



روشناج رمضان

در پاسخ به شبهات مجازی



انتشارات حق پژوهی

مهدی قیاسی کارگر مقدم

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



در فضای مجازی موسسه فنون و ادیان خون پژوهی



Haghpajohi

www.haghpajohi.ir



نقد تحجر و اسلام آمریکایی **Moghadas nama**

نقد الحاد جدید **Elmvadin**

نقد معنویت‌های نوپدید **Erfanama**

نقد بهائیت **Naghdebahaiat**

نقد زرتشت و باستان‌گرایی **Hoviatmelli**

نقد مسیحیت صهیونیستی **Bmasih**

نقد تصوف فرقه‌ای **Abvasarab**

فهرست

- مقدمه: ۶
۱. در کشورهای اسلامی دنبال روزه‌خوار می‌گردند تا مجازاتش کنند، اما دنبال گرسنه نمی‌گردند تا سیرش کنند! ۸
۲. روزه‌داران هیچ‌گاه حال گرسنگان را درک نخواهند کرد، زیرا به افطار اطمینان دارند. ۱۱
۳. اگر خدا به عبادت نیاز ندارد، چرا روزه گرفتن را واجب کرده و انسان‌ها را در سختی قرار داده است؟ ۱۵
۴. چرا خداوند به افراد بیمار و مسافر اجازه داده روزه نگیرند، اما به کارگران سخت‌کوش این اجازه را نداده است؟ ۲۰
۵. در ماه رمضان بیشتر اسراف و تجمل‌گرایی دیده می‌شود تا معنویت و ساده‌زیستی! ۲۶

۶. اگر هدف از روزه درك گرسنگان است، چرا افراد فقير كه همیشه گرسنه‌اند، باز هم موظف به روزه گرفتن هستند؟ ۳۱
۷. چرا به جای تحمل گرسنگی، مستقیماً به فقرا کمک نمی‌شود؟ ۳۷
۸. روزه به سلامت انسان ضرر می‌زند! ۴۴
۹. می‌گویند روزه بگیريد تا حال گرسنگان را درك کنید، اما اگر يك گرسنه در روز رمضان غذا بخورد، او را شلاق می‌زنند!... ۴۹
۱۰. رویت هلال ماه تحت تأثیر اشتباهات بشری قرار می‌گیرد، بنابراین تقویم ماه رمضان معتبر نیست! تعیین شروع یا اتمام ماه رمضان تنها مبتنی بر رؤیت ماه با چشم غیر مسلح است و این روش علمی به‌نظر نمی‌رسد. ۵۵
۱۱. چرا روزه‌داری در طول ماه رمضان به زمان جغرافیایی خاص وابسته است؟ آیا عدالت خدا نادیده گرفته شده است؟ با توجه به تفاوت طول روز در کشورهای مختلف (مناطق قطبی)، مسئله عدالت الهی در این زمینه زیر سوال می‌رود. ۶۰
۱۲. چرا غیرمسلمانان موظف به رعایت احترام به روزه‌داران هستند؟ رعایت روزه‌ای كه به‌عنوان يك دستور دینی مسلمانان است، نباید الزاماً بر تمام افراد (غیرمسلمانان یا بی‌دینان) نیز تحمیل شود. ۶۶

۱۳. روزه گرفتن انسان را به گذشته‌های ابتدایی بازمی‌گرداند، در حالی که تمدن امروزی به نظم و تولید نیاز دارد! ناتوانی در انجام کارهای بدنی یا ذهنی در طول روزه، برخلاف نیازهای جامعه مدرن است. ۷۱

۱۴. چرا برخلاف ادیان دیگر، اسلام محدودیت‌های سخت‌گیرانه‌ای برای روزه تعیین کرده است؟ مقایسه با سایر ادیان نشان می‌دهد که شیوه تعیین روزه در اسلام بیشتر حالت اجباری دارد تا دستور دینی انعطاف‌پذیر. ۷۷

۱۵. مراسمی مثل ماه رمضان باعث ترویج ریاکاری در میان برخی افراد می‌شود؟ عده‌ای فقط به خاطر ظاهر، خود را روزه‌دار نشان می‌دهند ولی به صورت مخفیانه اصول روزه را نقض می‌کنند. ۸۴

۱۶. چرا روزه‌داران اجازه ندارند به صورت نوشیدن آب، بدنشان را در برابر گرما محافظت کنند؟ در شرایط آب‌وهوای گرم، امتناع کامل از آب ممکن است تهدید جانی ایجاد کند. ۸۹

۱۷. چرا در ماه رمضان بیشتر روی اجرای عبادات ظاهری تأکید شده است؟ بیشتر تمرکز بر انجام شعائر ظاهری از جمله نمازهای جماعت و مساجد، جایگزین رسیدن به تعالی معنوی شده است. ۹۵

جمع‌بندی ۱۰۱

مقدمه

ماه رمضان را کدام قلم توان توصیف دارد؟ رمضان‌ای که آوای آسمان‌ها در گوش جان می‌پیچد، و صفحه‌های خاک، پهنه‌ای می‌شود برای بندگان مشتاق. این ماه، تنها سی روز نیست؛ فصلی بی‌نظیر است که هر لحظه‌اش، دریچه‌ای به سوی نور گشوده، و هر سحر و افطارش، پیمان تازه‌ای با خداست. رمضان، ماهی برای بریدن از هیاهوی دنیا و نشستن در خلوت انس با معبود است؛ فرصتیست که وسوسه‌ها خاموش می‌شوند و جان، آینه‌ای می‌شود برای بازتاب تجلیات لطف ربانی.

اما در عصر امروز، این ماه پرفضیلت که زمان نزدیکی آسمان به زمین و تکامل انسان است، با هجوم شبهات و زمزمه‌های انکار روبه‌روست. در فضای دودآلود مجازی، گاه کسانی لب به تشکیک می‌گشایند و معنویت رمضان را هدف تردیدهای خویش می‌سازند. گاه می‌بینیم که روزه، این میراث الهی که جان‌ها را پالایش می‌دهد و دل‌ها را به ملکوت وصل می‌کند، با اتهام‌های بی‌پایه و استدلال‌های سطحی زیر سؤال می‌رود. آیا این روزها، جز فرصت بندگی برای همه انسان‌هاست؟ آیا از زیبایی و عمق رمضان چیزی کاسته می‌شود، اگر شک‌های خام بر آن سایه افکند؟ هرگز!

این کتاب، پاسخی است به این زمزمه‌های غبارآلود. در این صفحات، قصد آن نداریم که فقط دلیل بیاوریم یا تنها از حقیقت رمضان دفاع کنیم؛ بلکه

تلاشی است برای نمایاندن عظمت این ماه پرنور، که با هر فجرش پیامی تازه از آسمان در دل مؤمنان طلوع می‌کند. هر پاسخی که در این کتاب خواهید یافت، دریچه‌ای است به سوی روشنائی، فرصتی برای بازاندیشی، و گامی برای نیل به حقیقت.

رمضان، ماه آگاهی، ماه شور و ماه صیقل دادن دل است. و شاید، در دنیایی که تشنگی جان‌ها به اندیشه‌ای زلال بیش از هر زمان حس می‌شود، رمضان را بتوان چراغی دانست که نه تنها جسم را متواضع می‌سازد، بلکه روح را فرا می‌خواند تا مرزهای خاکی را ترک گفته و به بی‌کرانگی حضور الهی سفر کند. این کتاب، در کنار شماسست تا پرده‌های شک و تردید را از جلوه‌های رمضان کنار زده و چهره حقیقی آن را بار دیگر نمایان سازد.

آری، ماه رمضان همچنان رمز است و راز. و در دل این راز، معیاری است از پرواز انسان، که در برابر تمام طوفان‌های تردید همچنان بر فراز می‌ماند...

۱. در کشورهای اسلامی دنبال روزه‌خوار می‌گردند تا مجازاتش کنند، اما دنبال گرسنه نمی‌گردند تا سیرش کنند!

این شبهه که «در کشورهای اسلامی دنبال روزه‌خوار می‌گردند تا مجازاتش کنند، اما دنبال گرسنه نمی‌گردند تا سیرش کنند!»، از یک منظر احساسی و از منظری دیگر، تحلیلی ناقص است. برای پاسخگویی به این شبهه، می‌توان از چندین زاویه به موضوع نگاه کرد:

۱. اصل مسئولیت اجتماعی در اسلام: در اسلام، سیر کردن گرسنگان نه تنها یک عمل مستحب، بلکه یک وظیفه دینی است. زکات، صدقات، اطعام نیازمندان و انفاق از جمله دستوراتی هستند که مستقیماً به رفع گرسنگی و فقر در جامعه اشاره دارند. اگر در جامعه‌ای اسلامی، گرسنگی وجود دارد، این نشان‌دهنده نقص در اجرای این دستورات است، نه نفی اصل آن‌ها.

۲. موضوع مجازات روزه‌خواری: مجازات روزه‌خواری (در صورتی که در قوانین برخی کشورها وجود داشته باشد)، یک مسئله حقوقی و قانونی است که هدف آن حفظ حرمت ماه رمضان و جلوگیری از



تظاهر به بی‌اعتقادی در جامعه است. این مجازات نباید به عنوان جایگزینی برای مسئولیت‌های اجتماعی و اقتصادی دیده شود، بلکه به عنوان یک مکمل در نظر گرفته می‌شود.

۳. مقایسه نادرست: مقایسه جستجو برای روزه‌خوار و جستجو برای گرسنه، قیاسی ناعادلانه است. روزه‌خواری عملی علنی است که به نوعی دهن‌کجی به ارزش‌های جامعه تلقی می‌شود، در حالی که گرسنگی اغلب پنهان است و نیازمند تلاش برای شناسایی است. تلاش برای یافتن روزه‌خوار، به معنای نادیده گرفتن گرسنگان نیست.

۴. واقعیت‌های میدانی: در بسیاری از کشورهای اسلامی، نهادهای خیریه، سازمان‌های مردم‌نهاد و دولت‌ها به طور فعال در جهت رفع گرسنگی و فقر تلاش می‌کنند. طرح‌های اطعام، جمع‌آوری زکات و توزیع کمک‌های نقدی و غیرنقدی از جمله این فعالیت‌ها هستند. البته، این به معنای عدم وجود مشکل گرسنگی نیست، بلکه نشان‌دهنده تلاش‌ها برای مقابله با آن است.

۵. نگاهی به عمق موضوع: به جای تمرکز صرف بر مجازات روزه‌خوار و اطعام گرسنه، باید به ریشه‌های فقر و نابرابری در جامعه توجه کرد. عواملی مانند فساد، بی‌عدالتی اقتصادی، عدم دسترسی به آموزش و فرصت‌های شغلی از جمله دلایل اصلی گرسنگی هستند. مبارزه با این عوامل، نیازمند یک رویکرد جامع و بلندمدت است.





۶. آیا می‌توان به بهانه وجود بیماری، از تلاش برای درمان غافل شد؟ آیا می‌توان به خاطر وجود گرسنگی، از حفظ حرمت ماه رمضان چشم‌پوشی کرد؟ هر یک از این دو، وظیفه‌ای جداگانه است که نباید با یکدیگر خلط شوند. جامعه‌ای که هم به ارزش‌های خود احترام می‌گذارد و هم به فکر گرسنگان است، به کمال نزدیک‌تر است.

نتیجه‌گیری: شبهه مذکور، تصویری ناقص و یک‌بعدی از واقعیت را ارائه می‌دهد. در کشورهای اسلامی، هم تلاش‌هایی برای حفظ ارزش‌های دینی وجود دارد و هم اقداماتی برای رفع گرسنگی و فقر انجام می‌شود. هرچند که این تلاش‌ها ممکن است کافی نباشند، اما نباید اصل مسئولیت اجتماعی در اسلام را زیر سوال برد. برای رسیدن به جامعه‌ای عادلانه‌تر، نیازمند یک رویکرد جامع و بلندمدت هستیم که هم به ارزش‌های معنوی توجه کند و هم به نیازهای مادی انسان‌ها.

۲. روزه‌داران هیچ گاه حال گرسنگان را درک نخواهند کرد، زیرا به افطار اطمینان دارند.

این شبیهه که «روزه‌داران هیچ گاه حال گرسنگان را درک نخواهند کرد، زیرا به افطار اطمینان دارند»، تنها ظاهری زیبا دارد، اما با دقت و عمیق‌نگری، به روشنی درمی‌یابیم که این ادعا، نادرست و سطحی است. لذا باید ابتدا به معنای واقعی روزه، فلسفه آن، و اهداف عمیق انسانی و الهی این فریضه توجه کنیم.

۱. فلسفه روزه و درک حال گرسنگان: روزه تنها یک تمرین فیزیکی نیست که صرفاً از گرسنگی و تشنگی سخن بگوید، بلکه تمرینی عمیق برای ساختن روح انسان، ایجاد همدردی و تقویت اراده است. درک حال گرسنگان، تنها بخشی از هدف روزه است، اما نه به این معنا که انسان حتماً باید دقیقاً در همان شرایط گرسنگان باشد. هدف از روزه، تلنگر زدن به وجدان انسان است تا رنج کسانی را بفهمد که گرسنگی بخشی دائمی از زندگی‌شان است. بله، روزه‌دار به افطار اطمینان دارد، اما همین اطمینان کافی است تا او درک کند که



گرسنگان واقعی حتی چنین نقطه امنی ندارند. تحمل گرسنگی در ساعات روز، بهانه‌ای است برای بیدار کردن احساس مسئولیت در انسان. گرسنگی روزه‌دار پلی است تا او از رفاه خود عبور کرده و به دنیای دیگری نگاه کند: دنیای کسانی که انتخابی جز گرسنگی ندارند.

۲. گرسنگی روزه‌دار و تأثیر روانی آن: این ادعا که فرد روزه‌دار حال گرسنگان را درک نمی‌کند، گویای نادیده گرفتن تأثیر روانی گرسنگی آگاهانه است. هرچند افطار پایان روزه است، اما گرسنگی همراه با تفکر و اراده در طول روز باعث می‌شود روزه‌دار، تجربه ملموس و عمیقی از محدودیت و فروتنی را درک کند. افراد روزه‌دار وقتی سفره افطار خویش را پهن می‌کنند، به یاد می‌آورند که سفره بسیاری از مردم تهی است. همین تجربه حسرت و ضعف، دل را به سوی دنیای دیگران سوق می‌دهد. این همدردی نه تنها زبانی یا ظاهری است، بلکه در بسیاری از مسلمانان، نتیجه‌ای عملی در پی دارد: ایجاد انگیزه برای کمک به فقرا، تأمین غذای نیازمندان، و تلاش برای بهبود وضعیت گرسنگان.

۳. درک گرسنگی فراتر از نیاز فیزیکی: گرسنگی روزه‌دار از نوعی دیگر است: گرسنگی‌ای که با نیت معنوی همراه است. این گرسنگی آدمی را به یاد وابستگی کامل خود به خدا و کوچک بودن غرور انسانی می‌اندازد. حال گرسنگان در واقع چیزی بیش از صرف



بی غذایی است؛ روزه‌دار با درک بخشی از این تجربه، پیوند خود را با انسان‌های محروم قوی‌تر احساس می‌کند و درمی‌یابد که جامعه بدون کمک به دیگران، ناقص است. روزه‌داری تنها یک تجربه فیزیکی نیست؛ بلکه راهی است برای بیدار کردن قلب و آگاهی که در انسان مهربانی و اهتمام به حال دیگران را زنده می‌کند. کسانی که این شبهه را وارد می‌کنند، تنها به بخشی از ابعاد ظاهری روزه نگاه می‌کنند، بی‌آنکه معنای عمیق‌تری برای آن قائل باشند.

۴. ۴ افطار اطمینان‌بخش است، اما چرا میلیون‌ها روزه‌دار چنین گرسنگی را تحمل می‌کنند؟ مسئله اینجاست که روزه‌دار، علیرغم اطمینان از وجود افطار، باز هم گرسنگی را داوطلبانه تحمل می‌کند؛ آیا این خود آزمایشی برای فهم رنج دیگران نیست؟ این تصور اشتباه است که تنها با تجربه گرسنگی مطلق می‌توان گرسنگی دیگران را فهمید. بلکه پیوند قلبی و فکری با انسان‌های نیازمند، تجلی واقعی این همدردی است. به همین دلیل است که روزه‌داران در سراسر جهان، نه تنها از نعمت‌های الهی آگاه‌تر می‌شوند، بلکه انگیزه بیشتری برای کمک کردن دارند. فقر و گرسنگی در جامعه اسلامی نباید تنها از زاویه روزه دیده شود، بلکه راه‌حل آن، بخش‌های گوناگونی دارد که در دستورات اسلامی مانند زکات، صدقات، انفاق و مسئولیت‌های اجتماعی آمده است. روزه، برای بیدار کردن مردم نسبت به این وظایف والا است.





۵. تصور کنید، انسانی که هر روز نانش را در جاودانه‌گی روتین و با رفاه می‌خورد، چگونه می‌تواند طعم گرسنگی را که در دوردست یا حتی کنار خانه‌اش وجود دارد، بفهمد؟ روزه، چکشی است که بر شیشه کوری‌ها می‌کوبد و گرسنگی روزه‌دار، نوری است که وجود کوری‌ها را به انسان می‌نمایاند. چه چیزی عمیق‌تر از این که، آدمی با تکیه به خلوتی که میان خویش و خدای خود ساخته است، در دل تاریکی، به سوی رهایی گرسنگان دیگر افتد؟
۶. روزه، چراغی است که بر تاریکی‌های درون انسان و جامعه روشنی می‌اندازد. بیدار کردن فکر و وجدان، زنده کردن حس همدلی، و یادآوری ظرافت‌های حیات بخشی از برکات این عبادت است. اگرچه روزه‌دار به افطار اطمینان دارد، اما همین تجربه کوتاه گرسنگی، قدمی بزرگ برای فهم رنج دیگران است. روزه‌داری پلی است که او را از غفلت دور کرده و به احساس مسئولیت دعوت می‌کند. شاید کسانی که چنین شبهاتی مطرح می‌کنند، عمق این معنا را دریافته‌اند: که روزه نه تنها برای درک حال گرسنگان، بلکه برای ساختن یک جامعه بهتر و انسانی‌تر است.

