

فلسفه وجوب روزه

این مقاله به بررسی آثار معنوی و مادی روزه پرداخته و آن را از چهار بعد تحلیل کرده است: بعد روحانی که همان تحصیل تقوا و اخلاص است...



این مقاله به بررسی آثار معنوی و مادی روزه پرداخته و آن را از چهار بعد تحلیل کرده است: بعد روحانی که همان تحصیل تقوا و اخلاص است، بعد اخروی که یاد قیامت و مواقف دشوار آن است، بعد اجتماعی که یاد گرسنگان و دستگیری از تهیدستان و عدالت اجتماعی بین اغنیا و فقرا است، بعد جسمانی که مربوط به سلامتی جسم است.

مقدمه:

خداوند حکیم انسان را آزاد و مختار آفریده، اختیار انتخاب خیر و شر را به او واگذار کرده و راه حق و باطل را به وسیله انبیاء برای او تعیین و روشن نموده است.

کسانی که شرایط صحیح زندگی الهام گرفته از فرامین حق تعالی را پذیرفته‌اند، در واقع به ندای فطرت و وجدان خویش پاسخ مثبت داده و از مکتب اصیل انبیا تبعیت نموده‌اند و خود را از آزادی مطلق که خوی و سرشت بهایم و انعام است، برحذر داشته و مفتخر به شرف و فضیلت تکالیف الهی می‌گردند و پای عهدنامه "الم اعهد الیکم یا بنی آدم ان لاتعبدوا الشیطان انه لکم عدو مبین و ان اعبدوننی هذا صراط مستقیم" 1 را امضا کرده و به آن وفا دار می‌باشند.

از آیات و روایات استفاده می‌شود که انسانهای آزاده فقط بندگانی هستند که خداپرست و مکلف به تکالیف آسمانی‌اند، و بقیه از فضیلت و شرافت انسانیت محروم می‌باشند. یکی از برنامه‌های مترقی و متعالی دین مبین اسلام که ضامن سعادت دنیا و آخرت و تزکیه نفس و اخلاق و بهداشت جسم می‌باشد، روزه است.

روزه یک موهبت بزرگ الهی است که خداوند بر بندگان خویش منت نهاد و روزه را به عنوان یک فریضه بر آن واجب نمود. روزه عامل بازدارنده از گناه و سرکوب کننده نفس عصیانگر است. روزه در اصلاح نفس و تربیت آن و کنترل هواهای نفسانی و غرایز حیوانی نقش اساسی و تعیین کننده‌ای دارد. با نزدیک شدن ماه مبارک رمضان مسلمانان به تکاپو می‌افتند و خود را برای انجام این فریضه الهی و این مهمانی خدا آماده می‌کنند و همه دوست دارند که نهایت استفاده را از این ماه پرفیض و برکت ببرند. به جهت آگاهی و توجه بیشتر، با استفاده از آیات و روایات نورانی اهل بیت - علیهم السلام - فلسفه وجوب روزه از چهار بُعد به شرح ذیل مورد بحث و بررسی قرار داده می‌شود.

1- بُعد معنوی و روحانی:

طبق آنچه از آیات و روایات استفاده می‌شود، بعد معنوی و روحانی و اخلاقی فلسفه وجوب روزه از دو جهت قابل بحث و تحقیق است:

الف) تقوا: تقوا در اسلام به عنوان ارزش اصیل اخلاقی و هدف تشریح احکام معرفی شده است. هدف تشریح بعضی عبادتها، بلکه اصل عبادت این بوده که مردم با انجام آن اعمال با تقوا شوند.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: "یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون" 2 ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما واجب شده، چنانکه بر کسانی که قبل از شما بودند واجب شد، شاید پرهیزگار شوید. این آیه شریفه، فلسفه این عبادت انسان ساز را در یک جمله کوتاه اما بسیار پرمحتوا با "لعلکم تتقون" بیان می‌کند.

