

*Bi-Quarterly specialized-
scholarly journal Of Quranic
Studies Light of Revelation Vol. 3,
No. 5,
Spring & Summer 2018
P 155 - 186*

دو فصل نامه علمی-تخصصی
مطالعات قرآن پژوهی نور وحی
س ۳ ش ۵ بهار و تابستان ۱۳۹۷
صفحات ۱۸۶ تا ۱۵۵

نقش روزه در بهداشت روان از منظر قرآن و روایات

نجاتیجی اف*

چکیده

انسان از دو بعد روح و جسم تشکیل یافته است، روان نیز بخشی از روح را به خود اختصاص می‌دهد که شامل فرایندهای ذهنی، احساسات، هیجانان و در نتیجه رفتار انسان می‌شود. همچنین انسان دارای زندگی فردی و اجتماعی می‌باشد. در روابط فردی و اجتماعی، باید روان خود را تحت کنترل قرار بدهد، تا اینکه رفتار ناسالمی از او صادر نشود. می‌توان از طریق برقرار نمودن ارتباط معنوی با خدای متعال، رفتار فردی و اجتماعی خود را تحت نظارت گرفت. مسلم است که عبادات علاوه بر فواید جسمی، فوائد معنوی و روانی گوناگونی را دارا است که از جمله می‌توان به پیامدهای بهداشت روان آن اشاره کرد. نگارش حاضر تلاش دارد با رویکرد توصیفی-تحلیلی و با بهره‌گیری از متون دینی، نقش روزه‌داری را در سلامت روان بیان داشته و پاسخ درست و قانع‌کننده‌ای در این راستا ارائه دهد. در واقع تأثیر روزه را در داشتن حالت توازن میان شخص و عالم اطراف او، همچنین سازگاری با خویش و افراد جامعه و همزیستی واقعیت‌های باطنی خود و واقعیت‌های خارجی بیان نماید. یافته‌های پژوهش

*. دانش‌پژوه دکتری قرآن و علوم (گرایش علوم تربیتی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، مجتمع

آموزش عالی امام خمینی ره، yahyanecat87@mail.ru

نشان می دهد روزه‌داری در سلامت و بهداشت روان انسان از لحاظ فردی تاثیراتی مانند استحکام بخشی به اراده انسانی، کنترل خواسته‌های جنسی، نشاط، پرهیزکاری و از لحاظ اجتماعی نیز اثراتی مثل غفلت زدایی، به حد اقل رسیدن جرم‌ها، تربیت روحیه برابری و... را داشته و در نتیجه نقش مهمی را در بهداشت روانی انسان ایفا می کند.

واژگان کلیدی: روزه، فلسفه احکام، بهداشت روان، قرآن، روایات

مقدمه

دین مبین اسلام همانطوری که در بعد بهداشت جسم انسان سفارشات دارد، در زمینه بهداشت و سلامت روان انسان نیز دستورالعمل‌های مهمی دارد که شارع مقدس و اهل بیت گرامی علیهم السلام ایشان بر انجام آن تأکید نموده و در راه عملی‌سازی آنها سفارش‌های فراوانی فرموده‌اند. جسم و روح انسان نیازهای خاصی دارند و از دیدگاه الهی اولویت اصلی انسان تغذیه روح و حفظ سلامت آن است. همانطوری که خداوند در آخرین کتاب آسمانی خود قرآن کریم، هدف از خلقت انسان را عبادت و بندگی معرفی نموده است: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات / ۵۶) و جن و انسان [ها] را جز برای پرستش [خود] نیافریدم». بندگی و عبادت زمانی محقق می‌شود که سلامتی جسم، مخصوصاً سلامتی روان مهیا باشد. اگر قرآن عبادت را هدف خلقت بیان می‌نماید، بی تردید به سلامت بندگان نیز نظر و توجه دارد؛ زیرا بدن سالم از لحاظ جسم و روان، عبادت صحیح را در پی دارد و تمام حلال و حرام خداوند در قرآن، و احادیث معصومین $\Phi:\Gamma$ دارای مصلحت و مفسده جسمی و روانی بوده و دارای آثار مثبت و منفی می‌باشد. بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی نتایج بسیاری از عبادات است و می‌توان با مراجعه به متون دینی و تجربه بشری، آنها را به عنوان فلسفه و حکمت عبادات بر شمرد. برای نمونه روزه‌داری در پیشگیری از مشکلات معنوی مؤثر بوده و در درمان آنها نیز تأثیرگذار خواهد بود. آموزه روزه‌داری همراه با سحرخیزی

رسیدگی به جسم و به خصوص روح را توأم در خود دارد و خیلی از مشکلات روانی انسان‌ها که در اثر عادت‌های ناصحیح به وجود آمده درمان نموده از بین می‌برد. روزه‌داری در ماه رمضان و تغییر برنامه رژیم منجر به سازگاری‌های فیزیولوژیکی و روانی می‌شود. دین مبین اسلام به مسائل بهداشتی و تندرستی اهمیت ویژه‌ای داده و انسان‌ها را به عمل کردن به آن‌ها دعوت می‌کند. همانطوری که معلوم است، فرامین عبادی از طرف دین مبین اسلام صادر شده است که، بیشتر آنها هم برای جسم و به خصوص برای روان انسان مفیده بوده، سلامت روان انسان‌ها را تأمین می‌نماید. روزه‌داری را می‌توان یکی از آنها به حساب آورد که در ادیان گذشته نیز مرسوم بوده است. در کتابهای مانند علل الشرایع و فلسفه احکام، نقش و تأثیر عبادات در جسم و روان انسان به طور کلی مورد بررسی قرار گرفته است که به نظر می‌رسد مقاله حاضر برای راهنمایی و استفاده بهتری از منابع مذکور مفید خواهد بود.

۱. مفهوم‌شناسی

۱.۱. واژه بهداشت:

در لغت: نگاهداشتن تندرستی، حفظ صحت، وسیله‌های نگهداری سلامت است. (عمید، ۱۳۷۵، ۲: ۴۶۱؛ دهخدا، ۱۳۳۷، ۱۱: ۴۱۳). واژه بهداشت از دو کلمه «به» و «داشت» ترکیب شده است، «به» صفت خوب و نیک و «داشتن» مصدر مرخم از کلمه داشتن است. این واژه معادل «Hygiene» در لغت انگلیسی است. (پاکدامن، ۱۳۸۸: ۲۶).

در اصطلاح: در کتب پزشکی درمان را به دو نوع تقسیم کردند. یکی درمان خود بیماری یا «کیوراتیو» و دیگری درمان پیشگیری یا «پرونتیو» که خود شخص و یا طبیب به وسائلی متوسل می‌شود که از پیشامد بیماری جلوگیری به عمل می‌آید. این عمل و فن در اصطلاح بهداشت نامیده می‌شود. (همان).

۱.۲. واژه روان:

در لغت: کلمه روان به معنای جان، روح انسانی، نفس ناطقه است و گفته‌اند که روان اختصاص به انسان دارد و جان روح حیوانی است که همه جانداران دارند مثلاً اسب را می‌گویند جان دارد و نمی‌گویند روان دارد زیرا جان فناپذیر است و روان فناپذیر نیست. (عمید، ۱۳۷۵، ۲: ۱۲۶۰) ولی در اینجا منظور ما از روان، همان فرایندهای ذهنی، احساسات، هیجان‌ها و رفتارهای بیرونی فرد نسبت به خود و دیگران است.

در اصطلاح: «روان» در اکثر منابع، معادل واژه عربی «روح» گرفته شده است؛ لذا همانند معادل انگلیسی‌اش، واژه روان‌شناسی در زبان فارسی نیز کلمه‌ای ناقص برای تعریف این علم است. به نظر می‌رسد عبارت عربی «نفس ناطقه» مناسب‌ترین کلمه برای واژه روان باشد. از یک دیدگاه کلی انسان از سه بخش جسم، روان و روح تشکیل شده است و روان، بخش واسط جسم و روح است یا نتایج تعاملات قابل مشاهده آندو است. اصولاً روان برآیند کلی رفتار است و لزوماً بمعنی روح که منشا متافیزیکی اعمال انسان است نمی‌باشد هر چند در حقیقت به تاثیر و تاثرات آنرا اشاره دارد. (سایت ویکی‌پدیا، مقاله روان، ۱۳۹۶/۰۷/۲۲)

پس بهداشت روان به این معنا است که انسان فرایندهای ذهنی و رفتارهای خود را نسبت به خویش و دیگران سالم نگه دارد و در قبال آسیب‌های محتمل، صد محکمی را برای خود آماده سازد.