۳. اگر خدا به عبادت نیاز ندارد، چرا روزه گرفتن را واجب کرده و انسان‌ها را در سختی قرار داده است؟

این شبهه که «اگر خدا به عبادت نیاز ندارد، چرا روزه گرفتن را واجب کرده و انسان‌ها را در سختی قرار داده است؟» در حقیقت بر یک پیش‌فرض اشتباه استوار است؛ پیش‌فرضی که گمان می‌کند عبادات الهی برای رفع نیازی از جانب خداوند است، در حالی که در منطق اسلامی و توحیدی، عبادات بر اساس حکمت و نیاز انسان تشریح شده‌اند، نه نیاز خداوند. لذا باید از چندین زاویه مسئله را تبیین کرد:

۱. بی‌نیازی مطلق خداوند: در عقاید اسلامی، خداوند ذاتاً بی‌نیاز (غنی مطلق) است: «إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ»^۱ (همانا خداوند از جهانیان بی‌نیاز است). خداوند هیچ نیازی به عبادت یا اعمال انسان‌ها ندارد. اگر روزه واجب شده یا عباداتی دیگر برقرار شده‌اند، هرگز برای منفعت یا نیازی در ذات الهی نیست. عبادت

^۱سوره آل عمران، آیه ۹۷



انسان‌ها به نفع خود شان است؛ همچنان که نورانی شدن آینه به دلیل وجود خورشید، موجب منفعت برای خورشید نیست، بلکه این آینه است که از خورشید روشنایی دریافت می‌کند. در این باب، خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا»^۱ (هر کس عمل نیک انجام دهد، به سود خود اوست و هر کس بدی کند، به زیان خود اوست). بنابراین، اگر خداوند روزه را واجب کرده است، این حکم ناشی از نیاز «انسان» به این عبادت است و نه نیاز خداوند.

۲. فلسفه عبادات و روزه: ضرورتی برای رشد انسان: روزه‌داری صرفاً یک امر تشریعی نیست که فقط به یک تکلیف ظاهری مبدل شده باشد. روزه راهی برای کامل نمودن توانایی‌های درونی انسان و متعالی شدن اوست. خداوند روزه را در جهت تربیت فضایل اخلاقی، تسلط بر نفس، و تقویت روحیه تقوا بر انسان واجب کرده است. در قرآن کریم می‌خوانیم: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۲ (ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما واجب شده است، همان‌گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند واجب شده بود، تا پرهیزکار شوید). عبارات پایانی آیه بسیار

^۱ سوره فصلت، آیه ۴۶

^۲ سوره بقره، آیه ۱۸۳



مهم است؛ «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (باشد که تقوا پیشه کنید). بنابراین، هدف روزه، ایجاد تقوا و پرورش روح انسان است. رشد معنوی و پاک کردن زنگارهای نفسانی، تنها از طریق تمرین‌هایی مانند روزه میسر می‌شود. روزه، دشواری‌ای هدفمند است، نه سختی‌ای بیهوده. با ایجاد محدودیت‌های موقت، انسان می‌تواند بر تمایلات غیرضروری مسلط شود و جوهره انسانی خود را شکوفا کند.

۳. روزه و پرورش انسان، چرا همراه با دشواری؟ رشد و تعالی انسان بدون تحمل سختی امکان‌پذیر نیست. دشواری‌های موقت روزه، بستری برای تربیت انسان و آزاد ساختن او از وابستگی‌های دنیوی است. تصور کنید یک ورزشکار برای ساختن بدن خود مجبور به تحمل سختی‌های تمرین و رژیم‌های غذایی است. او به باشگاه می‌رود، عرق می‌ریزد و به سختی خود را محدود به قوانین می‌کند، نه به این دلیل که مری به این فرآیند نیاز دارد، بلکه خودش برای موفقیت و سلامت، به آن نیازمند است.

۴. به همین ترتیب، خداوند با تشریح عباداتی چون روزه، راهی را برای تقویت اراده، صبر و استقامت انسان فراهم می‌کند. سختی روزه، جزء اصلی از فرآیند تربیتی آن است. تنها از دل این محدودیت است که انسان به رشد اخلاقی و معنوی می‌رسد. امام علی (علیه السلام) به خوبی این موضوع را تبیین می‌کند: «إِنَّ اللَّهَ





فَرَضَ الصَّيَّامَ ابْتِلَاءً لِإِخْلَاصِ الْخَلْقِ» (همانا خداوند روزه را واجب کرد تا اخلاص بندگان را بیازماید).

۵. روزه؛ عبودیت و اظهار بندگی خالص به خدا: تمام عبادات، از جمله روزه گرفتن، به یادآوری مهمی اشاره دارند و آن این است که انسان بداند موجودی نیازمند است و تمام نعمت‌های دنیوی از سوی اوست. روزه، غرور انسان را خاموش کرده و او را متوجه جایگاهش در نظام خلقت می‌کند. انسان روزه‌دار حتی هنگام افطار، وقتی با کمترین نعمت، یعنی آب و خرما افطار می‌کند، متوجه معنای واقعی قناعت و شکرگزاری می‌شود. این عبادت، انسان را در مسیر شناخت بهتر خود و قدردانی از نعمت‌ها قرار می‌دهد. روزه، اعلان بندگی است و بندگی خدا، آزادترین مسیر تعالی بشر.

۶. چگونه انسانی که هر روز با وفور نعمت روزگار می‌گذارد، خواهد فهمید که زندگی بدون این نعمت‌ها چگونه خواهد بود؟ روزه، این گذرگاه کوتاه است؛ روزهایی که شکم ساکت می‌ماند تا گوش انسان نفس‌های روح را بشنود. خداوند بی‌نیاز است، اما انسان نیازمند است. نیازمند تلنگری برای خروج از گرداب روزمرگی، نیازمند لحظه‌ای که ضعف خود را بفهمد و در برابر بی‌کرانگی نعمت‌های الهی تعظیم کند. اینجاست که روزه، نه سختی، که سفر به بیکرانگی روح می‌شود. این سختی،



نه از سر عذاب، بلکه از سر عشق است. عاشقانه‌ای میان انسان و خالقش؛ ماهی که گاه گرسنگی، معنای سیری روح می‌دهد.

۷. روزه و نیاز انسان: اگر خدا به عبادات نیازی ندارد، پس روزه‌داری برای چیست؟ پاسخ روشن است: برای «انسان». انسان با عبادت، خود را تعالی می‌بخشد، نفس خویش را در کنترل می‌گیرد و روح خود را از دام دنیا آزاد می‌کند. خداوند به عبادت انسان نیازی ندارد، اما انسان به خدا و راهنمایی او نیازمند است. روزه گرفتن یک عبادت عاشقانه است؛ پلی میان ماده و معنا، سختیِ گرسنگیِ موقتی برای آزادی جاودان. سختی روزه، ارمغانی است برای بهتر زیستن، عمیق‌تر نگرستن و انسان‌تر شدن است. این عبادت، دعوتی است که خدای بی‌نیاز به انسان نیازمند داده است تا فراتر از نیازهای جسمانی و دنیوی بیندیشد و زندگی خویش را معنا بخشد.



۴. چرا خداوند به افراد بیمار و مسافر اجازه داده روزه نگیرند، اما به کارگران سخت کوش این اجازه را نداده است؟

این پرسش که «چرا خداوند به افراد بیمار و مسافر اجازه داده روزه نگیرند، اما به کارگران سخت کوش این اجازه را نداده است؟» در نگاه نخست، گویی به تفاوت میان وضعیت‌ها و مشاغل انسانی می‌پردازد، اما واقعیت آن است که این پرسش، برخاسته از عدم درک دقیق اصول روزه و حکمت تشریح احکام اسلامی است. پاسخ به این شبهه مستلزم بررسی تفاوت میان نوع تکلیف، حکمت در تشریح احکام، و انعطاف‌پذیری شرع مقدس در شرایط گوناگون است.

۱. اصل تکلیف و عدالت در دین: در منطق دینی، تمام تکالیف الهی بر پایه عدالت و توانایی انسان وضع شده است: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»^۱ (خداوند هیچ کس را جز به اندازه توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند). کارگران سخت کوش، بیمارها،

^۱ سوره بقره، آیه ۲۸۶



مسافران و افراد دیگر، هر یک در شرایط متفاوتی قرار دارند و روزه‌داری برای هر گروه به گونه‌ای متفاوت تعریف شده است. شریعت اسلام با معیار توانایی و مشقت، احکام متفاوتی را برای شرایط گوناگون وضع کرده است. خداوند هرگز کسی را مجبور به روزه‌داری نمی‌کند اگر این عمل برای او مشقت غیرقابل تحمل داشته باشد. احکام اسلامی به گونه‌ای تنظیم شده‌اند که بر اساس نوع سختی و وضعیت افراد، انعطاف داشته باشند.

۲. چرا مسافران و بیماران مستثنی هستند؟ خداوند برای بیماران و مسافران به دلیل شرایط ویژه‌شان، از پیش اجازه داده است که روزه نگیرند، زیرا شرایط جسمانی یا محیطی آنان ممکن است باعث زیان یا رنج غیرطبیعی شود. این مجوز به معنای تخفیف در تکلیف است، نه معافیت کامل، زیرا روزه این افراد پس از رفع عذر قضا خواهد شد. بیماران: بیماری و ضعف جسمانی ممکن است روزه‌داری را به امری آسیب‌زا تبدیل کند و شریعت نمی‌خواهد انسان‌ها به سلامت خود زیان برسانند: «مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ»^۱ (خدا نمی‌خواهد بر شما سختی قرار دهد). مسافران: در زمان سفر، شرایط زندگی معمولاً دشوار و

^۱ سوره مائده، آیه ۶



غیرقابل پیش‌بینی است. در شریعت، سفر به عنوان حالتی تلقی می‌شود که ثبات روزه‌مره انسان را مختل می‌کند. به همین دلیل، تخفیف خاصی برای آنان پیش‌بینی شده است.

۳. چرا کارگران سخت‌کوش باید روزه بگیرند؟ کار کردن یا

اشتغال به امور دشوار، اساساً از شرایط عادی زندگی انسان محسوب می‌شود. اسلام با در نظر گرفتن توانایی غالب انسان، تکلیف به روزه‌داری را واجب کرده است؛ یعنی در حالت معمول، کار و مشغولیت به امور دنیوی نباید مانعی برای روزه‌داری باشد. فعالیت شغلی، بخشی از شرایط طبیعی زندگی هر مسلمان است و قرار نیست عبادت، وظیفه زندگی اجتماعی و انسانی را مختل کند. قرآن کریم می‌فرماید: «وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ»^۱ (و اگر روزه بگیرید، برای شما بهتر است، اگر بدانید). از این رو، کار برای فرد سالم و سخت‌کوش در حالت عادی، مانعی برای اندیشه و روح اصلی روزه نیست.

۴. انعطاف‌پذیری شریعت برای کارگران سخت‌کوش: با وجود

این، شرع اسلام در مواردی که روزه‌داری برای افراد سخت‌کوش واقعاً به مشقت شدید و غیرقابل تحمل تبدیل شود،

^۱ سوره بقره، آیه ۱۸۴



احکام خاصی دارد. اگر کارگری به دلیل شرایط کاری، از نظر جسمی ناتوان شود یا دچار ضعف مفرط گردد، می‌تواند از این تکلیف معاف شده و روزه خود را در زمانی دیگر قضا کند. روایات متعددی در این رابطه وارد شده است. برای مثال، امام صادق (علیه‌السلام) درباره این موضوع فرموده‌اند: «الصَّائِمُ إِذَا أَضْرَرَ بِهِ الصَّوْمُ فَلْيُفْطِرْ» (هرگاه روزه برای روزه‌دار ضرر داشته باشد، باید افطار کند). بنابراین، کارگران نیز در مواقع خاص که روزه‌داری برای آنان مشقت فوق‌العاده ایجاد کند، اجازه دارند افطار کنند. اما در حالت کلی، کار کردن بهانه‌ای برای ترک روزه نیست، چرا که کار، بخش طبیعی از زندگی انسان محسوب می‌شود و روزه‌داری نیز توانایی آن‌ها در حالت طبیعی را در نظر گرفته است.

۵. تفاوت نگاه به مشقت؛ روزمرگی یا ضرورت؟ روزه در ذات خود عبادتی است که گاهی با سختی همراه است اما این سختی هدفمند و سازنده است. این دشواری صرفاً برای تربیت نفس، تقویت اراده و رسیدن به تقوای الهی در نظر گرفته شده است و نه به معنای آزاری بی‌جهت: «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۱ (باشد که پرهیزگار شوید). کارگران سخت‌کوش در طول کار خود نیز می‌توانند به

^۱ سوره بقره، آیه ۱۸۳



فلسفه روزه نزدیک شوند؛ زیرا روزه‌داری برای آن‌ها تمرینی است که غرایز طبیعی و فشارهای نفسانی را کنترل کنند و به رشد شخصیتی خویش پردازند. اما مشقتِ کار، اگر به قدری باشد که توان انسان را کاملاً تحلیل ببرد، حکم آن تغییر می‌کند. ۶. در حکمت تشریح احکام الهی، زندگی انسان شبیه به مدرسه‌ای است. بیمار و مسافر، کودکان ضعیف‌ترند که گاه از آموزش عملی معاف می‌شوند، اما کارگران سخت‌کوش، در متن طبیعت جاری زندگی، خود آموزگار اراده‌اند؛ آن‌ها یاد می‌گیرند چگونه در هنگام سختی، دست از عبادت و بندگی برندارند. روزه، چلچراغی است که راه عبودیت را حتی در میدان کار پرمشقت روشن می‌کند. آری، گاه دست‌های پینه‌بسته، زیباترین تجلی ایمان‌اند؛ همان دست‌هایی که در گرمای روز رمضان، نان زندگی را بر سفره می‌گذارند و دلشان روشن به یاد خداست.

نتیجه: حکمت و عدالت خداوند در روزه: خداوند در واجب کردن روزه، تمامی جوانب انسانی را در نظر گرفته است و برای افرادی که روزه‌داری باعث ضرر یا سختی غیرقابل تحمل برایشان می‌شود، اجازه افطار و قضا را مقرر کرده است. کارگران سخت‌کوش نیز در چارچوب طبیعی زندگی خود، همچنان قادر به انجام این عبادت هستند، اما اگر روزه‌داری واقعاً فراتر از توان آن‌ها باشد، شرع مقدس برای آنان نیز آسان‌گیری کرده است. بنابراین، این تفاوت میان بیماران، مسافران و کارگران سخت‌کوش، نه تنها



نشانه‌ای از بی‌عدالتی نیست، بلکه نمودی از حکمت و انعطاف‌پذیری شریعت اسلام است که هر تکلیف را متناسب با شرایط متفاوت انسانی تنظیم کرده است. روزه برای ساختن روح انسان است، و مشقت کنترل‌شده آن، پلی است به سوی کمال و تقوای بیشتر.



۵. در ماه رمضان بیشتر اسراف و تجمل‌گرایی دیده می‌شود تا معنویت و ساده‌زیستی!

این شبهه که «در ماه رمضان بیشتر اسراف و تجمل‌گرایی دیده می‌شود تا معنویت و ساده‌زیستی!»، به نوعی اشاره به رفتارهای نادرستی دارد که ممکن است در بافت برخی از جوامع دیده شود، اما نباید آن را به اصل ماه رمضان و فلسفه آن نسبت داد. برای پاسخگویی به این شبهه، بهتر است ابتدا فلسفه و روح واقعی رمضان را بازشناسیم و سپس به عوامل اجتماعی و فرهنگی پردازیم که ممکن است این چالش را به وجود آورده باشند.

۱. فلسفه و روح ماه رمضان: ماه رمضان در حقیقت زمانی برای تزکیه نفس، تقویت ایمان و ایجاد نزدیکی بیشتر به خداوند است. فلسفه اصلی روزه و عبادات آن، ترویج ساده‌زیستی، دوری از تجملات، تقویت روحیه قناعت، و ارتقای معنویت فردی و اجتماعی است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ



لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۱ (ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما واجب شده است، همان‌گونه که بر کسانی که پیش از شما بود واجب شده بود، تا پرهیزگار شوید.) هدف اصلی از روزه، رسیدن به تقوا و پاک‌سازی درون است، نه نمایش ظاهری و تجمل‌گرایی.

۲. اسراف و تجمل‌گرایی؛ یک چالش فرهنگی و نه دینی: تجمل‌گرایی و اسراف، پدیده‌هایی هستند که از ضعف فرهنگی و اجتماعی نشأت می‌گیرند، نه از اصل و فلسفه ماه رمضان. این رفتارها ممکن است تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند فشارهای اجتماعی و تبلیغاتی، عدم آگاهی کافی از ارزش‌های دینی و فرهنگی یا حتی رقابت‌های نادرست اجتماعی به وجود آیند.
۳. عدم آگاهی و غفلت: برخی افراد ممکن است به دلیل عدم آگاهی کافی از هدف روزه و ماه رمضان، در دام تجملات و اسراف بیفتند. در این مواقع، آموزش صحیح و ارتقای سطح فرهنگی جامعه می‌تواند به اصلاح این مشکل کمک کند.
۴. تأثیر اجتماعی: جامعه و رسانه‌ها گاه نقش مهمی در تقویت یا کاهش تجمل‌گرایی دارند. اگر در تبلیغات و برنامه‌های رسانه‌ای

^۱ سوره بقره، آیه ۱۸۳



حفظ سادگی و تقویت معنویت تشویق شود، افراد بیشتری به اصل ماه رمضان نزدیک خواهند شد.