روزه، عامل مؤثری در پرورش روح تقوا و پرهیزگاری در تمام زمینه‌ها و همه ابعاد زندگی انسان است. روزه ابعاد گوناگونی دارد که از همه مهمتر، بُعد معنوی و اخلاقی و تربیتی آن است. روزه روح و اراده انسان را قوی و غرایز او را تعدیل می‌کند. روزه دار باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی از غذا و آب و همچنین لذت جنسی چشم‌پوشد، و عملاً ثابت کند که او همچون حیوان در بند اصطبل و علف نیست، بلکه او می‌تواند زمام نفس سرکش را به دست گیرد، و بر هوسها و شهوات خود مسلط گردد.

در حقیقت، بزرگترین فلسفه روزه همین اثر معنوی و روحانی آن است. انسانهایی که انواع غذاها و نوشیدنیها را در اختیار دارند، و هر لحظه تشنه و گرسنه به سراغ آنها می‌روند. مانند درختانی هستند که در پناه دیوارهای باغ بر لب نهرها می‌رویند، این درختان نازپرورده، بسیار کم مقاومت و کم دوام اند، اگر چند روزی آب از پای آنها قطع شود، پژمرده می‌شوند و می‌خشکند؛ اما درختانی که از لابلای صخره‌ها در دل کوهها و بیابانها می‌رویند و نوازشگر شاخه‌هایشان از همان طفولیت طوفانهای سخت، و آفتاب سوزان، و سرمای زمستان است، و با انواع محرومیتها دست به گریبانند، محکم و بادوام و پراستقامت و سخت کوش و سخت جانند! روزه نیز با روح و جان انسان همین عمل را انجام می‌دهد، و با محدودیتهای موقت به او مقاومت و قدرت اراده و توان مبارزه با حوادث سخت می‌بخشد، و چون غرایز سرکشی را کنترل می‌کند، بر قلب انسان نور و صفا می‌پاشد. 3

روزه عبادت بسیار مهم و ارزشمندی است که اگر با آداب و شرایط مخصوص و با همان کیفیت که شارع مقدس اسلام خواسته انجام گیرد، در خودسازی و تزکیه و تذهیب نفس تأثیر فراوانی دارد. روزه در مرحله تخلیه نفس از گناهان و اخلاق زشت و آماده ساختن آن برای تکامل و رشد معنوی و انسانی نقش اساسی دارد. روزه دار به وسیله ترک گناهان، نفس اماره را مهار و کنترل نموده و در اختیار خویش قرار می‌دهد. ایام روزه داری يك دوران تمرین ترك گناه و ریاضت نفس است؛ دوران جهاد با نفس و تمرین خود نگهداری است.

در این دوران، انسان علاوه بر اینکه نفس را از گناهان و آلودگیها پاک می‌سازد، از لذت‌های مشروع مانند خوردن و آشامیدن نیز چشم پوشی می‌نماید و بدین وسیله، به نفس خویش صفا و نورانیت می‌دهد؛ زیرا گرسنگی موجب صفای باطن و توجه به خدا می‌گردد. انسان در حال گرسنگی غالباً از حال خوشی برخوردار است که در حال پر بودن معده آن حال را ندارد.

اسلام پرخوری را مذمت نموده و انسان را به کم خوری توصیه می‌نماید، زیرا انسان با شکم پر نوعاً حال دعا و مناجات را ندارد و در حال گرسنگی، بهتر می‌تواند لذت عبادت و مناجات را بچشد.

قال رسول الله - صلي الله عليه و آله: "لا تشبعوا فيطفي نور المعرفة من قلوبكم" 4 پرخوری نکنید که نور معرفت در قلب شما خاموش می‌گردد.

قال علي - عليه السلام -: "نعم العون علي اسر النفس و كسر عاداتها التجوع" 5 گرسنگی بهترین کمک به نفس و شکستن عادات‌های او می‌باشد.

