

به نام خدا

متن شبیهه:

شرم می کنم با ترازوی کودک گرسنه کنار خیابان، سیری ام را وزن کنم! ای کاش یک ماه نیز موظف بودیم از اذان صبح تا غروب آفتاب فقرا را سیر کنیم نه این که گرسنگی و تشنگی کشیده تا فقط رنج آن ها را درک نماییم! آری هزاران بار افسوس که دیربست و مانده ایم در ظاهر دین، دهانمان پر شده است از غلظت تلفظ حرف <ض> در کلمه "و لا الضالین" ولی غافل از آن که خود عمریست در گمراهی به سر می بریم....

به راستی ما به کجا می رویم...

وجه زیباگفت پروفیسور اسماعیل ملک زاده :

روزه داران هیچ گاه حال گرسنگان را درک نخواهند کرد

زیرا به افطار اطمینان دارند...!

پاسخ شبیهه:

در یک آزمایش روانشناسی روی کودکان یافته جالبی پیدا شد:

به عده ای از کودکان مقداری خوراکی داده شد و به آنها گفته شد که اگر تا زمان معینی بتوانند لب به آن خوراکی نزنند به همان اندازه خوراکی اضافه دریافت می کنند.

از میان این کودکان عده ای خوب خود را مهار کرده و لب به خوراکی نزدند و پس از مدت معین اجازه یافتند آن خوراکی را همراه با همان اندازه خوراکی اضافه بخورند.

عده ای دیگر از کودکان نتوانستند خویشتنداری کنند و قبل از موعد مقرر خوراکی را خوردند.

همه ای این کودکان سالها تحت نظر گرفته شدند و پس از سه دهه مشخص شد کودکان خویشتندار نوعاً افرادی موفق، از لحاظ روانشناختی سالم، و دارای خصلت مسالمت با دیگران و نودوستی هستند، اما در مقابل، کودکانی که خویشتنداری کمتری داشتند کمتر موفق، کمتر دارای بهداشت روانی، و کمتر واجد ملاحظه نسبت به دیگران بودند.

سایپینگتون در کتاب بهداشت روانی به پژوهش های علمی متعددی اشاره می کند که نشان می دهند خصلت خویشتنداری یا self control یک سازه ی محوری در سلامت روان است، و بنابراین توصیه می کند که افراد این خصلت را در خود تقویت کنند.

پژوهش های عصب - روانشناختی نشان داده اند که در مغز انسان مرکز خویشتنداری ناحیه جلوی پیشانی مغز یا prefrontal lobe می باشد که یکی از مسئولیت های آن برقراری مهار درونی یا internal inhibition یا به عبارتی همان خویشتنداری است، این ناحیه از مغز چنانچه به کار گرفته نشود ضعیف مانده و برعکس چنانچه به فعالیت گرفته شود تقویت می گردد، بنابراین لازم است که انسان برنامه هایی برای تمرین خویشتنداری داشته باشد.

در آموزه های متعالی اسلام، خویشتنداری که از آن به نام <تقوی> یا پرهیزکاری نام برده می شود، به عنوان فلسفه ی اصلی روزه داری معرفی شده است:

يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿سوره بقره آیه ۱۸۳﴾

ای افرادی که ایمان آورده اید! روزه بر شما نوشته شده، همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد؛ تا پرهیزکار شوید.

بنابراین خدای متعال، خالق ناحیه جلوی پیشانی مغز، و خالق ساختار روانی انسان و خیرخواه ترین خیرخواهان، برنامه ای مدون و تخلف ناپذیر (از نگاه مؤمنین) برای تحقق منظم تمرین خویشتنداری طراحی و در شریعت اسلام و ادیان پیشین گنجانده است، که خود فرموده:

أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴿سوره ملک آیه ۱۴﴾

آیا آن کسی که موجودات را آفریده از حال آنها آگاه نیست؟ در حالی که او از اسرار دقیق با خبر، و نسبت به همه چیز عالم است.

در روزه، این برنامه تمرینی هوشمندانه، اثر تقویتی پاداش نیز لحاظ شده است.

چنانکه در روانشناسی رفتارگرا مشخص شده است که هر رفتاری که پس از آن پاداش بیاید تقویت و تکرار خواهد شد، به همین ترتیب فرد روزه دار پس از یک روز روزه با افطار به خود پاداش می دهد و رفتار خویشتنداری (تقوی) را در خود تقویت می نماید.

البته باید توجه داشت که اگر در زندگی فرد عواملی وجود داشته باشد که در خلاف جهت تقویت خویشتنداری عمل کنند اثر تقوی زایی روزه کاهش یافته یا از بین می رود، بنابراین تعجبی ندارد اگر افرادی دیده شوند که از روزه حاصل معنوی و روانی اندکی به دست می آورند، که این مربوط به ضعف هایی در زوایای دیگر زندگی آنان است

اینکه گفته شده از دلایل روزه درک گرسنگی گرسنگان است، یک فلسفه ی فرعی است زیرا حکمت اصلی روزه تمرین تقوی است.

این که گاه گفته می شود <روزه دار هیچگاه حال گرسنگان را درک نخواهد کرد زیرا به افطار اطمینان دارد> نیز نوعی مغالطه است، چرا که باید پرسید آیا کسانی که هرگز به خود گرسنگی نمی دهند، بهتر حال گرسنگان را می فهمند؟

از سوی دیگر باید توجه داشت که در اسلام روزه منهای زکات قبول نیست، فرد روزه دار هم باید زکات فطره بپردازد که شرط قبولی روزه است، و هم باید خمس و زکات واجب خویش را از اموالش جدا کند تا با غذای حلال افطار کند، و همه می دانیم که برای فرد متشرع غذا تا هنگامی که با پول تزکیه شده از راه زکات و خمس، تهیه نشده باشد حلال نیست.

همچنین تشویق های معتابهی برای افطار دادن در ماه رمضان به ویژه به مستمندان در اسلام در نظر گرفته شده که همگی واقف هستیم.

با این تفصیل حقیقتا نمی توان توصیه های شبه انساندوستانه بشری را جایگزین برنامه های بی مثال الهی دانست و من نمی دانم این <ض> در عبارت ولالضالین چه مزاحمتی برای انساندوستی دارد؟!>

به قلم: دکتر سید علی مرعشی

عضو هیات علمی دانشگاه شهید چمران اهواز