۱.۳. واژه روزه:

در اصل خودداری از کار است خواه خوردن، گفتن یا راه رفتن باشد از این روی - صائم - اسبی است که از رفتن و علف خوردن بازمی‌ایستد. (اصفهانی، ۱۴۱۲، ۲: ۴۳۶). اصل صوم امساک از مطلق فعل است خوردن باشد، یا گفتن، یا رفتن، صوم اسلامی امساک مخصوصی است از طعام و چیزهای دیگر که در کتب فقه مذکور است از طلوع فجر شروع شده و با رسیدن شب به پایان می‌رسد «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ

الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتَمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ» (بقره: ۱۸۷). (قرشی، ۱۳۷۲، ۴: ۱۶۵)

۲. هدف بهداشت روان:

هدف بهداشت روان آن است که شرایطی فراهم آید تا عوامل مخربی که روان بشر را می‌آزارد و راحتی درونی را از او سلب می‌کند، از بین برود، به گونه‌ای که آسایش و رفاه او تأمین شود و تشویش خاطر نداشته باشد. (صادقیان، ۱۳۸۶: ۳۰)

۳. قرآن و بهداشت روان:

قرآن آخرین کتابی از کتب آسمانی می‌باشد که هدف خدا از انزال آن هدایت و راهنمایی بشر است. تمام موجودات به خصوص انسان در ادامه زندگی خود نیازمند به هدایت و راهنمایی از سوی خدای متعال هستند. و این راهنمایی فقط در مسائل مادی محدود نمی‌شود، بلکه اساساً شامل مسائل روحی و معنوی می‌باشد. بر همین اساس خدا قرآن را برای بشر مایهٔ هدایت، ترساننده از آتش جهنم، هشداردهنده فرستاده است: «...هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ...» (بقره/۱۸۵) ...راهنمای مردم و نشانه‌هایی از هدایت و جدا کننده [حق از باطل] است...». «تَبَارَكَ الَّذِي نَزَّلَ الْفُرْقَانَ عَلَى عَبْدِهِ لِيَكُونَ لِلْعَالَمِينَ نَذِيرًا؛ (فرقان/۱) خجسته (و پایدار) است آن (خدایی) که جدا کننده [حق از باطل قرآن] را بر بنده‌اش فرو فرستاد، تا هشدارگری برای جهانیان باشد». «وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ؛ (قلم/۵۲) در حالی که آن (قرآن) جز یادآوری برای جهانیان نیست.

همچنین هر چه که از لوازم هدایت بشر است خدا در قرآن بیان فرموده است: «...وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تَبْيِينًا لِكُلِّ شَيْءٍ...»؛ (نحل/۸۹) ... و کتاب (قرآن) را بر تو فرو فرستادیم که بیانگر هر چیز (از کلیات دین)... است».

علاوه بر هدایت بودن قرآن که هدایت رحمت الهی است، خود آورندهٔ قرآن نیز رحمتی است برای جهانیان همانطوری که خدا در قرآن فرمود: «وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ؛ (انبیاء/۱۰۷) و تو را جز رحمتی برای جهانیان نفرستادیم».

پیامبر اسلام ﷺ نیز جایگاه قرآن را اینگونه بیان می‌نماید: «فَإِنَّهُ شَافِعٌ مُشَفَّعٌ وَ مَاحِلٌ مُصَدَّقٌ وَ مَنْ جَعَلَهُ أَمَامَهُ قَادَهُ إِلَى الْجَنَّةِ وَ مَنْ جَعَلَهُ خَلْفَهُ سَاقَهُ إِلَى النَّارِ وَ هُوَ الدَّلِيلُ يَدُلُّ عَلَى خَيْرِ سَبِيلٍ...» (عیاشی، ۱۳۸۰، ۱: ۲؛ کاشانی، ۱۴۱۵، ۱: ۱۵) قرآن شفاعتگری مورد پذیرش و شکایت کننده‌ای از نقایص بشر می‌باشد که خدا او را تصدیق نموده است. هر کس به دستورالعملهای آن عمل کند، او را به سوی بهشت برد و هر کس آن را کنار بگذارد و به برنامه‌های دیگر عمل کند، زمینه ورود خود را به دوزخ فراهم کرده است. قرآن دلیلی است که به سوی بهترین راه هدایت می‌کند... کتاب بیان است که هر لحظه به انسان راه سعادت را می‌نمایاند.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام که وصی بلافصل پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله است و یکی از تقلین می‌باشد جایگاه قرآن را در این مورد اینگونه بیان می‌دارد: «وَ اعْلَمُوا أَنَّهُ لَيْسَ عَلَى أَحَدٍ بَعْدَ الْقُرْآنِ مِنْ فَاقَةٍ وَ لَا لِأَحَدٍ قَبْلَ الْقُرْآنِ مِنْ غَنَى فَاسْتَشْفُوهُ مِنْ أَدْوَانِكُمْ وَ اسْتَعِينُوا بِهِ عَلَى نَأْوَانِكُمْ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ أَكْبَرِ الدَّاءِ وَ هُوَ الْكُفْرُ وَ النِّفَاقُ وَ الْغَى وَ الضَّلَالُ... فَإِنَّهُ يَنَادِي مُنَادٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا إِنَّ كُلَّ حَارِثٍ مُبْتَلَى فِي حَرْثِهِ وَ عَاقِبَةِ عَمَلِهِ غَيْرَ حَرْثَةِ الْقُرْآنِ...» (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴، ۱۰: ۱۹؛ نوری، ۱۴۰۸، ۴: ۲۳۹) آگاه باشید که برای کسی با داشتن قرآن فقری نخواهد بود و نه برای کسی قبل از قرآن غنایی حاصل است. پس به جهت دردهایتان، از قرآن بهبودی طلب نمایید و به واسطه قرآن بر سختی‌ها یاری جوید؛ زیرا در آن شفایی است از بزرگ‌ترین دردها و آن کفر، نفاق، تباهی و گمراهی است... فریادگری در روز قیامت ندا می‌کند: بهوش باشید! هر گشتکاری در گشت خود و عاقبت عملش گرفتار است، مگر گشتکاران قرآن.

یکی از مورخان و دانشمندان انکلیسی به نام «کارلایل» پیرامون قرآن می‌گوید: «اگر یک بار به کتاب مقدس نظر افکنیم، حقایق برجسته و خصائص اسرار وجود طوری در مضامین و جوهره آن پرورش یافته که عظمت و حقیقت قرآن به خوبی از آن نمایان می‌گردد و این خود مزیت بزرگی است که فقط به قرآن اختصاص یافته و در هیچ

کتاب علمی و سیاسی و اقتصادی دیگر دیده نمی‌شود. بلی خواندن برخی کتابها تأثیرات عمیقی بر روان می‌گذارد، ولی این تأثیر هرگز با تأثیر قرآن قابل مقایسه نیست». (صادقیان، ۱۳۸۶: ۲۴). همچنین برای آشنایی بیشتر با نظرات دانشمندان غربی در مورد قرآن و سلامت روان به تفسیر آیه ۲۴ سوره بقره مراجعه نمایید. (شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱: ۱۳۶).

همانطوری از آیات نورانی قرآن، کلام معصومین علیهم السلام و نظرات دانشمندان معلوم گردید، قرآن برای سلامت و بهداشت روان انسان بهترین نسخه الهی است که هیچ کتابی به پای آن نمی‌رسد. هدایت آن شامل جسم و روان انسان می‌گردد که در واقع، نیاز اصلی حیات بشری را تأمین می‌نماید. در حالی که بر اساس «تحقیقاتی در کشورهای غربی به خصوص در آمریکا از هر ۲۰ نفر انسان یک نفر به بیمارستان روانی خواهد رفت و یک نفر دیگر به طور موقت خارج از بیمارستان دچار اختلال روانی موقتی یا دائمی خواهد شد... از هر چهار خانواده یک خانواده به ناراحتی روانی شناخته شده مبتلاست، در هر ۷۲ دقیقه یک قتل واقع می‌شود، در هر ساعت پانزده جنایت فجیع روی می‌دهد...». (صادقیان، ۱۳۸۶: ۲۵). ولی همه می‌دانند که آمریکا از جهت رفاه مادی یکی از پیشرفته‌ترین کشورهای دنیا به شمار می‌آید، با همین حال مشکلات روحی و روانی هنوز راه حل خود را پیدا نکرده است. پس روشن است که بشر فقط می‌تواند بعد مادی خود را تأمین کند ولی تأمین بعد معنوی و روانی انسان توسط معارف بلندی است که از طرف خدای متعال تعیین و فرستاده شده است، البته خدا برای بعد مادی انسانها نیز فرامین دارد که در کتب آسمانی بیان گردیده است. سعادت واقعی انسان نیز با تأمین نیازهای روانی و معنوی خود گره خورده است که اساس آن شناخت خداوند و ارتباط با او می‌باشد. خدا در قرآن پیرامون همین مطلب فرمود: «...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸) ... آگاه باشید، که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد!.

۴. بهداشت روان وجه مشترک ادیان توحیدی:

بر اساس عقل و براهین منطقیه احکام و دستورات همه ادیان الهی از روی مصالح است چون شارع اسلام، دین حضرت موسی علیه السلام و دین حضرت عیسی علیه السلام واحد می باشد. همان طوری که قرآن در این باره فرمود: «إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ؛ (آل عمران / ۱۹) در حقیقت دین نزد خدا، اسلام است». دستورات و بیانات ادیان الهی با جسم و روح انسان در ارتباط است، به این معنا که همه آنها در راه سلامت و بهداشت جسمی و به خصوص روانی تأثیرات فراوانی دارند. لکن انسان باید آن را به طور صحیح اخذ نموده و در راه عملی سازی آن تلاش و کوشش نماید.

دو چیز در تمام ادیان مشترک است که آن احساس ناراحتی درونی و دیگری رهایی از این ناراحتی است. همه ادیان توحیدی برای خلاصی بشر از این مشکل، راههایی را بیان فرموده است. تنها راه رهایی از اندوه، اضطراب و مشکلات روانی ایمان به خدا و پیروی از فرامین کتب آسمانی می باشد. همانطوری که خدا در آخرین کتاب خود که قرآن کریم باشد بر آن تصریح فرموده است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ...؛ (همان) کسانی که ایمان آورده اند، و دل هایشان با یاد خدا آرام می گیرد...».

