

آثار و فوائد روزه داری

<?xml encoding="UTF-8">



مقدمه

مهم‌ترین اثر روزه بعد تربیتی آن است. روزه روح آدمی را لطیف و اراده انسان را «قوی» و غرائز او را «تعدیل» می‌کند.

از مرتاضان، که از خودداری‌های مخصوص به تطهیر روح می‌پردازند، گرفته تا صوفیان، که چله‌نشینند و امساک از اصول آنها است، و عارفان که می‌گویند: «اندرون از طعام خالی‌دار تا در او نور معرفت بینی.» همگی نقش محوری روزه در خودسازی و تهذیب نفس را باور دارند؛ زیرا روزه، تمرین مقاومت و آمادگی روحی در خودسازی است. اخلاق و تهذیب نفس بر دو پایه استوار است:

الف) تخلیه؛ یعنی پاکسازی و تصفیه روح از عادات ناپسند و آلودگی‌های مادی که مقدمه آن شناخت صفات پسندیده و ناپسند است.

ب) تحلیه؛ یعنی آراستن نفس به صفات پسندیده و مطلوب انسانی، مانند تقوا که از حکمت‌های روزه است «لعلکم تتقون.» (1)

روزه بستر مناسبی را برای ایجاد تقوا فراهم می‌سازد. افرادی که سالیانه، یک دوره یک ماهه‌ای را برای مبارزه با خواسته‌های درونی می‌گذرانند، از آمادگی رزمی و دفاعی بیشتری برخوردارند. پیامبر اکرم (ص) شکم چرانی و شهوت جنسی را از جمله سه امری برشمرد که پس از خویش، برای امتش نسبت به آنها بیمناک بود. و نیز از کلام گوهریار آن حضرت است که فرمود: «اولین چیزهایی که موجب گرفتاری انسان در آتش جهنم است، دهان (ابزار گناهان فراوان)، و فرج (ابزار شهوت جنسی) است.» روزه‌دار باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی از غذا و آب، از بعضی لذات هم چشم‌پوشد و عملاً ثابت کند که همچون حیوان، در بند اصطبل و علف نیست. او می‌تواند کنترل امور نفس سرکش را به دست بگیرد و با تمرین‌های پیگیر و خستگی‌ناپذیر از وسوسه‌های دشوار شکم و شهوت بگذرد و بر هوس‌ها و شهوات خود مسلط گردد.

در حقیقت بزرگترین فلسفه روزه همین اثر تربیتی و معنوی آن است. انسانی که انواع غذاها و نوشابه‌ها را در اختیار دارد و هر لحظه که تشنه و گرسنه شد به سراغ آن می‌رود، مانند درختانی است که در پناه دیوارهای باغ بر لب نهرها می‌رویند، این درختان نازپرورده، بسیار کم مقاومت و کم‌دوامند. اگرچند روزی آب از پای آنها قطع شود، پژمرده شده و خشک می‌شوند؛ اما درختانی که در لابه‌لای صخره‌ها در دل کوه‌ها و بیابان‌ها می‌رویند و در همان اوان رشد، همواره با طوفان‌های سخت، آفتاب سوزان، سرمای زمستان و با انواع محرومیت‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، بسیار محکم و بادوام هستند.

روزه، آدمی را از عالم حیوانات جدا کرده و به جهان فرشتگان می‌برد.

اگر پیامبر اسلام (ص) می‌فرمایند: «الصوم جنة من النار؛ روزه سپری است در برابر آتش دوزخ.» (2) اشاره به همین موضوع است.

یعنی روزه موجب غفران و آمرزش گناهان و معاصی انسان است، که به وسیله روزه نجات از آتش جهنم و عقوبت پروردگار حاصل می‌شود.

