

ره یافت ها و آثار نیک روزه داری

<?xml encoding="UTF-8">

آثار معنوی روزه

روزه بر روح معنوی و ایمانی انسان می افزاید و با پرورش ایمان، اراده روزه دار را در دوری کردن از گناه و معصیت بالا می برد. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

عَلَيْكُمْ بِصِيَامِ شَهْرِ رَمَضَانَ فَإِنَّ صِيَامَهُ جُنَّةٌ حَصِينَةٌ.

بر شما باد به روزه ماه رمضان؛ زیرا روزه این ماه، سپری است نگه دارنده [از آتش دوزخ].

پیامبر بزرگوار اسلام نیز روزه را دروازه عبادت ها می شمارد و می فرماید: «لِكُلِّ شَيْءٍ بَابٌ وَ بَابُ الْعِبَادَةِ الصَّوْمُ؛ برای هر چیزی، دری است و در عبادت ها، روزه است».

در حقیقت، خودسازی و پای بندی در انجام دادن عبادت را باید از روزه آغاز کنیم. کمتر عبادتی است که به اعتبار و اهمیت روزه می رسد، به گونه ای که حتی هنگام خواب و آسایش نیز ثواب طاعت و عبادت برای روزه دار در نظر گرفته می شود، چنان که در حدیث نبوی آمده است: «نَوْمُ الصَّائِمِ عِبَادَةٌ؛ خواب روزه دار عبادت است».

درباره جایگاه روزه، در حدیثی قدسی می خوانیم:

كُلُّ حَسَنَةٍ بَعَثَ رَسُولُ اللَّهِ إِلَى سَبْعِمِائَةٍ ضِعْفٍ إِلَّا الصَّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَ أَنَا أَجْزَى بِهِ.

هر حسنه و عمل نیکی، ده برابر تا هفت صد برابر پاداش دارد، مگر روزه؛ زیرا به راستی روزه متعلق به من است و من به طور مستقیم ثواب و جزای روزه را می دهم.

پیام متن:

روزه را خدا از آن خود دانسته و پاداش آن را نیز به خود محول کرد که روزه دروازه عبادت و سپر آتش دوزخ است.

آثار اجتماعی روزه

از پی آمدهای مثبت روزه، برانگیختن حس هم دردی با مستمندان و هم نوعان تنگ دست است. روزه، به پاک سازی معنوی جامعه و ایجاد تعادل، هم بستگی و برادری بیشتر میان مسلمانان کمک می کند و پایه فضیلت های اخلاقی را استوار می سازد. همچنین در ماه مبارک رمضان آدمی می کوشد از زشت کاری های اخلاقی همچون فسق و فجور و فحشا و خیانت به دور ماند.

در این ماه مبارک، بندگان به احسان و اطعام و انفاق مستمندان بسیار سفارش شده اند. از آنجا که «مواسات» به معنای سهم ساختن برادران در رزق و روزی است، ماه رمضان را ماه «مواسات» می نامند. بر این اساس، مسلمانان در پرتو تمرین و پی گیری عملی بر این صفت ارزنده، می کوشند جامعه را از کینه و بی اعتنایی در برابر یکدیگر برهانند و برادروار در کنار هم زندگی تکاملی داشته باشند.

از حضرت امام حسن عسکری علیه السلام پرسیدند: چرا روزه واجب شده است؟ فرمود: «تا ثروتمند درد گرسنگی را دریابد و به فقیر توجه کند». هشام از امام صادق علیه السلام علت روزه را پرسید. حضرت فرمود:

خداوند روزه را واجب کرد تا غنی و فقیر با هم مساوی باشند و چون ثروتمند رنج گرسنگی را لمس نکرده تا به فقیر رحم کند و هر وقت چیزی خواسته، قدرت به دست آوردن آن را داشته است، خدا خواسته است که میان بندگان در امور اقتصادی تعادل و برابری ایجاد کند. همچنین می خواهد ثروتمند طعم گرسنگی را بچشد و اگر جز این بود، دارا بر تهی دست و گرسنه ترحم نمی کرد.