مقصود از ذکر در این آیه، تنها این نیست که نام خدا را مکرر به زبان آورد، بلکه منظور توجه داشتن با قلب و جان به خدا و عظمت و آگاهی و حضور اوست. این توجه سبب حرکت و تلاش به سوی نیکی هاست و سد محکمی در برابر گناهان ایجاد می کند. مقصود از «قلوب» در این آیه، همان بعد دوم شخصیت انسان، یعنی روح اوست که با یاد خدا مطمئن می شود و آرام می گیرد. اضطراب ها و نگرانی ها از بلاهای زندگی انسان و از بیماری های مختلف روحی و جسمی اند و آرامش همیشه یکی از گم شده های بشریت است. گاهی انسان برای رسیدن به آرامش، به عوامل کاذب، هم چون مواد الکلی و مواد مخدر پناه می برد، در حالی که آرامش واقعی در پناه و یاد خداست، یاد خدا عامل بهداشت روانی است». (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۱۰: ۲۵۱-۲۵۲). انسان می تواند با تبعیت از راه و رسم انبیاء و اوصیاء بر حق آنها، زندگی خود را

منتهی بر امنیت و سعادت نماید. همانطوری که فقدان ایمان و عدم تبعیت از دستورات حیات بخش الهی، به اندوه، اضطراب و اختلالات روانی منجر می گردد. یکی از دانشمندان غیر مسلمان بر وجه مشترک سلامت روانی و در مورد تأکید همه ادیان بر آن می گوید: «من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده ام، از میان بیمارانی که در نیمه عمر خود به سر می برند (یعنی از ۳۵ سالگی به بعد) حتی یک بیمار را ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرئت می توانم بگویم که تک تک آنها به این دلیل قربانی روانی شده بودند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می دهند، نداشتند و فرد فرد آنها تنها وقتی که به دین و دیدگاه های دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند». (اسلام و بهداشت روان، ۱۳۸۲، ج ۲: ۲۰۶-۲۰۷).

۵. روزه و بهداشت روان

در اسلام عباداتی وجود دارد که دارای دو جنبه است: یکی بعد عبادی آن که موجب تقرب انسان به خدا و کمال معنوی او می شود و دوم بعد بهداشتی و درمانی آن که برای محیط اجتماعی یا شخصی انسان آثار مفیدی دارد و سلامت انسان را تأمین می کند. نماز، وضوء، غسل و روزه از این قبیل عبادات هستند. «برخی از آیات قرآن حاوی دستورات و سفارش هایی در زمینه عقاید، اخلاق، عبادات و ... است که در آرامش روانی و تعادل روحی انسان تأثیر مثبت دارد و نتیجه آنها سلامت روانی انسان است. چرا که موجب رفع اضطراب ها و نگرانی های بشر می شود. و به اصطلاح او را شفاء می دهد». (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۱، ج ۲: ۴۱۵) روزه نیز یکی از آن دستورات قرآنی در زمینه سلامت جسم و روان انسان است.

فرائض و مناسک قرآنی نه تنها دارای بعد عبادی می باشد، بلکه دارای ابعاد مختلفی چون فلسفی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و روانشناختی است. انجام درست این فرائض و مناسک خودسازی فرد و پی ریزی یک جامعه سالم را نوید می دهد. این

فریضه‌ها وسیله‌ای است برای رشد و تکامل انسان و در عین حال پایه‌گذار جامعه‌ای است بر اساس حیات پاکیزه... در مکتب قرآن خودسازی (نماز و روزه) و جامعه‌سازی (امر به معروف و نهی از منکر) باهم آغاز می‌شوند که باهم رابطه‌ی تعاملی دارند...» (خلجی موحد، ۱۳۸۳؛ ص ۵۹)

در قرآن کریم علت و فلسفه‌ی برخی از احکام را همان نظافت و پاکیزگی نشان می‌دهد چنان‌چه در آیه و ضوء و تیمم می‌فرماید: «مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَ لَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَ لِيَتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (مائده/ ۶) خدا نمی‌خواهد، تا بر شما هیچ تنگ بگیرد، و لیکن می‌خواهد، تا شما را پاک سازد و نعمتش را بر شما تمام نماید تا شاید شما سپاسگزاری کنید.»

احکام اسلام از روی حکمت و مصلحت وضع شده است، بر همین اساس خداوند متعال در قرآن کریم فرمود: «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَ الْإِحْسَنِ وَ إِيتَايَ ذِي الْقُرْبَى وَ يَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ وَ الْبَغْيِ» (نحل/ ۹۰) در واقع خدا، به عدالت و نیکی و ادای (حق) نزدیکان فرمان می‌دهد و از [کار] زشت و ناپسند و ستم منع می‌کند (خدا) شما را پند می‌دهد، تا شاید شما متذکر شوید.»

«عبادات به خصوص روزه «انسان را به منبع بی‌کران قدرت الهی وصل می‌کند و نیروی معنوی و روحی به او می‌بخشد تا در مقابل مشکلات ایستادگی کند و یکی از راه‌های مقابله با فشارهای روانی و مشکلات است.» (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۲۵۳) بر همین اساس خدا در قرآن فرمود: «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ...» (بقره/ ۴۵) و بوسیله شکیبایی و نماز یاری جوید...» در برخی از احادیث که از امام صادق علیه السلام نقل شده است، صبر به معنای روزه آمده است. (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱: ۷۶؛ کاشانی، ۱۴۱۵، ج ۱: ۱۲۶). در اینجا یک نکته‌ی تربیتی است که انسان نباید در بروز مشکلات دست و پای خود را گم نماید، به جای آن باید به حل مرجع مشکلات رو آورد. همانطوری که در طول زندگی بشر دیده شده که بر اساس مشکلات اقتصادی و معیشتی افراد کنترل خود

را از دست داده و زندگی آنها از هم پاشیده و مفسد زیادی را به جا گذاشته است. برای جلوگیری از این قبیل رخدادها باید به خدا و وسائط فیض خدا متوسل شد تا بتوان در مقابل مشکلات ایستادگی کرد. «روزه از نظر روان انسان دارای فواید بسیار، و موجب پرورش و تهذیب نفس و درمان بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمی است. خودداری از خوردن و آشامیدن (پیش از فجر تا غروب آفتاب) نوعی تمرین و مقاومت در برابر شهوات و تسلط بر آنهاست و بدین ترتیب، روح تقوا در انسان دمیده می‌شود». (نجاتی، ۱۳۶۹؛ ص ۳۶۴)

در آیه دیگری فرمود: «...وَ أَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ؛ (بقره/۱۸۴) ... و روزه داشتن برای شما بهتر است، اگر بدانید». «روزه در ابعاد گوناگون آثار مادی و معنوی فراوانی در وجود انسان به جای می‌گذارد که بخش عمده و اساسی آنها به بعد اخلاقی انسان مرتبط می‌باشد که همان تلطیف روح و قوت اراده و تعدیل غرایز انسان است و در حقیقت بزرگ‌ترین فلسفه روزه همین اثر روحانی و معنوی آن است». (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۲: ۱۰۴) «روزه زمینه ساز بهداشت روانی است، ایجاد آرامش بیشتر و زندگی در حال و هوای جلب خوشنودی خداوند لازمه برنامه روزه هر روزه‌دار است همان گونه که حضرت سجاد علیه السلام در دعای استقبال از ماه روزه می‌فرماید: خدایا توفیقمان بخش که در این ماه چشم و گوش و دست و پای ما دور از مناهی و منکرات در راه طاعت و عبادت تو به کار افتد... طبعاً بر این مبنا اندیشیدن و عمل کردن زندگی را سرشار از آرامش می‌کند». (نوری، ۱۳۸۳؛ ص ۱۶۵).

پس همانطوری که معلوم گردید روزه علاوه بر تأثیرات جسمی دارای آثار روانی و معنوی است که جوادی آملی روزه را نماد و علت اصلی فائق آمدن بر مشکلات می‌داند. «اگر ما در هر نمازی چند بار از خدای سبحان استعانت می‌کنیم و می‌گوییم (إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ) راه کمک رسانی را هم خدا بیان فرموده است. ولی این چنین نیست که بگویید: کمک کن! و ما رایگان کمک برسانیم. اگر سخن از (إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ)

است، راهش را هم قرآن به ما آموخته که: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ و این صبر به «صوم تفسیر و تطبیق شده و در حدیث آمده است که: «إِذَا نَزَلَتْ بِالرَّجْلِ النَّازِلَةُ وَالشَّدِيدَةُ فليصم» هرگاه برای کسی مشکل یا حادثه خاصی پیش آمد باید برای دفع یا رفع آن روزه بگیرد... نه تنها در جنگ، بلکه اگر مشکلات دیگری هم برای انسان پیش آید، باید برای حل آن مشکل، روزه گرفت... اگر کسی برای خدا روزه گرفت چون کارها به دست اوست مشکل را حل می‌کند که فرموده‌اند: «يَا مُسَهِّلَ الْأُمُورِ الصَّعَابِ». قرآن هم فرمود: ﴿وَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى﴾ ما کارها را برای افرادی که در مسیر مستقیم‌اند، راحت می‌کنیم. آنگاه نمونه‌هایش را هم به عنوان انبیای عظام برای ما بیان فرمود. این راه‌ها را قرآن در اختیار ما گذاشته است؛ زیرا باطن روزه به قدری نیرومند است که انسان را بر جهان طبیعت - به اذن خدا - پیروز می‌کند. (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ۱۳۷-۱۳۸) در همینجا آثار روزه را به دو قسم؛ آثار فردی از قبیل استحکام بخشی به اراده، نشاط و شادابی، کنترل خواسته‌های جنسی، تقویت صبر و بردباری، تقوا و پرهیزکاری و آثار اجتماعی مانند از بین بردن غفلت، به حد اقل رساندن جرم‌ها، تربیت روحیه برابری، نظم و انضباط و تقویت روحیه سخاوت تقسیم نمود و به توضیح آن‌ها می‌پردازیم:

۵.۱. آثار فردی روزه در بهداشت روان

۵.۱.۱. استحکام بخشی به اراده انسانی:

انسان از آن جهت که یک موجود دو بعدی فردی و اجتماعی است، در فعالیتهای خود نیاز به اراده، تصمیم‌گیری و اعتماد به نفس قوی دارد. انسان یه این حس همیشه نیازمند بوده به خصوص در زمان کنونی که بیشتر به آن نیاز دارد. عدم اراده قوی در زندگانی انسان سبب ظاهر شدن خیلی از مشکلات و اختلالات روانی گردیده و مانع رشد و بالندگی در فعالیت‌های فردی و اجتماعی می‌گردد. چنین افرادی نیز مشکلات

به وجود آمده را نمی‌توانند از راه صحیح حل نمایند و معمولاً منجر به ناامدی و یأس می‌شود.

