

گفت‌وگو با مهری صفرزاده، فعال فرهنگی درباره ابعاد معنوی روزه گرفتن

مراقب معصومیت دهه هشتادی‌ها باشیم

● محبا جعفری | چرا باید روزه بگیریم؟ سؤال پرتکرار دختران نوجوان و جوان است که هر سال در ماه مبارک می پرسند. اما یک بار پاسخ این سؤال را باید کامل و جامع داد. جواب کوتاه این سؤال این است که با روزه گرفتن به بدن‌تان کمک می‌کنید تا خود را بازسازی کنید. اما روح و روان هم به این بازسازی احتیاج دارد. بررسی ابعاد معنوی روزه گرفتن به قدری مهم و تأثیرگذار است که با مهری صفرزاده، مسئول فرهنگی و برگزارکننده همایش مادران و دختران یاس مؤسسه فرهنگی آموزشی بیت الزهراء^(س)، مبلغ و مدرس مباحث اخلاقی و مهارت زندگی به گفت‌وگو نشستیم.



● ضروری و مهم

انسان به معنویت، عبادت و پرستش نیاز دارد. چراکه ما از دو بعد جسمانی و روحانی تشکیل شده ایم. باید هر دو جنبه وجودی خودمان را در نظر بگیریم تا هر دو بعد جسمی و روحی ما در سلامت کامل باشند. اساساً ارتباط معنوی، عبادت و پرستش قطع نظر از هر فایده و اثری که داشته باشد، یکی از نیازهای روحی بشر است و بی توجهی به آن و محروم بودن از آن، در روح بشر ایجاد عدم تعادل می‌کند. اگر ورزش برای سلامتی مفید است، اگر آب تصفیه شده برای هر خانه‌ای لازم است، اگر هوای پاک برای هر کس لازم و ضروری است، اگر غذای سالم برای انسان مهم است پس عباداتی مانند نماز و روزه هم برای سلامتی انسان لازم، ضروری و مهم است.

● پرهیز از خوراکی‌های مضر

دختران عزیز شما نمی‌دانید اگر انسان در شبانه روز ساعتی از وقت خودش را اختصاص به راز و نیاز با پروردگار بدهد، چقدر روحش را پاک می‌کند. نکته مهم این است که عنصرهای روحی مودی به وسیله یک نماز و روزه از روح انسان بیرون می‌روند و با روزه انسان به تقویت روح و اراده می‌پردازد و قدرت تسلط بر نفس را به نمایش می‌گذارد. روزه فقط خودداری از خوردن و آشامیدن نیست بلکه توصیه شده است که پرهیز از خوراکی‌های مضر روحی همچون غیبت، ارتباط با نامحرم، دروغ، چشم‌چرانی، بی‌حیایی و دیگر موارد نیز باشد.

● بهترین الگوی یک دختر خانم برای انجام اعمال عبادی و مذهبی چه کسانی هستند؟

بررسی سرگذشت زنان نمونه در قرآن، ما را به این حقیقت آگاه می‌کند که سر‌عنایت و توجه خداوند به آنان، جز آن نبود که سر تعظیم بر آستان بی‌نیاز فرود آوردند. اطاعت و خضوع کامل مریم^(ع) در برابر پروردگار و ابراز فقر محض در برابر کمال مطلق، او را به آنجا رساند که الگو و نمونه‌ای برای تمامی انسان‌های با ایمان شد. وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ آمَنُوا... وَ مَرِيَمَ اِئْتِ عِمْرَانَ... وَ كَانَتْ مِنَ الْقَائِمَاتِ (سوره تحریم، ۱۱ و ۱۲). در این آیه کریمه، مریم^(ع) از «قائمتین» دانسته شده و قانت کسی است که در برابر ربّ جلیل، مطیع، متواضع و ذلیل باشد. (المنجد، ص ۶۵۶)

از ویژگی‌های بارز مریم^(ع) اخلاص او در عمل و بی‌توجهی محض او نسبت به غیر خدا بود. خدای سبحان، عبادت ناب او را آن‌چنان مورد توجه و عنایت خود قرار داده است که پیامبر اکرم^(ص) را به آن تذکر داد. می‌فرماید: وَ اذْكُرْ فِي الْكِتَابِ مَرْيَمَ إِذِ اتَّخَذَتْ مِنْ اَهْلِهَا مَكَانًا شَرْقِيًّا (سوره مریم، ۱۶) و ذکر کتاب از مریم یاد کن. آنگاه که از خاندان خویش، در گوشه‌ای شرقی کناره گرفت.

نکته تربیتی مهمی که از اینجا به دست می‌آید، آن است که انسان، زمانی قادر به ایجاد دگرگونی‌های عمیق و اساسی در جامعه خواهد بود که ابتدا با ایجاد آرامش درونی و رهایی از درگیری‌های قلبی، مقدمات عنایت الهی را فراهم کند و آن‌گاه که از دلی آرام و ضمیری پاک و جدیت در عبادت خود را عابد و بنده خدا و فقیر محض و خداوند را بر طرف‌کننده همه نیازهای خود بداند، در مسیر عبادت و بندگی حق، هیچ‌گونه خستگی و کسالتی در خود احساس نمی‌کند. زیرا او در آفرینش، هدفی جز عبادت نمی‌شناسد و کمالی جز قرب و نزدیکی به حق سراغ ندارد. نقل شده است که مریم^(ع) آن‌چنان غرق عبادت و بندگی خدا بود که به گفته ابن عباس، هنگامی که ۹ ساله شد، روزها روزه می‌گرفت و شب‌ها به عبادت می‌پرداخت و آن‌چنان در پرهیزکاری و معرفت پروردگار پیش رفت که از احبار و دانشمندان پارسای آن زمان نیز پیشی گرفت (آل عمران / ۴۳)

