

ابعاد تربیتی روزه

نام استاد: حجت الاسلام ماندگاری

تاریخ: ۸۴/۸/۲۱

مکان: کلاسهای آموزشی تربیتی کانون دانش آموختگان طرح ولایت استان تهران (طرح تمهید)

روح حاکم بر تمام آموزه های مکتب ما، تربیت است ولی متأسفانه عنصر مفقوده آموزش های ما نیز تربیت است. مثلاً در آموزش معارف دینی اعتقادات را از احکام و آداب و اخلاق جدا می کنیم لذا اعتقادات خشک جلوه می کنند وقتی کسی اعتقادات می خواند و با نگاه تربیتی مورد بحث قرار نمی گیرد معذور می شود و رفتار او تغییر نمی کند، در حالی که قرآن که منبع تعالیم آموزه های دینی- الهی است اعتقادات واحکام و آداب و اخلاق را جدا جدا بحث نکرده است، بلکه به صورت کشکول وار بیان کرده است. چون نگاهش نگاه تربیتی است. باید بدانیم که بحث تربیت در مباحث اعتقادی، اخلاق، احکام و آداب وجود دارد.

مثلت تربیت دینی سه ضلع دارد.

۱- دانایی ما از دین (دین دانی)؛ معارف را بدانیم با همان روح حاکم تربیتی آن، و با معارف آشنا شویم
۲- دارایی های ما از دین (دین داری)؛ که امام صادق (ع) می فرمایند «وقتی کسی فقط دانایی هایش اضافه شود و به مرحله دارایی نرسد فقط غرورش زیاد می شود» یعنی ما نمی توانیم آموزه های دینی را در رفتار فردی و اجتماعی خودمان پیاده کنیم.

لذا خداوند در قرآن می فرماید لَمْ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ... در ضرب المثل ها هم می گویند؛
واعظان که این جلوه در محراب و منبر می کنند. چون به خلوت می روند، آن کار دیگری کنند.
مشکلی دارم ز دانشمند مجلس باز پرس
توبه فرمایان چرا خود توبه کمتر می کنند.
متأسفانه خیلی از دین دان های ما دین دار نیستند.

۳- قُله دین داری (دین بانی)؛ اینکه انسان نگهبان دین باشد و به مرحله ای برسد که تمام دارایی هایش را برای حفظ دین خرج کند، یعنی دین بان شود ما غیر از شهدا و اولیاء خدا مصادیقی برای این گروه نداریم. معارف دین سه بخش است: ۱- اعتقادات ۲- احکام ۳- اخلاق و آداب

اعتقادات: مثل مرکب انسان است. هرچه مرکب انسان محکم تر باشد (چون انسان می خواهد سوار بر اعتقادات بشود و بر اعتقادات تکیه کند) آسیب پذیری انسان کمتر می شود. اگر می خواهید در حوادث آخرالزمان آسیب پذیری کمتری داشته باشیم، باید اعتقادات همراه با نگاه تربیتی قوی شود. یعنی بعد تربیتی اعتقادات را بفهمیم.

احکام: مسیر و جاده انسان است. جاده ای که بعضی خیابانهای آن باز است و بعضی خیابانهای آن بسته است. مانند: حلال و حرام

اخلاق و آداب: مقصد انسان است. وقتی انسان به خلق خوب و توانمندی برسد، به مقصد رسیده است. چون پیامبر در تمام ارزش های اخلاقی به مقصد رسیده بود، خداوند در شأن ایشان می فرماید "أَنْكَ لَعَلِّي خُلِقِ عَظِيمٌ" در بحث دارایی ها اصلی ترین عنصر انگیزه است. انگیزه جایی که نفع و ضررش مشخص باشد ضعف و قدرت پیدا می کند. اگر بتوانیم ابعاد تربیتی را به همان زیبایی که آیات و روایات مطرح کردند

منتقل کنیم، انگیزه ما تقویت می شود و برای انجام کار انگیزه پیدا می کنیم و نیازی به توصیه کردن نداریم. بیشتر مردم روزه گرفتن را تکلیف میدانند نه تغذیه، و چون انجام تکلیف سخت است فقط به رفع تکلیف فکر می کنند نه به بسط آن تکلیف. یعنی زود میخواهند از سر خودشان باز کنند و به حداقل اکتفا کنند و انگیزه ای برای تداوم این پدیده زیبا (یعنی روزه) ندارند. «مثلا مردم از ماه رمضان که در ماه زمستان باشد بیشتر از ماه رضانی که در ماه تابستان است لذت می برند.» حضرت عیسی که مردگان را زنده می کرد یک روز کنار قبر حضرت مریم (س) آمدند و از مادرشان پرسیدند: اگر به دنیا برگردی دوست داری چه کاری انجام بدهی؟ حضرت فرمودند: دوست دارم از دو چیز بهره ببرم:

۱- روزه روزهای بلند تابستان ۲- شب زنده داری شب های بلند زمستان. ما برای غذا خوردن انگیزه داریم چون فکر می کنیم به نفع ماست، ولی راجع به روزه این فکر را نمی کنیم و هر چه پیامبر می گوید: «هر کس در هر ماه سه روز روزه بگیرد مثل این است که تمام آن ماه را روزه گرفته است.» ما به این روایات گوش نمی دهیم. چون انگیزه ما قوی نیست، اما اگر ابعاد تربیتی آن را بفهمیم و بدانیم این روزه چقدر فایده دارد، انگیزه ما تقویت می شود. اگر کسی هم در مورد استحباب روزه بعد از ماه رمضان به ما روایتی نگوید، باز هم دنبال آن می رویم. همانطور که کسی برای استحباب غذا خوردن به ما چیزی نگفته است. برای استحباب زیبا بودن نیز چیزی به ما نگفته اند ولی چون نفع خودمان را در آن می بینیم دنبال آن می رویم. اگر بتوانیم اعتقادات، احکام، اخلاق و آداب را با نفع و ضرر انسانها گره بزنیم، مشکل حل می شود. باید نیازهای مادی و معنوی را همزمان با هم برآورده سازیم. اگر فقط نیازهای معنوی را پاسخ بگوییم ارتباط با دین فقط ارتباطی، عاطفی و احساسی می شود. در حالیکه خدا و پیامبر به ما عینکی با دو دید داده اند تا هم دنیا را ببینیم و آخرت را.

ابعاد تربیتی روزه

۱- صحت و سلامت جسم از مرض ها سوره بقره آیه ۱۸۴: «اگر روزه بگیرید هم برای جسمتان وهم برای روحتان خیر است.»

۲- تربیت روح و سلامت روح از آلودگی ها. در روایات آمده است برای سیر الی ... و تربیت انسان که هدف خلقت است، به انسان مرکبی که همان جسم است داده شده است و انسان به آن احتیاج دارد. فایده تربیتی روزه این است که این مرکب را اصلاح می کند. در روایات آمده است «صوموا تصحوا یعنی روزه بگیرید تا بدن هایتان سالم باشد.» دکتر بندیک درباره روزه چنین می گوید: دوره یک ماهه روزه هیچ اختلالی در بدن ایجاد نمی کند بلکه نشاط و شادابی به بدن می بخشد. دکتر آلکسیس کارل فرانسوی می گوید: با روزه داری قند خون به کبد می ریزد و چربی هایی که زیر پوست ذخیره شده و پروتئین های عضلات و غده سلول های کبدی آزاد شده و به مصرف تغذیه می رسد و روزه تمام بافت های بدن را می شوید و آنها را آزاد می کند. یکی از اطباء کشور برزیل می گوید: ۵ درصد بیماری های انسان، از تخمیر غذا در رودهها ایجاد می شود که بهترین راه علاج آن روزه است. دکتر دیگری می گوید: در آغاز روزه داری زبان باردار می شود، دهان بدبو میگردد و عرق بدن زیاد می شود و گاه از بینی آب می آید و اینها تماما نشانه یک شستشوی کامل بدن است.

اما پس از ۳ یا ۴ روز بوی بد دهان بر طرف می شود و اسید کلریدریک کاهش می یابد و انسان احساس شادی می کند و این نشانه استراحت بدن است . بهترین راه تقویت حافظه روزه گرفتن است . دکتر آلکسی سورفورین روسی می گوید : ده روز اول روزه داری دوران تطهیر دستگاه عصبی است . دکتر سید رضا پاک نژاد از شهدای هفتم تیر می گویند : پس از یک ماه روزه داری آدمی دارای بدنی می شود که از قید و بند تمام سموم آزاد است. اما در مورد سلامت روح ، در ماه رمضان باید بدانیم که جرم و گناه در این یک ماه کمتر است . ماه رمضان انسان را از گناه ها و آلودگی ها و وابستگی ها دور می کند و انسان هرچه از وابستگی های روحی پاکتر باشد، پروازش زیباتر خواهد بود. انسان دنبال پرواز روح است و زیباترین پرواز روح را شهدا داشتند، چون آلودگی روحشان کم بود . باید بدانیم که بزرگترین آلودگی روح ما، وابستگی های ماست و بزرگترین وابستگی ها ، وابستگی ما به شهوات است و از بزرگترین شهوات ، شهوات جنسی و شهوات خوراک است که در ماه رمضان هر دوی آنها تحت کنترل است .

۳- **سومین بعد روزه از لحاظ تربیتی، تقوا است.** تقوا همان تقویت روحیه در محضر خدا بودن است. سوره بقره آیه ۱۸۳ « روزه شما را به تقوا نزدیک می کند .» کسی که خودش را تربیت می کند نظارت مربی بر او تاثیر جدی دارد . تقوا یعنی باور به نظارت دائمی مربی، و روزه این باور را تقویت می کند.

۴- **تقویت روحیه شکر و تشکر** سوره بقره آیه ۱۸۵ : یکی از لوازم بندگی تقویت روحیه شکر است . در مسیر بندگی به همراه داشتن روحیه شکر و عذر خواهی را بسیار نیاز داریم و ما این دو روحیه را در ماه رمضان تقویت می کنیم .