در روایت آمده که امام علی (ع) از پیامبر اکرم (ص) پرسیدند: چه کنیم که شیطان از ما دور شود؟ حضرت فرمود: «الصوم يسود وجهه و الصدقة تكسر ظهره و الحب في الله و المواظبة على العمل الصالح يقطع دابره و الاستغفار يقطع و تينه؛ روزه روی شیطان را سیاه می‌کند و انفاق در راه خدا پشت وی را می‌شکند و دوست داشتن به خاطر خدا و مواظبت بر عمل نیک، دنباله او را قطع می‌کند و استغفار رگ قلبش را قطع می‌کند.» (3)

روزه دار روحیه تقوا را در خود زنده می‌کند و این مراقبت ثمربخش در ماه مبارک رمضان و در حال روزه بسیار آسان‌تر است چرا که گرسنگی و تشنگی و دیگر محدودیت‌های روزه شعله‌های سرکش غرایز حیوانی و هوس‌ها را تا حد چشمگیری خاموش می‌سازد و حتی اگر موقت هم باشد گریبان عقل و جان را از چنگال شهوت رها می‌سازد و برای روزه‌دار زمینه آمادگی برای تمرین تقوا و پرهیزگاری فراهم می‌شود و با مراقبت و تمرین پیایی در یک ماه نیروی بازدارنده از گناه در او به وجود می‌آید و خصلت خودداری در او ریشه می‌گیرد و رشد می‌کند و او با گذراندن این برنامه یک ماهه توفیق می‌یابد که پس از ماه روزه نیز پرهیزگار باقی بماند. بدین ترتیب به روزه‌دار باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی از غذا و آب، از بعضی لذات هم چشم‌پوشد و عملاً ثابت کند که همچون حیوان، در بند اصطبل و علف نیست. او می‌تواند کنترل امور نفس سرکش را به دست بگیرد و با تمرین‌های پیگیر و خستگی‌ناپذیر از وسوسه‌های دشوار شکم و شهوت بگذرد و بر هوس‌ها و شهوات خود مسلط گردد.

بدین ترتیب به مقام پر ارج تقوا که به تعبیر قرآن و فرموده پیشوایان معصوم ما کرامت انسان بدان وابسته است برای همیشه نائل آید.

مقام پر ارج تقوا که به تعبیر قرآن و فرموده پیشوایان معصوم ما کرامت انسان بدان وابسته است برای همیشه نائل آید.

نقش روزه در تقویت اراده

انسان با روزه‌داری که، امساک در خوردن و آشامیدن و خودداری از برخی چیزهای دیگر است در واقع با خواهش‌های خویش می‌جنگد و در برابر غرایز خود مقاومت می‌کند، تمرین این عمل، اراده و تصمیم را در انسان نیرومند می‌سازد و جان را از قید حکومت و سلطه هوس‌ها و خواهش‌ها می‌رهاند. پیشوایان اسلام فرموده‌اند: «افضل الناس من جاهد هواه و اقوى الناس من غلب هواه؛ بهترین مردم کسی است که با هوای نفس مبارزه

کند و نیرومندترین آنان کسی است که بر آن پیروز شود.» (4) پس روزه‌داران بهترین مردمند چرا که با خواسته‌های نفسانی مبارزه می‌کنند و اگر با مراقبت و کوشش از روزه خویش بتوانند بر نفس خود مسلط شوند، از نیرومندترین مردم نیز خواهند بود.

ماه رمضان زمان مخصوصی است که بهترین فصل برای تربیت و تقویت ایمان و اراده می‌باشد حضرت زهرا (س) در ضمن خطبه‌ای که در مسجد پیامبر (ص) ایراد نمود، فرمود:

«و الصيام تثبیتاً للاخلاص؛ (علل الشرایع، ص 236)

و روزه را خداوند قرار داد برای ثبات و استواری در اخلاص.»

شخص روزه‌دار، در درجه اول با مقاومت در برابر نیرومندترین خواسته‌های طبیعی و غریزی خود از خوردن و آشامیدن و غیره، اراده خود را محکم و تقویت می‌نماید و مهم‌ترین عادت‌های خویش را ترک و بر شهوات نفس خود مستقلاً حکومت می‌کند. روزه روح و باطن انسان را از خواهش‌های ناشایسته پاک می‌گرداند و صیقل می‌دهد و صفای باطن می‌آورد زیرا وقتی شکم انسان از غذاها خالی شد. پرهیزگاری، امانت‌داری، صداقت و خلاصه انسانیت او تقویت شده و نور ایمان در قلب او تجلی می‌کند.