امیرالمؤمنین علی - علیه السلام - روایت کرده که خداوند متعال در شب معراج به رسول خدا(ص) فرمود: یا احمد، کاش شیرینی گرسنگی و سکوت و خلوت و آثار آنها را می‌چشیدی. رسول خدا(ص) عرض کرد: پروردگارا! فایده گرسنگی چیست؟ فرمود: حکمت و حفظ قلب و تقرب به من و حزن دایم و کم خرجی و گفتار حق و بیباکی از اینکه در گشایش باشد یا در سختی. 6

علامه طباطبایی در ذیل تفسیر آیه شریفه "لعلکم تتقون" می‌فرماید: تعالیم عالیه اسلام و بیانات وافیه، چنین افاده می‌کنند که ساحت قدس پروردگار منزّه از این است که احتیاج و نیاز به چیزی داشته باشد، و از هر گونه نقص و نیازی میرا است.

پس عبادات، اثرش تنها متوجه بنده خواهد شد، نه خدا، چنانکه گناهان نیز چنین‌اند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: "ان احسنتم احسنتم لانفسکم و ان أسأتم فلها" 7 اگر نیکی کردید به خود نیکی کرده‌اید و اگر بدی کنید باز به خود کرده‌اید. پس آثار اطاعت یا معصیت، عاید خود انسان می‌شود که شأنی جز نیاز و تهیدستی ندارد: "یا ایها الناس انتم الفقراء الي الله و الله هو الغني" 8 ای مردم، شما نیازمند به خدایید و خدا بی‌نیاز است.

و در خصوص روزه می‌فرماید: "لعلکم تتقون" یعنی تشریح این حکم، برای این است که شما پرهیزگار شوید، نه اینکه پروردگار به روزه گرفتن شما نیازمند باشد.

اما اینکه از روزه امید یافتن تقوا می‌توان داشت جای شک نیست، چون انسان این مطلب را در فطرت خود می‌یابد که اگر کسی بخواهد با عالم طهارت و قدس ارتباط پیدا کند و به مرتبه کمال و روحانیت برسد و درجات ارتقاء معنوی را بپیماید، اول چیزی که بر او لازم است این است که از بی‌بندوباری و شهوترانی پرهیزد، و جلوی نفس سرکش را بگیرد و نگذارد که در زمین طبع و طبیعت افسار گسیخته به هر سو که می‌خواهد برود و در هر جا که می‌خواهد بماند واز دلبستگی و فرو رفتن در مظاهر حیات مادی خود را منزّه کند. و خلاصه از هر چیز که او را از خدا باز می‌دارد، دوری گزیند، این تقوا از راه خودداری از شهوات و دوری از هواهای نفسانی به دست می‌آید، و آنچه با حال عموم مردم مناسب است این است که در امور مورد نیاز همگان، مانند خوردن و آشامیدن و تمایل جنسی از شهوتهای مشروع هم خودداری کنند، تا به واسطه این تمرین، اراده شان تقویت شود و بتوانند از شهوتهای نامشروع نیز خودداری نمایند و به سوی پروردگار تقرب بجویند، زیرا کسی که در امور مشروع و مباح دعوت خدا را اجابت کرد، در امور غیر مشروع و حرام بهتر اطاعت و فرمانبرداری می‌نماید. 9

کسی که ماه رمضان را روزه می‌گیرد و در این يك ماه از ارتکاب گناه و اخلاق زشت اجتناب می‌کند، می‌تواند بعد از ماه مبارک رمضان نیز همین حال ترك گناه را ادامه دهد.

روزه عبادتی است که در آن به واسطه ترك لذایذ مشروع و ترك گناهان، قلب روزه دار صیقلی و پاک می‌شود و از فکر و ذکر غیر خدا فارغ می‌گردد.