۵- **تقویت روحیه استغفار و عذر خواهی .** مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمَخْلُوقَ اول باید توان تشکر از مخلوق را پیدا کنیم تا بعد از آن توان تشکر از خالق را بدست بیاوریم . زیرا اگر نتوانیم از کسی که او را با حواس ظاهری می بینیم تشکر کنیم قطعاً نمی توانیم از کسی که با حواس ظاهری قابل رویت نیست، تشکر کنیم. شکر و تشکری که با ترس و طمع باشد سود و فایده ای به همراه ندارد و تشکر باید بعد تربیتی داشته باشد . ماه رمضان پادگان انسان سازی است . خداوند در چند جای قرآن می فرماید : « من بهترین تشکر کننده از شما هستم. » « و قلیل من عبادی الشکور ولی بنده های تشکر کننده کم هستند .» در ماه رمضان انسان روحیه شکرش بالا می رود . مانند وقتی که انسان گرسنه می شود و از خدا به خاطر نعمت هایش تشکر می کند. پیامبر (ص) با اینکه معصوم بود دائم الاستغفار بود ولی ما که دائم الخطا هستیم چرا استغفار نمی کنیم؟

۶- **روزه باعث کفاره و جبران گناهان است.** (سوره مائده آیه ۹۵). کفاره ی شکستن نذر سه روز، روزه است. صید در حال احرام کفاره اش سه روز، روزه است. کفاره ی قتل غیر عمد ۶۰ روز، روزه است علاوه بر اینکه ۳۱ روز آن باید پشت سر هم باشد. کفاره یعنی جایگزین عذاب آخرت. یکی از زیباترین عناصر تربیتی این است که انسان، خودش، خودش را مجازات کند. روزه مجازات انتخابی است و جایگزین مجازات آخرت است. در روایات آمده است که نوشیدنی جهنمی ها «زقوم» است و یک قطره از آن، اگر در عالم که سه چهارم آن آب است ریخته شود ، همه ی عالم را ذوب می کند.

۷- روزه انسان را در ردیف بهترین بندگان خدا قرار می دهد و انسان می تواند همقطاران خودش را ببیند. خداوند صائمین (روزه گیرندگان) را در ردیف بهترین بندگان خودش قرار داده است. (سوره احزاب آیه ۳۵) و این نشان دادن همردیف ها و همقطاران انگیزه انسان را افزایش می دهد.

۸- تقویت روحیه اخلاص. حضرت زهرا^(س) فرمودند: خداوند برای تثبیت اخلاص ما روزه را بر ما واجب کرده است. اخلاص یعنی هیچ کاری را برای غیر خدا انجام ندهیم. روزه فعل نیست بلکه ترک است. روزه یعنی نخوردن، گناه نکردن و... روزه ۴۰ مرتبه دارد و امام صادق (ع) می فرمایند هر کس این ۴۰ مرتبه را انجام دهد روزدار واقعی است. همه روزه به نیت آن مربوط است و اینکه برای رضای خدا باشد. «الناس هالکون الا العالمون الهالکون الا العاملون و العاملون الهالکون الا المخلصون فی خطر عظیم.» در حدیث اخلاص امام خمینی^(ه) می فرمایند: شیطان سگ درگاه خدا است و سگ با آشنای صاحبخانه کاری ندارد و اخلاص رمز آشنایی است. «اِذَا ارَادَ اللهُ بِعَبْدٍ خَيْرًا جَعَلَ عَيْبَهُ نَصَبًا عَيْنَهُ» خدا هر کس را دوست بدارد عیبش را به او نشان می دهد. مخلصین مثل شکر حل شده در آب هستند. «إِنَّ مَنْ تَعَرَّفَ بِكَ غَيْرَ مَجْهُولٍ» (مناجات شعبانیه): خدایا آنکس که تو معرف او باشی مجهول نمی ماند.

۹- تقویت روحیه صبر

۱۰- تقویت روحیه احسان. در روزه انسان یاد دو فقر می افتد: ۱- فقر دنیا ۲- فقر آخرت. پیامبر فرمودند: «وَأَذْكُرُوا بِجُوعِكُمْ وَ عَطَشِكُمْ فِيهِ جُوعَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ عَطَشَهُ وَ تَصَدَّقُوا عَلَى فَقْرَائِكُمْ وَ مَسَاكِينِكُمْ.» انسان با روزه یاد گرسنه ها می افتد و احسان به مردم در او زیاد می شود. احسان دو برکت دارد. ۱- حس هم نوع دوستی ۲- دفع خطر احتمالی برای خودمان. روزه هم دنیا را بیمه می کند هم آخرت را. روزه از فقر آخرت انسان جلوگیری می کند و باعث می شود انسان کمتر گناه کند. پیامبر (ص) می فرماید: من بچه ها را خیلی دوست دارم چون بچه ها وابستگی ندارند.