نیست. او می‌تواند زمام نفس سرکش را به دست گیرد و بر هوس‌ها و شهوات خود مسلط گردد. در حقیقت، بزرگ‌ترین فلسفه روزه، همین اثر روحانی و معنوی آن است. انسانی که انواع غذاها و نوشابه‌ها را در اختیار دارد و هر لحظه تشنه و گرسنه شد، به سراغ آن می‌رود، همانند درختانی است که در پناه دیوارهای باغ بر لب نهرها می‌رویند. این درختان نازپرورده، بسیار کم‌مقاومت و کم‌دوام‌اند. اگر چند روزی آب از پای آن‌ها قطع شود، پژمرده می‌شوند و می‌خشکنند؛ اما درختانی که از لابه‌لای صخره‌ها در دل کوه‌ها و بیابان‌ها می‌رویند و نوازشگر شاخه‌هایشان از همان طفولیت طوفان‌های سخت و آفتاب سوزان و سرمای زمستان است و با انواع محرومیت‌ها دست به گریبان‌اند، محکم و با دوام و پُر استقامت و سخت‌کوش و جان‌سخت‌اند. روزه نیز با روح و جان انسان همین عمل را انجام می‌دهد و با محدودیت‌های موقت، به او مقاومت و قدرت اراده و توان مبارزه با حوادث سخت می‌بخشد و چون غرایز سرکش را کنترل می‌کند، بر قلب انسان نور و صفا می‌پاشد.^۱

به طور کلی، بر اساس آیه شریفه، تقوا و خویشتن‌داری، از مهم‌ترین آثار روزه است؛ زیرا کسی که یک ماه، با وجود نیاز به اموری همچون خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، از آن‌ها چشم‌پوشی می‌کند، به یقین می‌تواند همواره نفس خود را از گناه و تعرض به مال و ناموس دیگران بازدارد.^۲ در روایات معصومین علیهم‌السلام نیز، روزه برای کنترل غرایز و شهوات سفارش شده است. امام علی علیه‌السلام فرمود: «گرسنگی کشیدن، نیکو یاوری است برای به بند کشیدن نفس و درهم شکستن عادت‌های آن».^۳

عدم قدرت بر کنترل خود، مهم‌ترین عامل ارتکاب گناهان است. حال اگر انسان بتواند با روزه این خویشتن‌داری را تمرین کند، می‌تواند در برابر سایر گناهان نیز هواهای نفسانی را کنترل کند. امام صادق علیه‌السلام فرموده: «أَفْضَلُ الْجِهَادِ الصَّوْمُ فِي الْحَرِّ؛ بالاترین

۱. مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از نویسندگان، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ش، ج ۱، ص ۶۲۹.

(با اندکی ویرایش)

۲. قرآنی، تفسیر نور، پیشین، ج ۱، ص ۲۸۳.

۳. محمدی‌ری‌شهری، میزان الحکمة، پیشین، ج ۱، ص ۱۹۱.

۴. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، بیروت: دار إحياء التراث العربی، چاپ: دوم، ۱۴۰۳ق، ج ۹۳، ح ۳۸، ص ۲۵۶.

جهاد، روزه در روز گرم است.» بدیهی است که روزه در روزهای گرم، تحمل و صبر بیشتری می‌طلبد؛ اما رهاورد این شکیبایی، برای انسان بسیار ارزنده است. مولوی، شاعر بلندآوازه در این باره چنین سروده است:

هست روزه ظاهر، امساک طعام
این دهان بستی، دهانی، باز شد
روزه معنی، توجه دان تمام
که خورنده، دانه‌های راز شد
جوع مر خاصان حق را داده‌اند
تا شود از جوع شیر زورمند

