

قدر روزها و شب های قدر را بدانیم

<?xml encoding="UTF-8">

خداوند متعال فرموده است: «روزه به من اختصاص دارد و من خود پاداش آنم.» می دانیم که در بیشتر دستورات اسلام اگر همه فلسفه آن بر ما روشن نیست، اجمالی از سود و زیان آن چه امر و نهی شده کاملاً آشکار است و کدام خردمند است که در سودمندی اوامر الهی و زیان مندی منهیات، تردید داشته باشد، اگرچه تمام ابعاد فلسفی هریک از این احکام را نداند؟

فواید روزه

روزه فواید جسمی و روحی فراوان دارد، شفاعت جسم و توان بخش جان است. پاک کننده آدمی از رذایل حیوانی است. در ساختن فرد صالح و اجتماع بسامان، بسیار مؤثر است. در تهذیب و تزکیه نفس و رهاندن انسان از روزمرگی و واماندگی در مقابل نیازهای تن، تأثیر بسزایی دارد. فواید طبّی و بهداشتی روزه که از کوچک ترین فواید این فریضة انسان ساز است، به حدی است که شاید نیاز به توضیح و تکرار نداشته باشد و بیشتر مردم، کم و بیش از آن آگاهند.

معدة و دستگاه گوارش، از اعضای پرکار بدن آدمی است. این عضو، تقریباً در همه ساعات، به گوارش، جذب و دفع مشغول است.

روزه باعث می شود که از یک سو، این اعضا استراحت کنند و از فرسودگی مصون بمانند و نیروی تازه ای بگیرند؛ و از سوی دیگر، ذخایر چربی که زیان های زیادی دارند، تحلیل رفته و کاسته شوند.

پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله) در این باره فرموده است: «صوموا تصحّوا؛ روزه بگیرید تا سالم بمانید». نیز در روایات بسیاری، پیشوایان گرامی اسلام فرموده اند، معدة آدمی، خانه بیماری های اوست و پرهیز از غذا درمان آن است. با روزه و امساک، می توان بسیاری از بیماری ها را بهبود بخشید و معالجه کرد. البته در صورتی که با اعتدال و میانه روی همراه باشد و هنگام سحر و افطار در خوردن و آشامیدن افراط نشود.

روزه، بازدارنده از گناه

روزه، عامل موثری است در ایجاد و تقویت روحیه تقوی و پرهیزکاری. قرآن مجید این فایده بزرگ روزه را با جمله «لعلکم تتقون» یادآور می شود و این عبادت را عامل مهم تقوی می شمارد. تقوی و پرهیزگاری در شخصیت اسلامی یک مسلمان، نقش بسیار مهمی دارد. برای رسیدن به همین اثر پرارزش است که بهترین عبادت در ماه صیام و در حال روزه، اجتناب از گناهان است.

روزه و تقویت اراده

حکومت غرایز و شهوات بر انسان، خطرناک ترین حکومت هاست و آدمی را اسیر و بی اختیار می سازد و به پستی و رذالت می کشاند. مبارزه با سلطه شهوات نفس که در اسلام، «جهاد اکبر» نامیده شده، به پایمردی و اراده استوار نیاز دارد. انسان با روزه داری، در واقع با خواهش های خویش می جنگد و در برابر آنها مقاومت می کند.

این عمل، اراده و تصمیم را در انسان، نیرومند می سازد و جان را از قید حکومت و سلطه هوس ها و خواهش ها می رهاند.

روزه و صبر

صبر، از خصایلی است که در اخلاق اسلامی بر آن بسیار تأکید شده است. روزه، بویژه در روزهای گرم تابستان که فشار تشنگی، طاقت فرسا می شود، به طور چشمگیری به انسان صبر و مقاومت می بخشد و تحمل رنج و سختی را بر آدمی آسان می سازد.

امامان معصوم (ع)، صبر را در آیه «استعینوا بالصبر و الصلوات»، به روزه تفسیر کرده اند. پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله) نیز ماه رمضان را ماه صبر نامیده اند: «شهر الصبر و انّ الصبر ثوابه الجنة؛ رمضان، ماه صبر است و پاداش صبر، بهشت».

امام جعفر صادق (ع) نیز به همین ویژگی روزه اشاره فرموده است: «هرگاه برای کسی حادثه ای جانکاه پیش آید، روزه بگیرد که خدا فرموده است: استعینوا بالصبر و الصلوات».

روزه و مواسات

از دیگر نتایج بارز روزه، برانگیختن حس همدردی نسبت به مستمندان و هموعان تنگدست است. در اسلام، به احسان و اطعام و انفاق به مستمندان در ماه مبارک رمضان بسیار سفارش شده است. «مواسات» یعنی سهیم ساختن برادران در رزق و روزی و به همین جهت، ماه رمضان را ماه «مواسات» نیز نامیده اند تا مسلمانان به احسان نسبت به هم بپردازند.

از امام حسن عسکری علیه السلام پرسیدند: چرا روزه واجب شده است؟ حضرت فرمودند: «تا ثروتمند درد گرسنگی را دریابد و به فقیر توجه کند». در پایان برای شیرینی مطلب، قطعه شعری تقدیم می کنم.

پیغام آشنا

یاران دوباره موسم عشق و صفا رسید
گاه عمل به واژه عهد و وفا رسید
ای عاشقان منتظر اندر ره وصال
گلبنگ وصل بار دگر از سما رسید
وقت حضور گشته به درگاه لطف یار
زیرا به گوش جان، سخن آشنا رسید
برخیز و هم صدای هزاران باغ شو
کایام عشق و موسم شور و نوا رسید
در شوره زار هر دل نومید و تشنه کام
باران رحمت از ره نشو و نما رسید
ماه صیام، ماه خداوند کبریاست

برخیز عاشقا که گه ربّنا رسید
درهای آسمان به روی خلق باز شد
زآن جا که ماه روزه و ذکر دعا رسید
فرصت مده ز دست ضیا بین که از نگاه
هرکس که توبه کرد، به قرب خدا رسید