حضرت عیسی بن مریم (ع) فرمود:

«یا معشر الحواریین جوعوا بطونکم لعل قلوبکم تری ربکم؛ (سفینة النجات، ج 1، ص 180)

ای حواریین خالی نگه دارید شکم‌های خود را شاید پروردگار خود را از راه دل ببینید.»

روزه و صبر

«صبر» از خصائلی است که در اخلاق اسلام بر آن بسیار تأکید شده است، انسان مسلمان در زندگی فردی و اجتماعی خویش در راه هدف‌هایی مبارزه می‌کند و با مشکلاتی نیز روبه‌رو است. بدون خصلت صبر، پیروزی بر مشکلات و رسیدن به هدف‌ها آسان نیست. صبر و مقاومت بر نیروی پایداری انسان می‌افزاید و اراده را توانا می‌سازد. هیچ جامعه‌ای اگر تحمل ناگواری‌ها را نداشته باشد، بر مشکلات مختلف و بر دشمنان خویش نمی‌تواند پیروز گردد. با صبر و مقاومت است که می‌توان به پیکار ستمگران رفت و دست استعمارگران را کوتاه نمود و روزه - به ویژه در روزهای گرم و طولانی تابستان که فشار تشنگی طاقت‌فرسا می‌شود، به طور چشمگیری به انسان صبر و مقاومت می‌بخشد و تحمل رنج و سختی را بر آدمی آسان می‌سازد.

قرآن کریم با توجه به همین اثر، از روزه به صبر تعبیر کرده است: و استعینوا بالصبر و الصلوة... از صبر (روزه) ... و از نماز کمک بگیرید

امامان معصوم ما (ع) «صبر» را در این آیه به روزه تفسیر کرده‌اند و پیامبر گرامی (ص) نیز ماه رمضان را ماه صبر نامیده‌اند: «شهر الصبر و ان الصبر ثوابه الجنة؛ (رمضان ماه صبر است و پاداش صبر بهشت است.)» (5)

روزه و قناعت

اسلام برخلاف مکاتب مادی شرق و غرب، دنیا و نعمت‌های مادی آن را وسیله ای برای تکامل معنوی و رسیدن به سعادت جاوید می‌داند و به همین دلیل فرهنگ اسلام فرهنگ لذت‌جویی و مصرف نیست بلکه فرهنگ قناعت و ایثار است. در روش‌های مادی تن آدمی و خور و خواب آن اصالت دارد و حرص و آز برای برخورداری بیشتر گریبانگیر افراد است و در اسلام اصالت با معنویت انسان است و قناعت و ایثار و فداکاری از راههای وصول به مراتب بلند انسانیت محسوب می‌شود.

روزه روح و باطن انسان را از خواهش‌های ناشایسته پاک می‌گرداند و صیقل می‌دهد و صفای باطن می‌آورد؛ زیرا وقتی شکم انساناز غذاها خالی شد.

پرهیزگاری، امانت‌داری، صداقت و خلاصه انسانیت او تقویت شده و نور ایمان در قلب او تجلی می‌کند.

روزه، فریضه‌ای است که مسلمانان را از غرقه شدن در مادی‌گرایی و حرص و آز برای لذت‌های مادی و مسابقه برای مصرف و تن‌پروری می‌رهاند و به او می‌آموزد که به فکر دیگران باشد و بر خواهش‌های جسمانی خویش مسلط گردد و به مصرف به مقدار نیاز قناعت ورزد و از اسراف و تبذیر بپرهیزد. روزه به مسلمانان می‌آموزد که با کم هم می‌توان زیست و حرص و طمع فقط غرق شدن در مادیات و انحراف از معنویات است و برای زیستن لازم نیست که با همه وجود به تن و لذت‌های آن پرداخت.

روزه، فریضه‌ای است که مسلمانان را از غرقه شدن در مادی‌گرایی و حرص و آز برای لذت‌های مادی و مسابقه برای مصرف و تن‌پروری می‌رهاند و به او می‌آموزد که به فکر دیگران باشد و بر خواهش‌های جسمانی خویش مسلط گردد و به مصرف به مقدار نیاز قناعت ورزد و از اسراف و تبذیر بپرهیزد. روزه به مسلمانان می‌آموزد که با کم هم می‌توان زیست و حرص و طمع فقط غرق شدن در مادیات و انحراف از معنویات است و برای زیستن لازم نیست که با همه وجود به تن و لذت‌های آن پرداخت.