دین مقدس اسلام نیز با هدایت‌های خود برای پیشگیری و درمان چنین مشکلات روانی، راهکارهایی را ارائه‌تشنگان راه سعادت می‌دهد که یکی از آنها همان روزه است. روزه در ایجاد و تقویت اراده بسیار مؤثر می‌باشد. شخص روزه‌دار در طی یک ماه بر تمایلات نفسانی روزمره خود حد گذاشته و بر آنها فایق می‌آید و تحت کنترل خود نگه می‌دارد. به وسیله همین روزها نیرویی را به دست می‌آورد که می‌تواند در روزهای بعدی نیز بر مشکلات و فشارهای روانی غلبه کند و در پیشرفت و تکامل خود گامی بردارد.

روزه با تربیت و تقویت روح، نیروهای روانی را توانمند کرده و با اضطراب‌ها و فشارهای درونی به مبارزه برمی‌خیزد. خدا در قرآن هدف بسیاری از عبادات را رسیدن به پاکی و طهارت روح می‌داند: «مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ...» (مائده/ ۶) خدا نمی‌خواهد، تا بر شما هیچ تنگ بگیرد، و لیکن می‌خواهد، تا شما را پاک سازد...». در آیه دیگری دستور می‌دهد از آلودگی هجرت گزینید تا به طهارت معنوی و درونی برسید در همین راستا خدا فرمود: «وَالرُّجْزَ فَاهْجُرُوا» (مدثر/ ۵) و از پلیدی دوری کن».

انسان در روابط اجتماعی خود، خواه نا خواه دچار لغزش‌ها و گناهان می‌گردد که مانع رشد معنوی او می‌شود. در نتیجه آنها زنگار و حجابی بر قلب انسان می‌نشیند و در اراده و تصمیمگیری انسان اثر منفی را به دنبال دارد. ولی روزه گرفتن حالتی را در انسان به وجود می‌آورد که انسان از آن حجاب‌ها و زنگارها نجات پیدا کرده و دوباره اراده خود را تقویت می‌نماید. بر همین اساس خدا در قرآن کفاره برخی از گناهان را روزه‌داری قرار داده است از جمله؛ «وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ أَنْ يَقْتُلَ مُؤْمِنًا إِلَّا خَطَاً وَمَنْ قَتَلَ مُؤْمِنًا خَطَاً فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةً... فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ تَوْبَةً مِنَ اللَّهِ...» (نساء/ ۹۲) و برای هیچ مؤمنی سزاوار نیست که مؤمنی را بکشد و هر کس مؤمنی را به اشتباه

بگشاید، پس آزاد کردن بنده مؤمنی (واجب است)... و هر کس (بنده مؤمنی) نیافت، پس روزه دو ماه پیاپی بر او واجب است...». همچنین آیات ۸۹ و ۹۵ سوره مائده بر این مطلب دلالت دارد.

بر همین اساس است که در اثر روزه، دل به پاکیزگی درون خود برمی‌گردد همانطوری که نقل شده پیامبر ﷺ گفت خدا فرمود: الصَّوْمُ لِي وَ أَنَا أَجْزِي بِهِ... وَ فِيهِ صَفَاءُ الْقَلْبِ وَ طَهَارَةُ الْجَوَارِحِ...؛ روزه به من مخصوص است و خودم پاداش آن را خواهم داد... و در روزه صفای دل و پاکیزگی اعضا و جوارح است». (نوری، ۱۴۰۸، ۷: ۵۰۰)

در ماه رمضان به دلیل امساک از خوردن و آشامیدن و نیز کنترل تمامی ورودی‌های اطلاعاتی از قبیل چشم و گوش، ذهن و روح انسان حداکثر فراغت را به دست می‌آورد و فرصت برای پرداختن به امور معنوی بیشتر می‌گردد که این هم در راه استحکام بخشی به اراده به انسان کمک می‌کند و بر دلها سکونت و آرامش می‌بخشد که خود این در تصمیمگیری و تقویت اراده بسیار تأثیرگذار است. همانطوری که امام علی علیه السلام فرمود: «الصِّيَامُ... تَسْكِينُ الْقُلُوبِ؛ روزه آرام بخش دلها است». (طوسی، ۱۴۱۴: ۲۹۶؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ۷۵: ۱۸۳).

حکایت شده که امام علی علیه السلام فرمود: «أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ جَاهَدَ هَوَاهُ؛ (تمیمی، ۱۴۱۰: ۱۹۸) بهترین مردم کسی است که با هوای نفس مبارزه کند». همچنین از امام صادق علیه السلام منقول است که فرمود: «أَشْجَعُ النَّاسِ مَنْ غَلَبَ هَوَاهُ؛ (کاشانی، ۱۴۰۶، ۲۶: ۱۵۹) نیرومندترین آنان کسی است که بر هوای نفس پیروز شود». طبق این احادیث نورانی، روزه‌داران از بهترین انسان‌ها به شمار می‌آیند، چون با خواسته‌های نفسانی خود مبارزه می‌کنند و اگر توسط روزه بر نفس خود تسلط پیدا نمایند، از نیرومندترین مردم خواهند بود. همینجا یک نکته تربیتی وجود دارد که نتیجه آن اینکه به وسیله این موفقیت انسان می‌تواند اراده خود را تقویت کند.

۵.۱.۲. نشاط و شادابی:

نشاط یک دیگری از آثار روزه است که انسان در زندگانی فردی و اجتماعی خودش به آن نیازمند است. و این در بهداشت و سلامت روان بسیار مؤثر می‌باشد. روزه حالت افسردگی، غم، غصه، دلهرگی، اضطراب خاطر و نگرانی را که بر انسان حکم فرما باشد، از بین می‌برد و در نتیجه روزه برای انسان نشاط‌آور است. چنانچه در روایات فراوان از پیامبر و ائمه علیهم السلام درباره روزه آمده، شیخ صدوق در کتاب خصال به سندش از امام صادق علیه السلام روایت کرده که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرموده: «لِلصَّائِمِ فَرَحَتَانِ، فَرَحُهُ عِنْدَ الْأَفْطَارِ وَ فَرَحُهُ عِنْدَ لِقَاءِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ۱: ۴۴؛ عاملی، ۱۴۰۹، ۱۰: ۴۰۳) روزه دار دو فرح و نشاط دارد، نشاط اول وقت افطار است (و لو اینکه خود روزه دار توجه به نشاط نداشته باشد، ناخود آگاه، در افطار یک نشاط و فرحی در دل او حکم فرما می‌شود. نشاط دوم، روز قیامت وقتی که وارد بهشت می‌شود (بدون حساب و کتاب خدمه، بهشتی او را بسوی نعمت‌های بهشتی استقبال می‌کند) که پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «كُلُوا وَأَشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ» (حاقه/۲۴) (به آنان گفته می‌شود): بخورید و بیاشامید گوارا بخاطر آنچه در روزگاران گذشته از پیش فرستادید!

۵.۱.۳. اعتدال بخشی به خواسته‌های جنسی:

انسان از آن جهت که در وجود خود شهوات، غرایز و عادت‌ها را دارا است، باید در زندگانی خود آنها را همواره تحت کنترل و نظارت نگه دارد. اگر انسان یک لحظه غفلت نماید، موجب بروز مشکلات و اختلالات در روان او خواهد گردید. بنابر این انسان باید به تمام خواسته‌های خود نظاره کند و سعی نماید که از افراط و تفریط برکنار باشد. چون هر انسان در گرو عمل خود است همانطوری که خدا در قرآن فرمود: «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ؛ (مدثر / ۳۸) هر شخصی در گرو دستاورد (خویش) است». و انسان بر اساس طرز تفکر و ذهنیتی که دارد عمل می‌کند و شخصیت انسان آنگونه شکل می‌گیرد که خدا پیرامون همین مطلب در قرآن فرمود: «قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ...»