۵. معنویت رمضان؛ فرصتی برای بازگشت به اصل: در حقیقت، رمضان فرصتی بکر برای بازگشت به اصل است. در این ماه، مسلمانان با ترک عادات دنیوی و ورود به دنیای معنوی، سعی در تقویت ارتباط خود با خدا دارند. اما در برخی شرایط، ممکن است پیام اصلی رمضان تحت تأثیر فرهنگ‌ها و آداب و رسوم محلی کمرنگ شود.

۶. نقش آموزش و فرهنگ‌سازی: آموزش‌های دینی و مذهبی، همچنین برنامه‌های فرهنگی، نقش مهمی در برقراری اعتدال و دوری از هرگونه افراط و تفریط دارند. این آموزش‌ها می‌توانند افراد را به درک بهتر از فلسفه رمضان و ترغیب آنان به ساده‌زیستی و پرهیز از اسراف هدایت کنند.

۷. بازگشت به ارزش‌های اصیل: بازنگری در ارزش‌های اصیل اسلامی و تلاش برای پیاده‌سازی آن‌ها در زندگی روزمره، راه‌حلی موثر برای مقابله با تجمل‌گرایی در ماه رمضان است.

۸. نگاه قرآنی به اسراف و تجمل‌گرایی: قرآن کریم به صراحت از اسراف و تجمل‌گرایی نهی کرده و مسلمانان را به اعتدال دعوت



می‌کند: «وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»^۱ (و اسراف نکنید که او اسرافکاران را دوست ندارد). «وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا»^۲ (و دست را بخیلانه بسته مدار [که از انفاق در راه خدا باز مانی] و به طور کامل هم [در انفاق] دست و دل باز باش [که چیزی برای معاش خودت باقی نماند] که در نهایت [نزد شایستگان] نکوهیده [و در زندگی خود] درمانده گردی). این آموزه‌ها به وضوح نشان می‌دهند که اسلام، پیروان خود را به اعتدال و میانه‌روی فرا می‌خواند.

۹. ماه رمضان، چون چشمه‌ای زلال، می‌آید تا زنگار از جان‌ها زدوده و انسان‌ها را به اصل خویش بازگرداند. اما گاه در میانه کشاکش‌های ناصواب، آب زلال این چشمه با رنگ‌های تجمل و اسراف آلوده می‌شود. ای کاش مردمان، به جای خیره‌گی در برق زرق و برق سفره‌های شاهانه، به درون خالی خویش بنگرند که نیازمند نور چراغ تقواست. در ضیافت بی‌متهای الهی، کاسه‌ای ساده از شور و عشق کافی‌ست. رمضان نجوای دل است

^۱ سوره انعام، آیه ۱۴۱

^۲ سوره اسراء، آیه ۲۹





با خدای بی‌نیاز، نه فخرفروشی پوچی زودگذر. آن که رنگ فقر در جام از روزه ندید، آری، گرسنگی به جانش نرسیده است.

نتیجه: رمضان، فرصتی برای تغییر و اصلاح: اگرچه ممکن است برخی در ظاهر روزه و رمضان به تجمل‌گرایی روی آورند، اما این رفتارها نباید اصل و روح این ماه را خدشه‌دار کند. رمضان فرصت فوق‌العاده‌ای برای درون‌نگری، تعالی روح و بازگشت به ارزش‌های اصیل انسانی و اسلامی است. این ماه، ماهی است که هر مسلمان می‌تواند با بهره‌گیری از راهنمایی‌های دین و تقویت معنویت، به زندگی‌ای ساده‌تر، اصیل‌تر و پربارتر دست یابد. از این رو، آموزه‌های رمضان تنها به ثابت قدمی در خودشناسی و خداشناسی می‌انجامد و نه تجملاتی که ناکجاآباد را مقصد برمی‌گزیند. در نتیجه، باید به درک بهتر از رمضان و پیام‌های عمیق آن پرداخته و با تکیه بر ارزش‌های اصیل اسلامی، رفتارها و اقدام‌های ناپسند را به چالش کشید و اصلاح نمود.

۶. اگر هدف از روزه درک گرسنگان است، چرا افراد فقیر که همیشه گرسنه‌اند، باز هم موظف به روزه گرفتن هستند؟

این شبهه، اگرچه در ظاهر به نوعی نابرابری یا تضاد در احکام روزه‌داری اشاره دارد، اما در بنیان خود متکی بر نوعی سوء برداشت از فلسفه و اهداف روزه است. برای پاسخگویی به این شبهه باید به چند محور اساسی توجه کرد که درک درست از هدف روزه، جایگاه فقرا در این واجب الهی، و حکمت روزه در زندگی انسان را تبیین می‌کند.

۱. هدف اصلی روزه: تقوا و تهذیب نفس؛ ابتدا باید به این نکته توجه کرد که هدف اصلی از روزه‌داری، درک گرسنگی فقرا نیست. این برداشت، نوعی محدود کردن فلسفه روزه به یک جنبه‌ی اجتماعی است، در حالی که قرآن کریم فلسفه اصلی روزه را تقوا معرفی می‌کند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۱ (ای

^۱سوره بقره، آیه ۱۸۳



کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما واجب شد، همان‌گونه که بر کسانی که پیش از شما بود واجب شد، باشد که تقوا پیشه کنید.) تقوا به معنای تسلط بر خواسته‌های نفسانی، کنترل نفس، و ایجاد خودآگاهی عمیق در رابطه با خداوند است. روزه‌داری، فرصتی برای بازگشت به خویشستن، تمرین بازداشتن خویش از غرایز و پروراندن پاکی درون است. گرسنگی بخش کوچکی از این فرایند معنوی است، نه تمام آن. اگرچه روزه‌دار با گرسنگی، لمس کوچکی از رنج نیازمندان را تجربه می‌کند، اما این تجربه بخشی از برنامه بزرگ‌تری برای تربیت اراده، صبر، و اطاعت از فرمان خداوند است.

۲. فقرا و فلسفه روزه، یک تربیت انسانی و مقدمه معنوی؛ این سؤال مطرح شده که «چرا فقرا که همیشه گرسنه‌اند، باز هم باید روزه بگیرند؟» اساساً بر یک تصور محدود از ماهیت گرسنگی و معنای روزه بنا شده است. گرسنگی فقرا، نتیجه نابرابری اجتماعی یا مشکلات اقتصادی است، حال آنکه روزه، عبادتی اختیاری و هدفمند است که برای تکامل روح انسان رقم خورده است.

۳. تمایز گرسنگی اجباری و روزه‌داری اختیاری: گرسنگی فقرا نتیجه شرایط بیرونی مانند فقر مادی است، اما روزه‌داری عبادتی معرفت‌بخش و خودخواسته است. در گرسنگی اجباری، امکان انتخاب و آزادی وجود ندارد، اما در روزه، فرد با اختیار خویش



از خوردن و آشامیدن دست می‌کشد تا معنویتی والا را تجربه کند.

۴. اهداف غیرمادی روزه: فقرا نیز مانند همه انسان‌ها نیازمند تقویت صبر، ارتقای معنویت، نزدیکی به خداوند و تهذیب نفس هستند. روزه‌داری فرصتی برابر برای همه بندگان است تا بتوانند در مسیر تعالی گام بردارند، بی‌آنکه وضعیت مادی‌شان مانعی برای قرار گرفتن در این مسیر باشد.

۵. عدالت در عبادت: روزه، فرصتی برابر برای همه بندگان؛ روزه‌داری نشان‌دهنده عدالت دینی است که افراد را فارغ از وضعیت مالی‌شان، در یک بستر برابر از عبادت قرار می‌دهد. در واقع، فقر یا ثروت، ملاک تکامل معنوی انسان‌ها نیست، زیرا همه بندگان، با تقوا و تزکیه نفس در پیشگاه خداوند، ارزیابی می‌شوند: «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ»^۱ (به درستی که گرامی‌ترین شما نزد خداوند، پرهیزگارترین شماست). فقرا با روزه‌داری، گرسنگی روزمره خود را به عرصه‌ای برای تعمیق ایمان و ارتباط قلبی با خداوند تبدیل می‌کنند. این نه تنها فرصتی برای تقویت شکیبایی آنهاست، بلکه به آنان حس برابری با دیگر بندگان را القا می‌کند، چرا که در

^۱ سوره حجرات، آیه ۱۳



ماه رمضان، ثروتمندان و فقرا هر دو به یک عبادت مشترک روی می آورند و در پیشگاه خداوند برابر می شوند.

۶. بعد اجتماعی روزه و همدلی با دیگران: هر چند هدف اصلی

روزه تقوا و تهذیب نفس است، اما نمی توان انکار کرد که روزه

بعد اجتماعی مهمی نیز دارد. این عبادت، حس همدلی و همراهی

با فقرا و گرسنگان را در انسان بیدار می کند و مسلمانان را به

یاری نیازمندان ترغیب می کند: «وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ

مَسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا»^۱ (و طعام خود را، با اینکه به آن محبت

دارند، به مسکین و یتیم و اسیر می دهند). اما این حس همدلی به

معنای آن نیست که فقرا از این عبادت معاف شوند. بلکه این

مشارکت در عبادت، آنان را نیز در دایره تربیت الهی قرار

می دهد و به آنان امکان می دهد تا رشد معنوی را تجربه کنند.

۷. گرسنگی فقرا در مقابل روزه: یک نگاه دقیق تر؛ نکته ظریف این

است که گرسنگی و سختی های فقرا، محصول نظام اجتماعی و

اقتصادی ناعادلانه است، در حالی که روزه عبادتی تربیتی برای

همه افراد بشر است. گرسنگی فقرا اجباری است و با رنج و

ناامیدی توأم است، در حالی که روزه داری اختیاری است و با

امید، صبر و اطاعت همراه است. روزه داری فقرا فرصتی برای

^۱ سوره انسان، آیه ۸



کسب شرافت و معنویت بیشتر است، زیرا آن‌ها اراده می‌کنند که به‌رغم سختی زندگی، در اطاعت از خداوند ثابت‌قدم باشند.

۸. روزه، نه صرفاً امساک از خوردن و آشامیدن، که تمرینی است برای گرسنگی روح از زیاده‌خواهی. چه فقیر باشی و چه غنی، رمضان تو را به یک حقیقت واحد فرا می‌خواند؛ اینکه در برابر و سوسه‌ها دست از خواستن برداری و دل در گرو خدا بگذاری. فقیری که افطار ساده خویش را با «خدایا شکر» آغاز می‌کند، تاج‌بخش اراده‌ای است که آن را به ثروتمندان نیز می‌آموزد. رمضان، صحنه‌ای است که در آن، نه سکه، نه لباس و نه مقام؛ تنها دل‌های آدمی ارزشی یکسان می‌یابند.

۹. چرا فقرا نیز روزه می‌گیرند؟ پاسخ همانطور که گذشت این است که روزه‌داری عبادتی است برای تمام انسان‌ها، نه صرفاً تجربه‌ای برای درک گرسنگی. فقرا نیز، مانند همه انسان‌ها، نیازمند تقوا، تزکیه نفس و تعالی معنوی‌اند. روزه برای آن‌ها نه ادامه گرسنگی روزمره، بلکه نوعی آزادی روح و تقویت ارتباط با خداست. در حقیقت، روزه‌داری فقرا، نشانه‌ای از اراده و بندگی خالصانه است، که در نهایت، آنان را در برابر سختی‌ها مقاوم‌تر و به خالقشان نزدیک‌تر می‌کند. این نکته تأکیدی است بر برابری فرصتی که در این عبادت الهی برای همه بندگان،





بدون توجه به جایگاه اجتماعی و اقتصادی‌شان، فراهم شده
است.

۷. چرا به جای تحمل گر سنگی، مستقیماً به فقرا کمک نمی‌شود؟

این شبهه به ظاهر معطوف به یک تضاد بین تحمل گرسنگی در ماه رمضان و رسیدن به هدف نهایی، کمک به فقرا است؛ اما در واقع، ناشی از درک نادرست از فلسفه روزه و نگاه محدود به اهداف آن است. روزه نه تنها به کمک به فقرا مرتبط است، بلکه هدفی بسیار فراتر و متعالی‌تر را دنبال می‌کند و عبادتی است که انسان را در ابعاد فردی، اجتماعی و معنوی متحول می‌کند. در پاسخ به این شبهه، ابعاد مختلف فلسفه روزه‌داری، نقش آن در کمک به فقرا و تمرینی برای رشد شخصی و اجتماعی تبیین می‌شود.

۱. فلسفه روزه: هدف فراتر از گرسنگی یا کمک مالی؛ روزه به معنای مطلق تحمل گرسنگی یا یک اقدام مالی نیست؛ بلکه یک تمرین جامع روحی و معنوی است که ابعاد بسیار گسترده‌تری از یک رفتار فیزیکی یا کمک مالی را در بر می‌گیرد. قرآن، هدف



اصلی روزه را تقوا و خدا ترسی معرفی می‌کند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۱ (ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما واجب شد، همان‌گونه که بر کسانی که پیش از شما واجب شد، باشد که تقوا پیشه کنید.) هدف اصلی روزه، پرورش روحی است که در برابر گناه مقاوم باشد و بتواند خود را از وسوسه‌ها و تمایلات نفسانی بازدارد. تحمل گرسنگی، در حقیقت تمرینی است برای کنترل نفس، تقویت صبر، شکرگزاری نعمت‌ها و ترک وابستگی‌های جسمانی و دنیوی. بنابراین: کمک مالی به فقرا، گرچه اقدامی ارزشمند است، نمی‌تواند این اثرات داخلی و روحی را بر انسان همچون روزه بگذارد و هر دوی این موارد یعنی هم روزه و هم کمک مالی به فقرا را انسان برای تعالی خود نیاز دارد. روزه، پیش از هر چیز، انسان را نه تنها با گرسنگی دیگران، بلکه با ریشه‌های درونی نفس خود آشنا می‌کند. بدون شناخت و تربیت این ریشه‌ها، کمک مالی به فقرا تنها یک اقدام موقت دنیوی خواهد بود و تغییر عمیقی در رفتارها و نگرش انسان ایجاد نخواهد کرد.

^۱ سوره بقره: آیه ۱۸۳



۲. چرا کمک به فقرا را نمی‌توان جایگزین روزه‌داری کرد؟ اگرچه کمک به فقرا وظیفه‌ای مهم است و در اسلام به آن تأکید فراوانی شده، اما باید توجه داشت که روزه اهدافی فراتر از دستگیری از نیازمندان را در بر می‌گیرد. به عبارت دیگر، روزه عبادتی جامع است که در کنار سایر کارکردهایش، هم به خودسازی فردی و اجتماعی و هم به رفع نیازهای فقرا توجه دارد. روزه‌داری صرفاً اقدامی برای همدلی با فقرا نیست، بلکه: یک تجربه‌ی عمیق درونیست که همگان را، چه فقیر و چه ثروتمند، به یک تمرین روحی مشترک دعوت می‌کند. این عبادت، قدرت نفسانی ثروتمندان را مهار می‌کند و به آن‌ها شوق بخشش می‌آموزد.

۳. کمکِ اجرایی از دلِ روزه: روزه این خصلت را در شخص ایجاد می‌کند که پس از تجربه گرسنگی، به جای دل‌سوزی سطحی، از ته قلب خود برای حل مشکلات فقرا اقدام نماید. این اقدام برخاسته از یک دگرگونی درونی است و نه صرفاً نوعی احساس گاه‌وبی‌گاه. به عبارت دیگر، اگرچه کمک به دیگران می‌تواند نشانه همدردی باشد، اما بدون یک نوع تحول ریشه‌ای در قلب‌ها، این کمک‌ها معمولاً سطحی و گذرا خواهند بود. در مقابل، روزه، بستری است که برای ایجاد این تحول عمیق طراحی شده است.





۴. ارتباط میان روزه و کمک به فقرا: همدلی و بخشش؛ روزه، علاوه بر آثار درونی‌ای که در تربیت نفس دارد، انسان را به همدلی عمیق با گرسنگان وادار می‌کند. تجربه مستقیم گرسنگی و تشنگی در ماه رمضان، دل انسان را چنان نرم و آماده می‌کند که کمک به فقرا دیگر نه به‌عنوان وظیفه، بلکه به‌عنوان یک نیاز روحی و اخلاقی انجام می‌شود. این همان نکته‌ای است که خداوند در قرآن اشاره می‌کند: «لَنْ تَأْكُلُوا الْبُرِّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ»^۱ (هرگز به نیکو کاری نمی‌رسید مگر اینکه از آنچه دوست می‌دارید انفاق کنید). روزه‌دار، با تجربه مستقیم گرسنگی، به‌نوعی در مسیر این نیکوکاری گام برمی‌دارد. او نه تنها از خوردن و آشامیدن دست می‌کشد، بلکه می‌آموزد که آنچه دارد متعلق به خداست و باید آن را برای یاری دیگران صرف کند.

۵. کمک به فقرا، یک وظیفه مستقل و هم‌راستا با روزه‌داری؛ اسلام همواره تأکید کرده است که کمک به فقرا و رفع نیاز محرومان، وظیفه‌ای مستقل و بر عهده تمام مسلمانان است. این وظیفه به هیچ‌وجه در تقابل با روزه قرار ندارد، بلکه هم‌راستا و مکمل آن است. دستور به انفاق و صدقه دادن در کنار عبادات معنوی مانند

^۱ سوره آل عمران: آیه ۹۲



نماز و روزه از مبانی اصلی دین اسلام است: «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا»^۱ (و غذای خود را، با اینکه خود به آن علاقه دارند، به مسکین و یتیم و اسیر می‌دهند). بنابراین، عمل به وظیفه‌ی اجتماعی کمک به فقرا یک مسئله‌ی جداست و جایگزین عباداتی همچون روزه نمی‌شود. همان‌طور که روح و جسم هر دو نیازمند تغذیه هستند، جامعه نیز به عباداتی که روح آدمی را تعالی می‌بخشد و کمک به نیازمندان که اساس عدالت اجتماعی است، به‌طور همزمان نیاز دارد.