آثار اجتماعی اخلاقی روزه

نظام طبقاتی و فاصله زیاد میان تهیدستان و مرفهین، یکی از عوامل نارضایتی در نظام و اجتماع است. به هر میزان فاصله طبقاتی، عمیق‌تر گردد، ناهنجاری‌های اجتماعی و مفسد اخلاقی بیشتر می‌شوند و گروه تهیدست به

واسطه‌های فشارهای اقتصادی و محرومیت‌های اجتماعی نسبت به توانگران، دچار حس حسد و کینه می‌شوند تا آنجا که کار به خشونت‌های اجتماعی می‌رسد.

شریعت حیات‌بخش اسلام با تکیه بر اصل «عدالت اجتماعی»، نهایت تلاش و کوشش را در تنظیم روابط جامعه به کار برده و از آنجا که طبیعت بشر به واسطه استعدادها و توانمندی‌های فردی، مختلف است، همواره در حال تلاش بوده تا با جعل احکام و دستورهای گوناگون، آن اختلاف طبیعی را نیز به حداقل برساند، از جمله این احکام، «روزه» است. که شرایطی را پدید می‌آورد تا ثروتمندان با درک موقعیت محرومان، فشارهای اقتصادی و رنج‌های اجتماعی آنان را درک کنند و کاهش دهند و با این اقدام، جامعه را از پریشانی و نارضایتی، پاک می‌سازد و روحیه برادری و همگرایی را در آنان به وجود می‌آورد. هنگامی که «هشام بن حکم» از امام صادق (ع) فلسفه روزه را می‌پرسد، حضرت می‌فرماید:

«به راستی خداوند روزه را واجب کرد، تا به وسیله آن بین تهیدستان و ثروتمندان برابری ایجاد کند و ثروتمندان هرگز درد گرسنگی و فقر را احساس نکرده‌اند و هرگاه (خوردنی و آشامیدنی) را اراده نموده‌اند برایشان میسر بوده است، پس خداوند متعال «روزه را واجب نمود» تا بین بندگان از فقیر و غنی، مساوات و برابری به وجود آورد (هر دو گروه رنج گرسنگی و تشنگی را بکشند) سرمایه‌داران مسلمان گرسنگی و درد فقیران را لمس نمایند تا بر آنان شفقت ورزند و ترحم کنند.» (6)

پیشوایان گرامی دین، در روایات و ادعیه اسلامی ماه رمضان را ماه مواسات نامیده‌اند. از نتایج بارز روزه برانگیختن حس همدردی نسبت به مستمندان و هموعان تنگدست است، آنان که زندگی آسوده‌ای دارند و رنج فقر و طعم گرسنگی را نچشیده‌اند، ممکن است از حال مستمندان غافل بمانند و روزه وسیله ای است که آنان را از غفلت می‌رهاند و رنج مستمندان را به یاد آنان می‌آورد تا به دستگیری فقیران همت گمارند و به درد دل آنان برسند. یکی از آثار و برکات اخلاقی و معنوی روزه این است که انسان با گرسنگی و تشنگی، به یاد گرسنگی و عطش روز قیامت می‌افتد و تصمیم می‌گیرد برای روز قیامت توشه‌ای آماده کند روز قیامت گرمای طاقت فرسا دارد. و همگی در آن روز از شدت گرما عرق‌ریزان و تشنه می‌شوند.

پیامبر اکرم (ص) در «خطبه شعبانیه» می‌فرماید: «با گرسنگی و تشنگی خویش در روزه رمضان به یاد گرسنگی و تشنگی روز قیامت باشید.» (7)

کسی که روزه می‌گیرد و تمامی روز را با وجود اینکه به انواع خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها دسترسی دارد، در عین حال امساک می‌کند، جز اخلاص به پیشگاه حق تعالی غرضی دیگر ندارد و کسی که به پیشگاه خداوند متعال اخلاص ورزد، مورد قبول درگاه خدا می‌شود.