- یادآوری معاد

روزه، با گرسنگی و تشنگی و محدودیت‌هایی همراه است که انسان را هر لحظه به سوی هدفی که از این محدودیت‌ها دنبال می‌شود، رهنمون می‌کند. انسان روزه‌دار می‌داند که خداوند متعال او را در جهانی دیگر به سبب صبر و مقاومتش، از پاداشی بزرگ بهره‌مند خواهد کرد. بنابراین، یاد آخرت و رضایت و پاداش‌های الهی از عمل عبادی روزه، همواره با روزه‌دار است. در روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است: «الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ»^۱ روزه، سپر آتش است.» این روایت، همواره به روزه‌دار گوشزد می‌کند که عمل وی (روزه)، در قیامت برای او سپر از آتشی است که وی به واسطه گناهانش فروخته است. حال باید با اعمال و رفتار نیک و دوری از گناهان، در تکامل و ارزشمندتر شدن روزه‌اش بکوشد تا در قیامت، چنین روزه‌ای او را از آتش جهنم حفظ کند. از سوی دیگر، روزه‌داران می‌دانند که در حالت روزه‌داری، زاد و توشه‌ای برای آخرت خود مهیا می‌کنند و با تحمل سختی‌ها، به یاد سختی‌های روز قیامت و حساب رسی اعمال می‌افتند. در روایتی از امام رضا علیه السلام آمده است:

«إِنَّمَا أُمِرُوا بِالصَّوْمِ لِكَيْ يَعْرِفُوا أَلَمَ الْجُوعِ وَالْعَطَشِ فَيَسْتَدِلُّوا عَلَى فَقْرِ الْآخِرَةِ»^۲ مردم به انجام روزه امر شده‌اند، تا درد گرسنگی و تشنگی را بفهمند و به واسطه آن، فقر و بیچارگی آخرت را بیابند.»

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تصحیح: علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق،

ج ۲، باب دعائم الاسلام، ص ۱۹.

۲. حرّ عاملی، وسائل الشیعة، قم: مؤسسه آل‌البت علیهم السلام، چاپ اول، ۱۴۰۹ق، ج ۱۰، باب وجوبه (الصوم) و ثبوت

الکفر و الارتداد بترکه، ص ۹.

- انس با معبود

انسان روزه‌دار، سحرگاه، بستر خواب را ترک کرده، از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها در طول روز چشم‌پوشی می‌کند و برای قبولی روزه‌اش می‌کوشد تا خود را از ارتکاب گناهان و بدی‌ها بازدارد. در طول روز، او باید بداند که برای رضایت معبود و محبوب خویش، عمل عبادی‌اش را به انجام می‌رساند. یکی از زیباترین دستاوردهای این برنامه، توجه روزافزون به پروردگار است؛ زیرا انسان روزه‌دار، در افطار و سحر، و در هنگام عبادت و مناجات، خود را مهمان خوان الهی می‌بیند. در عباداتش به دور از ریا و تظاهر، تنها پروردگارش را در نظر می‌گیرد. گویا روزه، فرصت بزرگی برای تمرین با خدا بودن و انس با او است؛ امری که می‌تواند انسان را به آرامش واقعی برساند.

- تقویت اراده

بسیاری از افراد به دلیل ضعف اراده و یا این تصور که توان مقاومت در برابر هوای نفس را ندارند، به دام گناهان می‌افتند. روزه، تمرینی برای تقویت اراده و مبارزه با نفس است. وقتی انسان در ساعاتی از شبانه‌روز، با انگیزه جلب رضایت الهی، از خواسته‌های حلال و حرامی که مبطل روزه هستند، چشم‌پوشی می‌کند، به یقین می‌تواند در شرایط دیگر هم خویشتن‌دار باشد و از گناهان دوری نماید. قرآن کریم در آیه ۲۴۹ سوره بقره می‌فرماید:

«فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنْ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ...»^۱ پس چون طالوت با سپاهیان [به قصد جنگ با عمالقه از مقررشان] فاصله گرفتند، گفت: همانا خداوند شما را به واسطه نهر آبی آزمایش خواهد کرد. پس هر که از آن [سیر] بنوشد، از من نیست و هر که از آن نخورد، از من است؛ مگر آن کس که کف آبی به دستش برگردد [که او هم از من است]. پس، جز اندکی از آنان، همگی از آن آشامیدند و چون او با کسانی که با وی

۱. بقره، آیه ۲۴۹.