(اسراء / ۸۴) بگو: همه بر طبق (روش و خُلق و خوی) خویش عمل می‌کنند». اول انسان باید از لحاظ ذهنی و فکری شهوات و خواسته‌های نفسانی خویش را مهار سازد، بعد در اعمال خود به نتیجه برسد. در واقع چنین شخصی به معنای اصل کلمه، همان حر و آزاده‌ای است که در احادیث اهل بیت $\Phi:\Gamma$ بر آن تصریح شده است. از امام علی علیه السلام نقل شده است که فرمود: «مَنْ تَرَكَ الشَّهَوَاتِ كَانَ حُرّاً...؛ هر کس شهوات‌ها را ترک نماید، آزاد و حر گردد...». (حرانی، ۱۴۰۴: ۸۹؛ برقی، ۱۳۷۱، ۱: ۲۸)

روزه‌داری بهترین فرصتی است که انسان شهوات و غرایز جنسی خود را تحت کنترل قرار بدهد، همان طوری که در طول یک ماه در روزهای ماه مبارک رمضان لذات شهوانی حلال را ترک می‌کند و این خودش یک قوه محکمی را به دنبال دارد که شهوات و غرایز خود را تعدیل ببخشد. شاهد همانطوری که در فرمایش امام رضا علیه السلام شاهد این مسئله هستیم آن حضرت فرمود: «عِلَّةُ الصَّوْمِ... الْإِنْكَسَارُ لَهُ عَنِ الشَّهَوَاتِ؛ علت روزه‌داری آن است که... موجب شکسته شدن شهوات می‌گردد. (عاملی، ۱۴۰۹، ۱۰: ۸؛ ابن بابویه، ۱۳۸۵، ۲: ۳۷۸)

شهوات جنسی یکی از ابزارهای مهم شیطان است که توسط آن بر سلامت روانی انسان صدمه‌های زیادی را وارد می‌کند. ولی خدای متعال برای این که این حس فطری و غریزی را مهار کند، فرامین و دستوراتی را صادر نموده است که روزه یکی از آنها می‌باشد. خداوند برای تعدیل و کنترل غرایز شهوانی و برای رسیدن به کمال که آن هم به وسیله ایمان تحقق پیدا می‌کند، راه را به انسان نشان داده است. ما باید آن را با راهنمایی عقل و وحی بشناسیم و راه اشباع صحیح آن را بیماییم، همان طور که خدا در قرآن فرمود: «فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا؛ (شمس / ۸) و بد کاریش و پارسایی‌اش را به او الهام کرد».

عفت امری است که در مقابل شهوات قرار دارد و آن یک صفت درونی است که انسان را از تمایلات و شهوات نفسانی حفظ نموده و بر غرایز جنسی اعتدال می‌بخشد. روزه

نیز وسیله بسیار مطمئن برای رسیدن به عفت و پاکدامنی است که توسط آن روان انسان از گزند مشکلات و انحرافات جنسی در امان خواهد ماند. بر طبق فرمایش پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله میان عفت و روزه، رابطه مستقیم وجود دارد، از آن حضرت نقل شده که فرمود: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاهُ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَلْيَصُمْ فَإِنَّ الصَّوْمَ لَهُ وَجَاءٌ؛ ای گروه جوانان! کسی که از شما توانایی بر ازدواج داشته باشد، ازدواج کند، زیرا ازدواج سبب می‌شود که از نوامیس مردم چشم فرو بندد و دامان خویش را از آلودگی به بی‌عفتی حفظ کند و کسی که توانایی بر ازدواج ندارد، روزه بگیرد چرا که روزه از نیروی شهوت می‌کاهد». (کاشانی، ۱۴۰۶، ۲۱: ۱۹؛ مشهدی، ۱۳۶۸، ۹: ۲۸۷). «شکی نیست که انحراف جوانان در مسائل جنسی به عدم تهذیب عواطف و کنترل غرایز جنسی آنها بر می‌گردد... روزه باعث تقویت اراده روحی انسان می‌گردد و او را قادر می‌سازد تا با نفس خود به مجاهده برخواسته و از اعمالی که منجر به ارتکاب گناه می‌شود خودداری نماید... لذا روزه روش موفق‌تری برای اجتناب از ارتکاب گناه بوده و هست». (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۱، ۲: ۴۴۵) با داشتن ایمان قوی و با استعانت از وسائلی که خدا تعیین نموده است می‌توان انحرافات جوانان را در مسائل جنسی کنترل نمود و از این طریق به سلامت و بهداشت روان دست یافت. به همین خاطر خدا در قرآن ما را به یاری جستن از نماز و روزه فرامیخواند: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...» (بقره/ ۴۵) و بوسیله شکیبایی و نماز یاری جویند...». همانطوری که قبلاً توضیحش گذشت، روزه بر اساس روایات یکی از مصادیق «صبر» می‌باشد.

۵.۱.۴. تقویت صبر و بردباری:

یکی از مسائلی که انسان در زندگانی خود لازم دارد صبر و بردباری است. صبر و بردباری در فعالیت‌ها و پیشرفت فردی و اجتماعی انسان بسیار تأثیرگذار می‌باشد. اگر صبر در زندگی انسان نباشد نمی‌تواند یک زندگی اجتماعی را داشته باشد در حالی انسان یک موجود اجتماعی است. علامه طباطبایی در این باره فرمود: «به طوری که

تاریخ نشان می‌دهد و آثاری که تازگی پیدا شده، نیز دلالت دارد انسان پیوسته در حال اجتماع زندگی می‌کرده است. قرآن در آیات زیادی، به بهترین وجه، از این مطلب خبر داده است». (طباطبایی: ۴)

حضرت آیت الله جوادی آملی نیز در این باره می‌نویسند: «بی‌تردید انسان نیازمند زندگی گروهی و حیات اجتماعی است، چون اجتماعی بودن لازم حیات اوست. ممکن است کسی در صومعه‌ای زندگی انفرادی داشته باشد؛ اما چنین زیستی برای وی زندگی انسانی یعنی حیات مسئولانه نخواهد بود، زیرا زندگی واقعی انسانی آن است که بکوشد اولاً خود هدایت شود و ثانیاً در مقام هدایت دیگران برآید... برخی چون خواجه نصیرالدین طوسی معتقدند که واژه انسان از ریشهٔ انس است؛ یعنی خصلت طبیعی او زندگی با هم‌نوعان است... او ناچار است که در جامعه برای رفع نیازهای خویش با هم‌نوع خود زندگی کند...». (جوادی آملی، ۱۳۸۹: ۲۴-۲۵)

پس از آن که معلوم گردید انسان نیازمند زندگی جمعی است، باید در مقابل مشکلات و سختی‌ها یک محافظ معنوی که خیلی از محافظ‌های مادی به آن نمی‌رسد داشته باشد و آن صبر و بردباری می‌باشد. دین اسلام نیز به این اصل بیگانه نمانده و برای تشنگان راه هدایت یک راهکار مهمی را ارائه می‌دهد که آن هم روزه است به طور چشمگیر بر انسان صبر و مقاومت می‌بخشد و تحمل رنج و سختی را بر آدمی آسان می‌سازد. بر این اساس است که خدا در قرآن فرمود: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره/ ۱۵۳) ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بوسیله شکیبایی و نماز، یاری جوئید [چرا] که خدا با شکیبایان است». حتی نبود صبر و بردباری در محیط خانواده و در جمع دوستان صمیمی، مشکلات روانی را ایجاد نموده و موجب ازهم پاشیدن روابط می‌شود. ولی توجه به این نکته که زندگی دنیوی پر از پستی‌ها و بلندی‌ها است، همانطوری خدا در قرآن فرمود: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد/ ۴) که بیقین انسان را در رنج و مشقت آفریدیم»، همچنین هیچ انسانی نیست که بی‌عیب و نقص باشد و با سختی‌ها و ناملایمات روبه‌رو نشود و همهٔ اینها برای آزمایش انسان است و انسان با

مبارزه با سختی‌ها به هدف خود می‌رسد آن وقت صبر و بردباری پیشه می‌کند. روزه یک نرمش روحی است که انسان را به صبر و مقاومت و ترک لذت‌ها تمرین می‌دهد، تا در مقابل حوادث و ناملازمات ایستادگی کند و روان خود را سالم نگه دارد. از پیامبر رحمت حضرت محمد ﷺ نقل شده است که فرمود: «... وَ هُوَ شَهْرُ الصَّبْرِ وَ إِنِّ الصَّبْرَ ثَوَابُهُ الْجَنَّةُ...»؛ ماه رمضان ماه صبر است و پاداش صبر، بهشت است...». (کلینی، ۱۴۰۷، ۴: ۶۶؛ طوسی، ۱۴۰۷، ۳: ۵۷).

۵.۱.۵. تقوا و پرهیزکاری:

اصلی‌ترین و مهم‌ترین تأثیر روزه در بعد معنوی انسان همان تقوا و پرهیزکاری نسبت به خدای متعال است. اگر انسان نسبت به خدا تقوا داشته باشد، تمام زندگی او خدایی می‌گردد و رنگ توحید به خود می‌گیرد و برای انسان بهترین رنگ همان «صِبْغَةَ اللَّهِ» است. انسان زمانی که این سرمایه عظیمی را به دست آورد، آن وقت به سعادت خود خواهد رسید. این جا است که انسان یکی از مصادق بارز این آیه شریفه می‌شود، همانطوری که خدا در قرآن فرمود: «صِبْغَةَ اللَّهِ وَ مَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً...»؛ (بقره/ ۱۳۸) رنگ خدایی (بپذیرید.) و خوش رنگ‌تر از خدا کیست؟».

برای رسیدن به تقوا خدا در قرآن راه‌هایی را به بندگان خود نشان داده که روزه یکی از آن راه‌هایی رسیدن به تقوا است. آن تقوایی که برای حیات بشری، به خصوص برای روح و روان انسان بسیار ضروری می‌باشد. خدا در قرآن فرمود: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»؛ (بقره/ ۱۸۳) ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما مقرر شده، همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند مقرر شد تا شاید شما [خودتان را] حفظ کنید».