آثار بهداشتی و درمانی روزه

روزه، افزون بر فوائد تربیتی و اجتماعی فوائد بهداشتی نیز دارد. روزه تمام دستگاه‌های بدن را از خستگی مدام رها

می‌سازد، عمر را طولانی می‌کند، به جسم نشاط تازه‌ای می‌بخشد و آدمی را از کسالت و سستی در می‌آورد، از بیماری و دردها آزاد می‌سازد و چاقی زیاد را از بین می‌برد.

روزه سبب می‌شود که ذخایر مخصوص گلیکوژن یا چربی بدن از نقاط مختلف برداشته شوند و به مصرف سوخت و ساز داخلی برسند و مسلم است که بدن در حال روزه ابتدا چربی‌های زیر جلدی را به مصرف رسانده و به تدریج نوبت به چربی‌های احشا می‌رسد.

دکتر «الکسیس کارل» در کتاب «انسان، موجود ناشناخته» می‌نویسد: «با روزه‌داری، قند خون در کبد می‌ریزد و چربی‌هایی که در زیر پوست ذخیره شده‌اند و پروتئین‌های عضلات و غدد و سلول‌های کبدی آزاد می‌شوند و به مصرف تغذیه می‌رسند.»

وی می‌گوید: «لزوم روزه‌داری در تمام ادیان تأکید شده است. در روزه، ابتدا گرسنگی و گاهی نوعی تحریک عصبی و بعد وضعی احساس می‌شود، ولی در عین حال، کیفیات پوشیده‌ای که اهمیت زیادی دارند، به فعالیت می‌افتند و بالأخره تمام اعضا، مواد خاص خود را برای نگهداری و تعادل محیط داخلی و قلب، قربانی می‌کنند و به این ترتیب روزه تمام بافت‌های بدنی را می‌شوید (خانه تکانی می‌کند) و آنها را تازه می‌کند.»

دکتر «ژان فرموزان» روش معالجه با روزه را، به شست و شوی اعضای بدن تعبیر می‌کند، که در آغاز روزه‌داری، زبان باردار است، عرق بدن زیاد است، دهان بدبو است و گاه آب از بینی راه می‌افتد، که همه اینها علامت شروع شست‌وشوی کامل بدن است. پس از سه چهار روز بو برطرف می‌شود، اسیداوریک ادرار کاهش می‌یابد و شخص احساس سبکی و خوشی خارق‌العاده‌ای می‌کند. در این حال اعضا هم استراحتی کافی دارند.

پیشوایان گرامی دین، در روایات و ادعیه اسلامی ماه رمضان را ماه مواسات نامیده‌اند. از نتایج بارز روزه برانگیختن حس همدردی نسبت به مستمندان و همنوعان تنگدست است، آنان که زندگی آسوده‌ای دارند و رنج فقر و طعم گرسنگی را نچشیده‌اند، ممکن است از حال مستمندان غافل بمانند و روزه وسیله‌ای است که آنان را از غفلت می‌رهاند و رنج مستمندان را به یاد آنان می‌آورد تا به دستگیری فقیران همت گمارند و به درد دل آنان برسند.

دکتر «تومان‌نیاس» درباره فوائد بهداشتی روزه‌داری می‌نویسد: «فایده بزرگ کم خوردن و پرهیز نمودن از غذاها در مدت کوتاه، آن است که چون معده در طول مدت یازده ماه مرتب پر از غذا بوده، در مدت یک ماه روزه‌داری مواد غذایی خود را دفع می‌کند و همین‌طور کبد که برای هضم غذا مجبور است دائماً صفرای خود را مصرف کند، در مدت سی روز ترشحات صفراوی را صرف حل کردن باقیمانده غذای جمع‌شده خواهد کرد. دستگاه هاضمه در نتیجه کم خوردن غذا، اندکی فراغت حاصل نموده و رفع خستگی می‌نماید.

