

آثار و برکات روزه

<?xml encoding="UTF-8">



مقدمه

خداوند متعال به مقتضای ربوبیت خود، برای تربیت بشر و رساندن او به کمال شایسته خویش یک سلسله عبادات و وظایف اخلاقی معین فرموده است تا آدمی در سایه عمل به آن عبادات و به کار بستن وظایف به کمالی که برای آن آفریده شده است؛ برسد و بهره خود را از نعمات خداوندی به دست آورد؛ زیرا تا هنگامی که بشر گرفتار رذایل اخلاقی است و کردارهای زشت و ناروا گریبانگیر اوست، نیروهای معنوی و قوای روحانی او همچنان در مرحله استعداد باقی مانده و پا به عرصه فعلیت نخواهد گذاشت و تا چنین نشود و استعدادها ظهور نکند، به دلیل عدم سنخیت با عالم معنا درک آن لذایذ و نعمت‌ها برای او امکان‌پذیر نخواهد بود.

ماه مبارک رمضان، فرصت مغتنمی فرا راه انسان قرار می‌دهد تا مجموعه‌ای از عبادات را به عنوان تکلیف انسانی بجا آورده و در پرتو صفای باطن، نورانیت زمین را نیز فزونی بخشد. خاکیان در این ایام و لیالی متبرکه که فاصله زمین به حداقل می‌رسد، آن چنان بال و پر می‌گیرند که برتر از ملائک، حضور گرم ذات اقدس پروردگار را نیز حس می‌کنند. همه این دستاوردها را باید مدیون «روزه» و «امساک» دانست که مهم‌ترین عبادات ماه رمضان است.

روزه، ابعاد گوناگونی دارد و آثار فراوانی از نظر مادی و معنوی در وجود انسان می‌گذارد. از این رو، در این نوشتار مختصر برآنیم تا گوشه‌هایی از آثار و برکات عظیم این فریضه الهی را بیان نماییم.

مفهوم روزه

واژه «صوم»، یعنی روزه در لغت به معنای خودداری از عمل است برای مثال، صوم از خوردن و نوشیدن و... به همین سبب واژه «صمت» یا سکوت نیز صوم می‌گویند؛ زیرا آن هم خودداری از سخن گفتن است و نیز گفته‌اند هر چیزی که از حرکت باز ماند، آن را صوم می‌گویند و «صامت الريح» به معنای بازماندن باد از حرکت است.

بنابراین، اهل صوم در لغت به معنای امساک، پرهیز و خودداری است. (1)

البته چه بسا در معنای آن این قید را اضافه کرده باشند که به معنای خودداری از کارهای مخصوصی است که دل آدمی مشتاق آن باشد و اشتهاى آن را داشته باشد. (2)

اما صوم (روزه) در فرهنگ و شریعت دینی عبارت از خودداری و پرهیز از چیزهایی خاص در زمان معین است.

روزه در قرآن

در قرآن کریم و روایات تعبیرات متعدد از روزه شده، گاهی به عنوان «صبر» به آن سفارش شده است؛ چنان که می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا، استعینوا بالصبر و الصلوه...» (3) ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از صبر (روزه) و نماز استمداد نمایید. و زمانی به «سیاحت» چنان که در حالات متقین می‌فرماید: «سیاحت کنندگان و رکوع کنندگان و سجده کنندگان.» (4)

و اغلب از آن به «صوم» و «صیام» تعبیر شده، چنان که درباره اصل مشروعیت روزه می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا، کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون» (5) ای کسانی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما واجب شده همان طور که بر اقوام قبل از شما واجب شده بود، شاید با تقوا شوید. در این آیه شریفه خداوند مهربان چون بنده‌اش را به روزه‌داری که همراه با مشقتهاست تکلیف نمود، در چند مورد نسبت به بنده روزه‌دار تلافی می‌نماید:

1- بنده خویش را به شرف و مدحت «یا ایها الذین آمنوا» ندا کرد، یعنی به ایمان و گرویدن به خویش؛ این‌گونه خطاب «ای کسانی که ایمان آورده‌اید» به منظور توجه دادن مردم به صفت ایمانشان است، و گرنه می‌فرمود: «ای مردم»، ولی خواست بفهماند با توجه به این که دارای ایمانید باید هر حکمی را که از ناحیه پروردگارتان می‌آید بپذیرید، هر چند که بر خلاف مشتهیات، و ناسازگار با عادات شما باشد.