علامه طباطبایی در تفسیر این آیه فرمود: «فائده روزه تقوا است، و آن خود سودی است که عاید خود شما می‌شود، و فائده داشتن تقوا مطلبی است که احدی در آن شک ندارد، چون هر انسانی به فطرت خود این معنا را درک می‌کند، که اگر بخواهد به عالم

طهارت و رفعت متصل شود، و به مقام بلند کمال و روحانیت ارتقاء یابد، اولین چیزی که لازم است بدان ملتزم شود این است که از افسار گسیختگی خود جلوگیری کند، و بدون هیچ قید و شرطی سرگرم لذت‌های جسمی و شهوات بدنی نباشد، و خود را بزرگتر از آن بداند که زندگی مادی را هدف بپندارد، و سخن کوتاه آنکه از هر چیزی که او را از پروردگار تبارک و تعالی مشغول سازد بپرهیزد. و این تقوا تنها از راه روزه و خودداری از شهوات بدست می‌آید، و نزدیک‌ترین راه و مؤثرترین رژیم معنوی و عمومی‌ترین آن بطوری که همه مردم در همه اعصار بتوانند از آن بهره‌مند شوند می‌باشد». (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۲: ۸).

تقوا حالت درونی است که انسان را از کمین‌گاه‌های شیطان و نفس اماره حفظ می‌نماید و از آلودگی به گناهان و رذایل اخلاقی باز می‌دارد. و در واقع تقوا سپری است که انسان توسط آن از وسوسه‌های شیطانی و تمایلات نفسانی در امان می‌ماند و به همین وسیله است که روح و روان انسان از سلامت و بهداشت برخوردار می‌گردد. به خاطر همین خدا در قرآن کریم ما را در آیات زیادی به این گوهر گرانبها توصیه می‌کند: «فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ...» (تغابن/ ۱۶) پس هر چه در توان دارید [خودتان را] از [عذاب] خدا حفظ کنید...». در روایات نیز تقوا را سرآمد همه چیز به خصوص خصلت‌های اخلاقی دانسته‌اند. از پیامبر گرامی اسلام ﷺ حکایت شده که فرمود: «أَوْصِيكَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَإِنَّهُ رَأْسُ الْأَمْرِ كُلِّهِ؛ تقوای الهی را بر تو توصیه می‌کنم، چرا که سرچشمه همه چیز است». (بحرانی، ۱۳۷۴، ۵: ۶۴۰؛ حر عاملی، ۱۴۰۹، ۱۵: ۲۹۰) همچنین از علی علیه السلام منقول است که در این باره فرمود: «التَّقْوَى رَأْسُ الْأَخْلَاقِ؛ تقوا و پرهیزکاری سرآمد اخلاق است». (لیثی، ۱۳۷۶: ۲۴؛ مجلسی، ۱۳۰۴، ۶۷: ۲۸۴).

بر اساس آنچه که بیان گردید به دست می‌آید که تقوا در ایجاد و تأمین سلامت و بهداشت روان از ضروریات حیات بشری است و راه اصلی رسیدن به آن، همانطوری که آیات و روایات بر آن تأکید دارند روزه‌داری می‌باشد. انسان می‌تواند با استعانت از

خدای متعال و با بهره‌گیری از فیض و برکات ماه مبارک رمضان، به تقوا برسند و در نتیجه روح و روان خود را از ناملازمات روزگار و رذایل اخلاقی محفوظ بدارد. یکی از راه‌های دوری از رذایل اخلاقی، کنترل زبان است که در ماه رمضان می‌توان آن را تحت نظارت قرار داده و کنترل نمود. در این ماه شخص روزه‌دار با قسم نخوردن و دروغ نبستن به پیامبر ﷺ و ائمه معصومین علیهم السلام می‌تواند خود را از قسم نخوردن بی‌جا و دروغ نبستن به دیگران، عادت داده و نفس خود را در این راستا تربیت نماید. حاصل آن نیز همان سلامت روان انسان می‌گردد که در واقع گم‌گشته بشر امروزی می‌باشد.

۵.۲. آثار اجتماعی روزه در بهداشت روان

۵.۲.۱. از بین بردن غفلت:

اولین تأثیر روزاداری در بعد اجتماعی، از بین بردن غفلت از ثروتمندان و اطلاع رسانی وضعیت زندگی فقرا است که خود این مسئولیت‌هایی را بر عهده آنها وامی‌گذارد. و در اثر روزه‌داری آنها نیز طعم گرسنگی و نداری را با تمام وجودشان احساس نموده از خواب غفلت بیدار می‌شوند. خلاصه سخن اینکه توسط روزه‌داری انسانهای غافل از احوال دیگران با خبر گردیده و خودشان را به جای آنها تصور می‌کنند. در حالی که اگر خدا این ماه مبارک را نصیب حال بندگان نمی‌نمده هرگز چنین فرصتی بیداری از غفلت پیش نمی‌آمد. انسان زمانی که دچار محرومیت می‌گردد آن وقت وضعین فقرا را درک می‌نماید. پس خود روزه گرفتن تحولی در روان آدمیان ایجاد می‌کند که در اثر آن از غفلت بیدار شده به فقرا و نیازمندان رسیدگی می‌کنند. خود این برای تربیت معنوی انسان و ایجاد تغییر در روان او بسیار مفید بوده و نتیجه آن سلامت روان را به دنبال دارد.

چنان‌که نقل شده است امام رضا علیه السلام در این رابطه فرمود: «وَلْيَعْرِفُوا شِدَّةَ مَبْلَغِ ذَلِكَ عَلَى أَهْلِ الْفَقْرِ وَالْمَسْكِنَةِ فِي الدُّنْيَا فَيُؤَدُّوا إِلَيْهِمْ مَا افْتَرَضَ اللَّهُ لَهُمْ فِي أَمْوَالِهِمْ...؛ روزه را خداوند واجب کرد تا مردم شدت فشار نداری را که در دنیا به فقرا و مستمندان وارد می‌شود،

بشناسند و آن را لمس نمایند و حقی را که خداوند در اموال آن‌ها برای فقرا قرار داده به آن‌ها پرداخت نمایند». (حویزی، ۱۴۱۵، ۱: ۱۶۴؛ ابن بابویه، ۱۳۷۸، ۲: ۱۱۶).

۵.۲.۲. به حد اقل رسیدن جرم‌ها:

مهم‌ترین اثر اجتماعی روزه‌داری، کاهش و کم شدن جرایم و جنایات در محیط اجتماع است. در ماه مبارک رمضان افراد بر خواسته‌ها و تمایلات خود توجه بیشتری دارند و بهتر می‌توانند آنها را تحت کنترل قرار بدهند. عوامل و زمینه‌ها برای انجام گناه آن قدر کاهش می‌یابد که در اثر آن جرایم اجتماعی به حداقل می‌رسد. در پی این کاهش امنیت اجتماعی که از لوازم ضروری هر جامعه است به میزان زیادی افزایش می‌یابد. امنیتی که قرآن و روایات معصومین $\Phi:\Gamma$ بر آن سفارشات فراوانی داشته‌اند. از آنجا که قرآن کریم به عنوان قانون اساسی دین اسلام و نیز بهترین نسخه شفابخش آلام روحی و جسمی انسان‌ها در برگیرنده تمامی نیازهای دنیوی و اخروی و فردی و اجتماعی انسان‌ها می‌باشد، نسبت به مقوله «امنیت» نیز توجه ویژه‌ای داشته و در آیات بسیاری ضمن بیان اهمیت موضوع «امنیت» مخاطبان خود را نسبت به اهمیت آن متذکر شده است. «وَ إِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَدًا آمِنًا وَ ارْزُقْ أَهْلَهُ مِنَ الثَّمَرَاتِ مَنْ آمَنَ مِنْهُمْ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ قَالَ وَ مَنْ كَفَرَ فَأُمْتِعْهُ قَلِيلًا ثُمَّ أَضْطَرُّهُ إِلَىٰ عَذَابِ النَّارِ وَ بئسَ الْمَصِيرُ؛ (بقره/ ۱۲۶) و (یاد کنید) هنگامی را که ابراهیم گفت: پروردگارا! این (مکه) را سرزمین امن قرار ده و مردمش را- هر کس از آنان بخدا و روز بازپسین، ایمان آورد- از محصولات روزی ده. «[پروردگارش] گفت:» (دعای تو را اجابت کردم) و [لی] هر کس کفر بورزد پس اندکی برخوردارش می‌کنم، سپس او را به سوی عذاب آتش می‌کشانم و [چه] بد فرجامی است!».

در توضیح این آیه می‌توان گفت: «ایشان (حضرت ابراهیم) در دعای خود اصلی‌ترین نیاز یک جامعه را از خدای تعالی درخواست می‌نماید. تا امنیت در یک شهر نباشد، فراهم نمودن زندگی سالم در آن غیر ممکن است... نعمت امنیت ریشه همه

نعمت‌ها است؛ زیرا هرگاه امنیت از میان برود، سایر مسائل رفاهی و مواهب مادی و معنوی نیز به خطر خواهد افتاد. در یک محیط ناامن، نه اطاعت خدا مقدر است و نه زندگی توأم با سربلندی و آسودگی فکر...» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۱۰: ۸۴ و ۳۳۶). برای اطلاع بیشتری از امنیت اجتماعی به موارد دیگری مثل نحل/ ۱۲ و یوسف/ ۹۹ مراجعه نمایید.