روزه، یعنی کم خوردن و کم آشامیدن در مدت معینی از سال و این بهترین راه معالجه و حفظ تندرستی است، که طب قدیم و جدید را از این جهت متوجه خود ساخته است. به ویژه امراضی که بر دستگاه هاضمه، بخصوص کلیه و کبد عارض می‌شود و توسط دارو نمی‌تواند آنها را درمان کرد، روزه به خوبی معالجه می‌نماید. چنانچه بهترین دارو برای برطرف ساختن سوءهاضمه نیز روزه گرفتن است. بیماری مخصوص کبد نیز که موجب یرقان می‌گردد، بهترین طریق درمانش همانا روزه گرفتن است؛ زیرا ایجاد این امراض اغلب اوقات به واسطه خستگی کبد است که در هنگام زیادی عمل و فعالیت نمی‌تواند صفرا را از خود بگیرد.»

دکتر «گوئل پا» فرانسوی می‌گوید: «چهار پنجم بیماری‌ها از تخمیر غذا در روده‌ها ناشی می‌شود که همه با روزه اصلاح می‌گردد.»

دکتر «آلکسی سوفورین» می‌نویسد: «جسم به هنگام روزه به جای غذا از مواد باقیمانده در بدن استفاده کرده و آنها را مصرف می‌کند و بدین وسیله مواد کثیف و عفونی‌ای که در جسم است و ریشه و خمیره بیماری‌ها از آنهاست، از بین می‌رود، روزه سبب بهبودی همه بیماری‌ها است. بنابراین، شایسته است که جسم خود را به وسیله روزه، نظیف و پاکیزه کنید.»

بیماری‌هایی را که این دانشمندان توانسته‌اند به وسیله روزه معالجه نمایند به قرار ذیل است: «نوراستنی، التهاب معده، التهاب حنجره، سفلیس، سل، درد چشم، زکام مزمن، درد سینه، نفخ و ورم ریه‌ها، بیماری‌های عصبی، لرزش اندام، استسقاء، فلج، کم‌خونی، اضطراب روحی، ضعف عمومی بدن، بیماری کبد، مالاریا و بالآخره تضعیف غده‌های سرطانی و ترک اعتیاد.»

دکتر «کاریو» آمریکایی می‌نویسد: «هر شخص بیمار باید در سال مدتی از غذا پرهیز کند؛ زیرا مادامی که غذا به تن می‌رسد، میکروب‌ها در حال رشدند، ولی هنگامی که از غذا پرهیز شود، میکروب‌ها رو به ضعف می‌روند.» وی همچنین می‌افزاید: «روزه‌ای که اسلام واجب کرده است، بزرگترین ضامن سلامتی تن است.»

روزه کمک شایانی به بهبود عوارض برخی بیماری‌ها است، نظیر:

1. هنگامی که نارسایی‌های معده و روده، بیمار را دچار دل دردهای شدید می‌کند.

2. زمانی که بر اثر پرخوری و کم حرکتی، وزن بدن زیاد می‌شود.

3. در بیماران مبتلا به فشارخون.

4. در بیماری قند.

از مطالب یادشده درباره فایده بهداشتی درمانی روزه درمی‌یابیم که امروزه در علم پزشکی به اثبات رسیده که عامل بسیاری از بیماری‌ها زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن و عدم رعایت بهداشت تغذیه است.

پیام‌آور بزرگ اسلام، پیامبر اکرم (ص) قرن‌ها پیش، این مطلب را در کلامی ژرف چنین فرمود: معده، خانه تمام دردهاست و پرهیز و امساک بالاترین داروهاست.

همچنین ایشان فرموده‌اند: «**روزه بگیری تا سالم بمانی.**» (8) و نیز در روایات بسیاری پیشوایان گرامی اسلام فرموده‌اند: «معده آدمی خانه بیماری‌های اوست و پرهیز از غذا درمان آن است.»

با روزه و امساک می‌توان بیماری‌ها را بهبود بخشید و معالجه کرد. البته در صورتی که با اعتدال و به دور از هرگونه زیاده روی باشد و در هنگام سحر و افطار در خوردن و آشامیدن افراط نشود.

متأسفانه برخی افراد شکم‌پرست که از روزه گرفتن دوری می‌کنند، با استدلال‌های نادرست به دنبال مضر دانستن روزه هستند. آنها معتقدند که: «روزه موجب زخم معده می‌شود.» که البته این باور اشتباهی است زیرا روزه باعث استراحت معده است و در حال روزه اسید معده به جای غذا به وسیله صفرا خنثی می‌شود و هیچ گونه زخمی ایجاد نمی‌گردد.