۶. جنبه تربیتی تحمل گرسنگی در عبادت روزه؛ تحمل گرسنگی صرفاً یک مشقت بدنی نیست؛ بلکه: تمرینی برای تقویت اراده و کنترل غرایز انسانی است. این تمرین انسان را به گونه‌ای مهیا می‌کند که بتواند در برابر هر وسوسه‌ای - چه مادی، چه نفسانی - مقاومت کند. روزه‌داری، فضایی ایجاد می‌کند که انسان از وابستگی به دنیا و مادیات فاصله گرفته و به معنویت نزدیک‌تر می‌شود. این فاصله گرفتن، شرط مهمی برای احساس مسئولیت نسبت به دیگران است. انسانی که گرسنگی را تحمل می‌کند، تنها محرومیت جسمی فقرا را نمی‌بیند، بلکه به عمق محرومیت

^۱ سوره انسان: آیه ۸



اجتماعی آن‌ها پی می‌برد و انگیزه‌ای درونی برای تغییر شرایط آن‌ها پیدا می‌کند.

۷. روزه، پیامی است که ما را از درون متحول می‌کند؛ همانند قطره‌ای زلال که نخست تاریکی‌های دل را می‌شوید و سپس این نور را به دیگران می‌تاباند. اگر انسانی خود، وابستگی‌اش به غذا، رفاه، یا لذت‌ها را کنار نزد، چگونه می‌تواند از عمق جان، دست‌نیازمندی را لمس کند؟ روزه همچون آینه‌ای است که انسان در آن، هم ضعف خود را می‌بیند و هم توانمندی‌اش در تغییر جهان پیرامون را. کمک به فقرا، میوه درختی است که ریشه در زمین مضان دارد؛ زمینی که با آب تقوا و باران اراده، پرورانده می‌شود. اگر روزه‌داری نباشد، این میوه جز نمایشی خالی و زودگذر نخواهد بود.

نتیجه: چرا باید روزه گرفت و به فقرا کمک کرد؟ روزه‌داری و کمک به فقرا دو مسیری هستند که نه تنها در تقابل با یکدیگر نیستند، بلکه در یک مسیر معنوی به تکامل می‌رسند. روزه یک عبادت چندبعدی و جامع است که هم فرد و هم جامعه را متحول می‌کند. تحمل گرسنگی در روزه به انسان می‌آموزد که چگونه وابستگی‌ها، غرایز و خواهش‌های نفسانی را مهار کند و در عین حال، از احوال نیازمندان آگاه شود. اما روزه به تنهایی کافی نیست و باید با عمل به وظایف اجتماعی، از جمله کمک به فقرا، تکمیل گردد. در حقیقت، روزه‌داری نوعی بیداری است که انسان را از



خواب راحت نفس برمی خیزاند و او را به یاری دیگران فرا می خواند. پس
به جای اینکه پرسیم «چرا گرسنگی بکشیم به جای کمک به فقرا؟» باید
پرسیم: چگونه روزه داری، ما را به انسانی بخشنده، خالص و ایثارگر تبدیل
می کند؟



۸. روزه به سلامت انسان ضرر می‌زند!

شبهه‌ای که مطرح می‌شود مبنی بر اینکه روزه به سلامت انسان ممکن است ضرر بزند، در مقابل انبوهی از شواهد علمی و تحقیقات معتبر پزشکی قرار دارد. روزه‌داری با رعایت اصول و زمان‌بندی صحیح نه تنها به سلامت انسان آسیبی نمی‌رساند، بلکه فواید متعدد و تأثیرات مثبتی بر ابعاد گوناگون سلامتی، از جمله متابولیسم، سلامت قلب و مغز، و سیستم ایمنی دارد. برای پاسخ جامع و مستند، در ادامه به شواهد علمی معتبر از کتب و مقالات پژوهشی پرداخته شده است.

۱. روزه و بهبود متابولیسم و سلامت عمومی بدن: تحقیقات علمی نشان می‌دهند که روزه‌داری باعث بهبود متابولیسم بدن و افزایش تنظیم قند خون می‌شود. به‌ویژه روزه‌های متناوب^۱ که مشابه الگوی اسلامی ترک غذا و نوشیدنی در ساعت‌های خاصی از روز هستند، تأثیرات مثبتی بر تنظیم انسولین و کاهش مقاومت به انسولین دارند. بر اساس یک مطالعه منتشر شده: روزه‌داری متابولیسم را تغییر داده و به تنظیم گلوکز، بهبود حساسیت به



انسولین، و کاهش خطر دیابت نوع ۲ کمک می‌کند.^۱ روزه سبب افزایش فرآیند اتوفاژی^۲ می‌شود که یک مکانیسم بازسازی سلولی است. در این فرآیند، سلول‌های بدن، اجزای آسیب‌دیده را شناسایی و حذف کرده و سلول‌های جدید و سالم ایجاد می‌کنند. این فرآیند می‌تواند روند پیری را کاهش دهد و بدن را از تجمع سلول‌های آسیب‌دیده و ایجاد بیماری‌ها حفظ کند.^۳

۲. فواید روزه بر سلامت قلب و عروق: یکی از مهم‌ترین مزایای روزه‌داری، تاثیر آن بر سلامت قلب است. مطالعات علمی نشان می‌دهند که روزه با کاهش سطح چربی‌های مضر خون (مانند LDL یا کلسترول بد) و افزایش کلسترول مفید (HDL) می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک کند. در تحقیقی گزارش شده است که روزه‌داری منجر به کاهش فشار خون، کلسترول و التهاب در بدن می‌شود. این عوامل از مهم‌ترین ریسک‌های بیماری‌های قلبی عروقی هستند.^۴ همچنین روزه تأثیر مستقیمی بر کاهش التهاب مزمن دارد. التهاب مزمن یکی از عوامل مهم

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC۸۷۵۴۵۹۰۱>

Autophagy^۲

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC۹۹۴۶۹۰۹۳>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC۸۷۵۴۵۹۰۴>



بیماری‌های متابولیکی، قلبی و حتی سرطان است، و روزه‌داری می‌تواند از طریق کاهش مارکرهای التهابی، سلامت عمومی را افزایش دهد.^۱

۳. روزه و تاثیر مثبت بر سلامت مغز و سیستم عصبی: روزه نه تنها فرصتی برای جسم بلکه بستری برای ارتقای سلامت مغزی و بهبود عملکرد شناختی است. مطالعات نشان می‌دهد که روزه‌داری می‌تواند از مغز در برابر استرس اکسیداتیو محافظت کند و تولید عامل نوروتروفیک مغزی (BDNF) را افزایش دهد. این ماده نقشی کلیدی در یادگیری، حافظه و انعطاف‌پذیری نورونی دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که روزه‌داری می‌تواند به بهبود پلاستیسیته سیناپسی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های نورودژنراتیو مانند آلزایمر کمک کند.^۲ همچنین روند تولید آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی در روزه افزایش می‌یابد که به کاهش التهابات مغزی منجر می‌شود. این موضوع می‌تواند مشکلاتی نظیر اضطراب و افسردگی را نیز کاهش دهد.^۳

۴. روزه و کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی: التهاب مزمن عامل اصلی بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، سرطان

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9947909>^۱

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8705409>^۲

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9947909>^۳



و بیماری‌های قلبی است. روزه‌داری با فعال‌سازی مسیرهای بیولوژیکی خاص می‌تواند التهاب را کاهش داده و سیستم ایمنی را تقویت کند. روزه‌داری باعث می‌شود بدن به حالت استراحت از مصرف انرژی برای گوارش منتقل شود و به بازسازی سیستم ایمنی بپردازد. همچنین کاهش مارکرهای التهابی در روزه‌داری مشاهده شده که نشان‌دهنده کاهش فعالیت التهابی در بدن است.^۱

۵. تمایز میان روزه و گر سنگی مطلق: یکی از اشتباهات رایجی که در این شبهه وجود دارد، این است که روزه با گر سنگی مطلق یکی دانسته می‌شود. اما روزه در اسلام نه تنها شامل پرهیز از غذا، بلکه همراه با افطاری و سحری است که بر تغذیه صحیح تأکید دارد. در روزه اسلامی: افراد به‌طور متعادل کالری مورد نیاز بدن را دریافت می‌کنند و دچار سوء تغذیه یا کاهش شدید انرژی نمی‌شوند. برخلاف گر سنگی طولانی که باعث تخریب عضلات و افزایش استرس بدن می‌شود، روزه با پیروی از اصول (صرف غذا در افطار و سحر) تأثیرات منفی بر بدن نمی‌گذارد. این تفاوت عمده، نشان‌دهنده این است که روزه‌داری با اصول

^۱ همان.



صحيح سلامت محور و برخلاف گرسنگی مداوم يا رژيم‌های نادرست است.

نتیجه‌گیری: ضرر يا فايده؟ روزه نه تنها بر اساس شواهد علمی و پژوهش‌های معتبر به سلامت بدن آسیبی نمی‌رساند، بلکه به‌عنوان یک روش طبیعی در جهت بهبود عملکرد جسم و ذهن عمل می‌کند. پژوهش‌های متعددی در متون علمی معتبر نشان داده‌اند که روزه با: تقویت متابولیسم و انسولین، کاهش التهاب، بهبود عملکرد قلب و مغز، و تقویت سیستم ایمنی، نه تنها مفید است، بلکه در پیشگیری از بیماری‌های مختلف نیز نقشی کلیدی دارد. بنابراین، این ادعا که روزه به سلامت انسان ضرر می‌زند، نه تنها فاقد مبنای علمی است، بلکه خلاف شواهد پژوهشی موجود است.

۹. می‌گویید روزه بگیرید تا حال گرسنگان را درک کنید، اما اگر یک گرسنه در روز رمضان غذا بخورد، او را شلاق می‌زنند!

این شبهه، با رویکردی به ظاهر انتقادی، می‌کوشد تناقضی میان فلسفه روزه (درک حال گرسنگان) و مجازات خوردن روزه در ماه رمضان نشان دهد. برای پاسخ به این شبهه، لازم است موارد زیر به صورت منطقی و مبتنی بر حکمت اسلامی مورد بررسی قرار گیرد:

۱. فلسفه روزه: حقیقت و رای گرسنگی: نخستین نکته‌ای که باید به آن پرداخت، فلسفه حقیقی روزه است. برخلاف تصور رایج، هدف اصلی روزه‌داری در دین اسلام تنها درک حال گرسنگان نیست. قرآن کریم به صراحت هدف غایی روزه را تقوا معرفی می‌کند: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ**^۱ روزه، تمرینی است برای ایجاد حالتی عمیق از اطاعت، صبر، خویش‌نوازی و

^۱ سوره بقره، آیه ۱۸۳



تقویت ارتباط بندگان با خداوند. گرچه تحمل گرسنگی و درک حال نیازمندان از اثرات جانبی آن است، اما هرگز نمی‌توان آن را هدف نهایی این عبادت الهی دانست. بلکه این همدلی با نیازمندان و زنده‌سازی حس نوع‌دوستی، در کنار پاک‌سازی روح و تزکیه نفس، جزئی از نتایج روزه‌داری محسوب می‌شود. این شبهه با محدود کردن فلسفه روزه فقط به درک گرسنگی، فلسفه عمیق‌تری که در پس روزه وجود دارد را نادیده می‌گیرد.

۲. نگاه به مجازات روزه‌خواری در اسلام؛ حفظ حرمت عمومی نه تحقیر فردی: در اسلام، حفظ ظاهر یک عبادت عمومی نظیر روزه‌داری بخشی از تقویت روح جمعی در جامعه اسلامی است. مجازات روزه‌خواری آشکار در ملاء عام، بیشتر از آنکه هدفی تنبیهی داشته باشد، تأکیدی بر عدم حرمت‌شکنی و نقض هنجارهای عمومی است. اما چرا این مجازات مطرح شده است؟ اسلام روزه را یکی از بزرگ‌ترین شعائر بندگی می‌داند. روزه‌خواری علنی در میان ماه رمضان، به نوعی نقض حرمت این ماه محسوب می‌شود و این بی‌حرمتی به فضای روحانی جامعه آسیب می‌زند. هدف از مجازات روزه‌خواری آشکار، حفظ قداست جمعی رمضان و تشویق عمومی به رعایت جایگاه این ماه است، نه برخلاف تصور شبهه‌کننده، ظلم به افراد فقیر. نکته



مهم این است که اگر فردی به واقع فقیر است و به دلیل اضطرار یا بیماری توان روزه‌داری ندارد، از لحاظ شرعی هیچ تکلیفی به گرفتن روزه ندارد. اسلام در چنین موقعیت‌هایی، هرگز به مجازات او حکم نمی‌دهد. مجازات، تنها برای کسانی است که بدون عذر شرعی و با بی‌اعتنایی به تقدسات اسلام، در انتظار عمومی روزه‌خواری می‌کنند، هرچند این نیز همواره با در نظر گرفتن شرایط حاکم است. فردی هم که عذر شرعی دارد می‌تواند روزه نگرفته و در سطح جامعه تظاهر به روزه خواری نکند بلکه ناهار یا غذای خود را در خفا میل کند و احترام عموم جامعه و روزه‌داران و قداست این ماه مبارک را حفظ نماید.

۳. تمایز بین فقر و تخطی از قانون: فقیر بودن یا گرسنگی، هیچ تعارض ذاتی با وجوب روزه ندارد، زیرا اسلام برای فقرا هم احکام ویژه‌ای در نظر گرفته است: اگر فردی فقیر و ناتوان باشد و توان جسمی روزه گرفتن را نداشته باشد، با پرداخت کفاره یا جایگزین کردن روزه در موقعیتی دیگر، از این تکلیف معاف می‌شود. اما باید توجه داشت که فقر و تخطی از قانون الهی دو موضوع کاملاً متفاوت هستند. در اسلام، حتی فقرا نیز با حفظ حریم عمومی عبادات، می‌توانند از تقدسات دینی پاسداری کنند. بنابراین، کسی که بدون عذر شرعی و به صورت آشکار حرمت روزه را بشکند، نه به خاطر فقیر بودنش، بلکه به خاطر





شکستن هنجار جمعی و حرمت این ماه مورد مواخذه قرار می‌گیرد.

۴. نگاه اخلاقی؛ کرامت انسان در اسلام: اسلام اساساً دین کرامت و

حرمت انسان است. حتی زمانی که برای روزه‌خواری آشکار جرم یا مجازاتی تعریف می‌شود، این مسئله هرگز به معنی نادیده

گرفتن شأن انسانی افراد نیست. در خصوص افراد فقیر، رویکرد

اسلام علاوه بر روزه، به تشویق جامعه مسلمانان به حمایت مالی

از این افراد و پیشگیری از فقر تأکید دارد: *إِنَّمَا الصَّدَقَاتُ لِلْفُقَرَاءِ*

وَالْمَسْكِينِ...^۱ ماه رمضان، علاوه بر جنبه عبادی، فرصتی است

برای تقویت حمایت از نیازمندان، از طریق کمک‌های مالی و

توزیع افطاری و زکات. این دین، نگاه کل‌نگری به اصلاح

جامعه دارد، نه صرفاً زمانی که فردی روز خود را شکسته باشد.

۵. بُعد قانونی؛ برای چه هدفی؟ در هر جامعه، قوانین وضع می‌شوند

تا نظم عمومی را حفظ کنند. روزه‌خواری آشکار در ماه رمضان

نیز از آن دسته رفتارهایی است که جامعه اسلامی آن را مخلّ

نظم و قداست دینی می‌داند. آیا اجرای قانون لزوماً به معنای ظلم

است؟ هیچ‌کس، حتی افراد فقیر، مجبور به گرفتن روزه‌ای که

فراتر از طاقت آن‌هاست، نیستند. به صراحت در کلام وحی آمده

^۱ سوره توبه، آیه ۶۰



است: لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^۱ اما اگر کسی عمداً و بدون عذر موجّه، هنجارهای عمومی این ماه مبارک را زیر پا بگذارد، جامعه اسلامی می‌تواند با او برخورد کند. نگاه اسلام در این قبیل مجازات‌ها، بیشتر به سمت حفظ نظم اجتماعی و جلوگیری از بی‌احترامی به مقدسات دینی است.

۶. نتیجه: سوء برداشت از فلسفه و قانون: این شبهه با ایجاد تضاد میان دو جنبه کاملاً متفاوت، تلاش می‌کند فلسفه والای روزه را تضعیف کند. در پاسخ به این شبهه باید یادآور شویم که: هدف اصلی روزه، تقوا و تزکیه است، نه صرفاً درک گرسنگی. این فلسفه‌ای عمیق‌تر از صرف همدلی با نیازمندان است. مجازات روزه‌خواری آشکار، برای حفظ حرمت جامعه و جلوگیری از بی‌قیدی عمومی است. این مجازات ربطی به فقیر بودن یا اضطرار فرد ندارد و تنها زمانی اعمال می‌شود که فردی عمداً مرتکب روزه‌خواری در انتظار عمومی شود. اسلام همواره در احکام خود به افراد فقیر یا نیازمند که حکمی خارج از طلقت و توانش باشد تخفیف داده و آنان را معاف کرده است. تصویر صحیح از اسلام این است که این دین، در عین دارا بودن احکامی قاطع برای پاسداری از نظم و اخلاق عمومی، به شدت بر

^۱ سوره بقره، آیه ۲۸۶



حمایت از فقرا تأکید دارد. در چنین دیدگاهی، عدالت، حکمت و رحمت در کنار هم معنا می‌یابند.

