

## تأثیر روزه در صمیمیت و آرامش روانی خانواده

اعظم نوری\*

### مقدمه

ماه رمضان و روزه‌داری، فرصتی مغتنم برای متوجه شدن به سوی معبود و باعث ایجاد نوعی آرامش روحی و روانی است. هر چند در بیان آثار روزه بیشتر به سلامت جسم پرداخته می‌شود، اما نقش روزه در سلامتی روان و طهارت روح به مراتب بیشتر از فواید جسمی است؛ به‌ویژه اینکه در ماه مبارک رمضان که ماه خودسازی است، روزه تأثیر بیشتری در این امر دارد. ارتباط با معبود در این ماه مبارک، عامل مهمی در ایجاد آرامش فردی و به دنبال آن آرامش خانواده و جامعه است؛ زیرا انسان تحت تأثیر تعالیم دینی در این ماه و فضای معنوی حاکم بر آن، با پروردگار ارتباط بیشتری برقرار می‌کند. آرامش در پرتو روزه‌داری، افزون بر فواید کم‌خوری، می‌تواند باعث سلامتی جسمی نیز بشود. پژوهش‌هایی که در زمینه ارتباط بهداشت روان و روزه‌داری در ایران انجام شده است، نشان‌دهنده کاهش میزان اختلالات روانی - اجتماعی، اضطراب، افسردگی و خودکشی در این ماه است. یافته‌های این پژوهش نشان داد که میانگین نمرات افسردگی نمونه‌های روزه‌دار بعد از ماه مبارک رمضان، از نظر آماری کاهش معناداری داشته و به این ترتیب، نتایج این پژوهش بر تأثیرات مثبت روزه بر افزایش سلامت روانی و نیز کاهش میزان افسردگی روزه‌داران صحه گذاشته است.<sup>۱</sup>

### اهمیت آرامش روانی در خانواده

یکی از مهم‌ترین اهداف و کارکردهای خانواده، تحصیل آرامش روانی و سکون قلبی زن و شوهر

\* کارشناس ارشد رشته تفسیر، پژوهشگر مطالعات زنان و خانواده جامع الزهر بیت.

۱. مریم جوانبخت و همکاران، «بررسی تأثیر روزه‌داری در ماه رمضان بر عزت نفس و سلامت روانی دانشجویان»، فصلنامه علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی، ص ۲۷۰.

و به دنبال آن فرزندان در سایه برقراری روابط عاطفی است؛ چنانکه قرآن کریم به این واقعیت چنین اشاره کرده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»<sup>۱</sup> از نشانه‌های خداوند این است که از نوع خودتان، همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آن‌ها آرامش یابید و میانتان دوستی و رحمت نهاد. علامه مغنیه در تفسیر آیات ۱۹ تا ۲۱ سوره نساء می‌نویسد: «ازدواج، مبادله روح با روح و عقد ازدواج، پیمان مودت و رحمت است؛ نه مالک شدن جسم بر جان»<sup>۲</sup>.

افزون بر توجه و تأمین نیاز عاطفی زن و شوهر در خانواده و دلبستگی آن‌ها به یکدیگر، اگر میان والدین و فرزندان نیز محبت و دلبستگی ایجاد شود؛ افزون بر احساس امنیت و آرامش فرزندان در خانواده، موجب برخورداری آن‌ها از عواطف مثبت، همدلی، اعتماد به نفس بالا و تعاملات بدون تعارض با همسالان و بزرگسالان می‌شود.<sup>۳</sup>

متأسفانه یکی از معضلات جامعه امروز، نبود آرامش و وجود تنش‌ها، استرس‌ها و ناراحتی‌هایی است که گاه به صورت افسردگی و گاه به صورت خشم و عصبانیت جلوه می‌کند و به طور طبیعی دیگر کارکردهای خانواده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. در تحقیقات علمی اثبات شده است که افراد دارای اعتقادات مذهبی قوی‌تر از سلامت روان بالاتری نیز برخوردارند. مذهب و دینداری افراد، از سویی به ایجاد انگیزش مثبت نسبت به دنیا در انسان منجر شده است و او را در مقابل رویدادهای ناگوار زندگی یاری می‌رساند و از سویی دیگر به زندگی فرد معنا و هدف داده است. داشتن معنا و هدف در زندگی، نشان‌دهنده سلامت روان است.<sup>۴</sup>

### روزه و آرامش خانوادگی

بی‌تردید عبادت خدا و از جمله روزه در ماه مبارک رمضان، از عوامل یاد و ذکر الهی است. حذف عبادات و باورهای دینی در زندگی فردی و خانوادگی، مشکلات متعددی را در پی دارد که قرآن از آن به زندگی تنگ و سخت یاد کرده است: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا»<sup>۱</sup>

۱. روم: ۲۱.