پیام متن:

روزه، روح هم بستگی، برادری و برابری را افزایش می دهد و گرایش ثروتمندان را برای کمک به فقیران بیشتر می کند.

آثار بهداشتی روزه

روزه از نظر بهداشت و سلامت بدن به ویژه سلامت معده و پاک سازی آن از انواع غذاهای بیماری زا، آثار نیک و بسیار سودمندی دارد. معده و دستگاه گوارش، از اعضای پرکار اندام آدمی است. با مصرف سه وعده غذا، در همه ساعت های شبانه روز، دستگاه گوارش در حال هضم مواد غذایی و جذب و دفع آنهاست. با روزه گرفتن، از یک سو این اعضا استراحت می کنند و از فرسودگی در امان می مانند و از سوی دیگر، از میزان ذخایر چربی های زیان بار بدن کاسته می شود. پیامبر گرامی اسلام فرمود: «الْمَعْدَةُ بَيْتٌ كُلُّ دَاءٍ وَ الْحِمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ؛ معده، مرکز و خانه هر دردی است و پرهیز، اساس هر داروی شفابخش است».

پرخوری سبب پرخوابی نیز می شود و در نتیجه، آدمی را از رشد و کمال باز می دارد. پیامبراکرم صلی الله علیه و آله در روایتی دیگر فرمود:

إِيَّاكُمْ وَالْبَطْنَةَ فَإِنَّهَا مَفْسَدَةٌ لِلْبَدَنِ وَ مُورِثَةٌ لِلْسَّقَمِ وَ مَكْسَلَةٌ عَنِ الْعِبَادَةِ.

پرهیز از پرخوری و پر کردن معده؛ زیرا پرخوری سبب فساد بدن و سوءهاضمه و زمینه ساز انواع بیماری ها و عامل سستی بدن از اجرای عبادت های الهی خواهد شد.

باز در جای دیگر فرمود:

لَا تُمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ فَإِنَّ الْقُلُوبَ يَمُوتُ كَالزَّرْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ.

قلبتان را با زیاد خوردن و نوشیدن نکشید؛ زیرا قلب می میرد، مثل زراعتی که هرگاه آبش از حد زیاد باشد، خراب می شود.

بنابراین، روزه بهترین فرصت برای بهداشت بدن و استراحت معده است. روزه داری ماهانه، برای سلامتی بدن بسیار مفید است. به گفته یکی از دانشمندان: «اولین بیماری بر اثر پرخوری و نیز نخستین درمان، روزه گرفتن است».

پیام متن:

روزه سبب پالایش دستگاه گوارش، از بین رفتن چربی های زاید بدن و ابزار مؤثری برای مبارزه با بیماری هاست. پس برای داشتن جسم سالم، از روزه گرفتن غافل نشویم.

تقویت اراده و عزت نفس

رسیدن به ارزش های اخلاقی و تأمین سعادت آخرت، با تحمل ناگواری ها همراه است. حضرت علی علیه السلام می فرماید: «الْمَكَارِمُ بِالْمَكَارِهِ؛ ارزش های والای انسانی با ناگواری ها به دست می آید».

صبر بر دشواری ها، اراده ای نیرومند می خواهد تا به کمک آن، انسان بر خواسته های ناسالم و غیرمعقول خویش پیروز شود. انسان با تحمل روزه داری، با خواهش های نفسانی می جنگد و این مبارزه، اراده و همت آدمی را بالا می برد و جان و روح او را از قید و بند هوس ها و خواهش ها می رهاند.