بدین وسیله، انسان برای استفاضه اشرفات و افاضات ذات ربوبی و لقاء الله استعداد پیدا می‌کند. در چنین حالی مشمول الطاف و عنایات خداوندی قرار می‌گیرد و با جذبه‌های الهی به قرب حق نائل می‌گردد. به همین جهت، در احادیث آمده که نفس کشیدن و خواب روزه دار ثواب عبادت دارد.

مهمترین فلسفه روزه که از احکام اسلام است، رسیدن به تقوا است. دستیابی به سجایای اخلاقی و خصلتهای انسانی مستلزم برپا داشتن این حکم واجب الهی است، زیرا گرسنگی - صرف نظر از عبادت بودن روزه - انسان را از تمایلات و جذبه‌هایی که او را به سرکشی و بیراهه می‌کشد، باز می‌دارد و خلق و خوی انسانی را در او زنده می‌کند. بدین ترتیب تقوا برترین ویژگی انسان خودساخته است.

امیرالمؤمنین علی - علیه السلام - در مورد تقوا چنین می‌فرماید: "فانّ تقوي الله دواء داء قلوبکم و بصر عمي افئدتکم و شفاء مرض اجسادکم و صلاح فساد صدورکم و طهور دنس انفسکم و جلاء غشاء ابصارکم و امن جأشکم و ضیاء سواد ظلمتکم" 10 همانا که تقوا داروی شفابخش بیماری قلبی‌های شما و روشنگر کوری دل‌ها و شفابخش بیماری بدن‌ها و اصلاح کننده فساد

سینه‌ها و پاک کننده آلودگی‌های نفس و جلا دهنده پرده‌های دیدگان و آرامش بخش اضطراب‌های درونی و روشن کننده تاریکی‌های شما می‌باشد.

(ب) آزمایش اخلاص بندگان:

اخلاص از عالی‌ترین مراحل تکامل معنوی است. در اثر اخلاص، قلب مرکز تابش نور الهی می‌گردد و حکمت و دانش از قلب بر زبان جاری می‌شود.

قال علي - عليه السلام - : "فرض الله الصيام ابتلاءً لاختلاص الخلق" 11 خداوند روزه را واجب کرد تا به وسیله آن اخلاص مردم را بیازماید.

و در خطبه حضرت زهرا - سلام الله علیها - درباره امر فدک می‌فرماید: "... فرض الله الصيام تثبيتاً للاختلاص" 12 خداوند روزه را برای تثبیت اخلاص واجب کرد.

از این روایات استفاده می‌شود که روزه با اخلاص رابطه خاصی دارد. اینکه وجوب روزه به خاطر اخلاص بندگان باشد، حاکی از اهمیت داشتن اخلاص است. انسانی که از تمایلات نفسانی پرهیز می‌کند و در زمان خاصی خودش را ملزم به رعایت دستورات فقهی و اخلاقی می‌کند، آن هم در مدت یک ماه، اگر اعمالش همراه با اخلاص نباشد، آن ارزش معنوی خاص را نخواهد داشت.

بنابراین انسانی که سختی‌ها و مشکلات روزه را تحمل می‌کند، باید اخلاص داشته باشد، یعنی اعمالش فقط برای رضای خداوند باشد.

در روایات داریم که عمل بدون اخلاص فاقد ارزش است، حتی روزه‌ای که آن قدر اهمیت و فضیلت دارد که مطلوب خدا است و خداوند خودش می‌فرماید: من پاداش آن را می‌دهم "الصوم لي و انا اجزي به" 13

قال علي - عليه السلام - : "الاختلاص ثمرة العبادة" 14 اخلاص ثمره عبادت می‌باشد.