2- «کُتِبَ» را به لفظ مجهول ذکر کرد، گر چه او نوشت و واجب نمود، اما چون روزه با رنج و مشقت همراه است به خود نسبت نداد، ولی آنجا که رحمت است به خود حواله می‌دهد، مانند، «قل الله کتب علی نفسه الرحمة» (6) بگو از آن خدا است نوشت بر خویشتن رحمت را، آنچه شاق بود به خود حواله نکرد، ولی آنچه که بنده از آن متأذی است و نقص و معصیت است به خدا نسبت می‌دهد، شرم‌ت باد ای انسان که آنچه بد آیند دوست و عاملش تو هستی با این وجود آن را به خدا نسبت می‌دهی، نظیر این که گفته شود: خدایا! تو فقیرم کردی، تو بیمارم نمودی و... .

3- فرمود: «کما کتب علی الذین من قبلکم» یعنی این روزه فقط بر شما مسلمانان (امت پیامبر اسلام) نهاده نشده، بلکه بر پیشینیان: امت‌های گذشته و قبل از ظهور اسلام، امت‌های انبیاء قبل، چون امت موسی و عیسی و غیر ایشان نیز واجب بوده است.

4- «لعلکم تتقون» که فایده آن به تو برمی‌گردد و شما را به زینت تقوا مفتخر می‌سازد.

تاریخچه روزه

آنچه در تاریخ آمده نشان دهنده این است که روزه فقط بر امت اسلام واجب نشده است، بلکه قبل از اسلام نیز

بر امام گذشته واجب بوده است، ولی تفاوت آن در نحوه انجام و زمان آن بوده است. در تفسیر «فخر رازی» درباره چگونگی روزه گرفتن در گذشته چنین آمده است :

«خداوند ماه رمضان را بر یهود فرض کرد، ولی یهود روزه این ماه را ترک کردند و به گرفتن یک روز اکتفا نمودند و شاید آن همان روز غرق شدن فرعون بوده است». (7)

درباره کیفیت روزه نصارا آمده است : اول ماه رمضان را روزه می‌گرفتند و چون با فصل گرما مواجه شدند آن فصل روزه را تغییر دادند و به ماه‌های شمسی انتقال دادند، که ثابت باشد و با تابستان مواجه نگردد. برای این تغییر، ده روز به آن افزودند. و آن‌گاه، سلطانی آمد و برای مشکلی، هفت روز روزه نذر نمود و مردم نصارا آن هفت روز را به روزه مربوطه اضافه نمودند و پادشاه دیگری سه روز به آن افزود که در مجموع روزه نصارا پنجاه روز شد. (8) به حضرت یعقوب نیز چنین وحی شد : «خداوند تو را خاضع و روزه‌گیر کرد، طعامی از بهشت به تو داد که نه تو آن را می‌دانستی و نه پدرانت، تا تو را بیاموزد که انسان تنها به نان زنده نیست، بلکه به هر کلمه‌ای که از طرف خداوند صادر شود، انسان زنده می‌شود». (9)

آثار و برکات روزه

1- اثر تربیتی و روانی

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

از مرتاضان و مهذبان نفوس، که از راه‌های مخصوص به خود به تطهیر روح می‌پردازند، گرفته که معتقدند : آنچه نفس را ناخوش آید، باید بدان پرداخت و روزه چنین است تا صوفیان، که چله نشینند و از اصولشان امساک است، و عارفان که می‌گویند : اندرون از طعام خالی‌دار تا در او نور معرفت ببینی (10) همگی نقش محوری روزه در خودسازی و تهذیب نفس را باور دارند؛ زیرا روزه، تمرین مقاومت و آمادگی روحی در خودسازی است. برای این که 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) تخلیه؛ یعنی آراستن نفس به صفات پسندیده و مطلوب انسانی، مانند تقوا که از حکمت‌های روزه است «لعلکم تتقون». (11)

روزه کلاس کسب تقوا است، تمرینی برای متقی شدن است. افرادی که سالیانه، یک دوره یک ماهه‌ای برای شرکت در این پیکار درونی را می‌گذرانند، از آمادگی رزمی و دفاعی بیشتری برخوردارند. برای این که پیامبر اکرم (ص) شکم پرستی و شهوت جنسی را از جمله سه امری برشمرد که پس از خویش، برای امتش نسبت به آنها بیمناک بود.