ایمان آورده بودند، از نهر گذشتند، [عده‌ای از آنان] گفتند: ما را امروز توان مقابله با جالوت و سپاهیانش نیست.»

قرآن کریم در این آیه می‌فرماید کسانی که با داشتن اراده، از نهر آب نخوردند، در مقابل کسانی که نتوانستند در برابر آن مقاومت کنند، اراده قوی‌تری داشتند. آن تمرین کوچک، باعث شد تا برخی روحی بزرگ و اراده‌ای قوی داشته باشند و از انبوه لشکر دشمن نهراسند؛ اما کسانی که اراده ضعیفی داشتند، هنگام مشاهده دشمن، احساس ضعف و ناامیدی نمایند. روزه نیز چنین تمرینی برای تقویت اراده است. بی‌شک، فردی که بتواند برای ساعاتی از شبانه‌روز از ارتکاب گناهان و برخی لذت‌های حلال چشم‌پوشی کند، می‌تواند در شرایط دیگر نیز با داشتن اراده قوی خود را از معاصی باز دارد.

- آرامش روانی

یکی از نیازمندی‌های مهم انسان در دنیای مدرن، آرامش روانی است. گویی انسان امروز به دنبال فرار از فناوری‌های روز است که در بسیاری از موارد، آرامش را از زندگی وی دور کرده است. از مهم‌ترین راه‌های رسیدن به آرامش، روزه است. البته روزه‌ای که در پرتو آن، انسان با خدای جهان و آفریننده خود رابطه پیدا کرده و درصدد کسب رضای او است. این ارتباط معنوی انسان با معبود و توکل بر او، باعث آرامش و ایجاد نشاط روحی در فرد می‌شود؛ زیرا روزه نیز یاد و ذکر خدا است و تنها ذکر الهی است که آرامش را برای آدمی به ارمغان می‌آورد: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۱ آگاه باشید که دل‌ها، تنها به یاد خدا آرام می‌یابد.»

در یک بررسی جدید یک ایرانی که در مورد تأثیر روزه بر سلامت روان و کاهش میزان افسردگی روزه‌داران انجام شد، تعداد ۳۶۱ دانشجو به صورت تصادفی انتخاب شدند و اطلاعات مورد نیاز توسط پرسش‌نامه‌هایی جمع‌آوری شد. روش کار به این ترتیب بود که آزمون‌های علمی و استاندارد شده افسردگی توسط نمونه‌های مورد پژوهش، ده روز قبل از ماه رمضان به عنوان دوره پیش‌آزمون و نیز و به فاصله ده روز بعد از ماه مبارک رمضان به عنوان پس‌آزمون تکمیل شد و با کنترل عوامل دیگر، میانگین نمرات این دو،

۱. رعد، آیه ۲۸.

ارزیابی و با استفاده از روش‌های آماری و در مقایسه با اشخاصی که روزه نداشتند، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که میانگین نمرات افسردگی نمونه‌های روزه‌دار، بعد از ماه رمضان، از لحاظ آماری، کاهش معناداری داشته و به این ترتیب، نتایج این پژوهش بر تأثیر مثبت روزه بر افزایش سلامت روانی و نیز کاهش میزان افسردگی روزه‌داران صحه گذاشت.^۱

۲. آثار جسمی

برای فردی که در تمام طول سال، روزانه سه وعده غذایی دریافت می‌کند و در بقیه ساعات نیز می‌تواند هر لحظه از انواع خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها استفاده کند، روزه‌داری تغییر مهمی در برنامه زندگی به شمار می‌رود.