آثار عرفانی الهی روزه

در حدیث قدسی آمده: که خدای تعالی فرمود: از میان اعمال و عبادات فرزندان آدم، فقط «روزه» برای من است و من پاداش روزه ام. (9)

این روایت را شیعه و سنی البته با اندکی اختلاف نقل کرده‌اند و وجه اینکه روزه برای خدای متعال است، این است که تنها عبادتی است که از امور عدمی تشکیل می‌شود، به خلاف عبادات دیگر، از قبیل نماز، و حج و امثال آن، که از امور وجودی ترکیب می‌یابد، و یا حداقل امور وجودی هم در آنها دخالت دارند، و روشن است که فعل وجودی نمی‌تواند محض و خالص در اظهار عبودیت عبد و ربوبیت خدای متعال باشد؛ زیرا خالی از نقایص مادی و آفت محدودیت و اثبات انانیت نیست، و ممکن است در انجام آن قصد غیرخدا؛ (ریا) نیز به میان آید، و سهمی از آن را برای غیر خدا انجام دهد، چنان که در موارد ریا و سمعه و سجده برای غیر خدا این آفات مشاهده می‌شود، به خلاف عملی که همه آن نفی است، یعنی روزه که عبارت است از نخوردن، ننوشیدن، و ترک بسیاری از مشتهیات دیگر که صاحبش خود را بالاتر از اسارت در برابر مادیات می‌بیند، و با خویشتن‌داری خود را از لوث شهوات نفس پاک نگه می‌دارد، و این امور عدمی چیزی نیست که غیرخدا هم سهمی از آن داشته باشد؛ زیرا امری است تنها میان بنده و پروردگارش (پنهان از چشم دیگران است) و طبعاً کسی جز خدا از آن باخبر نمی‌شود.

و اینکه فرمود: «و انا اجزی به» اگر واژه «اجزی به» را به صیغه معلوم بخوانیم، یعنی من جزای آن را می‌دهم، آن وقت دلالت می‌کند بر اینکه در دادن اجر به بنده، کسی میان او و خدا فاصله و واسطه نمی‌شود، همان‌طور که بنده هم در بندگی و عبادت خدا به وسیله روزه کسی را دخیل قرار نداد، و نگذاشت کسی از روزه‌داریش باخبر شود، چنان که درباره صدقه آمده است: صدقه را تنها خدا می‌گیرد، و بین صدقه‌دهنده و خدا کسی واسطه نیست، و در قرآن کریم نیز آمده: «و یاخذ الصدقات؛ و فقط خداوند می‌گیرد صدقات را.» (10)

روزه، افزون بر فوائد تربیتی و اجتماعی فوائد بهداشتی نیز دارد. روزه تمام دستگاه‌های بدن را از خستگی مدام رها می‌سازد، عمر را طولانی می‌کند، به جسم نشاط تازه‌ای می‌بخشد و آدمی را از کسالت و سستی در می‌آورد، از بیماری و دردها آزاد می‌سازد و چاقی زیاد را از بین می‌برد.

و اما اگر «اجزی به» را به صیغه مجهول بخوانیم، معنایش این می‌شود: خود من (خدا) جزای روزه قرار می‌گیرم. علامه طباطبایی (ره) درباره این حدیث می‌نویسد: در این صورت کنایه از نزدیکی روزه‌دار به خدای تعالی است. بر سالکان حق اهل تحقیق پوشیده نیست که این حدیث شریف دارای معنای بلندی است که سزاوار بود دانشمند بزرگواری چون علامه طباطبایی درباره آن سخن می‌گفت. ولی به هر حال درک معنای این حدیث بسیار مشکل است؛ زیرا تساوی میان کالا و بهای آن از بدیهیات عقلایی است و درباره پاداش اعمال بندگان، هرچه خداوند عطا فرماید، تفضل است و کسی از او حق مطالبه ندارد. از این رو، معقول است حق تعالی، عدل جان انسان را، فردوس برین، قرار دهد، آنگونه که فرموده است: «خداوند از مؤمنان جان‌ها و اموال‌شان را خریداری می‌کند که (در برابرش) بهشت برای آنان باشد...» یا درباره روزه‌داران آمده است، که باب مخصوصی در بهشت دارند، «ان للجنة بابا يدعى الريان لا يدخل منه الا الصائمون».