در پایان باید گفت که رمضآن، ماه تعظیم دل‌ها و ازسجام جامعه است. در این ماه، فقیر و غنی، گرسنگی را با هم تجربه می‌کنند، اما هدف نهایی روزه آن است که انسان از خاک خویش بر فراز آسمان‌ها برخیزد، نه آنکه در گرسنگی و شکم متوقف شود! اگر کسی در این ضیافت الهی، حرمت را بشکند، شاید قانون او را تنبیه کند، اما قانون خدا همواره در بستری از عدالت، حکمت و محبت جاری است.

۱۰. رویت هلال ماه تحت تأثیر اشتباهات بشری قرار می‌گیرد، بنابراین تقویم ماه رمضان معتبر نیست! تعیین شروع یا اتمام ماه رمضان تنها مبتنی بر رؤیت ماه با چشم غیر مسلح است و این روش علمی به نظر نمی‌رسد.

شبهه‌ای که مطرح شده، ادعا می‌کند روش رؤیت هلال ماه برای آغاز و پایان ماه رمضان تحت تأثیر خطای انسانی است و از نظر علمی اعتباری ندارد. برای پاسخ به این پرسش، باید هم به جنبه‌های فقهی و فلسفی این موضوع و هم پیوند آن با ابزارهای علمی پرداخته شود. در این مسیر، نشان خواهیم داد که این شیوه نه تنها مبنایی محکم دارد، بلکه در درستی و حکمت آن نیز شواهد روشنی وجود دارد.

۱. جایگاه رؤیت هلال در دین اسلام: رؤیت هلال ماه یکی از الزامات شرعی است که بر اساس کلام پیامبر اسلام (ص) مورد تأکید قرار گرفته است. پیامبر (ص) فرموده‌اند: «صُومُوا لِرُؤْيَتِهِ



وَأَفْطِرُوا لِرُؤْيَتِهِ، فَإِنْ غَمَّ عَلَيْكُمْ فَأَتِمُوا عِدَّةَ شَعْبَانَ ثَلَاثِينَ^۱ ترجمه:
«به هنگام دیدن هلال (ماه رمضان) روزه بگیرید و به هنگام دیدن
هلال (ماه شوال) افطار کنید. و اگر به دلیل ابر هلال دیده نشد،
شعبان را ۳۰ روز کامل کنید.» رؤیت ماه به عنوان معیاری الهی
برای آغاز و پایان ماه‌های قمری نه تنها به مسلمانان، بلکه به
تمامی اقوامی که از این تقویم استفاده کرده‌اند، به عنوان راهی
طبیعی پیشنهاد شده است. این امر نشان‌دهنده ارتباط مستقیم میان
عبودیت انسان و طبیعت، به عنوان آیات الهی است.

۲. هدف رؤیت؛ ارتباط بشر با تقویم طبیعی: در اسلام، تقویم قمری
ویژگی‌های خاصی دارد. برخی از این ویژگی‌ها عبارتند از:
تقویم طبیعی و مستقل از ابزارهای پیچیده: تقویم قمری
به گونه‌ای طراحی شده که برای هر سطح تمدن بشری قابل
استفاده باشد. افرادی در ساده‌ترین جوامع روستایی نیز بدون نیاز
به وسیله خاصی، می‌توانند با مشاهده هلال ماه، زمان روزه را
تعیین کنند. بنابراین، این روش میان همه اقشار انسانی عدالت و
برابری ایجاد می‌کند. تاکید بر مشاهده عینی به جای محاسبات
خشک: رؤیت طبیعی هلال ماه، انسان را از انحصار محاسبات
انتزاعی خارج کرده و او را به ارتباطی عملی و ملموس با کیهان

^۱ صحیح بخاری، حدیث ۱۹۰۶



و خلقت خداوند وامی دارد. به جای آنکه انسان صرفاً به اعداد و فرمول‌ها اعتماد کند، به تجربه‌ای زنده و حسی از عظمت الهی دست می‌یابد.

۳. آیا رؤیت هلال علمی نیست؟ یکی از ادعاهای اصلی این شبهه، عدم علمی بودن رؤیت هلال و تأثیر خطای انسانی در این فرایند است. در پاسخ باید گفت: الف) رؤیت هلال یک روش استاتاندارد طبیعی و دقیق است: علم نجوم امروزی، با تمام پیشرفت‌های خود، هیچ مغایرتی با قدرت پیش‌بینی و مشاهده دقیق هلال‌های قمری ندارد. اگرچه چشمان انسان ممکن است محدودیت‌هایی داشته باشند، اما این محدودیت‌ها نیز با تنظیم معیارهای مشخص در فقه (مانند تعداد شاهدان، و شرایط جوی) مدیریت شده است. ب) علم، مکمل رؤیت است، نه جایگزین آن: این‌که برخی معتقدند باید به جای رؤیت، تنها به محاسبات علمی اعتماد کرد، نگاهی افراطی به ابزارهای بشری است. علم نجوم می‌تواند به فهم بهتر شرایط رؤیت (مانند موقعیت هلال نسبت به زمین، میزان روشنایی آن، یا موانع جوی) کمک کند، ولی اصل موضوع یعنی مشاهده عینی امری جدا از محاسبه ریاضی است. ج) روش‌های علمی نیز جایگاه قطعی ندارند: حتی روش‌های کاملاً علمی و پیچیده نیز با درصدی از خطا همراه هستند. مثلاً در محاسبات دقیق ارتفاع هلال، غبار جوی یا





تغییرات محلی می‌تواند اثرگذار باشد. درک این ظرافت‌ها خود نشان از حکمت استفاده از رؤیت است، چراکه تجربه عملی شاهدان می‌تواند این متغیرها را تنظیم کند.

۴. رؤیت ماه و خطای انسانی: خطای انسانی یکی از شبهات اصلی

در بهره‌گیری از رؤیت ماه است. در پاسخ به این مسئله باید گفت: خطا در هر روش بشری ممکن است رخ دهد. حتی ابزارهای مدرن علمی نیز نمی‌توانند جلوی خطاهای محاسباتی را بگیرند. به عبارت دیگر، احتمالات خطا در روش‌های علمی نیز وجود دارد و اسلام نیز قوانینی برای رفع این نقایص ارائه داده است: شهادت عادلانه و تکرار رؤیت توسط چند نفر. قانون ۳۰ روزه‌شدن ماه شعبان یا رمضان در صورت نبود رؤیت.

۵. رویکرد فقیهان به جنبه احتیاطی رؤیت: در فقه اسلامی، زمانی

که رؤیت دقیق امکان‌پذیر نیست یا شرایط جوی مانع می‌شود، شریعت همواره بر جانب احتیاط تأکید دارد. حتی در صورت ابهام، اسلام با اعتماد به محاسبات علمی یا تکمیل یک ماه به ۳۰ روز، اطمینان از دقت را تضمین کرده است.

۶. هماهنگی میان دین و علم در تعیین ماه رمضان: رؤیت هلال ماه

و علم نجوم نه تنها تناقضی با هم ندارند، بلکه مکمل یکدیگرند. امروزه پیشرفت ابزارهای نجومی، به ما این امکان را می‌دهد که شرایط دقیق رؤیت هلال ماه را بسیار پیش از وقوع



آن محاسبه کنیم. اما باید توجه داشت: محاسبات نجومی صرفاً ابزار کمکی هستند و جایگزین دیدن هلال نمی‌شوند. چراکه فلسفه رؤیت ماه در اسلام، به تأمل و مشاهده در طبیعت و آفریده‌های خداوند گره خورده است، نه صرفاً ملاکی عددی. علم امروزی، بسیاری از شرط‌های مندرج در روایات اسلامی را تأیید کرده است، مانند زاویه ماه با افق و تأثیر آن در رؤیت‌پذیری، یا اختلاف عرض جغرافیایی که بر تعیین آغاز ماه مؤثر است.

نتیجه: حکمت در نگاه اسلام به رؤیت هلال ماه: اسلام دینی هماهنگ با نظم طبیعت و خلقت الهی است. رؤیت هلال ماه، یک معیار دائمی، طبیعی و جهانی است که انسان‌ها را به ارتباط مستقیم با آیات خداوند دعوت می‌کند. برخلاف آنچه در این شبهه مطرح شده است: رؤیت ماه، به جای آنکه تحت تأثیر محدودیت‌های بشری باشد، از نوعی انعطاف‌پذیری برخوردار است که خطای شخصی را با قواعد احتیاطی فقهی جبران می‌کند. این روش، راهی است برای ایجاد ارتباط زنده میان انسان و طبیعت و جلوگیری از انحصارگرایی علم در دست ابزارها در صورت عدم دسترسی. در عین حال، علم نجوم، ابزار مکملی برای تطبیق بهتر این روش شرعی است که در هیچ شرایطی به کل نفی نمی‌شود.



۱۱. چرا روزه‌داری در طول ماه رمضان به زمان جغرافیایی خاص وابسته است؟ آیا عدالت خدا نادیده گرفته شده است؟ با توجه به تفاوت طول روز در کشورهای مختلف (مناطق قطبی)، مسئله عدالت الهی در این زمینه زیر سوال می‌رود.

این شبهه به ظاهر تلاش می‌کند تفاوت در ساعات روزه‌داری افراد در نقاط مختلف جهان را با مفهوم عدالت الهی در تعارض نشان دهد. برای پاسخ به این شبهه، باید ابتدا مفهوم عدالت خداوند، فلسفه عبادت در اسلام و انعطاف‌پذیری احکام الهی را به‌درستی مورد بررسی قرار دهیم.

۱. درک مفهوم عدالت الهی: عدالت الهی در فرهنگ اسلامی، به معنای مطلقاً یکسان‌بودن شرایط برای همه نیست، بلکه عدالت در آن است که هر فرد متناسب با توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و شرایطی که خداوند برای او مقدر کرده، مورد تکلیف یا لطف الهی قرار گیرد. خداوند متعال به‌صراحت در قرآن فرموده است: «لَا يُكَلِّفُ



اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»^۱ «خداوند هیچ کس را جز به اندازه توانایی اش مکلف نمی سازد.» بنابراین، عدالت الهی به این معنا نیست که همه انسان ها در شرایط عینی یکسانی قرار بگیرند، بلکه خداوند به هر انسان تکالیفی می دهد که متناسب با ظرفیت، توانایی و شرایط او باشد. کسانی که برای مثال، در مناطق قطبی یا موقعیت های خاص جغرافیایی قرار دارند، در عین اختلاف ظاهری در تعداد ساعات روز، هرگز فراتر از ظرفیت وجودی شان مکلف نمی شوند و احکام اسلامی، برای هر شرایطی، انعطاف پذیری خودش را دارد.

۲. فلسفه عبادت: تکامل روحی، نه صرفاً سختی جسمی: روزه داری در اسلام بیش از آنکه صرفاً به گرسنگی و تشنگی محدود شود، تمرینی برای تقوا، صبر و تزکیه نفس است. قرآن کریم هدف نهایی روزه را چنین بیان می کند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۲ «ای کسانی که ایمان آورده اید، روزه بر شما واجب شده است، همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند واجب شده بود، تا تقوا پیشه کنید.» طول مدت روزه، در مقایسه با نیت و هدف روزه، اهمیت فرعی دارد. شخصی که مثلاً در طول روزهای بلند

^۱ سوره بقره، آیه ۲۸۶

^۲ سوره بقره، آیه ۱۸۳



مناطق شمالی روزه می‌گیرد، درست مانند کسی که در مناطق استوایی ساعات کمتری در روزه‌داری است، در مسیر تربیت روحی و تهذیب نفس حرکت می‌کند. تفاوت مدت زمان روزه، هرگز به معنای تفاوت در میزان سختی یا ارزش عبادت نزد خداوند نیست، زیرا خداوند قلب‌ها و نیت‌ها را می‌سنجد.

۳. انعطاف‌پذیری احکام در مناطق خاص جغرافیایی: اسلام، دینی جهان شمول است و احکام آن همواره متناسب با شرایط زمانی، مکانی و فردی هر انسان تنظیم شده است. در مورد مناطقی که طول روزها بسیار زیاد است، فقه اسلامی راهکارهای مناسبی ارائه داده که مانع از مشقت بیش از حد برای روزه‌داران می‌شود. برخی از این راهکارها عبارتند از: استفاده از زمان نزدیک‌ترین مناطق معتدل: در مناطقی که طول روز بیش از حد بلند است (مانند مناطق قطبی)، فقها حکم داده‌اند که افراد می‌توانند زمان روزه خود را بر اساس اعتدالی‌ترین منطقه نزدیک که طول روز طبیعی دارد (مثلاً ۱۲ تا ۱۵ ساعت) محاسبه کنند. این حکم نشان می‌دهد شریعت هرگز به گونه‌ای رفتار نمی‌کند که فشار غیرمعقول یا طاقت‌فرسا بر بندگان وارد شود. رعایت قاعده اضطرار: اگر روزه‌داری در مناطقی به علت طولانی بودن روزها به قدری سخت شود که افراد نتوانند جسم یا سلامت خود را حفظ کنند، قاعده شرعی «اضطرار» به کار می‌آید. در چنین



شرایطی، افراد می‌توانند روزه‌های خود را در زمان یا شرایط دیگری قضا کنند، یا کفاره آن را پردازند. این حکم بر اساس همان اصل قرآنی است که خداوند می‌فرماید: «وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ»^۱ «و در دین، هیچ‌گونه مشقتی برای شما قرار نداد.»

۴. تفاوت‌های طبیعی و عدالت الهی: جهان هستی بر اساس تفاوت‌ها خلق شده است. تفاوت در طول روز و شب، تفاوت در توانایی‌های بدنی، و تفاوت در موقعیت‌های جغرافیایی نشان‌دهنده تنوع عظیمی است که نظام آفرینش را زیبا و شگفت‌انگیز کرده است. عدالت الهی زمانی زیر سوال می‌رفت که خداوند از همه انسان‌ها به‌صرف تفاوت شرایط، مسئولیتی یکسان و مطلقاً غیرقابل تعدیل مطالبه می‌کرد. اما از آنجا که اسلام برای هر شرایط ویژه‌ای راه‌حل ارائه داده است، این شبهه بی‌اساس می‌شود.

۵. تفاوت‌های ظاهری تکلیف و آزمون‌های متفاوت معنوی: باید توجه داشت که سختی یا آسانی روزه صرفاً تحت تأثیر طول روز نیست. عوامل دیگری مانند دمای هوا، میزان فعالیت جسمی و حتی ظرفیت‌های درونی هر انسان نیز در کیفیت انجام این

^۱ سوره حج، آیه ۷۸



عبادت مؤثر است. کسانی که در روزهای بلند و سخت روزه می‌گیرند، ممکن است به‌ظاهر زحمتی بیشتر متحمل شوند، اما خداوند برای آنان اجر بیشتری مقرر می‌کند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّى»^۱ «همانا تلاش‌های شما گوناگون است». هر انسانی بر اساس موقعیت و تلاش خود در مسیر رسیدن به خداوند قرار می‌گیرد، و عدالت الهی با در نظر گرفتن میزان تلاش، نیت و تقوا اعمال می‌شود.

نتیجه: عدالت الهی در روزه‌داری: تفاوت در طول روزها و شرایط جغرافیایی، هیچ‌گونه تعارضی با عدالت الهی ندارد، زیرا خداوند هم توانایی هر فرد را در نظر می‌گیرد و هم انعطاف لازم در احکام را برای شرایط خاص ارائه داده است. فلسفه روزه‌داری بیشتر به مراقبت از روح و تربیت نفس مربوط می‌شود تا میزان گرسنگی یا تشنگی و این امر در هر شرایطی قابل تحقق است. اسلام با ارائه رویکردهایی نظیر استفاده از زمان مناطق معتدل در شرایط خاص یا رعایت قاعده اضطرار، راهکاری عملی و جهان‌شمول برای همه انسان‌ها فراهم آورده است.

جهان هستی، آیه‌ای بزرگ از عدالت الهی است. هیچ کوه بلندی به خاطر ارتفاعش، هیچ دریاچه آرامی به خاطر سکونش، و هیچ نسیمی به خاطر تفاوت مسیرش از عدالت خداوند بی‌نصیب نیست. روزه، پلی است میان

^۱ سوره لیل، آیه ۴



خاک و افلاک؛ مسیری است که نه به طول روز، بلکه به عمق نیت بستگی دارد. اگر نسیم ایمان در دل بوزد، چه اهمیتی دارد که روز، بلند باشد یا کوتاه؟ خداوند در آسمان عدالتش، برای هر بنده‌ای، مسیری به اندازه قامت او گشوده است... زیرا او بهتر از همه می‌داند که چه چیزی شایسته روح انسان است.



۱۲. چرا غیرمسلمانان موظف به رعایت احترام به روزه‌داران هستند؟ رعایت روزه‌ای که به‌عنوان یک دستور دینی مسلمانان است، نباید الزاماً بر تمام افراد (غیرمسلمانان یا بی‌دینان) نیز تحمیل شود.

این شبهه به مسئله احترام غیرمسلمانان یا بی‌دینان به روزه‌داران اشاره دارد و به نظر می‌رسد که این احترام یا رعایت برخی محدودیت‌ها به‌عنوان تحمیل تلقی می‌شود. در پاسخ به این مسئله، باید به جنبه‌های اجتماعی، اخلاقی، فرهنگی و فردی احترام به شعائر دینی و نقش آن‌ها در ایجاد همزیستی مسالمت‌آمیز پرداخت.