امروزه، با بالا رفتن سطح رفاه و رشد و گسترش شرکت‌ها و کارخانجات صنایع غذایی و تولید غذاهای آماده، فست‌فودها و انواع تنقلات با ظاهر زیبا و طعم‌های متنوع، متأسفانه پرخوری و مصرف نامناسب خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مضر نیز افزایش یافته است و به تبع آن، بیماری‌های جسمی ناشی از این مسأله نیز زیاد شده است. رسول اکرم صلی الله علیه و آله چه زیبا این مسأله را تبیین نموده است: «وَاعْلَمُوا أَنَّ الْمَعِدَةَ بَيْتُ الدَّاءِ وَأَنَّ الْحَمِيَّةَ هِيَ الدَّوَاءُ»^۲ بدان که معده، خانه هر دردی است و پرهیز غذایی، دارو و درمان است.

بنابراین، روزه در ماه مبارک رمضان، فرصت مناسبی است تا جسم انسان، از انباشتگی و دریافت و ذخیره انواع غذاها که در برخی موارد بدن هم به آن‌ها نیازی ندارد، قدری آسوده شود. همچنین، روزه موجب استراحت معده است و استراحت معده نیز به کاهش میزان ترشح اسید معده می‌انجامد و در نهایت، باعث کاهش میزان زخم معده و اثنی عشر می‌شود.^۳ از دیگر آثار جسمی روزه، کاهش اسید اوریک خون و در نتیجه،

1. www.tabesh.net.

۲. ابن بابویه، محمد بن علی، الفصول المهمة فی أصول الائمة، قم: مؤسسه معارف اسلامی امام رضا علیه السلام، ۱۳۷۶ش، ج ۳، ص ۲۲۱.

۳. رحمانی، محمدرضا، «تأثیر روزه ماه مبارک رمضان بر پاسخ ازدیاد حساسیت تأخیری نسبت به PPD»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان، ش ۱، ص ۵۲-۵۶.

کاهش رسوب آن در مفصل‌های بدن، و موجب کاسته شدن از درد مفاصل و بندها می‌شود. بدن به دلیل کاهش قند خون در طول روزه‌داری، به استفاده از چربی برای تأمین سوخت‌وساز خود روی می‌آورد. به دنبال آن، از میزان چربی خون کاسته می‌شود؛ کم شدن چربی خون نیز از رسوب آن در دیواره رگ‌ها می‌کاهد و این‌گونه، احتمال بیماری قلبی، فشار خون و سکته قلبی و مغزی کاهش می‌یابد.^۱

آرتروالاس، نویسنده آمریکایی مزیت‌هایی برای روزه برشمرده است؛ از جمله: روشن شدن چشم‌ها، تنفس راحت، صاف شدن پوست، آرامش اعصاب و به طور کلی، سلامت جسمی، روحی و روانی بدن. پژوهشگران ترکیه در طول هفت سال، آمار پذیرش بیماران مبتلا به حمله قلبی را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که آمار این بیماران در ماه مبارک رمضان از سایر ماه‌ها کمتر است.^۲ با ذکر این موارد از گفته‌های دانشمندان عرصه پزشکی می‌توان از حدیث ارزشمند رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در مورد فواید جسمی روزه یاد کرد که فرموده: «صُومُوا تَصِحُّوا»^۳ روزه بگیرید تا سالم بمانید.

ب - آثار اجتماعی

در ماه رمضان، فضای خاصی در جوامع اسلامی حاکم می‌شود و تغییرات وسیعی در برنامه زندگی فردی و اجتماعی افراد - حتی کسانی که روزه نمی‌گیرند - ایجاد می‌گردد و جامعه دچار تحولی شگرف می‌شود. تغییر در: عادات‌های غذایی، زمان استراحت و بیداری، وضع تجارت و کسب‌وکار، میزان و چگونگی خرید، نوع تعامل با اقوام و خویشان و همسایگان، موجب می‌شود تا مردم نوعی آرامش و اعتدال و معنویت را در زندگی خود احساس کنند. روزه در ماه رمضان موجب می‌شود تا جو اجتماعی در تمام جوامع اسلامی از جمله ایران، به گونه‌ای روشن، مذهبی‌تر و معنوی‌تر شود و همه

۱. زارع، مسعود و محمدی، غلامرضا، «بررسی تأثیر روزه‌داری در ماه مبارک رمضان بر برخی از عوامل بیوشیمی

خون»، مجله اسرار، ش ۲، ص ۳۰-۳۵.