۲. محمدجواد مغنیه، تفسیر الکاشف، ترجمه موسی دانش، ج ۲، ص ۴۵۱.

۳. محمدرضا سالاری‌فر، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، ص ۵۶.

۴. مونا چراغی و حسین مولوی، «رابطه بین ابعاد مختلف دینداری و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه اصفهان»، دوفصلنامه علمی پژوهش‌های تربیتی، ص ۲۰.

صَنَكًا؛<sup>۱</sup> و هر کس از یاد من روی گرداند، همانا برایش زندگی دشواری خواهد بود». در تفسیر این آیه شریفه آمده است: «زندگی آرام و شیرین فقط در پرتو یاد و ذکر خداست».<sup>۲</sup> بنابراین ترک عبادت، آرامش و لذت را از زندگی انسان سلب می‌کند و موجب اضطراب، حیرت و حسرت می‌شود؛ هر چند فرد از مزایای مادی خوبی برخوردار باشد.<sup>۳</sup> برای مثال شرط صحت یا قبولی بسیاری از عبادات به رعایت حقوق مردم و خوش خلقی که ستون مهم دوری از تنش و داشتن آرامش است، دانسته شده و پاداش‌هایی هم برای آن در نظر گرفته شده است؛ چنانکه در روایتی آمده است رسول خدا ﷺ در خطبه شعبانیه و پیش از آغاز ماه رمضان، با اشاره به اهمیت حسن خلق و رفتار نیکو در این ماه خطاب به مسلمانان فرمود: «أَيُّهَا النَّاسُ مَنْ حَسَّنَ مِنْكُمْ فِي هَذَا الشَّهْرِ خُلِقَ كَأَنَّ لَهُ جِوَّازًا عَلَى الصَّرَاطِ يَوْمَ تَزُلُّ فِيهِ الْأَقْدَامُ؛<sup>۴</sup> ای مردم! هر کس در این ماه خلق خود را نیکو کند (در پاداش این تلاش مثبت) در روزی که گام‌ها بر پل صراط لغزان است، او به آسانی از آن عبور می‌کند».

موسم بندگی چشم و زبان و گوش است      نه همین صوم دهان است، خدا می‌داند  
گر نباشد همه اعضای تو تسلیم خدا      روزه‌ات صرفه نان است، خدا می‌داند

### روزه و تمرین شکیبایی

یکی از آثار روزه، صبرافزایی است. صبر عامل مهم آرامش در خانواده و جامعه است. روزه، تمرین صبر در برابر جزع یا همان حالت ناشکیبایی و بی‌قراری است. افرادی که در برابر مشکلات جزع و فزع می‌کنند، نه تنها چیزی از بار مشکلات آن‌ها کاسته نمی‌شود؛ بلکه باری اضافه نیز بر دوش آن‌ها می‌گذارد؛ چنانکه امام هادی علیه السلام فرموده است: «الْمُصِيبَةُ لِلصَّابِرِ وَاحِدَةٌ وَ لِلجَّارِعِ اثْنَتَانِ؛<sup>۵</sup> مصیبت برای انسان صبور، یکی و برای انسان ناشکیبا، دو تاست». نبود صبر موجب بروز مشکلات زیادی به‌ویژه در عرصه خانواده می‌شود، چه بسا نبود صبر و ناشکیبایی باعث فروپاشی خانواده شود؛ از همین روست که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا

۱. طه: ۱۲۴.

۲. محسن قرآنی، تفسیر نور، ج ۵، ص ۴۰۶.

۳. همان.

۴. محمد بن علی صدوق، الامالی، ص ۹۴.

۵. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۹، ص ۱۴۴.

الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ<sup>۱</sup>. به تعبیر برخی روایات مراد از صبر در آیه شریفه، روزه است.<sup>۲</sup> به این ترتیب یکی از فلسفه‌ها و آثار روزه، صبر و شکیبایی روح آدمی است؛ صبری از که اضطراب‌ها و تنش‌ها می‌کاهد و مانع بسیاری از اختلافات و کشمکش‌ها می‌شود.

### روزه، فرصتی برای دورهمی و تعامل اعضای خانواده

اعضای خانواده به عنوان یک جامعه کوچک در این ماه، زمان بیشتری به‌ویژه هنگام سحر و افطار با یکدیگر می‌گذرانند. شاید در دیگر ایام به دلیل مشغله‌های کاری و تحصیلی، زمان صرف غذا و حضور در منزل برای هر یک از اعضای خانواده متفاوت باشد؛ اما در ماه مبارک معمولاً همه اعضا در سفره سحر و افطار کنار هم هستند و در صورتی که آداب این ماه در تقوای لسانی و احترام به والدین و کودکان رعایت شود، این ارتباطات موجب بهبود سلامت روان افراد و ایجاد صمیمیت میان افراد خانواده می‌شود. بسیار دیده شده است که میان همه اعضای خانواده به دلیل روزه‌داری، همکاری بیشتری نیز برای انجام امور منزل مانند آماده کردن افطار و سحر وجود دارد؛ زیرا روزه‌داری یکی از بهترین فرصت‌ها برای ایجاد محبت و درک متقابل و احساس نزدیکی میان اعضای خانواده است. وجود مراسم‌های مختلف در مساجد، سخنرانی، احیای شب‌های قدر و شرکت همگانی اعضای خانواده یا جلسات دعا و قرائت قرآن در خانه میان اعضای خانواده، موجب همراهی بیشتر خواهد بود.

### روزه و گسترش ارتباطات عاطفی و تقوای زبانی

در روایات بسیاری به میهمانان ضیافت الهی در ماه مبارک سفارش شده است که با مراقبت از نفس خویش، بکوشند که از روزه‌داری این ماه فقط رنج گرسنگی و تشنگی عایدشان نشود و به دیگر شرایط روزه‌داری بی‌اعتنا نباشند؛ چنانکه امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده است: «كَمْ مِنْ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَالظَّمَأُ»<sup>۳</sup> چه بسا روزه‌داری که از روزه‌اش جز گرسنگی و تشنگی نصیبی نیابد.

یکی از مهم‌ترین آداب و توصیه‌ها در ماه رمضان و روزه‌داری، حفظ زبان است؛ همان‌گونه

۱. بقره: ۱۵۳.

۲. «الصَّبْرُ هُوَ الصَّوْمُ؛ منظور از صبر در آیه همان روزه است». محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۲۵۴.

۳. حسین بن محمد شریف الرضی، نهج البلاغه، تصحیح صبحی صالح، حکمت ۱۴۵.

که پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در خطبه شعبانیه فرمود: «وَ احْفَظُوا أَلْسِنَتِكُمْ...»<sup>۱</sup> و زبان‌های خود را (در ماه رمضان) حفظ کنید». وقتی فرد روزه‌دار تقوای لسانی و رفتاری پیشه کند، به طور طبیعی تنش‌ها و ناراحتی‌ها در خانواده کاهش می‌یابد؛ مانند زن و شوهری که بیشتر از قبل تلاش می‌کنند در ارتباطات کلامی موجب آزار یکدیگر نشوند و از گناهان زبانی مانند توهین، بی‌احترامی و... پرهیز می‌کنند. فرزندان نیز در تقلید از رفتار و گفتار والدین، مانند آینه عمل می‌کنند. در واقع این ایام، تمرینی برای کنترل رفتار و گفتار در خانواده است که موجب افزایش احترام و درک شرایط اطرافیان و در نتیجه کاهش تنش‌ها می‌شود. کودکانی که والدین خود را در روزه‌داری مهربان‌تر و باحوصله‌تر می‌بینند، به یقین بهتر با سبک زندگی دینی آشنا می‌شوند. شاید به همین دلیل پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به طور ویژه بر محبت و مدارا با کودکان در روزه‌داری تأکید می‌کنند: «وَ اِرْحَمُوا صِبْغَارَكُمْ؛<sup>۲</sup> بر خردسالان خود ترحم کنید».