(12)

و نیز از کلام گوهر بار 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.» (13)

در ماه مبارک رمضان، از جمله اموری که روزه‌دار باید از آنان پرهیز کند، خوردن و آشامیدن و مسائل جنسی است. او باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی از غذا و آب، از بعضی لذات چشم‌پوشد و عملاً ثابت کند که همچون حیوان در بند اصطبل و علف نیست. او می‌تواند زمام امور نفس سرکش را به دست گیرد و با تمرینهای پیگیر و خستگی‌ناپذیر از رقبه‌های دشوار شکم و شهوت پرستی 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 در اختیار دارد و هر لحظه تشنه و گرسنه شد به سراغ آن می‌رود، همانند درختانی است که در پناه دیوارهای باغ بر لب نهرها می‌رویند، این درختان نازپرورده، بسیار کم مقاومت و کم دوامند. اگر چند روزی آب از پای آنها قطع شود، پژمرده می‌شوند و می‌خشکند؛ اما درختانی که در لابلای صخره‌ها در دل کوه‌های بیابانها می‌رویند و نوازشگر شاخه‌هایشان در همان اوان رشد و نمو، طوفان‌های سخت و آفتاب سوزان و سرمای زمستان است و با انواع محرومیت‌ها دست به گریبانند، بسیار محکم و پر استقامت و سخت‌کوش و سخت‌جانند.

روزه نیز آدمی را از عالم حیوانات ترقی داده و به جهان فرشتگان صعود می‌دهد.

اگر پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید : «الصوم جنة من النار؛ روزه سپری است در برابر آتش دوزخ» (14) اشاره به این موضوع است.

و نیز امام علی (ع) می‌فرماید : «و صوم شهر رمضان فإنه جنة من العقاب» (15) و روزه ماه رمضان سپر است از عقاب الهی.

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 علي العمل الصالح يقطع دابره و

الاستغفار يقطع وتينه» (16) روزه روی شیطان را سیاه می‌کند و 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 می‌برد.

روان و جان آدمی تنها گذرگاه رحمان نیست، بلکه گام‌های دهشت‌بار شیطان نیز گاه در آن طنین می‌کند. قلب

هر چند «حرم» خداست، ولی گاه صدای نامحرم در حریم آن شنیده می‌شود و قاه‌قاه شیطان گستره آن را پر می‌کند. چه کنیم تا گناه به قلبمان راه پیدا نکند؟ چه کنیم تا رشته‌های مرئی و نامرئی که دست شیطان بر

گردن دلمان می‌افکند، ما را به سراشی بی‌جهنم نکشاند؟ چه کنیم که «خودمان» باشیم و شفاف و روشن زندگی کنیم و خدا که آرامگاه همه پروازگران عرصه معرفت و محبت است، آشنای جانمان باشد و یاد او هم سایه لحظه

ها و فرصت‌هایمان؛ هزاران راه پیش‌پای نهاده‌اند تا بیراهه و گزراه ما را نرباید، هزاران نردبان به شوق زیارت

قدم‌های ما آغوش گشوده‌اند تا ما اسارت خاک و زمین را نپسندیم و سمت آبی آسمان را گم نکنیم.

آری به فرموده رسول رهبر (ص) ، روزه بزرگترین مانع وسوسه‌های شیطان و نردبان صعود و تقرب به پیشگاه

خداي متعال است.

روزه، تمرین فشردگی و سازنده برای نیکو شدن است. تمرین «گناه‌زدایی» و «خدا آشنایی» است.

فرصت فاصله گرفتن از پرتگاه‌ها و آفات و رهایی از افتادن در مرداب هوس خواهی، نفس پرستی و شکم بارگی

است.

