



## روزه و روزه‌داری از نگاه اهل بیت (ع)

روزه از ابعاد مادی و معنوی، جسمی و روحی دارای فواید بسیاری است...

روزه از ابعاد مادی و معنوی، جسمی و روحی دارای فواید بسیاری است. روزه جسم و روح را پالایش می‌کند، اگر در روزه‌داری به تمامی جهات توجه کنیم در پایان ایام روزه‌داری، روح و جسمی تزکیه شده خواهیم داشت، پیامبر و اهل بیت در مورد روزه توصیه‌ها و حکمت‌های بسیاری دارند. پیامبر اکرم (ص) و روزه پیامبر خدا فرمود: صوموا تصحوا. روزه بگیرید تا صحت و سلامتی خویش را تضمین کنید. حضرت رسول در روایت دیگری می‌فرماید: لكل شيء زكاة و زكاة الابدان الصيام. برای هر چیزی زکاتی است و زکات بدن‌ها روزه است. و نیز ایشان در جایی دیگر می‌فرماید: المعدة بيت كل داء، والحمئة رأس كل دواء. معده مرکز و خانه هر دردی است و پرهیز و اجتناب (از غذاهای نامناسب و زیاد خوردن) اساس و رأس هر داروی شفا بخش است. حضرت علی (ع) و روزه امام در قسمتی از یکی از خطبه‌ها می‌فرماید: و مجاهدة الصيام فی الايام المفروضات، تسکینا لاطرافهم و تخشيعا لابصارهم، و تذليلا لنفوسهم و تخفيفا لقلوبهم، و اذهابا للخيلاء عنهم و لما فی ذلك من تعفير عتاق الوجوه بالتراب تواضعا و التصاق كرائم الجوارح بالارض تصاعرا و لحوق البطون بالمتون من الصيام تذلا. با روزه گرفتن‌های دشوار، در روزهایی که واجب است، اندام‌ها با این کار آرام می‌گیرد و دیده‌ها خاشع و جان‌ها خوار می‌گردد و دل‌ها سبک می‌شود و خودبینی از ایشان به وسیله این عبادت‌ها زدوده می‌گردد. و با گزاردن چهره‌های شاداب با تواضع بر خاک و با نهادن مواضع سجده بر زمین خود را در مقابل خدا خرد می‌نمایند و اینکه با روزه داری شکم‌ها به پشت می‌رسند. روزه؛ آزمایش اخلاص حضرت علی (ع) در جای دیگری می‌فرماید: والصيام ابتلاء لاختلاص الخلق. روزه برای آزمایش نمودن اخلاص مردم است. روزه؛ سپر در مقابل عذاب الهی حضرت در قسمتی دیگر از نهج البلاغه می‌فرماید: صوم شهر رمضان فانه جنة من العقاب. در این بحث امام یکی از دلایل وجوب روزه ماه رمضان را، سپر و مانع در مقابل عقاب الهی دانسته‌اند. یعنی روزه موجب غفران و آمرزش گناهان است. امام رضا (ع) و روزه وقتی از حضرت درباره فلسفه روزه می‌پرسند، می‌فرماید: همانا مردم مأمور به روزه گرفتن شدند تا درد و ناگواری‌های گرسنگی و تشنگی را دریابند و آنگاه استدلال کنند بر سختی‌های گرسنگی و تشنگی و فقر آخرت که پیامبر اکرم در خطبه شعبانیه فرمود و اذکروا بجوعکم و عطشکم جوع يوم القيامة و عطشة. به وسیله گرسنگی و تشنگی از روزه داریتان، گرسنگی‌ها و تشنگی‌های روز قیامت را به یاد آورید، که این یادآوری انسان را به فکر تدارک برای قیامت می‌اندازد تا جد و جهد بیشتری در کسب رضای خدا بنماید. امام رضا (ع) در جایی دیگر درباره فلسفه روزه این چنین می‌فرماید: علت روزه برای درک درد گرسنگی و تشنگی است تا بنده، ذلیل، متضرع و صابر باشد. همچنین در روزه شکستگی شهوات وجود دارد. خبرگزاری مهر