۱. احترام متقابل؛ رکن همزیستی اجتماعی: احترام متقابل یکی از اصول بنیادین در زندگی اجتماعی انسانی است. همنشینی در یک جامعه متکثر از نظر دینی، فرهنگی و قومی، مستلزم آن است که هر گروه به باورها و ارزش‌های گروه‌های دیگر احترام بگذارد. همان‌طور که مسلمانان به مناسک و شعائر دینی سایر



ادیان و ارزش‌های فرهنگی غیرمسلمانان احترام می‌گذارند، از غیرمسلمانان نیز انتظار می‌رود که به شعائر دینی مسلمانان ارزش بدهند. همزیستی مسالمت‌آمیز: احترام به روزه‌داری، تجلی همزیستی و پذیرش تنوع در جامعه است. این مسئله هرگز به معنای تحمیل عقیده یا اجبار به پذیرش دینی خاص نیست، بلکه نشانه‌ای از بلوغ اجتماعی و اخلاقی است. محیطی برای همکاری و تفاهم: زمانی که افراد با تفاوت‌ها با احترام روبرو می‌شوند، زمینه برای ایجاد ارتباطات عمیق‌تر و همکاری‌های مؤثرتر در مسائل اجتماعی فراهم می‌شود.

۲. حمایت از فضای معنوی جامعه: ماه رمضان یکی از مقدسات اسلامی است که برای مسلمانان سراسر جهان اهمیت ویژه‌ای دارد. حفظ فضای معنوی این ماه، به تقویت همبستگی اجتماعی و افزایش حس نوع‌دوستی و کمک متقابل میان اعضای جامعه کمک می‌کند. وقتی غیرمسلمانان به این فضای معنوی احترام می‌گذارند: ایجاد حس همدلی و مشارکت: احترام به روزه‌داری در ماه رمضان، فرصتی است برای ایجاد همدلی و شناخت بهتر مسلمانان و در نتیجه درک عمیق‌تر از عوامل فرهنگی و دینی که زندگی روزمره آن‌ها را شکل می‌دهد.

۳. تاکید بر رعایت ارزش‌های اخلاقی مشترک: غیر از دین، اخلاقیات نیز نقطه اشتراک همه انسان‌هاست. ادیان، چه اسلام و





چه سایر ادیان، همه بر ارزش های اخلاقی والایی مانند احترام متقابل، مهربانی و همیاری تأکید دارند. رعایت احترام به روزه داری: نمونه ای از عمل به اخلاقیات جهانی: احترام به حد و مرزهای دیگران، حتی اگر از دیدگاه دینی مشترک نباشد، نشانه ای از تعهد به اصول اخلاقی جهانی است که پایه و اساس جوامع مدنی را تشکیل می دهد. ارزش های انسانی و کرامت بشری: رعایت حرمت روزه داران، همچنین نشان دهنده احترام به کرامت انسان ها و ارزش گذاری به تلاش آنان برای زندگی با اصولی است که به ارتقای درونی و رشد معنوی شان کمک می کند.

۴. اهمیت فرهنگی و اجتماعی ماه رمضان: ماه رمضان در جوامع اسلامی بسیار فراتر از یک تجربه شخصی افتراقی است و بعد اجتماعی و فرهنگی عمیقی دارد. غیرمسلمانان و بخصوص کسانی که در کشورهای اسلامی زندگی می کنند: آشنایی با فرهنگ میزبان: احترام به ماه رمضان برای غیرمسلمانانی که در جوامع مسلمانی زندگی می کنند، فرصتی برای شناخت بهتر و تعمیق آگاهی از فرهنگ و رسوم میزبان است. این شناخت به ایجاد روابط صمیمانه تر و درک متقابل کمک می کند. فرصتی برای ایجاد رویدادهای مشترک فرهنگی: مناسبت های دینی همچون رمضان، بستری مناسب برای برگزاری فعالیت ها و



طرح‌های فرهنگی است که می‌تواند با مشارکت افراد با باورهای مختلف برگزار شود و پل‌های ارتباطی جدیدی را ایجاد کند.

۵. جنبه قانونی و حقوقی در کشورها: در بسیاری از کشورهایی که اکثریت جمعیت آن‌ها مسلمان هستند، قوانین ممکن است احترام به شعائر دینی را تقویت کنند. در برخی موارد، قوانینی وجود دارد که به حفظ فضای معنوی ماه رمضان و احترام به روزه‌داران کمک می‌کند. این قوانین: حفظ نظم عمومی و ثبات اجتماعی: به منظور جلوگیری از بروز تنش‌هایی که می‌تواند به ناآرامی و اختلافات گسترده منجر شود، قوانینی در برخی کشورها وجود دارد که احترام به روزه‌داری را تقویت می‌کند. این قوانین در سایه مطالبات اکثریت جامعه و حفظ مشروعیت فرهنگی شکل گرفته‌اند. متعادل‌سازی حقوق مذهبی و آزادی‌ها: حتی در جوامع دموکراتیک که آزادی‌های فردی بسیار محترم هستند، همواره به یک تعادل مناسب بین آزادی مذهب و احترام به مقدسات دینی توجه می‌شود. افراد غیر مسلمان مجبور به روزه گرفتن در این جوامع نیستند بلکه در ملا عام رعایت قوانین اجتماعی را می‌کنند.

نتیجه: راهی به سوی همزیستی مبتنی بر احترام و درک متقابل: حرمت ماه رمضان و ضرورت احترام به روزه‌داران، هرگز به معنای تحمیل اعتقادی بر دیگران نیست، بلکه روایتی از همزیستی و پذیرش تفاوت‌هاست. احترام به





این ماه مبارک، مسیری است برای ایجاد پیوندهای اجتماعی قوی تر و تقویت تفاهم و همکاری میان افراد با عقاید مختلف. با رعایت احترام به روزه‌داران: محیطی فراهم می‌آید که همه افراد با آرامش و اطمینان، باورها و ارزش‌های خود را زندگی کنند. فرهنگ دوستی و تفاهم تقویت می‌شود و جامعه‌ای فراگیر و هم‌پذیرش شکل می‌گیرد که در آن، همگان در کنار یکدیگر به سوی انسانی‌تر زندگی حرکت می‌کنند. فرصتی است برای غیرمسلمانان تا با فرهنگ دینی مسلمانان آشنا شده و به تعمیق درک متقابل بپردازند.

در جهانی که به سرعت تغییر می‌کند و تفاوت‌ها و تنوع‌ها بیش از هر زمان دیگری محسوس است، احترام به باورهای همدیگر پلی است برای عبور از شکاف‌های اجتماعی و فرهنگی. اگر در ماه رمضان، به جای تأکید بر تفاوت‌ها، بر ارزش‌های مشترک انسانی همچون احترام، همدلی و همکاری تکیه کنیم، بذره‌های دوستی و همبستگی را در دل‌ها می‌کاریم؛ بذرهایی که به یقین، ثمرات پرباری از همزیستی و درک متقابل به بار خواهد آورد.

۱۳. روزه گرفتن انسان را به گذشته‌های ابتدایی بازمی‌گرداند، در حالی که تمدن امروزی به نظم و تولید نیاز دارد! ناتوانی در انجام کارهای بدنی یا ذهنی در طول روزه، برخلاف نیازهای جامعه مدرن است.

این شبهه گمان می‌کند که روزه‌داری سبب عقب‌ماندگی انسان از الزامات تمدن امروزی چون نظم، کارآیی و تولید می‌شود و آن را به عنوان یک عادت ناسازگار با جهان مدرن معرفی می‌کند. اما بررسی عمیق ابعاد فلسفی، اجتماعی و علمی روزه نشان می‌دهد که روزه نه تنها با تمدن امروز ناسازگار نیست، بلکه ابزار مؤثری برای ارتقای سطح سلامت، نظم فردی، بازدهی ذهنی و تعادل اجتماعی است.

۱. روزه، ابزاری تمدنی، نه بازگشت به گذشته: تمدن مدرن برای تعالی و پایداری، به ارزش‌های بنیادینی چون نظم، کنترل نفس، ارتقای سلامت جسم و روح، و بستری برای شکوفایی قدرت فکری و خلاقیت نیازمند است. روزه در تعارض با این نیازها



نیست، بلکه ستون‌های آن را تقویت می‌کند. تمرین نظم و برنامه‌ریزی در روزه‌داری: روزه‌داری شخص را ملزم به رعایت یک برنامه زمانی مشخص برای غذا خوردن، عبادت و استراحت می‌کند؛ برنامه‌ای که نیازمند دقت، نظم و مدیریت زمان است. فرد روزه‌دار به طور منظم و هوشیارانه صبح (سحرگاه) غذا می‌خورد و در زمان دقیق غروب روزه خود را افطار می‌کند؛ این خود نشانه‌ای از انضباط و هماهنگی است. تقویت کنترل نفس و تمرکز بر اهداف بالاتر: تمدن مدرن امروزی به نیروهای انسانی آگاه و متعهد نیاز دارد؛ افرادی که بتوانند خواسته‌های آنی و لذت‌های زودگذر را کنترل کرده و اهداف بلندمدت را پیگیری کنند. روزه قدرت مقاومت در برابر تمایلات زودگذر را تقویت کرده و زمینه‌ساز تمرکز بر مسئولیت‌های زندگی می‌شود.

۲. نقش روزه در بهره‌وری و بازدهی جامعه مدرن: از یک نگاه ابتدایی ممکن است گمان شود که روزه به علت گرسنگی و تشنگی سبب کاهش توانایی بدنی و ذهنی انسان می‌شود، اما شواهد علمی و تجربه‌های تاریخی خلاف این ادعا را ثابت می‌کند. روزه نه تنها مانع بهره‌وری نیست، بلکه در بسیاری موارد، آن را بهبود می‌بخشد. تأثیر مثبت روزه‌داری بر عملکرد ذهنی: پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که روزه‌داری متناوب، سبب فعال‌شدن فرآیندهایی در بدن می‌شود که بر تمرکز ذهنی،



شفافیت فکری و تقویت حافظه تأثیر مثبت می‌گذارد. فرآیندهایی مانند اتوفاژی (پاکسازی سلولی) و تنظیم انسولین در دوره روزه‌داری، باعث بهبود عملکرد شناختی و تقویت ذهن می‌شود. افزایش انرژی از طریق کاهش استرس و مصرف بی‌رویه مواد غذایی: در روزه‌داری، انسان از مصرف بی‌رویه غذاهای پرچرب و غیرضروری فاصله می‌گیرد. این امر به کاهش تنبلی‌های پس از خوردن غذا و افزایش انرژی در طول روز کمک می‌کند. بسیاری از انسان‌ها در ماه رمضان، به رمقی از کار و تولید دست می‌یابند که نشان‌دهنده عدم منافات میان روزه و بهره‌وری است. نمونه‌های تمدنی موفق در طول تاریخ: بسیاری از تمدن‌ها و جوامع اسلامی در دوران‌های طلایی تمدن خود (مانند دوره آل‌بوویه یا دوران اندلس) ماه رمضان را تجربه کرده‌اند و هم‌زمان با توسعه علمی و فرهنگی، شعائر دینی خود از جمله روزه را با تعهد کامل رعایت کرده‌اند. این نمونه‌ها روشن می‌کند که روزه‌داری هرگز مانعی برای پیشرفت نبوده است.

۳. ماهیت روزه؛ سازگار با جامعه و روابط اقتصادی: تمدن مدرن مدعیست بر اساس همکاری، تعادل و همزیستی اقتصادی، اخلاقی و اجتماعی رشد کرده است و روزه با این اصول تناسب کامل دارد. روزه، تقویت‌کننده اجتماع و روح جمعی: ماه





رمضان سبب تقویت روحیه‌ای جمعی در جامعه می‌شود. روابط میان انسان‌ها نه تنها در سطح فردی، بلکه در سطح اجتماعی بهبود می‌یابد، چرا که مؤمنان وقت بیشتری برای کمک به یکدیگر و بخشش نیازمندان صرف می‌کنند. این رفتارها، اساس اقتصاد اخلاقی و همبستگی اجتماعی در جهان مدرن است. افزایش تعادل روانی در محیط اجتماعی: روزه‌داری با کاهش وابستگی به مصرف‌گرایی و کنترل خواسته‌های نفس، محیط اجتماعی را به سمت اخلاق‌گرایی و احترام متقابل سوق می‌دهد. این امر همراه با حفظ نظم و مسئولیت‌پذیری در محیط‌های کاری، هماهنگ با اصول جامعه است.

۴. روزه، ابزاری برای ارتقای سلامت و کارایی بدنی: اگر جامعه مدرن به افراد سالم و توانمند نیاز دارد، روزه با اثرات مثبت خود بر سلامت بدنی نقش مهمی در تحقق این هدف دارد: بهبود سلامت متابولیک: روزه‌داری متناوب در ماه رمضان به تنظیم سیستم متابولیک بدن، کاهش قند و چربی اضافی خون و کاهش وزن کمک می‌کند و خطر بیماری‌هایی مانند دیابت و مشکلات قلبی را کاهش می‌دهد. تنظیم هورمونی و افزایش انرژی در بلندمدت: در طول روزه‌داری، هورمون‌هایی که نقش کلیدی در تنظیم انرژی و کنترل استرس دارند (مانند آدرنالین و نوراپی‌نفرین)، به صورت تنظیم شده‌تر فعال می‌شوند و خستگی



مفرط یا استرس کاری را کاهش می‌دهند. چنین کارکردی، به‌ویژه در مشاغل خلاق یا نیازمند تمرکز ذهنی، اهمیت ویژه‌ای دارد.

۵. پاسخ به تناقض ادعایی میان روزه و نیازهای جامعه مدرن: این ادعا که روزه انسان را به گذشته‌های ابتدایی بازمی‌گرداند، از چند جهت اشتباه است: نزول ارزش‌های مصرف‌گرایی: یکی از آفات اصلی تمدن مدرن، میل بی‌پایان به مصرف‌گرایی، افراط و تجمل‌گرایی است. روزه فرصتی است برای بازگشت به میانه‌روی و کاهش مصرف افراطی است. این امر در دنیایی که با بحران‌های زیست‌محیطی ناشی از مصرف‌گرایی مواجه است، آموزه‌ای کاربردی و سودمند است. تعالی معنوی و اخلاقی: جامعه مدرن با وجود پیشرفت‌های اقتصادی و فناورانه، همچنان با بحران‌های اخلاقی و معنوی مواجه است. روزه نوعی تمرین برای مهار نفس، تقویت ایمان و تعمیق معنویات است که به برطرف کردن این خلأ کمک می‌کند. بدون اخلاق و معنویت، پیشرفت‌های مادی به‌جای رفاه، بحران‌های بیشتری را برای جامعه بشری به ارمغان می‌آورد. ظرفیت انعطاف‌پذیری روزه: روزه هیچ‌گاه افراد را به‌طور مطلق از کارهای جسمی یا ذهنی باز نمی‌دارد؛ زیرا اسلام دین یُسَر (آسان‌گیری) است و برای شرایط خاص (مانند بیماری، مسافرت یا کارهای بسیار





طاقت فرسا) تخفیف یا جایگزینی ارائه می‌کند. بنابراین، الزام به روزه‌داری تنها در شرایطی است که توان و سلامت فرد اجازه چنین عبادتی را بدهد.

نتیجه: روزه نه تنها ناسازگار با تمدن مدرن نیست، بلکه با تقویت نظم، سلامت، بهره‌وری، همبستگی و معنویت، ابزاری تمدنی است که به پیشرفت انسان کمک می‌کند. تمدن مدرن برای بقا و پایداری خود، به مؤلفه‌هایی فراتر از تولید مادی، مانند نظم اخلاقی، سلامت روانی و فرهنگی و پرورش روحیه همکاری و همدلی نیاز دارد. روزه، راهی فراتر از زندگی مادی صرف را به انسان نشان می‌دهد و پلی است که میان نیازهای جسمانی و اهداف متعالی معنوی ارتباط برقرار می‌کند.

تمدن مدرن به خودبسندگی شیفته شده است و گاه در مسیر خویش، روح انسان را نادیده می‌گیرد. اما روزه، صدایی از ژرفای حکمت الهی است که انسان را فراتر از مرزهای مصرف‌گرایی، رقابت و خستگی مادیت می‌برد. روزه، زنگ هشیاری است که به ما گوشزد می‌کند: پیشرفت، تنها در تولید نیست؛ بلکه در تعالی روح و هماهنگی میان جسم و جان است. این تمرین آسمانی، چراغی است که راه را در جاده روبه‌رو، چه گذشته، چه حال و چه آینده روشن می‌سازد.

۱۴. چرا برخلاف ادیان دیگر، اسلام محدودیت‌های سخت‌گیرانه‌ای برای روزه تعیین کرده است؟ مقایسه با سایر ادیان نشان می‌دهد که شیوه تعیین روزه در اسلام بیشتر حالت اجباری دارد تا دستور دینی انعطاف‌پذیر.

این شبیه بر این تصور بنا شده که روزه در اسلام نسبت به سایر ادیان سخت‌گیرانه و اجباری است و در نتیجه انعطاف‌پذیری کمتری دارد. برای پاسخ به این چالش، ابتدا باید مفهوم روزه و گستره آن در اسلام و سایر ادیان تبیین شود، سپس فلسفه و حکمت روزه در اسلام، ویژگی‌های آن و انعطاف موجود در این عبادت بررسی شود. نهایتاً، پاسخ به این شبیه نشان خواهد داد که روزه در اسلام نه تنها سخت‌گیری نیست، بلکه تجلی‌گر نظم، تعادل و رحمت الهی است.