یازده ماه خزان زدگی و انجماد زمستانی روان و جان، به یک ماه «بهارانه» زیستن در هم شکسته و رمضان نور افشانی می‌کند.

2- اثر اجتماعی اخلاقی

نظام طبقاتی و فاصله‌های ژرف میان تهیدستان و توانمندان، یکی از عوامل تنش‌زا و نارضایتی در نظام و اجتماعی است که به هر میزان فاصله اختلاف طبقاتی، عمیق‌تر گردد، ناهنجاریهای اجتماعی و مفسد اخلاقی افزون‌تر می‌گردند و پیوسته آتش کینه و انتقام گروه تهیدست به واسطه‌های فشارهای اقتصادی و محرومیت‌های اجتماعی نسبت به توانگران شعله‌ورتر می‌شود تا آن‌گاه که به مرحله انفجار و ناآرامیهای اجتماعی، می‌انجامد. 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، سعی بوده تا با جعل احکام و دستورهای گوناگون، آن اختلاف طبیعی را نیز به حد اقل برساند. از جمله این احکام، «روزه» است که اولاً به سبب آن، میان تمام افراد جامعه برابری و مساوات ایجاد می‌کند و ثانیاً: شرایطی را پدید می‌آورد که تا ثروتمندان با درک موقعیت محرومان، فشارهای اقتصادی و رنج‌های اجتماعی آنان را کاهش دهند و ثالثاً: با این اقدام، جامعه را از پریشانی و نارضایتی، پیراسته می‌سازد و روحیه برادری و همگرایی را در میان آنان به وجود می‌آورد. از این‌رو، هنگامی که «هشام بن حکم» از امام صادق (ع) فلسفه روزه می‌پرسد، حضرت می‌فرماید:

«انما فرض الله الصيام لیستوي به الغني و الفقير و ذلک ان الغني لم یکن لیجد مسّ الجوع و فیرحم الفقير لان الغني کَلَّمَا اراد شیئاً قدر علیه، فأراد الله تعالی ان یسوي بین خلقه و ان یذیق الغني مسّ الجوع و اللام لیرقّ علی الضعیف و یرحم الجائع» (17) به راستی خداوند روزه را واجب کرد، تا به وسیله آن بین تهیدستان و ثروتمندان برابری ایجاد کنند و این برای آن است که ثروتمندان که هرگز درد گرسنگی و فقر را احساس نکرده‌اند، به فقیران رحم آورند، زیرا اغنیا، هرگاه (خوردنی و آشامیدنی) را اراده نموده‌اند (و هوس هر نوع مأكولات و مشروبات کردند) برایشان میسر است، پس خداوند متعال «روزه را واجب نمود» که تا بین بندگان از فقیر و غنی، مساوات و برابری به وجود آورد، و این که سرمایه‌داران مسلمان گرسنگی و درد فقیران را لمس نمایند تا بر آنان شفقت ورزند و ترحم کنند.

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 آن روز واپسین توشه‌ای آماده سازد. بنابر آنچه که از آموزه‌های اصیل اسلامی فهمیده می‌شود، روز قیامت گرمای طاقت‌فرسایی دارد. چنان که امام علی (ع) می‌فرماید: «قدالجمهم العرق؛ عرق مانند لجام، اطراف دهان انسانها را گرفته است.» (18) این نوع تشبیه برای گرمای قیامت، نشانه شدت و سختی آن است. در روایتی دیگر از امام باقر (ع) درباره آیه شریفه «والیوم تجزون عذاب الهون» پرسیدند، حضرت فرمود: مراد از «عذاب الهون» تشنگی روز قیامت است. (19)

پیامبر اکرم (ص) در «خطبه شعبانیه» می‌فرماید : «واذكروا بجوعکم و عطشکم فيه جوع يوم القيامة و عطشه» (20) با گرسنگی و تشنگی خویش در روزه رمضان به یاد گرسنگی و تشنگی روز قیامت باشید.