عبادتی مورد قبول خداوند واقع می‌شود و سبب قرب و کمال می‌گردد که از هرگونه ریا و خودخواهی و خودنمایی به دور باشد و فقط و فقط برای خدا انجام گیرد. ملاک و معیار قبولی و ارزش عمل به اخلاص است. هرچه اخلاص بیشتر باشد، عمل نیز کاملتر خواهد بود. در واقع، شرط رسیدن به تقوا که فلسفه روزه بود، اخلاص است. اگر کسی توانست در عبادت ماه رمضان اخلاص داشته باشد، مهمان واقعی حق تعالی شده و به مقام قرب الهی و مقامات معنوی و اخلاقی نایل گردیده است.

2- بعد اخروی: یادآور قیامت

دومین بعد فلسفه وجوب روزه که قابل بحث است، بعد اخروی آن است که همان یادآوری روز قیامت است؛ یعنی انسانی که در این دنیا روزه می‌گیرد و گرسنگی و تشنگی را تحمل می‌نماید، گرسنگی و تشنگی روز قیامت را، به یاد می‌آورد. و همین توجه، در رفتار، منش و اعمال او اثر بسزایی می‌گذارد. اگر انسان اعمالش را با توجه انجام دهد و خود را موعظه کند که حساب‌رسی دقیقی در پیش دارد، متواضع‌تر و متخلق‌تر خواهد شد و از اجر و ثواب بیشتری برخوردار خواهد گردید.

قال الرضا - عليه السلام: "فان قال: فلم امروا بالصوم؟ قيل لكي يعرفوا الم الجوع والعطش، فيستدلوا علي فقر الآخرة، وليكون الصائم خاشعاً ذليلاً مستكيناً مأجوراً محتسباً عارفاً صابراً علي ما اصابه من الجوع والعطش، فيستوجب الثواب مع ما فيه من الانكسار عن الشهوات وليكون ذلك واعظاً لهم في العاجل، و رائضاً لهم علي اداء ما كلفهم و ذليلاً لهم في الاجل و ليعرفوا شدة مبلغ ذلك علي اهل الفقر والمسكنة في الدنيا، فيؤدوا اليهم ما افترض الله لهم في اموالهم" 15 اگر پرسند چرا روزه واجب شده است؟ پاسخ آن است که درد گرسنگی و تشنگی را بدانند، و از این راه پی به فقر و بی‌زاد و توشه بودن آخرت ببرند، و برای اینکه روزه دار بر اثر ناراحتی که از گرسنگی و تشنگی برایش پیش آمده فروتنی کند و کوچکی کند و نیازمندی نشان دهد تا اجر ببرد و به حساب آورد کار خویش را و بشناسد و پایداری و مقاومت کند بر آن، و از این جهات مستحق اجر شود، با آنچه که در آن است از قبیل جلوگیری از طغیان شهوات و کنترل هواها، و اینکه موجب عبرت و موعظه‌ای باشد برای آنها در این دنیا، و تمرینی باشد برای انجام تکالیف، و راهنمایی باشد برای آنها در عالم دیگر، و بشناسند شدت مشکلات فقرا و بینوایان را در دنیا، و آنچه را که خداوند در اموالشان برای مساکین و تهیدستان واجب کرده ادا کنند.

در این حدیث شریف امام رضا(ع) فلسفه وجوب روزه را بیان نمودند؛ علاوه بر بعد اخروی که یادآوری گرسنگی و تشنگی روز قیامت بود، توجه به مشکلات فقرا و بینوایان هم وجود داشت که این مربوط به بعد اجتماعی است که در قسمت بعد پیرامون آن بحث خواهد شد.

در جایی دیگر امام رضا (ع) چنین می‌فرماید: "انما امروا بالصوم لكي يعرفوا الم الجوع والعطش فيستدلوا علي فقر الآخرة" 16 مردم به انجام روزه امر شدند تا گرسنگی و تشنگی را بفهمند و به واسطه آن فقر و بیچارگی آخرت را درک کنند. پیامبر اکرم(ص) در خطبه شعبانیه می‌فرماید: "و ذكروا بجوعكم و عطشكم جوع يوم القيامة و عطشه" 17 و یاد آورید از گرسنگی و تشنگی روزه داریتان، گرسنگی و تشنگی‌های روز قیامت را.