۲. قلی‌پور، آرین، «بررسی تأثیر روزه ماه مبارک رمضان بر بروز رفتار شهروندی سازمانی»، فصلنامه علمی پژوهشی

مدیریت اسلامی، سال ۲۰، ش ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۱ش، ص ۵۷.

۳. مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۵۹، ص ۲۶۷.

جامعه را تحت تأثیر قرار دهد؛ زیرا مجموعه گسترده‌ای از باورها و مراسم و مناسک مخصوصی نسبت به روزه و ماه رمضان، حتی پیش از آغاز آن وجود دارد که موجب می‌شود تغییرات محسوسی در روابط اجتماعی و اخلاق مردم به وجود بیاید.^۱ اینک، به برخی از آثار اجتماعی روزه اشاره می‌کنیم:

۱. کاهش آسیب‌های اجتماعی و بزهکاری

در جامعه انسانی، به دلیل وجود برخی غرایز انسانی، تربیت‌های نادرست، ضعف ایمان و محیط‌های آسیب‌زا، همواره شماری از جرایم و بزهکاری‌ها از قبیل سرقت و روابط نامشروع دیده می‌شود. هر جامعه‌ای به فراخور قوانین و فرهنگ حاکم بر آن، درصدد کاهش این آسیب‌ها است؛ اما مهم‌ترین عامل برای این امر، نیروی درونی ایمان و خواست و اراده افراد جامعه برای پرهیز از این رفتارها است. روزه، عامل مهمی برای پیشگیری از بسیاری از اعمال مجرمانه است؛ زیرا اولاً، پرهیز از محرّمات الهی، شرط صحت و یا قبولی روزه است. روزه‌داری که زحمت گرسنگی و تشنگی و ترک بسیاری از لذات را بر خود هموار می‌سازد، به راحتی راضی نمی‌شود آن را از دست بدهد. ثانیاً، روزه‌دار می‌تواند با تربیت روح و تقویت اراده و تعدیل غرایز نفسانی، در برابر لذایذ و شهوات مقاومت کند. این امر، گام مهمی در کاهش تخلفات و جرایم اجتماعی است. این مطلب، به صراحت در روایات آمده است که کسی روزه‌دار واقعی است که تمام اعضا و جوارح او روزه باشد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «كَمْ مِنْ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ»^۲ چه بسا روزه‌داری که جز گرسنگی نصیبی از روزه ندارد.^۳

بنابراین، آسیب‌های اجتماعی در ماه مبارک رمضان، کاهش چشمگیری دارد؛ برای نمونه، مطابق گزارش نیروی انتظامی آمار ارتکاب جرایم و آسیب‌های اجتماعی از قبیل: سرقت، نزاع و قتل، در طول ماه رمضان به شدت (بیش از ۵۰ درصد) کاهش می‌یابد.^۳

۱. مظاهری، محمدعلی و سادات صادقی، منصوره، «اثر روزه‌داری بر سلامت روان»، مجله روان‌شناسی، سال ۹، ش ۳، پاییز ۱۳۸۴، ص ۲۹۶.

۲. صبحی صالح، نهج البلاغه، قم: مؤسسه دارالهیجرة، ۱۴۱۴ق، ص ۴۹۵.

۳. به نقل از: روزنامه هموطن سلام، ۸۳/۸/۲.