و نیز در روایتی دیگر درباره خصلت‌هایی که خداوند به روزه دار عطا می‌کند، چنین می‌فرماید : «أوالخامسة امان من الجوع و العطش يوم القيامة» (21) یکی از خصلت‌های روزه‌دار این است که از تشنگی و گرسنگی قیامت در امان می‌باشد.

در روایتی از امام علی (ع) نقل شده که یکی از فلسفه‌های اخلاقی روزه آزمایش اخلاص انسان‌هاست. چنان که فرمود : «والصيام ابتلاء لاخلص الخلق» (22) خداوند روزه را برای آزمایش اخلاص مردم واجب فرموده است. معنای این کلام گوهر بار حضرت این است که کسی که روزه می‌گیرد و تمامی روز را با وجود این که به انواع خوردنیها و آشامیدنی‌ها دسترسی دارد، در عین حال امساک می‌کند، جز اخلاص به پیشگاه حق تعالی مفهومی دیگر ندارد و کسی که به پیشگاه خداوند متعال اخلاص ورزد، تمامی اوصافی که برای شخص صائم وجود دارد، شامل حالش می‌شود.

3- اثر بهداشتی و درمانی روزه

روزه، افزون بر فوائد تربیتی و اجتماعی و . . . ، فوائد بهداشتی نیز دارد. روزه تمام دستگاه‌های بدن را از خستگی مدام رها می‌سازد، عمر را طولانی می‌کند، به جسم نشاط تازه ای می‌بخشد و آدمی را از کسالت و سستی درمی‌آورد، از بیماری و دردها آزاد می‌سازد و چاقی زیاد را از بین می‌برد. روزه، برای تعویض و تجدید چربیهای ذخیره شده بدن و کاهش ذخایر چربی گلیکوژنی اعضای مختلف بدن، روش منحصر به فردی است. گویا این که ارزش جنبه‌های معنوی و وظیفه روزه از نظر روانشناسی و بهداشت جسمی بیشتر است. (23)

روزه داری که امروزه آن در پزشکی به نام «رژیم» ، در موارد مختلفی از بیماریها تجویز می‌کنند، سبب می‌شود که ذخایر مخصوص گلیکوژن یا چربی بدن از نقاط مختلف برداشته شوند و به مصرف احتراق داخلی یا انرژی خارجی و سوخت و ساز آن 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، ولی در هیچ صورتی، روزه‌داری، صدمه‌ای به نسوج عضلانی و استخوانی بدن وارد نمی‌سازد، مگر این که انسان مدت‌ها گرسنه بماند و تمام ذخایر بدن از بین بروند، آن‌گاه نسوج عضلانی مورد استفاده خود بدن واقع می‌شوند. (24)

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 ضعفی احساس می‌شود، ولی در عین حال، کیفیات پوشیده‌ای که اهمیت زیادی دارند، به فعالیت می‌افتند

و بالأخره تمام اعضا، مواد خاص خود را براي نگهداري و تعادل محيط داخلي و قلب، قرباني مي‌کنند و به اين ترتيب روزه تمام بافت‌هاي بدني را مي‌شوید (خانه تکاني مي‌کند) و آنها را تازه مي‌کند.» (25)

دکتر «ژان فروموزان» روش معالجه با روزه را، شست و شوي اعضاي بدن تعبير مي‌کند، که در آغاز روزه‌داري، زبان باردار است، عرق بدن زياد است، دهان بدبو است و گاه آب از بيني راه مي‌افتد، که همه اينها علامت شروع شست و شوي کامل بدن است. پس از سه چهارم روز بو برطرف مي‌شود، اسيداوریک ادرار کاهش مي‌يابد و شخص احساس سبكي و خوشي خارق العاده‌اي مي‌کند. در اين حال اعضا هم استراحتي کافي دارند. دکتر «تومانياس» درباره فوائد بهداشتي روزه‌داري مي‌نويسد: «فائده بزرگ کم خوردن و پرهيز نمودن از غذاها در مدت کوتاه، آن است که چون معده در طول مدت يازده ماه مرتب پر از غذا بوده، در مدت یک ماه روزه‌داري مواد غذايي خود را دفع مي‌کند و همين‌طور کبد که براي هضم غذا مجبور است دائماً صفراي خود را مصرف کند، در مدت سي روز ترشحات صفراوي را صرف حل کردن باقي مانده غذاي جمع شده خواهد کرد. دستگاه هاضمه در نتيجه کم خوردن غذا، اندکي فراغت حاصل نموده و رفع خستگي مي‌نمايد.