از دیگر آثار روزه، تقویت روحیه عزت مداری است. با گرفتن روزه، در می یابیم که برای رسیدن به آب و نان، نباید برده این و آن شویم، حق کسی را پای مال سازیم و دست نیاز به سوی دیگران دراز کنیم. روزه، انسان را عزیز می دارد و عزتمند هیچ گاه برای تأمین نیازمندی هایش به هر راهی متوسل نمی شود. روزه گرفتن به ویژه در روزهای گرم و طولانی، روحیه صبر و مقاومت به انسان می بخشد و تحمل رنج و سختی را بر آدمی آسان می سازد. انسان زودرنج و کم حوصله، نزد دیگران سبک و بی مقدار است و بر اثر این ضعف روحی از امتحان های زندگی نیز سربلند بیرون نمی آید.

پیام متن:

روزه در تقویت اراده و تصمیم آدمی مؤثر است، عزتمندی او را افزایش می دهد و نمی گذارد آدمی به راحتی در برابر ناگواری ها تسلیم شود.

تأثیر روزه در شست و شوی باطن

در ضیافت الهی، محور تقوا، ریاضت و مبارزه نفسانی با شهوت ها و امیال شیطانی است. از جمله آثار این مبارزه، قدرت داشتن بر گناه نکردن و «نه» گفتن خواهش های دل است. اگر دل به مشعل خیر و پارسایی و عشق به الله فروزان شد، آدمی به سرچشمه نور می رسد و حجاب های ظلمانی به نور و روشنایی بدل می شود. حال اگر کسی نتواند زنجیرهای وابستگی و حجاب های تاریک نفسانی را از وجود خویش برکند و نگاهش را از عالم طبیعت به ملکوت اعلی پیوند دهد، در اسفل السافلین که آخرین درجه از حجاب های ظلمانی است، قرار می گیرد: «ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ السَّافِلِينَ» (تین: 5) در حالی که خدای تبارک و تعالی، انسان را در عالی ترین مقام و مرتبه آفریده است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ». (تین: 4)

بر اثر روزه یک ماهه رمضان، حکومت شهوت ها و امیال شیطانی، جای خود را به حکومت تقوا و پیروی از آموزه های الهی می دهد و تیرگی هوس ها و خواهش ها در جان آدمی، به نورانیت و روشنی باطن تبدیل می شود. با تأیید این خداگونگی و طهارت باطن، رمضان، دعوتی معنوی و روزه دار، مهمان خداست. پس بر همه ما سزاوار است که در این ضیافت آسمانی، فضایل اخلاقی را پرورش دهیم و ارزش های متعالی را بارور سازیم. رمضان، فصل مناجات و دعاست؛ دوره تزکیه و تهذیب و تربیت است؛ ایام خویشتن داری و تقرب به پروردگار است. دریغ که این فرصت طلایی بگذرد و کاری از پیش نبریم!

قدر وقت ار نشناسد دل و کاری نکند

بس خجالت که از این حاصل اوقات بریم

پیام متن:

ماه رمضان، گاه سازندگی و تزکیه درون از زشتی های اخلاقی و کدورت های نفسانی و دوره تهذیب و صفای باطن است.

وقت شناسی در پرتو روزه

فرائض اسلامی با دقت و نظم ویژه ای تنظیم شده اند. برای نمونه، هر یک از نمازهای پنج گانه باید در وقت و مکان ویژه برپا شود روزه ماه مبارک نیز با دیدن هلال ماه رمضان آغاز می شود و با دیدن هلال ماه شوال پایان می یابد. روزه هر روز نیز از سپیده دم، آغاز می شود و در مغرب پایان می پذیرد. با توجه به اینکه ماه رمضان از ماه های قمری است، در فصل های چهارگانه سال؛ گاه در روزهای بلند تابستان و گاه در روزهای کوتاه زمستان قرار می گیرد. ازاین رو، در همه شرایط لازم است که هر لحظه و ثانیه را در آغاز سپیده دم و هنگام غروب، مهم شمرد و روزه دار هرگز نمی تواند از نظام زمان بندی شده آن سرپیچی کند. این خود، درسی است تا مسلمان امور خویش را در زندگی به دقت و نظم همه جانبه تنظیم کند.