به هر حال معنای اینکه خداوند متعال پاداش روزه‌دار است، «من پاداش روزه‌ام این است که من خود را به روزه‌دار می‌دهم؛ خودم را به او می‌دهم، یعنی او را خدایی می‌کنم و این، همان است که در روایت آمده است که اخلاق‌تان را خدایی کنید. (تخلقوا باخلاق الله) یعنی انسان «خداگونه» شود. چنانکه در حدیث قدسی آمده است:

«... وقتی که بندهام در اثر عبادت و کارهای شایسته به من نزدیک شود، او را دوست خواهم داشت و در نتیجه آن، من چشم او می‌شوم که به توسط من می‌بیند و زبان و دست او هستم، به طوری که او به توسط من می‌گوید و می‌گیرد.»

شایان ذکر است که روزه‌ای این پاداش را دارد که تمام اعضا و بدن و قلب آدمی صائم (روزه‌دار) باشد. در این صورت شخص به گونه‌ای از مادیات فاصله می‌گیرد و با عالم عقل که نزدیکترین موجود به خداست نزدیک می‌شود، تا جایی که فانی در اراده خدا می‌گردد و به مبدأ مطلق اتصال می‌یابد و به مقام صائمین واقعی (خواص الخواص) می‌رسد.

امیرمؤمنان علی (ع) نیز به همین مرتبه اشاره می‌فرماید: «صیام القلب عن الفكر فی الاثام افضل من صیام البطن عن الطعام؛ روزه دل از اندیشه گناهان برتر از روزه شکم از خوردن و آشامیدن است.» (11) و البته این بدان معنا نیست که ظاهر روزه و امساک از خوردن و آشامیدن را رها کنیم بلکه لازم است به آن اکتفا ننماییم و همراه با آن بکوشیم که به نتایج معنوی روزه نیز برسیم.

پی نوشت ها :

1. بقره، آیه 183.
2. کافی، ج 4، ص 62.
3. فقیه، ج 2، ص 45.
4. غررالحکم، ج 2، ص 416.
5. بحارالانوار، ج 96، ص 359، کافی، ج 4، ص 66.
6. من لایحضره الفقیه، ج 2، ص 73.
7. کافی، ج 4، ص 67.
8. کنزالعمال، ج 8، ص 450.
9. کافی، ج 4، ص 63.
10. توبه، آیه 104.
11. غررالحکم، حکمت 5873.

منابع:

1. رساله حسینی شیرازی، ص 322.
2. طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، جلد دوم و سوم.

3. ترجمه تفسیر مجمع البیان، ج2، ص199
4. بقره، آیه 43 - 183.
5. توبه، آیه 112.
6. انعام، آیه 12.
7. روزه، بهترین درمان بیماری‌های روح و جسم، ص 150. 149.
8. تفسیر فخر رازی، ج15، ص68.
9. سعدی.
10. ر.ک: جامع السعادات، ج2، ص4.
11. ر.ک: خصال، ص78، ج126.
12. فروع کافی، ج4، ص162.
13. نهج البلاغه صبحی صالح، ص163.
14. بحارالانوار، ج6، ص255.
15. وسائل الشیعه، ج7، ص3، ح1.
16. من لایحضره الفقیه، ج2، ص73، ح1766.
17. نهج البلاغه، خ110.
18. بحارالانوار، ج7، ص186.
19. همان، ج6، ص356.
20. همان، ص299.
21. نهج البلاغه فیض الاسلام، حکمت 244.
22. ر.ک: احمد صبور اردوبادی، اهمیت روزه از نظر علم روز، ص29.
23. ر.ک: همان، ص53.
24. روزه، ضیافت نور، ص56.
25. همان.
26. بحارالانوار، ج62، ص290.
27. توبه، آیه 105.
28. تفسیر عیاشی، طبق نقل تفسیر برهان، ذیل آیه مورد بحث.
29. ر.ک: تفسیر المیزان، ج2، ص25.
30. توبه، آیه 111.
31. بحارالانوار، ج93، ص252.
32. اصول کافی، ج2، ص352.