۲. همبستگی و همدردی اجتماعی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در باره ماه مبارک رمضان فرموده است: «وَهُوَ شَهْرُ الْمُوَأَسَاةِ؛^۱ رمضان، ماه همدردی است.» مردم در ماه مبارک رمضان، با لمس عینی گرسنگی می‌توانند به یاد مستمندان و محرومان جامعه بیفتند و حقوق مالی آن‌ها را در قالب صدقات و کمک‌های نقدی و غیر نقدی بپردازند. روزه، به این موضوع مهم اجتماعی، رنگ حسی می‌دهد.^۲ امام صادق علیه السلام فرموده است:

«إِنَّمَا فَرَضَ اللَّهُ الصَّيَّامَ لِيَسْتَوِيَ بِهِ الْغَنِيُّ وَالْفَقِيرُ وَذَلِكَ أَنَّ الْغَنِيَّ لَمْ يَكُنْ لِيَجِدَ مَسَّ الْجُوعِ فَيَرْحَمَ الْفَقِيرَ [لِأَنَّ الْغَنِيَّ كُلَّمَا أَرَادَ شَيْئًا قَدَرَ عَلَيْهِ] فَأَرَادَ اللَّهُ أَنْ [يُسَوِّيَ بَيْنَ خَلْقِهِ وَ أَنْ] يُذِيقَ الْغَنِيَّ مَسَّ الْجُوعِ لِيَرِقَّ عَلَى الضَّعِيفِ وَيَرْحَمَ الْجَائِعَ؛^۳ روزه، به این دلیل واجب شده است که میان فقیر و غنی مساوات برقرار گردد و این، به دلیل آن است که غنی، طعم گرسنگی را بچشد و نسبت به فقیر ادای حق کند؛ چرا که اغنیا معمولاً هر چه را بخواهند، برای آن‌ها فراهم است. خدا می‌خواهد میان بندگان خود مساوات باشد و طعم گرسنگی و درد و رنج را به اغنیا بچشاند تا به ضعیفان و گرسنگان رحم کنند.»

۳. معاشرت نیکو

در ماه مبارک رمضان، دید و بازدیدها و مهمانی‌ها برای مراسم افطاری، به گونه‌ای چشمگیر افزایش می‌یابد؛ به طوری که دعوت میهمان برای افطار، به عنوان یکی از مهم‌ترین سنت‌های ماه مبارک رمضان درآمده است. رسول اکرم صلی الله علیه و آله در خطبه شعبانیه فرمود: «مَنْ فَطَّرَ فِيهِ مُؤْمِنًا صَائِمًا كَانَ لَهُ بِذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ عِتْقُ رَقَبَةٍ وَ مَغْفِرَةٌ لِذُنُوبِهِ فِيمَا مَضَى؛^۴ هر کس مؤمن روزه‌داری را در ماه رمضان افطاری دهد، خداوند ثواب آزاد کردن بنده‌ای را به او داده و گناهان گذشته او را می‌بخشد.»

۱. صدوق، محمد بن علی، من لایحضره الفقیه، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ق، ج ۲، ص ۹۵.

۲. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، پیشین، ج ۱، ص ۶۳۱.

۳. حرّ عاملی، وسائل الشیعة، پیشین، ج ۱۰، باب وجوب الصوم و نیته، ص ۷، ح ۱۲۶۹۷.

۴. کلینی، الکافی، پیشین، ج ۷، ص ۳۸۲.

افزون بر این سنت زیبا، بیشتر مردم می‌کوشند تا با دیگر روزه‌داران برخوردها و تعاملات نیکویی داشته باشند. به همین جهت است که آمار درگیری‌ها و خشونت‌ها در ماه مبارک رمضان کاهش می‌یابد.

رعایت این نکات، تمرینی بر حاکمیت اخلاق و دین‌مداری در روابط است که نتیجه آن، ترویج روحیه برادری و همگرایی اجتماعی است. البته این امر، به این معنا نیست که روابط حسنه اجتماعی، تنها به ماه مبارک رمضان محدود باشد؛ بلکه این ماه، فرصتی برای یادآوری و تمرین برای تمام سال است.