روزه، يعني کم خوردن و کم آشاميدن در مدت معيني از سال و اين بهترين راه معالجه و حفظ تندرستي است، که طب قديم و جديد را از اين جهت متوجه خود ساخته است. به ويژه امراضي که بر دستگاه هاضمه، به خصوص کليه و کبد عارض مي‌شود و به توسط دارو نمي‌توان آنها را درمان کرد، روزه به خوبي معالجه مي‌نمايد. چنانچه بهترين دارو براي برطرف ساختن سوء هاضمه نيز روزه گرفتن است. بيماري مخصوص کبد نيز که موجب يرقان مي‌گردد، بهترين طريق درمانش همانا روزه گرفتن است؛ زيرا ايجاد اين امراض اغلب اوقات به واسطه خستگي کبد است که در هنگام زيادي عمل و فعاليت، نمي‌تواند صفرا را از خود بگيرد.» (26)

دکتر «گوئل‌پا» فرانسوي مي‌گويد: «چهار پنجم بيماريها از تخمير غذا در روده‌ها ناشي مي‌شود که همه با روزه اصلاح مي‌گردد.» (27)

دکتر «آلکسي سوفورين» مي‌نويسد: «جسم به هنگام روزه به جاي غذا از مواد باقي مانده در بدن استفاده کرده و آنها را مصرف مي‌کند و بدین وسيله مواد کثيف و عفوني‌اي که در جسم است و ريشه و خميره بيماريها از آنهاست، از بين مي‌رود. روزه سبب بهبودي همه بيماريها است. بنابراين، شايسته است که جسم خود را به وسيله روزه، نظيف و پاکيزه کنيد.» (28)

بيماريهاي را که اين دانشمندان توانسته‌اند به وسيله روزه معالجه نمايند به قرار ذيل است: «نوراستني، التهاب معده، التهاب حنجره، سفليس، سل، درد چشم، زکام مزمن، درد سينه، نفخ و ورم ريه‌ها، بيماريهاي عصبي، لرزش اندام، استسقاء، فلج، کم خوني، اضطراب روحي، ضعف عمومي بدن، بيماري کبد، مالاريا و بالأخره تضعيف غده‌هاي سرطاني و ترک اعتياد.»

دکتر «کاريو» آمريکايي مي‌نويسد: «هر شخص بيمار بايد در سال مدتي از غذا پرهيز کند؛ زيرا مادامي غذا به تن مي‌رسد، ميكروبها در حال رشدند، ولي هنگامی که از غذا پرهيز شود، ميكروبها روبه ضعف مي‌روند.» وي همچنين مي‌افزايد: «روزه‌اي که اسلام واجب کرده است، بزرگترين ضامن سلامتي تن است.» از مطالب يادشده درباره فايده بهداشتي درماني روزه در مي‌يابيم که امروزه در علم پزشکی به اثبات رسیده که عامل بسياري از بيماري‌ها زياده روي در خوردن و آشاميدن و عدم رعايت بهداشت تغذيه است.

پيام آور بزرگ اسلام، پيامبر اکرم (ص) قرن‌ها پيش، اين مطلب را در کلامي ژرف چنين فرمود: «المعدة بيت كل داء و الحمية رأس كل دواء» (29) معده، خانه تمام دردهاست و پرهيز و امساک بالاترين داروهاست.

4- اثر عرفانی الهی در حدیث قدسی

(یعنی احادیثی که سلسله سندش منتهی به خود خدای تعالی می‌شود) آمده : که خدای تعالی فرمود : «**کل عمل آدم هو له غیر الصیام، هو لی و انا أُجزي به**» ؛ از میان اعمال و عبادات فرزندان آدم، فقط «روزه» برای من است و من پاداش روزه‌ام.