۱. روزه در ادیان مختلف: نگاهی اجمالی و تطبیقی: روزه سابقه‌ای طولانی در ادیان الهی و حتی فرهنگ‌های غیرالهی داشته و محوری‌ترین هدف آن تزکیه نفس و تقویت ارتباط با خداوند



است: روزه در یهودیت: یهودیت روزه‌های متعددی را تجویز کرده است که در برخی موارد بسیار سخت‌گیرانه‌تر از احکام اسلامی است. برای مثال، در روز یوم کپور، پیروان یهود موظف به روزه‌داری مطلق (بدون خوردن و نوشیدن حتی آب) از غروب تا غروب هستند، به گونه‌ای که هیچ تسهیلی برای بیماران یا افراد ناتوان در نظر گرفته نشده است. روزه در مسیحیت: مسیحیت سنت‌های متفاوتی از روزه‌داری دارد. پیروان آن در ایام خاصی مانند لنت (Lent) موظف به امتناع از مصرف انواع خاصی از غذاها (مانند گوشت) هستند، اما روزه‌داری کامل از خوردن و آشامیدن معمولاً در اقلیت است. این روزه‌داری عمدتاً به صورت اختیاری یا نمادین دنبال می‌شود. روزه در سایر ادیان: در ادیان شرقی مانند هندوئیسم و بودیسم نیز مفهوم روزه‌داری وجود دارد، اما غالباً حالت انتخابی و محدود به افراد خاص است و بیشتر به شکل ریاضت‌های فردی مطرح می‌شود. آنچه متمایزکننده روزه در اسلام است، توازن میان سختی و رحمت است؛ روزه در اسلام، وسیله‌ای برای ساخت روح و جسم است، بدون آنکه سلامت انسان یا توانایی او در زندگی روزمره به خطر بیفتد.

۲. روزه در اسلام؛ عبادتی متعادل میان سختی و انعطاف: اگرچه روزه در اسلام از نظر زمانی تعریف واضح و مشخصی دارد



(خودداری از خوردن و آشامیدن و برخی اعمال دیگر از طلوع فجر تا غروب خورشید)، اما این قانونِ مشخص را نمی‌توان ناعادلانه یا سخت‌گیرانه تلقی کرد. بلکه، چند جنبه نشان می‌دهد که روزه‌داری در اسلام با انعطاف و حکمت الهی همراه است: تعریف زمان مشخص: نظم به‌جای سردرگمی برخلاف برخی ادیان که قوانین روزه مبهم یا وابسته به شرایط فرهنگی است، در اسلام زمان و شرایط روزه‌داری به‌طور دقیق تعریف شده است. این وضوح، از سردرگمی پیروان جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود که عبادت به‌عنوان بخشی از زندگی روزمره، اثربخش‌تر باشد. اصل آسان‌گیری در موارد خاص: برخلاف ادعای سخت‌گیری، اسلام دقیقاً برای جلوگیری از تحمیل بی‌مورد، تسهیلات جامعی برای افراد خاص در روزه‌داری ارائه کرده است: بیماران و افرادی که روزه برای آن‌ها مضر است، نه تنها معاف هستند، بلکه می‌توانند با استفاده از فدیة این تکلیف را جبران کنند. افرادی که در سفر هستند یا شرایط بدنی سخت‌تری دارند نیز می‌توانند روزه را به‌زمانی مناسب‌تر موکول کنند. زنان باردار، شیرده، یا حتی افرادی که کارشان بسیار سنگین است، از این انعطاف برخوردارند و همین موارد انعطاف‌گسترده اسلام در عبادات را نشان می‌دهد. قانونی برای همه انسان‌ها، نه یک طبقه خاص: در بسیاری از ادیان، روزه اغلب محدود به طبقات





روحانیون (مانند کشیشان یا راهبان) یا گروه‌های خاص است. اما اسلام روزه را یک عبادت سراسری و مشترک برای همه انسان‌ها می‌داند و این تساوی و عدالت در مسئولیت، روح همدلی و مساوات اجتماعی را تقویت می‌کند.

۳. فلسفه روزه در اسلام؛ رشد انسان و تعالی جامعه: برای درک چرایی محدودیت‌های روزه در اسلام، باید به فلسفه آن توجه کرد. روزه در اسلام از جنس عبادات ریاضتی صرف نیست، بلکه دارای اهداف عمیق و فراگیری است: تزکیه نفس و تقوای الهی: قرآن به صراحت بیان می‌کند که فلسفه روزه تقوا است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۱ روزه باعث می‌شود انسان بتواند غرایز و خواسته‌های خود را مدیریت کند و به تقوای عملی دست یابد، یعنی توانایی کنترل نفس در زندگی روزمره را تمرین کند. چنین رویکردی در جامعه مدرن نیز، که با بحران‌هایی مانند مصرف‌گرایی بی‌حد و افراط در تمایلات روبه‌روست، بسیار ضروری است. ایجاد هماهنگی میان روح و جسم: روزه در اسلام یک عبادت جامع است که جسم (با امتناع از غذا و آشامیدنی) و روح (با عبادت و ارتباط با خدا) را به تعادل



می‌رساند. این ویژگی به وضوح تناسب روزه اسلام با زندگی مدرن را نشان می‌دهد که سلامت روانی و جسمی در آن اهمیت دارد. همبستگی اجتماعی و همدلی با محرومان: روزه‌داری فرصتی است تا همگان طعم گر سنگی و سختی را بچشند و با فقرا و محرومان همدلی کنند. به همین دلیل است که اسلام در کنار روزه‌داری، پرداخت زکات فطریه و کمک به نیازمندان را واجب کرده و این بعد اجتماعی را با بعد فردی عبادت درآمیخته است.

۴. پاسخ به شبهه اجباری بودن روزه: ادعای اجباری بودن روزه ناشی از درک نادرست از ماهیت الزام در دین است. در اسلام، اجبار به معنای تحمیل کورکورانه نیست. بلکه: الزام روزه از جنس تعلیم و تربیت است: وظایف دینی مثل روزه، بخشی از مسیر تربیت انسان به سمت کمال است، مثل نظم و انضباطی که در هر سیستمی (حتی در جوامع مدرن) لازم است. این قاعده نه تنها در اسلام، بلکه در تمام ادیان و نظام‌های تربیتی مشاهده می‌شود. روزه‌داری وظیفه مؤمنان است، نه دیگران: اسلام هرگز روزه‌داری را بر افرادی که اعتقادی به آن ندارند (مانند غیرمسلمانان) تحمیل نکرده است. این عبادت تنها برای کسانی است که انتخاب کرده‌اند در مسیر ایمان الهی گام بردارند و حکم آن تنها برای متعهدین به دین است. انعطاف در





عبادات اسلامی: حتی همین عبادت که برای مؤمنین واجب است، با موارد تخفیف و تسهیل همراه است. اسلام با معرفی گزینه هایی همچون فدیة و قضا، محدودیت را کاملاً قابل انعطاف کرده است. بنابراین، روزه نه تنها نشانه سخت گیری نیست بلکه بیانگر وضوح و دقت قوانین دینی است.

نتیجه: عبادتی حکیمانه، نه سخت گیرانه: روزه در اسلام تفاوتی بنیادی با عبادات مذهبی صرف دارد. روزه نه ریاضتی تحمیلی، بلکه تمرینی برای نظم، تقوا و رشد فردی و اجتماعی است. اگرچه اسلام به دلیل تعریف دقیق و واضح این عبادت، ممکن است برای برخی به ظاهر سخت گیرانه باشد، اما حقیقت این است که این تعریف باعث ایجاد وحدت، نظم و اثربخشی در عبادت شده است. اسلام دین تعادل و حکمت است و هر حکمی در آن به گونه ای طراحی شده که نه انسان را به افراط بکشاند و نه به مسیر تفریط و سهل انگاری هدایت کند. روزه، نه بازدارنده زندگی، بلکه نیرویی برای تقویت انسان در مسیر بندگی و تعالی است؛ چراغی در مسیر زندگی مدرن، که بدون کنترل و نظم معنوی، در هیاهوی مصرف گرایی از مسیر انسانی خود دور می شود.

روزه در اسلام مانند پرندۀ ای است که در ارتفاعی پرواز می کند. نه آن قدر پایین که سنگینی زمین او را به سوی خاک بکشاند، و نه آن چنان دور از دسترس که به افق های مه آلود تخیل پیوندد. این پرواز متعادل، از سان را از



راه افراط و تفریط بازمی دارد و او را به راهی می برد تا جسم به تعادل، روح به تعالی، و جامعه به عدالت برسد. آیا چنین پیامی می تواند سخت گیرانه باشد؟ یا این همان نسیمی است که خستگی جانها را در دنیایی پر آشوب، می زداید؟



۱۵. مراسم مثل ماه رمضان باعث ترویج ریاکاری در میان برخی افراد می‌شود؟ عده‌ای فقط به خاطر ظاهر، خود را روزه‌دار نشان می‌دهند ولی به صورت مخفیانه اصول روزه را نقض می‌کنند.

این شبهه بیانگر این عقیده است که مراسمی مانند ماه رمضان ممکن است بستری برای تظاهر و ریاکاری فراهم آورد، چرا که عده‌ای از مردم به منظور حفظ ظاهر و جایگاه اجتماعی خود به صورت مخفیانه به نقض اصول روزه می‌پردازند. اما برای پاسخگویی به این ادعا باید به چند نکته توجه کرد: نخست، ماهیت و مسئله ریاکاری در عبادات دینی و دوم، ارزش و فلسفه ماه رمضان و نقش آن در تقویت ایمان و پرورش نیت‌های خالصانه.

۱. ریا در عبادات: یک مسئله فردی، نه جمعی: ریاکاری یکی از نقایص اخلاقی است که می‌تواند هر عبادتی را تحت الشعاع قرار دهد. این مسئله مختص به ماه رمضان یا روزه‌داری نیست، بلکه در تمامی ابعاد زندگی دینی و حتی اجتماعی قابل مشاهده است. ریا، محصول ضعف ایمان و تقوا: ریا



به‌عنوان نمایشی از نیت‌های ناپاک و ناصادقانه در هر زمانی ممکن است رخ دهد و شرایط محیطی خاصی برای آن لازم نیست. این مشکل ناشی از عدم درک صحیح از مفهوم عبادت و هدف از ایمان است، نه به‌دلیل وجود و برگزاری مراسم مذهبی خاصی مانند رمضان. مسائل اجتماعی و تأثیر فشار جمعی: در بسیاری از جوامع، فشارهای اجتماعی و انتظارات، افراد را وادار به رعایت ظواهر دینی می‌کند. این ریاکاری، در حقیقت نشانه‌ای از فشارهای نابه‌جای جامعه و نبود فضای باز برای بیان اعتقادات حقیقی افراد است. این مسأله فراتر از حیطه دین رفته و در تمامی عرصه‌های فرهنگی، سیاسی و حتی شغلی نیز مشاهده می‌شود.

۲. ماهیت ماه رمضان؛ تقویت ایمان، نه تظاهر: ماه رمضان به ذات خود فرصتی برای تقویت ایمان است و نه تظاهر و ریاکاری؛ فلسفه این ماه بر پایه تزکیه نفس، خلوص نیت، و تقرب به خداوند بنا شده است. ماه رمضان و تأکید بر نیت قلبی: در حقیقت، رمضان زمانی است که روزه‌دار بدون نظارت دیگران و تحت فشار مستقیم اجتماعی، با قطعیت برای خود و خدای خود عبادت می‌کند. در این ماه، نیت خالصانه و ارتباط رازآلود با خداوند حیاتی‌ترین جنبه روزه‌داری تلقی می‌شود و پیام‌های دینی به‌طور مکرر بر این تأکید دارند که ارزش عبادت به نیت صادقانه آن است. فلسفه خودسازی روحی و معنوی: روزه‌داری بیش از هر چیز یک عمل درونی است که انسان را از نظر معنوی تقویت کرده و او را به خدا نزدیک می‌کند. هرگونه رفتار ریاکارانه، بهره‌های واقعی معنوی روزه را از بین می‌برد، و



این امر خود گواهی است بر اینکه رمضان نه باعث ریا، بلکه برعکس زمینه‌ساز آگاهی از نیت‌های ناپاک و اصلاح آن‌هاست.

۳. نقش اسلام در مبارزه با ریاکاری: اسلام با ارائه تعالیم روشن و واضح، نه تنها به هیچ وجه مشوق ریاکاری نیست، بلکه به مبارزه با آن پرداخته است: آیات قرآن و احادیث نبوی در باره پرهیز از ریا: قرآن و احادیث نبوی به صراحت ریاکاری و تظاهر به عبادت را محکوم کرده‌اند و توصیه کرده‌اند که هرگاه انسان به دنبال تأیید دیگران باشد، از اجر واقعی عبادتش کاسته می‌شود. برای مثال، قرآن در سوره ماعون (۴: ۱۰۷-۶) به تقیح افرادی می‌پردازد که در نماز خویش غافلند و تنها به دنبال نمایش هستند. ترویج اخلاص و تقوا: آموزه‌های اسلامی همواره بر نیت خالص و تقوا تأکید دارند. تقوا به معنای ترس از خدا و تلاش برای رضایت او است و برای دستیابی به این هدف، لازم است که افراد فراتر از تأیید یا عدم تأیید دیگران گام بردارند.

۴. نقش فردی و جمعی در جلوگیری از ریاکاری: برای جلوگیری از بروز ریاکاری در آیین‌های دینی مانند ماه رمضان، لازم است هم در فرد و هم در جامعه فرهنگ‌سازی مناسبی صورت گیرد: آگاهی‌بخشی و ارتقای بینش دینی: بایستی آموزش‌های دینی بر ارزش‌های حقیقی عبادات و لزوم اخلاص در اعمال دینی متمرکز شود. این آموزش‌ها باید تأکید کند که هدف نهایی از انجام عبادات، رضایت خداوند و رشد معنوی فرد است.



ترویج مدیریت داوری اجتماعی: جامعه باید به گونه‌ای شکل گیرد که افراد بتوانند فارغ از فشارهای اجتماعی و داوری‌های دیگران، به پرورش و تقویت ایمان خود پردازند. این امر مستلزم ترویج فرهنگ احترام به تفاوت‌های شخصی است. تشویق به خودسازی و مراقبت از نفس: هر فرد باید از خود آغاز کند و با تمرکز بر مراقبت از نیت‌ها و ارزش‌های واقعی عبادت، خود را به مرحله‌ای برساند که ریاکاری از زندگی او رخت بپندد. این خودسازی با دعا و تفکر، مرور نیت و تمرین مداوم قابل تقویت است. نتیجه: رمضان، راهی برای ایمان و خلوص: رمضان به خودی خود نه تنها زمینه ریاکاری نیست، بلکه وسیله‌ای است برای آشکارسازی و اصلاح ضعف‌های درونی و نزدیک شدن به خداوند است. این ماه با فراهم‌آوری بستری مناسب برای بازگشت به ارزش‌های حقیقی و تقویت رابطه معنوی، نشان می‌دهد که ریاکاری صرفاً برخاسته از ضعف در ایمان فردی و مسائلی اجتماعی است.

ماه رمضان چشمه‌ای زلال است که از قلب ایمان سرچشمه می‌گیرد. در این ماه، هر دل مشتاقانه به سوی خدا روی می‌آورد و از نقایص و چالش‌ها راه به سوی نور معنویت می‌جوید. پژواک ابدی رمضان ما را دعوت می‌کند تا از آب جویبار مهر و رحمت الهی بنوشیم و از زلالی خالصانه اعمال و نیت سیراب شویم. رمضان، باغی است که در آن هر دانه نیت نیک، به درختی





میوه‌بار از عشق و ایمان بدل می‌شود و هیچ سایه‌ای توان کدر نمودن این نور ابدی را ندارد.

۱۶. چرا روزه‌داران اجازه ندارند به صورت نوشیدن آب، بدنشان را در برابر گرما محافظت کنند؟ در شرایط آب‌وهوای گرم، امتناع کامل از آب ممکن است تهدید جانی ایجاد کند.

این سوال ناشی از این تصور است که اسلام در احکام خود سخت‌گیری‌های غیرمنطقی دارد و روزه‌داران را حتی در شرایط دشوار (مانند گرمای شدید) موظف به امساک کامل از نوشیدن آب می‌کند، حتی اگر سلامتی آن‌ها در خطر باشد. برای پاسخ به این شبهه، لازم است فلسفه روزه و همچنین انعطاف‌پذیری‌های شریعت اسلامی در مواجهه با شرایط سخت بررسی شود.

۱. فلسفه روزه: تمرین معنوی در کنار توجه به جسم: روزه در اسلام، هدفی فراتر از تمرین صرف گرسنگی یا تشنگی دارد. قرآن به صراحت هدف روزه را دستیابی به تقوا بیان کرده است:



«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ... لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۱ روزه، ترکیبی متعادل از عبادت فردی، تزکیه نفس و تقویت اراده است. این عبادت می آموزد که انسان می تواند خواسته های جسمانی اش را به گونه ای مدیریت کند که روح بر جسم غالب شود، حتی در شرایط چالش برانگیز. اما این تمرین معنوی به هیچ وجه قرار نیست بدن و سلامت فرد را قربانی کند. شریعت اسلامی بر پایه رحمتی جهانی بنا شده و هرگز انسان را به کاری که فراتر از توانایی او باشد ملزم نمی کند: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»^۲

۲. اصول و انعطاف پذیری در حکم روزه: شرع اسلام برای جلوگیری از هرگونه تهدید جانی یا آسیب جدی، دستوراتی دقیق و انعطاف پذیر ارائه داده است. این احکام، اهمیت اولویت بخشی به سلامت جسم را نشان می دهند: قاعده اضطرار: عبادت تا حد خطر جانی، حرام است. اگر گرمای شدید و امتناع از نوشیدن آب موجب تهدید جان یا آسیب جدی به سلامت شود، روزه بر چنین شخصی حرام می گردد و می تواند آن را در روزی دیگر قضا کند. این حکم به وضوح در شریعت اسلامی آمده است و علمای اسلام بر آن تأکید دارند. معافیت بیماران و

^۱ بقره: ۱۸۳

^۲ بقره: ۲۸۶



افرادی با شرایط خاص: افراد دارای بیماری، زنان باردار یا شیرده، مسافران و کارگرانی که در مشاغل سخت و طاقت‌فرسا مشغول کارند و توان کافی برای روزه را نداشته باشند، از محدودیت‌های روزه معاف‌اند یا می‌توانند در زمانی که مناسب‌تر است، روزه بگیرند. این معافیت گواهی روشنی بر این است که اسلام هرگز سخت‌گیری غیرمنطقی بر افراد ندارد. جبران روزه‌های از دست رفته: کسانی که به دلیل شرایط خاص جسمی یا محیطی نمی‌توانند روزه بگیرند، مکلفند در زمان مناسب دیگری به قضا پردازند یا فدیة پردازند (کمک به نیازمندان). این موضوع نشان می‌دهد که اسلام حتی در جبران اعمال عبادی نیز انعطاف‌پذیر است.