آنچه از مجموع روایات این باب استفاده شد، یادآوری و توجه به آخرت از راه گرسنگی و تشنگی روزه بود و اینکه آن انسانی که با روزه سختی‌ها و مشکلات را تحمل می‌کند، در این هنگام توجه به فقر و مشکلات روز قیامت بکند.

3 - بعد اجتماعی: گامی در راه برقراری عدالت اجتماعی

بعد اجتماعی روزه بر کسی پوشیده نیست. روزه یک درس مساوات و برابری در میان افراد اجتماع است که با انجام آن، افراد متمکن هم وضع گرسنگان و محرومان اجتماع را به طور محسوس درمی‌یابند و با صرفه جویی در غذای شبانه روزی خود می‌توانند به کمک آنها بشتابند.

البته ممکن است با توصیف حال گرسنگان و محرومان، سیران را متوجه حال گرسنگان ساخت، ولی اگر این مسأله جنبه حسنی و عینی به خود بگیرد اثر دیگری دارد، روزه به این موضوع مهم اجتماعی رنگ حسنی می‌دهد، لذا در حدیث معروفی از امام صادق (ع) نقل شده که هشام بن حکم از علت تشریح روزه پرسید، امام (ع) فرمود: "انما فرض الله الصيام لیستوی به الغنی والفقیر و ذلك ان الغنی لم یکن لیجد مسّ الجوع فیرحم الفقیر، و ان الغنی کلما اراد شیئا قدر علیه، فاراد الله تعالی ان یستوی بین خلقه، و ان یدیق الغنی مسّ الجوع والالام، لیرق علی الضعیف و یرحم الجائع" 18 روزه به این دلیل واجب شده است که میان فقیر و غنی مساوات برقرار گردد، و این به خاطر آن است که غنی طعم گرسنگی را بچشد و نسبت به فقیر ادای حق کند، چرا که اغنیاء معمولاً هرچه بخواهند برایشان فراهم است؛ خدا می‌خواهد میان بندگان خود مساوات باشد، و طعم گرسنگی و درد و رنج را به اغنیاء بچشاند تا به ضعیفان و گرسنگان رحم کنند.

عن حمزة بن محمد قال: "کتبت الی ابي محمد العسكري علیه السلام: لم فرض الله عزوجل الصوم؟ فورد فی الجواب: لیجد الغنی مسّ الجوع فیمنّ علی الفقیر" 19 از حمزة بن محمد است که گفت: به ابي محمد عسکری نوشتم: چرا خداوند عزوجل روزه را واجب کرده است؟ در جواب آن آمد: تا غنی حال گرسنگی را بچشد و به فقیر احسان کند.

حدثنا جعفر بن محمد بن حمزة قال: "کتبت الی ابي محمد الحسن (ع): أساله لم فرض الله الصوم؟ فکتب الیّ: فرض الله تعالی الصوم لیجد الغنی مضمض الجوع لیحنو علی الفقیر" 20 جعفر بن محمد بن حمزة در گفت و گویی با ما گفت: به ابي محمد الحسن (ع) نوشتم: از او پرسیدم که چرا خداوند روزه را واجب کرد؟ برایم نوشت: خداوند تعالی روزه را واجب کرد تا غنی حس گرسنگی را بچشد تا بر فقیر مهر ورزد.

از مجموع این روایات استفاده می‌شود که یکی از دلایل وجوب روزه، گامی در راه برقراری عدالت اجتماعی است تا انسان غنی و ثروتمند با روزه گرفتن درد گرسنگی و فقر و بیچارگی محرومان و بینوایان را درک کند و کمکی به فقرا نماید. چقدر زیاد هستند افرادی که گرسنه و فقیر و محتاج هستند و کم نیستند افرادی که غنی و ثروتمند می‌باشند. چقدر خوب است که انسانهای ثروتمند، در ماه مبارک رمضان به فکر محرومان و فقرا باشند و گامی در راه برقراری عدالت اجتماعی بردارند و هر مقدار که امکان دارد، به آنها کمک نمایند. راستی اگر کشورهای ثروتمند جهان، چند روز را در سال روزه بدارند و طعم گرسنگی را بچشند، باز هم این همه گرسنه در جهان وجود خواهد داشت؟!