این روایت را شیعه و سنی البته با مختصر اختلافی نقل کرده‌اند و وجه این که 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 حد اقل 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 غیر خدا (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 غیر خدا 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 با خبر نمی‌شود. و این که فرمود : «و انا اجزي به» اگر واژه «أجزي به» را به صیغه معلوم بخوانیم، یعنی من جزای آن را می‌دهم، آن وقت دلالت می‌کند بر این که در دادن اجر به بنده، کسی میان او و خدا فاصله و واسطه نمی‌شود، همان طور که بنده هم در بندگی و عبادت خدا به وسیله روزه کسی را دخیل قرار نداد، و نگذاشت کسی از روزه‌داریش با خبر شود، چنان که در باره صدقه آمده است : صدقه را تنها خدا می‌گیرد، و بین صدقه دهنده و خدا کسی واسطه نیست، و در قرآن کریم نیز آمده : «**و یاخذ الصدقات**» (30) و فقط خداوند می‌گیرد صدقات را. چنان که در روایتی تصریح شده که همه اعمال آدمی را فرشتگان تحویل می‌گیرند، جز «صدقه» که به طور مستقیم به دست خدا می‌رسد! (31)

و اما اگر «أجزي به» را به صیغه مجهول بخوانیم، معنایش این می‌شود : خود من (خدا) جزای روزه قرار می‌گیرم. علامه طباطبائی (ره) درباره این حدیث می‌نویسد : در این صورت کنایه از نزدیکی روزه‌دار به خدای تعالی است. (32) بر سالکان حق اهل تحقیق پوشیده نیست که این حدیث شریف دارای معنای بلندی است که سزاوار بود دانشمند بزرگواری چون علامه طباطبائی 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، هر چه 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، آن گونه که فرموده است : «خداوند از مؤمنان جانها و اموالشان را خریداری می‌کند که (در برابرش) بهشت برای آنان باشد...» (33) یا درباره روزه‌داران آمده است، که باب مخصوصی در بهشت دارند، «ان للجنة بابا يدعي الريان لا يدخل منه الا الصائمون...» (34)

به هر حال معنای این که خداوند متعال پاداش روزه‌دار است، «من پاداش روزه‌ام» بدین معناست که خداوند

می‌فرماید : 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. چنان که 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 که به توسط من می‌بیند و زبان و دست او هستم، به طوری که او به توسط من می‌گوید و می‌گیرد.» (35)

شایان ذکر است که روزه‌ای این پادشاه 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.

پی نوشت ها :

1. ترجمه تفسیر مجمع البیان، ج2، ص.199
2. تفسیرالمیزان، ج3، ص.8
3. سوره بقره، آیه 43
4. سوره توبه، آیه 112
5. سوره بقره، آیه 183
6. سوره انعام، آیه 12
7. روزه، بهترین درمان بیماریهای روح و جسم، ص.149
8. تفسیر فخررازی، ج15، ص.68
9. روزه، بهترین درمان بیماریهای روح و جسم، ص.150
10. سعدی.
11. سوره بقره، آیه.183
12. ر. ک : جامع السعادات، ج2، ص.4
13. ر. ک : خصال، ص78، ج.126
14. فروع کافی، ج 4، ص.162
15. نهج البلاغه صبحی صالح، ص.163
16. بحارالانوار، ج196، ص.255
17. وسائل الشیعه، ج7، ص3، ح1؛ من لایحضره الفقیه، ج2، ص73، ح.1766
18. نهج البلاغه، خطبه.110
19. بحارالانوار، ج7، ص.186
20. همان، ج96، ص.356
21. همان، ص.299

22. نهج البلاغه فيض الاسلام، حكمت.244
23. ر. ك : احمد صبور اردوبادي، اهميت روزه از نظر علم روز، ص.29
24. ر. ك : همان، ص.53
25. روزه، ضيافت نور، ص.56
26. همان.
27. همان.
28. همان.
29. بحارالانوار، ج62، ص.290
30. سوره توبه، آيه.105
31. تفسير عياشي، طبق نقل تفسير برهان، ذيل آيه مورد بحث.
32. ر. ك : تفسيرالميزان، ج2، ص.25
33. سوره توبه، آيه. 111
34. بحارالانوار، ج93، ص.252
35. اصول كافي، ج2، ص.352.