۳. فلسفه پرهیز کامل از خوردن و آشامیدن در روزه: در پرسش مطرح شده، تأکید بر «عدم نوشیدن آب» در شرایط گرم به عنوان دلیلی بر دشواری بیهوده روزه طرح شده است. برای پاسخ به این ادعا، نیاز است فلسفه کلی پرهیز از خوردن و آشامیدن در روزه روشن شود: روزه، تمرینی جامع برای مدیریت تمایلات انسانی: روزه محدود به گرسنگی یا تشنگی نیست. این عبادت، پرهیز کامل از تمایلات مادی مانند خوردن، نوشیدن و برخی دیگر از غرایز انسانی است. چنین محدودیتی به‌طور هدفمند قرار داده شده تا فرد یاد بگیرد که حتی ابتدایی‌ترین خواسته‌های جسمانی





و ضروری (مانند نوشیدن آب) نیز می‌توانند با اراده و نیت معطوف به خداوند کنترل شوند. آزمایش در برابر سختی‌ها: تحمل عطش در گرما، اگر با رعایت اصول سلامت باشد، به نوعی تمرین صبر و استقامت است. این سختی جسمانی توجه انسان را از دنیا و مادیات به مسائل والا تر و معنوی تر معطوف می‌کند. ایمان به همراه سلامت: با وجود ممنوعیت مصرف آب در حالت عادی روزه، اسلام قطعاً سلامت فرد را بر انجام این عبادت مقدم می‌داند و هرگونه آسیب واقعی را مانع فرض و جوب آن می‌شمارد.

۴. آیا این حکم باید تغییر کند؟ این شبهه گاهی به این سمت متمایل می‌شود که آیا روزه‌داری و خصوصاً منع نوشیدن آب در شرایط خاصی (مانند آب‌وهوای گرم یا مناطق گرمسیری) باید تغییر کند؟ پاسخ به این سؤال از دو بُعد قابل بررسی است: جهان‌شمولی روزه در شرایط مختلف: اسلام، دینی است که برای تمام انسان‌ها و در تمام اقلیم‌ها نازل شده است. چنین عباداتی باید به گونه‌ای طراحی شود که قابل انجام در تمامی شرایط زمانی و مکانی باشد. روزه با ماهیت منع کلی از خوردن و آشامیدن، علاوه بر سادگی و شفافیت، اصل برابری در انجام عبادت را میان تمام انسان‌ها فراهم می‌کند. انعطاف‌پذیری در احکام شرعی برای موارد خاص: در هر شرایطی که فرد احساس



کند روزه موجب تهدید جان یا آسیب جدی می‌شود، حکم معافیت برقرار است. بنابراین، نیازی به تغییر اصل حکم نیست.

۵. فواید علمی روزه‌داری حتی در شرایط سخت: علاوه بر فلسفه دینی، تحقیقات اخیر علمی نیز نشان داده‌اند که روزه‌داری اصولی (با رعایت آموزه‌های اسلامی) آثار مثبتی بر سلامت بدن دارد. حتی تحمل کوتاه‌مدت تشنگی (تا زمانی که فرد شرایط بدنی سالمی دارد) می‌تواند فواید زیر را به همراه داشته باشد: افزایش کارایی سیستم متابولیسم بدن: شرایط روزه باعث می‌شود بدن ذخایر انرژی خود را بهتر مدیریت کرده و سموم بدن دفع شوند. کاهش التهاب و بهبود سیستم ایمنی: روزه‌داری موقت تأثیر مثبت بر کاهش التهاب مزمن و تقویت سیستم ایمنی نشان داده است. ارتقای مقاومت بدن در برابر استرس محیطی: تمرین روزه‌داری، بدن و ذهن را برای مقابله با شرایط سخت آماده‌تر می‌کند. البته، تمام این فواید به شرطی است که فرد سالم باشد و توانایی جسمانی داشته باشد؛ در غیر این صورت، شرع اسلامی از او می‌خواهد که روزه نگیرد.

نتیجه: امتناع از نوشیدن آب در روزه بر پایه فلسفه‌ای عمیق از تربیت جسم و روح گذاشته شده است. این عبادت یک تمرین به‌ظاهر دشوار اما در واقع هدفمند است که فرد را از تسلیم شدن در برابر خواسته‌های جسمانی بازداشته و روح او را برای شرایط دشوارتر تقویت می‌کند. با این حال،





اسلام هرگز عبادتی را که موجب آسیب یا تهدید جانی شود، تحمیل نمی‌کند و با قوانین مترقی خود مانند معافیت بیماران یا جایگزینی قضا، نشان داده است که پیش از هر چیز به آسایش، سلامت و امنیت جسمانی انسان اهمیت می‌دهد.

روزه، سفری است میان خواسته‌های زمینی و افق‌های آسمانی. نشانه‌ای است از قدرت اراده انسان که حتی در گرمای سوزان و تشنگی جانکاه، برای معبود خویش قدم برمی‌دارد و می‌آموزد که زندگی فراتر از نفس‌های عادی است. اما در همان حال، پروردگار حکیم، رحمتی بی‌کران در قلب احکام خود نهاده است و هر جایی که این سفر تهدیدی بر جان بندگان شود، سایه‌اش را بر سر آنان می‌گستراند؛ زیرا او بهتر از هر کسی می‌داند که جسم، کشتی است و روح، مسافر. آیا جز این است که صاحب کشتی، بیش از هر کسی به حفظ آن علاقه‌مند است؟

۱۷. چرا در ماه رمضان بیشتر روی اجرای عبادات ظاهری تأکید شده است؟ بیشتر تمرکز بر انجام شعائر ظاهری از جمله نمازهای جماعت و مساجد، جایگزین رسیدن به تعالی معنوی شده است.

این شبهه اشاره به این موضوع دارد که در ماه رمضان، تمرکز عمده بسیاری از افراد و جوامع دینی بر اجرای شعائر ظاهری مانند نمازهای جماعت، حضور در مساجد و دیگر اعمال جمعی است و این توجه ممکن است تعالی معنوی، که هدف اصلی ماه رمضان است، تحت الشعاع قرار گیرد. برای پاسخ به این ادعا، باید به فلسفه عبادات در اسلام، رابطه شعائر ظاهری با معنویت و آثار وحدت اجتماعی حاصل از این اعمال توجه کرد.

۱. هدف ماه رمضان: هدف تلفیق عبادت ظاهری و تعالی معنوی ماه رمضان بوده و این ماه، برای تعالی روح است. قرآن درباره ماه رمضان می‌فرماید: «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى



لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْقُرْآنِ...^۱ این ماه زمانی است که انسان باید از طریق عبادت به تقوا و تزکیه نفس برسد. اگرچه ظاهر عبادات نقش مهمی در نظم‌بخشی به رفتارهای دینی دارد، اما هدف اصلی آن‌ها، گشودن دریچه‌ای به سوی معنویت و خداشناسی است. عبادات ظاهری در اسلام، مانند روزه، نمازهای جماعت و حضور در مساجد، صرفاً حقایقی سطحی نیستند. این اعمال ابزاری هستند که انسان را به تفکر، معنویت و تعالی روحی سوق می‌دهند. مانعی میان ظاهر عبادات و عمق معنویت وجود ندارد، بلکه این دو در هم تنیده‌اند و یکدیگر را کامل می‌کنند.

۲. شعائر ظاهری؛ مسیر تعالی معنوی: برخی ممکن است عبادات ظاهری را مترادف با «رفتار فیزیکی» یا «شکل ظاهری» تلقی کنند؛ در حالی که شعائر ظاهری در حقیقت بستری است برای ارتقای معنویت و تحقق بخشیدن به اهداف عمیق‌تر دینی هستند. دلایل تأکید بر شعائر ظاهری در ماه رمضان به شرح زیر است:

عبادات ظاهری، یادآور مسئولیت‌های معنوی هستند: انسان در زندگی روزمره ممکن است غرق در مادیات شود و از روحانیت فاصله گیرد. عبادات جمعی و ظاهری، مانند حضور در مساجد و نمازهای جماعت، راهی برای یادآوری و بازگشت به معنویت



هستند. این اعمال به انسان یادآوری می‌کنند که ماه رمضان تنها زمانی برای امساک از خوردن و آشامیدن نیست، بلکه فرصتی برای نزدیکی به خداوند، اصلاح رفتار و تقویت روحیات انسانی است.

ایجاد نظم و وحدت در اعمال دینی: عبادات ظاهری، مانند نمازهای جماعت، فرصتی را فراهم می‌کنند تا افراد در فضای معنوی به صورت جمعی عبادت کنند. این وحدت جمعی انسان را از انزوا و فردگرایی خارج کرده و به سمت هماهنگی و همدلی اجتماعی سوق می‌دهد. وحدت و نظم حاصل از این اعمال، به رشد معنویت فردی نیز کمک می‌کند، چرا که انسان در کنار دیگران انگیزه بیشتری برای عبادت خالصانه پیدا می‌کند.

ایجاد فرصت برای اندیشیدن به معنای زندگی: جلسات قرآن‌خوانی، دعا و سخنرانی‌های دینی که در ماه رمضان برگزار می‌شوند، فرصتی برای مطالعه و تفکر درباره حقایق دین و زندگی هستند. این مناسبت‌های ظاهری، انسان را به سمت درون‌نگری و کسب بینش عمیق‌تر سوق می‌دهند.

۳. تضادی میان عبادات ظاهری و تعالی معنوی وجود ندارد: این شبهه اگرچه بر ظاهر گرایی افراطی در عبادات تأکید دارد، اما در حقیقت تضادی میان ظاهر و باطن دین و عبادات وجود ندارد.





اسلام، دینی است که به هر دو بُعد ظاهری و معنوی عبادات پرداخته است.

هماهنگی ظاهر و باطن: شعائر ظاهری دین، مانند نماز، روزه و دعا، تنها اعمالی مکانیکی نیستند. این اعمال داری معنا و فلسفه‌ای عمیق‌اند که اتصال روح با خداوند را فراهم می‌آورند. ظاهر عبادات اگر با نیت خالص و تلاش برای تعالی معنوی همراه شود، به خودی خود جریانی معنوی در زندگی فرد ایجاد می‌کند.

نقش ظاهر در تعمیق ایمان: انجام عبادات ظاهری اگر با نیت و فهم درست همراه باشد، کلید اتصال انسان به ارزش‌های معنوی است. برای مثال، نماز جماعت در ماه رمضان نه تنها عملی جمعی است، بلکه بستری برای رشد و تقویت روحیه همکاری و یگانگی با سایر مومنان نیز هست؛ امری که ذاتاً به تعالی معنوی کمک می‌کند.

۴. ماه رمضان؛ فرصتی برای تعادل میان ظاهر و باطن: اسلام همواره به تعادل میان ظاهر و باطن عبادات تأکید داشته است. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «إنما الأعمال بالنیات» (اعمال انسان به نیت‌های او وابسته‌اند). بنابراین، تمرکز بر ظاهر عبادات خود به تنهایی کافی نیست، بلکه مهم است که این اعمال در جهت تقویت ایمان و نیت صادقانه باشند. ماه رمضان فرصتی است که



انسان باید در کنار انجام عبادات ظاهری، به تزکیه باطن نیز بپردازد. برخی انسان‌ها ممکن است شعائر ظاهری رمضان را به عنوان فرصتی برای جلب توجه یا جزئی از عادات جمعی ببینند، اما این رفتارها نه حاصل دستور دین، بلکه ناشی از عدم درک عمیق از فلسفه عبادات است. ریشه چنین رفتارهایی در ضعف ایمان یا نبود آگاهی دینی قرار دارد و نباید آن را به خود دین نسبت داد.

۵. تربیت معنوی و فرهنگ‌سازی در ماه رمضان: برای پرورش تعالی معنوی در کنار عبادات ظاهری، لازم است هم افراد و هم جامعه، به آموزش و فرهنگ‌سازی دینی توجه کنند: ایجاد فضای تعمق و خلوص: در کنار برگزاری شعائر جمعی مانند نماز جماعت، باید به برنامه‌های آموزشی و جلسات تفکر و معنویت توجه شود. برای مثال، جلسات تفکر درباره آیات قرآن، سخنرانی‌هایی درباره اخلاق و تزکیه نفس، و برنامه‌های گفت‌وگوی دینی، می‌توانند کمک کنند که انسان‌ها زیبایی معنوی ماه رمضان را بیش از قبل درک کنند. توجه به نیت‌ها در عبادات: لازم است تأکید شود که ظاهر عبادات بدون نیت خالص و عمق معنوی در باطن، هیچ ارزشی ندارد. باید به انسان‌ها آموزش داده شود که هدف از عبادات، تعالی روح و تقرب به خداوند است.





ترویج همدلی و کمک به نیازمندان: یکی از جنبه های زیبای رمضان، تأکید بر کمک به مستمندان و گسترش روحیه نوع دوستی است. این عمل می تواند انسان ها را از ظاهرگرایی و فردگرایی خارج کرده و به سمت رشد واقعی معنویت سوق دهد.

۶. ماه رمضان، هم ظاهر و هم باطن: تأکید بر عبادات ظاهری در ماه رمضان نه تنها نقص یا کمبود نیست، بلکه فرصتی است برای تعمیق رابطه میان ظاهر و باطن دین. ظاهر عبادات پلی است که انسان را به باطن معرفت و معنویت نزدیک می کند. اما این به شرطی است که این اعمال با نیت های خالصانه و فهم درست همراه باشند. اگر برخی افراد به ظاهرگرایی افراطی روی می آورند، این رفتار نتیجه ضعف شناخت فردی است، نه ماهیت ماه رمضان.

ماه رمضان ماهی است که هم جسم و هم روح را به عرصه آزمون فرا می خواند. شعائر ظاهری عبادت، مانند کوزه ای است که آب زلال ایمان را در خود حمل می کند؛ کوزه بدون آب، تنها پوسته ای خالی است، اما آب بدون کوزه، در هرج و مرج فرو می ریزد. رمضان ما را می آموزد که نه تنها به دست های خود کوزه ای برای آب خویش بسازیم، بلکه وجود خود را از زلال معرفت پر کنیم. این ماه، آینه ای است که ظاهر انسان را به باطن او گره می زند... و اگر باد اخلاص بوزد، چه پایدارتر است رابطه میان زمین ظاهر و آسمان باطن!

جمع بندی

کتاب حاضر، تلاشی است برای پاسداری از شعائر دینی، به ویژه ماه مبارک رمضان است؛ ماهی که آیین‌های برای تجلی عظمت الهی و عرصه‌ای برای تعالی روح انسان است. در روزگاری که شبهات و سؤالات فضای مجازی به چالشی جدی برای باورهای دینی تبدیل شده‌اند، این اثر بنا دارد تا با بیان مستند، منطقی و منصفانه به پاسخ‌گویی این ابهامات پردازد و زیبایی‌های عبادی این ماه پرفضیلت را از پشت غبار تردیدها نمایان سازد.

ماه رمضان، فراتر از مناسکی ظاهری، به عنوان فرصتی برای بیداری، پاکی معنوی و بازگشت به جوهر ناب انسانی شناخته می‌شود. با این حال گروه‌های مختلف، چه از جهل یا از عمد، کوشیده‌اند تا آن را به موضوعی برای مناقشه تبدیل کنند؛ موضوعاتی نظیر روزه و تاثیر آن بر انسان، مبانی عقلانی و عرفانی این ماه و جایگاه آن در فرهنگ مسلمانان ایرانی. این کتاب، با رویکردی مستند، علمی و اخلاق‌محور سعی بر آن داشت که این شبهات را در پرتوی دلایل روشن پاسخ داده و مفهوم روزه و رمضان را از زوایای مختلف مورد بررسی قرار دهد.

در این اثر، شبهات گوناگون از جهت تاریخی، عقلی، شرعی و اجتماعی تحلیل شده‌اند. تلاش شده هر پاسخ بر پایه منابع معتبر، اعم از متون دینی، فلسفی، علمی و تاریخی ارائه گردد. همچنین، روح حاکم بر این اثر دعوت به تفکر عمیق است؛ نه فقط برای دفع شبهات، بلکه برای نگاهی دوباره به ماهی که چراغ هدایت انسان و فرصتی برای تجدید روحانیت است.

در جمع‌بندی نهایی می‌توان گفت ماه رمضان، ماهی فراتر از عبادت‌های ظاهری است؛ ماهی است که زبان شک و تردید را خاموش می‌کند و غبار شبهه را از سیمای حقیقت می‌زداید. این کتاب تنها یک پاسخ به اشکالات نیست، بلکه دریچه‌ای است، برای بازنگری عمیق در مفهوم بندگی، پرهیزکاری و معنویت‌گرایی و تأکید بر هماهنگی این آموزه‌ها با عقل، علم و فرهنگ غنی انسان.

امید است که این اثر نه تنها شبهات مطرح شده را برطرف کند، بلکه همچون رمضان، فرصتی باشد برای رسیدن به فهمی روشن‌تر و تحکیم ایمان در برابر هیجانه‌های فضای مجازی. رمضان ماهی است که به ما یاد می‌دهد، شکستن زنجیر تردید و گشودن دریچه قلب به سوی نور، خود یکی از زیباترین و عمیق‌ترین عبادت‌هاست.