4_ بعد جسمانی: صحت و سلامتی جسم

در طب امروز و همچنین طب قدیم، اثر معجزه آسای "امساک" در درمان بیماریها به اثبات رسیده است. عامل بسیاری از بیماریها، زیاده روی در خوردن غذاهای مختلف است؛ چون مواد اضافی جذب نشده به صورت چربیهای مزاحم در نقاط مختلف بدن، یا چربی و قند اضافی درخون باقی می‌ماند، این مواد اضافی در لابلای عضلات بدن در واقع لجنزارهای متعفن برای پرورش انواع میکروبها و بیماریهای عفونی هستند، بهترین راه مبارزه با این بیماریها، نابود کردن این لجنزارها از طریق امساک و روزه است.

روزه زبانه‌ها و مواد اضافی و جذب نشده بدن را می‌سوزاند و در واقع بدن را خانه تکانی می‌کند.

روزه نوعی استراحت برای دستگاه گوارشی و عامل مؤثری برای سرویس آن می‌باشد. از آنجا که این دستگاه در تمام سال به طور دایم مشغول کار است، این استراحت برای آن لازم است. بدیهی است شخص روزه دار طبق دستور اسلام، به هنگام افطار و سحر نباید در غذا افراط و زیاده روی کند، تا از این اثر بهداشتی نتیجه کامل بگیرد! در غیر این صورت ممکن است نتیجه بر عکس شود.

در حدیث معروفی پیامبر (ص) می‌فرماید: "صوموا تصحوا" 21 روزه بگیرید تا سالم شوید.

و در جایی دیگر پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: "والمعدة بیت کل داء و الحمیة رأس کل داء" معده خانه تمام دردها و امساک بالاترین داروهاست.

بنابراین، روزه بهترین وسیله برای بهداشت جسم و استراحت معده است، مخصوصاً یک ماه و روزه در سال برای حفظ صحت و سلامتی بدن کسی که عادت به پرخوری دارد بسیار مفید است.

"الکسی سوفورین" دانشمند روسی در کتاب خود می‌نویسد: "درمان از طریق روزه، فایده ویژه‌ای برای درمان کم خونی، ضعف روده‌ها، التهاب بسیط و مزمن، دملهای خارجی و داخلی، سل، اسکلیروز، روماتیسم، نقرس، استسقاء، بیماریهای چشم، مرض قند و... دارد. معالجه از طریق امساک، اختصاص به بیماریهای فوق ندارد، بلکه بیماریهایی که مربوط به اصول جسم انسان و یا سلولهای جسم آمیخته شده، همانند: سرطان، سفلیس، سل و طاعون، را نیز شفا می‌بخشد." 22

یکی از دانشمندان روم می‌گوید: "اولین بیماری مربوط به پرخوری و نخستین درمان نیز روزه گرفتن است." و این سخن را در حدود هزار و چهار صد سال پیش رهبر بزرگ اسلام، با الهام از وحی در اختیار همه مردم دنیا قرار داد، و آن همان جمله معروف "المعدة بیت کل داء و الحمیة هی الدواء" می‌باشد که بهترین دستورالعمل بهداشت جسم و تغذیه انسانها است.