ممکن است برخی در حالت روزه بر اثر فشار گرسنگی یا مشکلات دیگر در مواجهه با اعضای خانواده بداخلاقی کنند یا صبر لازم را در برخورد با همسر یا کودکان در خانه نداشته باشند، این رفتار افزون بر اینکه فرد را از پاداش‌های معنوی و اخروی باز می‌دارد؛ ممکن است نگاه بدبینانه‌ای نسبت به روزه‌داری در کودکان ایجاد کند و به نوعی باعث دین‌گریزی آن‌ها شود.

### روزه و سنت افطاری در خانواده

افطاری دادن به روزه‌داران، از سنت‌های اسلامی است که در تمامی اعصار مورد اهتمام مسلمانان بوده است. افراد در این ماه مبارک، فامیل و خویشاوندان یکدیگر را برای افطاری دعوت می‌کنند تا افزون بر پاداش روزه و افطاری دادن، کدورت‌ها و ناراحتی‌هایی را که ممکن است در میان آن‌ها باشد؛ به صفا و صمیمیت بدل کنند. در حقیقت این کار عاملی برای وحدت قلوب میان اعضای فامیل و خویشاوندان است؛ به‌ویژه که این اطعام با نیت عبادی و رضای الهی و دست یافتن به پاداش الهی باشد. در روایتی آمده است:

روزی رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «مَنْ فَطَّرَ فِي هَذَا الشَّهْرِ مُؤْمِنًا صَائِمًا كَانَ لَهُ بِذَلِكَ عِنْدَ

اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ عَتَقُ رَقَبَةٍ وَ مَغْفِرَةٌ لِمَا مَضَى مِنْ ذُنُوبِهِ؛ هر کس از شما در این ماه

روزه‌داری را افطار دهد، خدای تعالی پاداش عملش را ثواب یک بنده آزاد کردن و

۱. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۳۱۳.

۲. همان.

آمزش گناهان گذشته او قرار خواهد داد». فردی گفت: یا رسول الله! همه ما که توانایی افطار دادن نداریم. رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى كَرِيمٌ يُعْطِي هَذَا الثَّوَابَ مِنْكُمْ مَنْ لَمْ يَقْدِرْ إِلَّا عَلَى مَذْقَةٍ مِنْ لَبَنٍ يَفْطُرُ بِهَا صَائِمًا أَوْ شَرْبَةٍ مِنْ مَاءٍ عَذْبٍ أَوْ تُمَيْرَاتٍ لَا يَقْدِرُ عَلَى أَكْثَرِ مِنْ ذَلِكَ؛<sup>۱</sup> خداوند تبارک و تعالی، کریم است و این ثواب را به هر کس از شما هم که فقط توان افطاری دادن با شیر آمیخته به آب یا یک وعده نوشیدن آب گوارا یا چند دانه خرما یا کوچک را دارد و توان پرداخت بیش از این را ندارد، عطا می‌کند.

افطاری در بین اقوام و خویشاوندان، موجب انس و الفت، تجدید دیدارها، انفاق و محبت و دوستی بین افراد فامیل می‌شود که شاید در طول سال به دلایلی فرصت یا اراده‌ای برای دیدار یکدیگر و گذشت و مهربانی نداشته باشند. البته مهم‌ترین اثر افطاری امروزه، ترویج فرهنگ روزه‌داری است که شادی و طراوت زیبایی نیز به آن می‌بخشد. گاهی حتی افرادی نیز که روزه‌خواری می‌کنند، در این مراسم شرکت می‌نمایند و به این عمل عبادی تشویق و رهنمون می‌شوند. توجه به این نکته ضروری است که نباید این سنت زیبا را با تجمل‌گرایی کاذب و چشم و هم‌چشمی یا برخی رفتارهای نامناسب مانند دعوت نکردن افراد بی‌بضاعت آلوده کرد.