این امنیت مقوله‌های زیادی دارد که شامل امنیت جانی، مالی، عرضی، مسکن، شغل و... می‌شود. با روزه می‌توان در اکثر این مقوله‌ها امنیت را ایجاد نمود و برای جامعه بشری یک روح و روان سالمی را به ارمغان آورد. همانطوری که خدا در قرآن کریم نماز را عامل دوری‌کننده از فحشا و منکر می‌داند، به نظر می‌رسد روزه نیز همان قدرت را دارا است که انسان‌ها را از گناه و آلودگی‌های نفسانی باز دارد و در نتیجه جرایم در جامعه کاهش یافته از سلامت و بهداشت معنوی برخوردار باشد. نمازگزار فردی است که گرد گناه نمی‌گردد؛ چرا که صبح و شام با خدای خود در راز و نیازی عاشقانه است او خداوند را حاضر و ناظر می‌داند و جامعه از ناحیه او درامن و امان خواهد بود. چون نماز بنا به تصریح آیه ۴۵ سوره عنکبوت، انسان را از غیبت، دروغ، سرقت، قتل نفس، تجاوز به حریم خصوصی دیگران، رباخواری، زنا، چشم‌چرانی، تهمت، حرام‌خواری، قمار، شرب خمر و هر عملی که به نوعی منجر به تجاوز به حقوق دیگران و در نتیجه ایجاد اختلال در امنیت اجتماعی است برحذر می‌دارد. با صراحت می‌توان گفت که روزه نیز چنین ویژگی را دارد که انسان را از تجاوز به حقوق دیگران حفظ نماید.

در روایات اسلامی نیز وارد شده است که شیطان در ماه رمضان به زنجیر بسته می‌شود که نتیجه آن کاهش جرایم در جامعه می‌باشد. نقل شده که پیامبر ﷺ فرمود: «إِذَا طَلَعَ هَلَالُ شَهْرِ رَمَضَانَ غُلَّتْ مَرَدَّةُ الشَّيَاطِينِ... وَ غُلَّتْ أَبْوَابُ النَّارِ؛ ای مردم زمانی که هلال ماه رمضان طلوع کند، شیطان و عواملش در زنجیر می‌شوند و... درهای آتش بسته می‌گردد». (ابن طاووس، ۱۴۰۹، ۱: ۲۱؛ کاشانی، ۱۴۰۶، ۱۱: ۳۷۰). باز از آن

حضرت صلی الله علیه و آله حکایت گردیده است که فرمود: **فِي أَوَّلِ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَغْلُ الْمَرْدَةُ مِنَ الشَّيَاطِينِ**؛ در آغاز ماه رمضان عوامل شیاطین در بند می شوند». (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ۲: ۷۱؛ حر عاملی، ۱۴۰۹، ۱۰: ۳۱۵).

به نظر می‌رسد فرمایش رسول اکرم صلی الله علیه و آله در زمینه کاهش یافتن عوامل و زمینه‌های گناه در ماه رمضان است که نتیجه آن کاهش جرایم فردی و اجتماعی می‌باشد. گویا شیطان در بند شده و نمی‌تواند انسانها را به سوی گناه و فساد بکشانند. طبیعی است اگر جرایم فردی کاهش یابد جرایم اجتماعی نیز خود به خود کاهش خواهد یافت. حاصل آنکه افراد جامعه از لحاظ روان به سلامت خواهند رسید و در جامعه‌ای پر از مهر و محبت و رفاه زندگی خواهند نمود.

۵،۲،۳. تربیت روحیه برابری:

از تأثیرات تربیتی روزه در بعد اجتماعی می‌توان به تربیت روحیه برابری اشاره نمود. همانطوری که یکی از دانشمندان معاصر بر این مطلب اذعان فرمود: «یکی از اثر اجتماعی روزه همان درس مساوات و برابری افراد اجتماع است». (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ۲: ۹۴). اسلام بر انسانها این باور مثبت و سازنده را یاد می‌دهد که همه افراد خود را در برابر قانون با دیگران مساوی بدانند. وجود این باور در جامعه باعث آرامش خاطر افراد می‌گردد. در اثر اینکه افراد جامعه احساس نمایند هیچ کس از دایره قانون بیرون نمی‌رود، با گذشت زمان روحیه قانون‌مداری در جامعه تقویت می‌شود.

خدا در قرآن در چند آیه به مسئله برابری پرداخته است از جمله فرمود: **«فَإِنْ تَابُوا وَ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ آتَوْا الزَّكَاةَ فَإِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ وَ نَفَصَلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ**؛ (توبه/ ۱۱) و اگر توبه کنند، و نماز را به پا دارند، و [مالیات] زکات را پردازند، پس برادران دینی شما هستند و آیات [خود] را برای گروهی که می‌دانند، تشریح می‌کنیم».

«در عصر حاضر، مسلمانان جهان نیاز شدیدی به رابطه عاطفی و مساوات دینی در قالب پیوند برادری دینی دارند، تا شکاف‌های قومی، نژادی و طبقاتی آنان را به برادری

اسلامی تبدیل کند؛ اما صد افسوس که جامعه مسلمانان در عصر حاضر از این پیوند به دور افتاده و برادران دیروز، بر اثر غفلت و دسیسه‌های استعمارگران، در برابر هم صف کشیده‌اند و این یکی از اسرار عقب ماندگی مسلمانان است». (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ۲۳: ۳۸-۳۹). پس روشن می‌شود روزه است که این مشکل عقب ماندگی جامعه اسلامی را از بین می‌برد و در جامعه اسلامی روحیه برابری را برقرار می‌سازد.

خدای متعال در ماه مبارک رمضان، تساوی و برابری افراد در قبال قانون را اعمال نموده و همه را به طور یکسان موظف به روزه‌داری کرده‌است. همانطوری که از امام صادق علیه السلام نقل است که در جواب «هشام بن حکم: فرمود: «إِنَّمَا فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ الصَّيَّامَ لِيَسْتَوِيَ بِهِ الْغَنِيُّ وَالْفَقِيرُ؛ عَلَتْ وَجُودَ رُوزِهِ أَنْ اسْتَكْبَرَ وَثَرَوْتَمِنْدَانِ يَكُ سَانِ شُونَد... پس خداوند خواسته به وسیله روزه، بین بندگان خود تساوی برقرار کند...».

(راوندی، ۱۴۰۵، ۱: ۲۰۵؛ حر عاملی، ۱۴۱۸، ۲: ۱۵۱).

خدا با قرار دادن ماه رمضان خواسته همه افراد جامعه یکسان طعم گرسنگی و تشنگی را بچشند و محرومیت‌ها، سختی‌ها و فشارهای ناشی از روزه‌داری را در کنار هم تحمل نمایند و بر مشکلات فایق آیند. خود این در تربیت معنوی و سلامت روان افراد جامعه بسیار تأثیرگذار است. با اجرای قانون روزه‌داری در میان تمام اصناف افراد جامعه، توجه به برابری همه در قبال قانون تقویت می‌شود و در نتیجه هیچ کس برای خود تمایزی در برابر قانون قائل نمی‌گردد.

بر همین اساس است که در روایات اسلامی تأکید شده بر آنچه که برای خود می‌پسندی برای دیگران نیز آن را بپسند. این روحیه در اثر به مساوات در جامعه به وجود می‌آید. علی علیه السلام از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل می‌کند که فرمود: «...وَيُحِبُّ لَهُ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ وَيَكْرَهُ لَهُ مَا يَكْرَهُ لِنَفْسِهِ؛ ... (مسلمان حقیقی آن است که) هر چه برای خود می‌پسندد، برای دیگران هم بپسندد و هر چه برای خود نمی‌خواهد، برای دیگران نیز نپسندد». (حر عاملی، ۱۴۰۹، ۱۲: ۲۱۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ۷۱، ۲۲۵).

پیام این روایت حیات بخش رسول اکرم ﷺ این است که انسان اگر نمی‌خواهد به دیگران محتاج باشد، باید به همین اندازه نیاز دیگران را برطرف نماید، اگر نمی‌خواهد فرزندان در مضیقه باشند، به همین اندازه باید کمک کند تا فرزندان دیگران در مضیقه نباشند. افرادی که به حفظ آبروی خود و خانواده خود اهمیت می‌دهند و علاقه دارند آبرومند باشند، باید در حد توان در حفظ آبروی مردم بکوشند. روزه‌داری است که این حس برابری را در انسان ایجاد می‌نماید و در راه رسیدن به سلامت و بهداشت روان به افراد جامعه کمک می‌کند. چنین جامعه‌ای از آرامش و امنیت برخوردار است، از آن جامعه اضطراب و اختلالات روانی رخت بر می‌بندد و در اثر آن مردم می‌توانند برای سلامت روان خودشان گام‌های بزرگی را بردارند.

۴،۲،۵. تقویت روحیه سخاوت:

با توجه به اینکه انسان غیر از زندگی فردی دارای یک زندگی اجتماعی نیز است، در برقراری ارتباط با دیگران نیازمند مسائلی است که او را در فعالیت‌هایش یاری نماید. از جمله آنها همان داشتن روحیه سخاوت می‌باشد که در اثر آن روابط خانوادگی، دوستی و غیره تقویت شده به ثمر می‌نشیند. چون «قرآن عمل انسان را از وجود او جدا نمی‌داند». (شیرازی، ۱۳۷۴، ۲: ۳۱۴). در دستورات دین اسلام راهکارهایی برای ایجاد روحیه سخاوت ارائه شده است که روزه‌داری یکی از مهم‌ترین آنها به شمار می‌آید.

خدا در قرآن کریم برای رساندن اهمیت سخاوت، چند آیه را نازل فرموده ولی خود لفظ جود و سخاوت در قرآن به کار نرفته است. از آن جمله این آیه است که فرمود:

«مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (بقره / ۲۶۱)؛ مثال کسانی که اموالشان را در راه خدا مصرف می‌کنند، همانند مثال دانه‌ای است که هفت خوشه برویاند که در هر

خوشه‌ای، صد دانه باشد و خدا [آن را] برای هر کس بخواد دو [یا چند] برابر می‌کند و خدا گشایشگری داناست».