دکتر "کارلو" امریکایی می‌نویسد: "شخص بیمار باید در هر سال مدتی از غذا پرهیز کند، زیرا مادامی که غذا به تن می‌رسد، میکروبها در حال رشد هستند، ولی هنگامی که از غذا پرهیز می‌کند، میکروبها رو به ضعف می‌روند." سپس می‌افزاید: "روزه‌ای که اسلام واجب کرده، بزرگترین ضامن سلامتی تن می‌باشد." 23

در کتاب "طب النبی" حدیثی از پیامبر (ص) نقل شده که می‌فرماید: "لاتمیتوا القلب بکثرة الطعام والشراب فان القلب یموت کالزرع اذا کثر علیه الماء" قلبتان را با زیادخوردن و ازدیاد نوشیدن نگشید، زیرا قلب (کسی که معده‌اش پر از غذا و مایعات است) می‌میرد، مثل زراعتی که هرگاه آبش از حد زیاد باشد خراب می‌شود.

از مطالب فوق استفاده می‌شود که شاید یکی از علت‌های وجوب روزه سلامتی جسم باشد؛ البته همان طوری که در قسمت نخست گفته شد، مهمترین فلسفه وجود روزه همان حصول تقوا و تهذیب نفس و رسیدن به کمالات معنوی و سجایای اخلاقی است که در واقع، برای رسیدن به این مرتبه اعلا، مقدماتی لازم است که یکی از آن مقدمات، صحت و سلامت جسمی است که اسلام توجه به این نکته داشته است.

پاورقیها:

- 10 . نهج البلاغه، خطبه 198.
 - 11 . همان، حکمت 252.
 - 14 . غرر الحکم، ص 17.
 - 15 . بحار، ج 93، ص 369q.
 - 16 . من لایحضره الفقیه، ج 2، ص 43.
 - 18 . وسایل الشیعه، ج 7، باب اول کتاب صوم، ص 3 و 4؛ بحار، ج 93، ص 371.
 - 19 . همان.
 - 1 . یس، آیه 61 - 60.
 - 12 . بحار، ج 93، ص 368.
 - 13 . وسایل الشیعه، ج 7، ص 292.
 - 17 . بحار، ج 96، ص 356 و عیون الاخبار، ج 1، ص 230.
 - 21 . همان، ج 96، ص 255 و تفسیر نمونه، ج 1، ص 633.
 - 22 . همان، ص 632.
 - 20 . همان، ص 339.
 - 23 . روزه درمان بیماریهای روح و جسم، ص 86 - 85.
 - 2 . بقره، آیه 183.
 - 3 . تفسیر نمونه، ج 1، ص 624.
 - 4 . به نقل از مستدرک، ج 3، ص 81.
 - 5 . همان.
 - 6 . خودسازی (تهذیب نفس)، نوشته آیه الله امینی، ص 209.
 - 7 . اسراء، آیه 11.
 - 8 . فاطر، آیه 15.
 - 9 . ترجمه تفسیر المیزان، ج 3، ص 9.
- منابع:
- 1 . یس، آیه 61 - 60.
 - 2 . بقره، آیه 183.
 - 3 . تفسیر نمونه، ج 1، ص 624.
 - 4 . به نقل از مستدرک، ج 3، ص 81.
 - 5 . خودسازی (تهذیب نفس)، نوشته آیه الله امینی، ص 209.
 - 6 . ترجمه تفسیر المیزان، ج 3، ص 9.
 - 7 . بحار، ج 93، ص 368.
 - 8 . وسایل الشیعه، ج 7، ص 292.
 - 9 . غرر الحکم، ص 17.
 - 10 . بحار، ج 93، ص 369.
 - 11 . من لایحضره الفقیه، ج 2، ص 43.
 - 12 . بحار، ج 96، ص 356 و عیون الاخبار، ج 1، ص 230.
 - 13 . وسایل الشیعه، ج 7، باب اول کتاب صوم، ص 3 و 4؛ بحار، ج 93، ص 371.
 - 14 . روزه درمان بیماریهای روح و جسم، ص 86 - 85.

نویسنده: حسین سوری لکی

منبع: ماهنامه پاسدار اسلام، شماره 228