

روزه اثرات فردی، اجتماعی، تربیتی، بهداشتی و درمانی زیادی را در جوامع بشری به بار می آورد و اثرات مادی و معنوی فراوانی را در وجود انسان می گذارد ...

همچنین می‌فرماید: «وَالصَّيَامُ ابْتِلَاءٌ لِّاخْلَاصِ الْخَلْقِ»؛ خداوند روزه را واجب کرد تا اخلاص آفریدگان آزموده

گردد.؛

در جای دیگر حضرت امیر (علیه السلام) می فرماید: 171#؛ و مجاهدة الصيام فى الايام المفروضات، تسکینا لاطرافهم، و تخشيعا لابصارهم...؛

و روزه گرفتن های دشوار، در روزهایی که واجب است تا اندامشان بیارامد با این کار، و دیده هایشان خاشع شود و جان هاشان خوار . و سبک ساختن دل های آنان، و بردن خودبینی از ایشان، به فروتنی که در این عبادت هاست: از چهره های شاداب را به تواضع بر خاک سودن، و با چسبانیدن اندام های پاکیزه بر زمین، خردی خویش را نمودن، و رسیدن شکم ها به پشت به فروتنی و خواری به خاطر روزه داری.

روزه نه تنها ضامن سلامتی تن و جسم است، بلکه بر روان هم اثر گذار بوده و بسیاری از بیماری های روانی، فشارهای عصبی و فشارهای روانی را می توان از طریق روزه درمان کرد. و راز اصلی روزه در اسلام، دست یافتن به سلامتی جان است، که اگر انسان به سلامتی جان دست نیابد، تمام هستی خویش را باخته است .