دارایی و سخاوت اگر در کنار هم باشند ارزش پیدا می‌کند و می‌توان گفت که یقین داشتن به پرداخت عوض خود عامل تربیت روحیه سخاوت است. «داشتن روحیه انفاق و سخاوت مهم است، نه یکی دو بار انفاق آنهم از روی ترحم. «يُنْفِقُونَ» فعل مضارع بر استمرار دلالت دارد». (فرائی، ۱۳۸۳، ۱: ۴۴۰). همچنین «رشد انسان، در سایه گذشت و ایثار و سخاوت و نوع دوستی و دلسوزی و صرفه‌جویی و الفت و تعاون و محبت و تفقد است. اگر همه مردم از امکانات یکسان برخوردار باشند، نه زمینه‌ای برای بروز این کمالات باقی می‌ماند و نه بستری برای صبر و زهد و قناعت محرومان. (همان، ۹: ۵۴۵).

با توجه به سفارشات که از طرف دین اسلام بر انسان‌ها داده شده که در ماه مبارک رمضان افطاری و طعام بدهند، روحیه سخاوت را در افراد جامعه ایجاد نموده آن را پرورش می‌دهد. علاوه بر آن اجر و پاداش فراوانی برای آن وعده داده شده است. پس ماه رمضان می‌تواند فرصت مناسبی برای پرورش و تقویت روحیه سخاوت که در سلامت روح و روان انسان‌ها دارد، نقش مهمی را ایفا نماید. پیامبر گرامی اسلام ﷺ برای تشویق ایثار کننده در ماه رمضان فرمود: «مَنْ فَطَّرَ صَائِمًا فَلَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَجْرِهِ شَيْئًا؛ هرکس روزه‌داری را افطاری دهد، برای او اجری مانند پاداش آن روزه دار داده می‌شود، بدون آن که از مزد او کاسته شود». (اشعری قمی، ۱۴۰۸: ۱۸؛ ابن حیون مغربی، ۱۳۸۵، ۱: ۲۶۹). حتی از آن حضرت ﷺ نقل شده است که فردی پرسید توانایی مالی چندانی ندارم تا اینکه افطاری بدهم، فرمود: «إِنَّ اللَّهَ كَرِيمٌ يُعْطِي هَذَا الثَّوَابَ لِمَنْ لَا يَقْدِرُ إِلَّا عَلَى مَذَقَةٍ مِنْ لَبَنٍ يُفَطِّرُ بِهَا صَائِمًا أَوْ شَرِبَةَ مَاءٍ عَذْبٍ أَوْ تَمْرَاتٍ لَا يَقْدِرُ عَلَى أَكْثَرِ مِنْ ذَلِكَ...؛ خداوند کریم بوده، این ثواب و پاداش را برای کسی که به جز مقداری از شیر یا جرعه آب و یا چند دانه خرما، بیشتر توانایی ندارد نیز عطا می‌کند».

(مفید، ۱۴۱۳، ۳۰۷؛ حر عاملی، ۱۴۰۹، ۱۰: ۱۳۸). در منابع روایی از این قبیل احادیث فراوان ذکر شده است که در واقع عامل مهمی برای پرورش روحیه سخاوت در افراد جامعه است. بسیاری از افراد در ماه رمضان برای رسیدن به ثواب و اجر معنوی، اقدام به افطاری دادن می‌نمایند، هر چند که افراد محدودی از روزه‌داران را شامل می‌شود. همچنین واجب بودن زکات فطریه در آخر ماه مبارک رمضان، عامل دیگر برای تقویت و پرورش خصلت سخاوت می‌گردد.

نتیجه:

بر اساس مطالب مطرح شده در این نوشتار می‌توان گفت روزه در در بهداشت روان انسان از دو جنبه فردی و اجتماعی نقش مهمی را ایفا می‌کند. روزه داری در بعد فردی همراه است با تقویت اراده، نشاط و شادابی، تعدیل غرایز جنسی، تقویت صبر و استقامت، تقوا و پرهیزکاری. در بعد اجتماعی نیز روزه دارای آثار روانی از قبیل زدودن غفلت از مرفهین، کاهش جرم، تربیت روحیه برابری میان مردم و پرورش روحیه سخاوتمندی، می‌باشد.

منابع

- قرآن کریم، مترجم: رضایی اصفهانی، محمد علی، و جمعی از مترجمین، ۱۳۸۳، انتشارات موسسه تحقیقاتی فرهنگی دارالذکر، قم.
- ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن هبئه الله، ۱۴۰۴، شرح نهج البلاغه، انتشارات مکتبه آیت الله المرعشی النجفی، قم.
- ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۷۸، عیون أخبار الرضا، انتشارات جهان، تهران.
-، ۱۳۸۵، علل الشرایع، انتشارات کتاب فروشی داوری، قم.
- ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، ۱۳۸۵، دعائم الإسلام، انتشارات مؤسسه آل البيت، قم، چاپ دوم.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴، تحف العقول، انتشارات جامعه مدرسین، قم، چاپ دوم.
- ابن طاووس، علی بن موسی، ۱۴۰۹، اقبال الاعمال، انتشارات دار الکتب الاسلامیه، تهران، چاپ دوم.
- اشعری قمی، احمد بن محمد، النوادر، ۱۴۰۸، انتشارات مدرسه الامام المهدی، قم.
- بحرانی، سید هاشم بن سلیمان، ۱۳۷۴، البرهان فی تفسیر القرآن، انتشارات مؤسسه بعثه، قم.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد، ۱۳۷۱، المحاسن، انتشارات دار الکتب الاسلامیه، قم، چاپ دوم.
- پاکدامن، محمد طاهر، ۱۳۸۸، بهداشت تغذیه در قرآن و حدیث، (پایان نامه ارشد).
جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۹، جامعه در قرآن، انتشارات اسراء، قم، چاپ سوم.
-، ۱۳۷۸، حکمت عبادات، انتشارات اسراء، قم، چاپ دوم.

- حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹، وسائل الشیعه، انتشارات مؤسسه آل البیت، قم.
-، ۱۴۱۸، الفصول المهمه فی اصول الائمه، انتشارات معارف اسلامی امام رضا، قم.
- خلجی موحد، امان اله، ۱۳۸۳، روانشناسی در قرآن کریم (تفسیر نکته‌های روانشناختی آخرین کتاب آسمانی)، انتشارات کتاب مبین، رشت.
- دهخدا، علی اکبر، ۱۳۳۷، لغت نامه، انتشارات سیروس، بی‌جا.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲، المفردات فی غریب القرآن، انتشارات دارالعلم الدار الشامیه، بیروت.
- راوندی، قطب الدین، ۱۴۰۵، فقه القرآن، انتشارات مکتبه المرعشی النجفی، قم، چاپ دوم.
- رضایی اصفهانی، محمد علی، ۱۳۸۷، تفسیر قرآن مهر، انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، قم.
-، ۱۳۸۱، پژوهشی اعجاز علمی قرآن، انتشارات کتاب مبین، قم، چاپ سوم.
- شیرازی، مکارم، ۱۳۷۴، تفسیر نمونه، انتشارات دار الکتب الاسلامیه، تهران.
- صادقیان، احمد، ۱۳۸۶، قرآن و بهداشت روان، انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، قم.
- طباطبایی، سید محمد حسین، ۱۴۱۷، تفسیر المیزان، انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم.
-، محمد حسین، روابط اجتماعی در اسلام، بی‌جا، بی-تا.
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۶۰، ترجمه تفسیر مجمع البیان، انتشارات فراهانی، تهران.
- طوسی، محمد بن حسن، ۱۴۰۷، تهذیب الأحکام، انتشارات دار الکتب الإسلامیه،

- تهران، چاپ چهارم.
-، ۱۴۱۴، الامالی، انتشارات دار الثقافة، قم.
- عروسی حویزی، عبد علی بن جمعه، ۱۴۱۵، تفسیر نور الثقلین، انتشارات اسماعیلیان، قم، چاپ چهارم.
- عمید، حسن، ۱۳۷۵، فرهنگ فارسی عمید، انتشارات امیر کبیر، تهران، چاپ پنجم.
- عیاشی، محمد بن مسعود، ۱۳۸۰، تفسیر عیاشی، (۲ جلدی) انتشارات المطبعه العلمیه، تهران.
- فیض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی، ۱۴۰۶، الوافی، انتشارات کتابخانه امام امیر المؤمنین علی، اصفهان.
-، ۱۴۱۵، تفسیر الصافی، انتشارات الصدر، تهران، چاپ دوم.
- قرائتی، محسن، ۱۳۸۳، تفسیر نور، انتشارات مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، تهران، چاپ یازدهم.
- قرشی، علی اکبر، ۱۳۷۲، قاموس قرآن، انتشارات دار الکتب الاسلامیه، تهران، چاپ ششم.
- قمی مشهدی، محمد بن محمد رضا، ۱۳۶۸، تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب، انتشارات وزارت ارشاد اسلامی، تهران.
- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷، کافی، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، تهران، چاپ چهارم.
- لیثی واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶، عیون الحکم و المواعظ، انتشارات دار الحدیث، قم.
- مجموعه مقالات، اسلام و بهداشت روان، ۱۳۸۲، انتشارات دفتر نشر معارف، تهران.
- مفید، محمد بن محمد، ۱۴۱۳، المقنعه، انتشارات کنگره جهانی هزاره شیخ مفید، قم.

نجاتی، دکتر محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، ۱۳۶۹، انتشارات بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد، چاپ دوم.
نوری، حسین بن محمد تقی، ۱۴۰۸، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، انتشارات مؤسسه آل‌البیت، قم.
نوری، محمد رضا، ۱۳۸۳، بهداشت در قرآن، انتشارات واقفی، مشهد.