پیام متن:

اسلام، دین نظم و ماه رمضان، فرصت فراگیری نظم است. از موهبت گران بار ماه مبارک رمضان، برای نظم بخشی به همه امور زندگی مان بهره گیریم.

روزه کامل و ایده آل

بر اثر روزه راستین به ویژه روزه ماه رمضان، حکومت شهوت ها و خواهش های شیطانی جای خود را به حکومت تقوا و پیروی از رهنمودهای الهی می دهد و تیرگی هوس ها و شهوت ها در جان آدمی به نورانیت و روشنی باطن تبدیل می شود. در سایه همین صفا و پاکی حاصل از روزه، روزه دار با خودآگاهی خدادادی نه تنها دهان و شکم خود را از خوردن و آشامیدن، بلکه همه اعضای خویش را از آنچه خدا حرام فرموده است، نگاه می دارد و شایستگی رسیدن به آن درجه از تقوا را می یابد که حتی از اندیشه گناه نیز دوری گزیند و این، اوج روشنایی و رحمت روزه است.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام با اشاره به همین مرتبه می فرماید:

صِيَامُ الْقَلْبِ عَنِ الْفِكْرِ فِي الْأَثَامِ أَفْضَلُ مِنْ صِيَامِ الْبَطْنِ عَنِ الطَّعَامِ.

روزه دل از اندیشه گناهان، برتر از روزه شکم از خوردن و آشامیدن است.

این سخن بدان معنا نیست که ظاهر روزه و پرهیز از خوردن و آشامیدن را رها کنیم، بلکه باید به آن بسنده نکنیم و بیش از آن بکوشیم که به ره آورد معنوی روزه نیز دست یابیم. البته همین خودداری ظاهری و روزه معمولی نیز انقلابی روحی در روزه داران پدید می آورد و بنا بر آمار و ارقام، در ماه مبارک رمضان از شرارت ها و تباهی ها در سطح جامعه کاسته می شود. همچنین صفا و پاکی حاصل از روزه و خودداری و پرهیزکاری روزه دار همچون سپری است که روزه دار را از آتش عذاب الهی در امان می دارد. پیامبر عزیز اسلام فرمود: «الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ؛ روزه، سپری است که روزه دار را از آتش دوزخ حفظ می کند».

پیام متن:

روزه، چراغ بینش و آگاهی را در درون برمی افزود و در کنار آثار معمولی، بر اثر پرهیز کردن در خوردن و آشامیدن، صفا و پاکی درون را نیز با مجاهده نفسانی بیشتر به همراه می آورد.

روزه و تقویت حافظه

اثر روزه در افزایش حافظه، تأثیر فیزیولوژیکی آن در سلول های مغز است که در نتیجه رسیدن غذای پاک پس از چند ساعت بی غذایی به وجود می آید. همان گونه که خوابیدن در شب، تأثیری فیزیولوژیکی دارد و نتیجه آن صبح هنگام ظاهر می شود، اگر در سپیده دم، اطلاعاتی به حافظه سپرده شود، به راحتی آن را می پذیرد؛ چون به آرامش و سکون بسیار رسیده است.

در روزه نیز پس از امساک از خوردنی ها و آشامیدنی ها و خواهش های نفسانی، روح و روان آدمی به آرامش وصف ناپذیری می رسد. در نتیجه، به تقویت حافظه کمک می کند. در متون دینی ما نیز به این ره یافت اشاره شده است. حضرت علی علیه السلام می فرماید: «سه چیز موجب تقویت حافظه می شود: مسواک کردن دندان ها؛ روزه داشتن؛ قرآن خواندن».

پیام متن:

روزه هم بر روح و جان انسان و هم بر جسم انسان اثر می گذارد که یکی از نمونه های آن، تقویت حافظه است.