### تأثیر رسانه در ماه مبارک بر ایجاد صمیمیت

امروزه رسانه به عنوان عضوی ثابت در خانواده‌ها حضور دارد. اهمیت رسانه در زندگی بشر امروزی تا آنجاست که نمی‌توان منکر نقش مهم و حیاتی آن در فرهنگ‌سازی و ارائه الگو به افراد جامعه که خانواده نیز رکن مهمی از آن است، شد. برای مثال در سال‌های اخیر پخش ویژه‌برنامه‌های افطار و سحر، مخاطبان بسیاری را به خود جذب کرده است. بیشتر افراد به صورت خانوادگی، بیننده این برنامه‌ها هستند؛ به‌ویژه سریال‌های مناسبتی ماه مبارک که گاه مخاطبان زیادی را از همه اقشار جامعه با خود همراه می‌کند. افراد خانواده نیز در کنار یکدیگر بعد از افطار و نماز، برنامه و زمان مشترکی را به همین مناسبت در کنار هم دارند که شاید در ایام دیگر سال کمتر چنین فرصتی داشته باشند. این برنامه‌ها افزون بر سرگرمی و ایجاد نشاط در خانواده، وظیفه مهم‌تری دارند و آن، بالابردن سطح فرهنگ و رشد و تعالی مردم در زمینه دینداری و آموزش اخلاق در تعامل و رفتار فرد با خانواده است؛ زیرا این زمان فرصتی مناسب

۱. محمد بن علی صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۱۳۴.

برای ارائه آن‌هاست. به نظر می‌رسد با توجه به دوره‌می اعضای خانواده در زمان افطار و وجود زمینه مناسب در فضای معنوی ماه مبارک، آموزش اموری مانند احترام به والدین، همسایه‌داری، داشتن عفت کلام، دوری از گناهان زبانی و ...؛ هرگز نمی‌توان منکر تأثیرگذاری وسیع رسانه‌ها به‌ویژه تلویزیون در فضای خانواده شدک نیم‌نگاهی به برخی سریال‌ها یا برنامه‌های سرگرم‌کننده این ماه که به کودکان یا بزرگسالان اختصاص دارد، به راحتی می‌توان این تأثیر و دگرگونی را مشاهده کرد.

### نتیجه‌گیری

داشتن آرامش در زندگی، یکی از مهم‌ترین نعمت‌های الهی است که انسان نیز نقش مهمی در ایجاد و حفظ آن دارد. انسان مؤمن به دلیل اتصال با قدرت لایزال الهی، احساس ضعف و پوچی نمی‌کند. پرداختن به مناسک دینی نیز که روزه از مهم‌ترین آن‌هاست، می‌تواند از افکار موهوم و نگرانی‌های دنیوی در انسان بکاهد. به این ترتیب هر یک از اعضای خانواده می‌توانند در مناسبات خویش گام مهمی در ایجاد انس و الفت و یکرنگی بردارند. البته نمی‌توان این آثار و پیامدهای مثبت را منحصر به این ماه دانست؛ بلکه روزه باعث تقویت اراده است، چه بسا تمرین‌ها و رفتارهای موقتی که در وجود آدمی ماندگار می‌شود. فردی که به مدت یک ماه به سبب روزه‌داری و تلاش برای قبولی آن می‌کوشد در مواجهه با دیگران و به‌ویژه در کانون خانواده از گناهان زبانی پرهیز کند، بی‌شک این سعی و تلاش به ملکه و عادت در او بدل می‌شود.

### فهرست منابع

#### کتاب

۱. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، تصحیح مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، چاپ اول، قم: مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۴۰۹ق.
۲. شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج‌البلاغه، تصحیح صبحی صالح، چاپ اول، قم: هجرت، ۱۴۱۴ق.
۳. سالاری‌فر، محمدرضا، خانواده از نگاه اسلام و روان‌شناسی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱ش.
۴. صدوق، محمد بن علی، الامالی، چاپ ششم، تهران: کتابچی، ۱۳۷۶ش.
۵. \_\_\_\_\_ من لایحضره الفقیه، تصحیح علی‌اکبر غفاری، چاپ دوم، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ق.

۶. قرآتی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۹ ش.
۷. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۸. مغنیه، محمدجواد؛ تفسیر الکاشف؛ قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۳ ش.

#### مقالات

۱. چراغی، مونا و حسین مولوی، «رابطه بین ابعاد مختلف دینداری و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه اصفهان»، دوفصلنامه علمی پژوهش‌های تربیتی، سال دوم، شماره دوم، ۱۳۸۵، ص ۲۲-۱.
۲. جوانبخت، مریم و همکاران، «بررسی تأثیر روزه‌داری در ماه رمضان بر عزت نفس و سلامت روانی دانشجویان»، دوره یازدهم، شماره ۴۴، آذر و دی ۱۳۸۸، ص ۲۷۳-۲۶۶.