**آثار و فواید روزه**

فلسفه ی عالی و فاید مهم روزه گرفتن همان است که در قرآن آمده: «روزه باعث ایجاد تقوا در انسان می شود»

ولی در کنار آن فوائد دیگری نیز برای روزه داری وجود دارد که آن هم به نوبه خود اهمیت دارند بعضی از آنها عبارتند از:

1- آثار معنوی و تربیتی

روزه، با کیفیتی که دارد در حقیقت روح معنوی و ایمانی انسان را تقویت و اراده او را در اجتناب از معاصی و گناه قوی و نیرومند می گرداند و رمضان ماه خودسازی و تزکیه است.

در این باره امام علی علیه السلام چنین توصیه می فرماید: «علیکم بصیام شهر رمضان فان صیامه جنة حصینة» (امالی طوسی، ص 136)

رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم ارزش معنوی عبادات و فرائض را مشخص فرمود و از نظر مراتب و درجات برای هر یک از آنها ارزشهای به خصوصی ذکر کرده و از باب انکه اهمیت روزه و خود سازی بوسیله آن از یک امتیاز خاصی برخوردار است او را باب و دروازه عبادات قرار می دهد:

«لکل شی باب و باب العباده الصوم»

برای هر چیزی بابد و دریست و درِ عبادات، روزه است.(محجة البیضاء، ج2، ص122)

و کمتر عبادتی است که داری شرایط خاصی باشد که در حین خواب ثواب عبادت و طاعت برای شخص ثبت گردد که فرمود: «نوم الصائم عبادة» «خواب روزه دار عبادت است».(همان)

روزه عبادتی نسبتا شاق و مشکل است که باید بنده خدا به این عبادت مهم تن در دهد که تا از این باب و دروازه وارد عبادات دیگر شود.

بنابراین روزه دروازه عبادات است به معنای اینکه خودسازی و مقاومت در انجام عبادات را از روز باید شروع نمود.

در حدیث قدسی آمده است: «کُلُّ حَسَنَةٍ بِعَسْرِ اَمثالِها الی سَبْعِمَأةِ ضِعْفٍ الّا الصِّیامَ فَانَّهُ لی و انا اَجْزی بِهِ» (همان)

«هر حسنه و عمل نیکی به ده برابر تا هفتصد برابر پاداش دارد مگر روزه، زیرا براستی روزه متعلق به من است و من مستقیما ثواب و جزای روزه را می دهم.»

2- آثار اجتماعی

روزه موجب تهذیب جامعه، و تداوم روح تعادل و همبستگی و برادری بین مسلمین و همدردی و همنواز، و استحکام پایه های فضایل اخلاقی و منهدم ساختن رذایل اخلاقی از قبیل فسق و فجور، فحشاء و جنایت می باشد.

از نتایج بارز روزه، برانگیختن حس همدردی نسبت به مستمندان و همنوعان تنگدست است، آنانکه زندگی آسوده ای دارند و رنج فقر و طعم گرسنگی و تشنگی را نچشیده اند . ممکن است از حال مستمندان غافل بمانند و روزه وسیله ای است که آنان را از غفلت می رهاند و رنج مستمندان را به یاد آنان می آورد تا به دستگیری فقیران همت گمارند و به درد دل آنان برسند.

از سویی به احسان و اطعام و انفاق به مستمندان در ماه مبارک رمضان بسیار سفارش شده است و از سوی دیگر گرسنگی و تشنگی روزه موجب درک رنج مستمند می گردد. و بدین ترتیب ثروتمندبه فقیر نزدیک می شود و احساس رقت می یابد و احسان و انفاق فزونی می گیرد و جامعه کمک به همنوع را می آموزد.

تا به مسلمانان به احسان نسبت به هم بپردازد و با تمرین براین صفت ازنده انسانی ، جامعه را از کینه برهانند و برادر وار، درکنار هم از نعمت های الهی بگیرند؛ و شایسته است که روزه داران به همه این نکات انسانی روزه توجه کنند و بکوشند واقعا فریضه روزه را آنچنان که باید بجا آورند و ماه مبارک رمضان را آنچنان که سزاوار این ماه است به سر آورند تا همگان از برنامه های سازنده اسلامی بهره مند شوند.

از حضرت امام حسن عسکری علیه السلام پرسیدند:  چرا روزه واجب شده است؟

فرمودند: تا ثرومتمند درد گرسنگی را دریابد و به فقیر توجه کند. (کافی، ج4، ص181)

و هشام از امام صادق علیه السلام علت روزه را پرسید فرمود: «خداوند روزه را واجب کرد تا غنی و فقیر با هم مساوی باشند. و بدان جهت که غنی رنج و گرسنگی را لمس نکرده تا به فقیر رحم کند و هر وقت چیزی خواسته قدرت بدست آوردن آن را داشته است خدا خواسته است که میان بندگانش یکنواختی بوجود آورد و خواسته است ثروتمند طعم گرسنگی را بچشد، و اگر جز این بود ثروتمند بر مستمند و گرسنه ترحم نمی کرد.» (وافی، ج2، ص8)

3- آثار اقتصادی

روزه، سدی در مقابل اسراف و تبذیر بوده و باعث عدم تبعیض و شکاف طبقاتی از نظر اقتصادی است زیرا بوسیله بذل و بخشش و انفاق مالی، هیچ گاه فردی در اجتماع مسلمین گرفتار فقر و تنگدستی نخواهد شد.

امیرمومنان علی علیه السلام می فرماید: فقر و تنگدستی ، مرگ بسیار بزرگ و فجیع است.(میزان الحکه ج7، ص504)

زیرا سختی مرگ یک بار است اما سختی فقر و تنگدستی بی شمار است. روزه فریضه ای است که مسلمان را از غرقه شدن در مادی گرایی و حرص و آز برای لذت های مادی، و مسابقه برای مصرف و تن پروری می رهاند، و به او می آمزود که به فکر دیگران باشد و بر خواهشهای جسمانی خویش مسلط گردد و به مصرف به قدر نیاز قناعت ورزد و از اسراف و تبذیر بپرهیزد.

روزه به مسلمان قناعت و مناعت را می آموزد و ارزش این صفات و تاثیر آن در ایجاد صفت برجسته دیگر همچون زهد و بخشش بسیار است. قانع از دیگران بی نیاز است و تن به ذلت و خواری نمی دهد، جامعه ای که روح قناعت را در خود بپرورد بر خود متکی خواهد بود و بیا دوری از مصرف بی رویه می تواند بر پای خویش بایستد و از بیگانه بی نیاز باشد.

4- آثار بهداشتی

روزه از نظر بهداشت جسم و سلامت بدن مخصوصا در سلامت معده و پاکسازی آن از انواع غذاها که موجب بیماریهاست اثرات فوق العاده دارد.

معده و دستگاه گوارش از اعضا پرکار اندام آدمی است و با سه وعده غذا که معمول مردم است تقریبا در همه ساعات دستگاه گوارش به هضم و تحلیل و جذب و دفع مشغول است.

روزه باعث می شود که از یک سو این اعضا استراحت کنند و از فرسودگی مصون بمانند و نیروی تازه ای بگیرند و از سوی دیگر ذخایر چربی که زیانهای مهلکی دارند تحلیل رفته و کاسته شوند.

رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: روزه بگیرید تا سالم بمانید.(سفینة البحار، ج2، ص78)

از نظر روانی و اخلاقی ، مردمی که همیشه سیر می خورند تدریجا یک حالت طغیان و غرور بر ایشان دست می دهد و در نتیجه به کارهای ناپسندی دست می زنند و علاوه بر این از بسیاری کمالات معنوی باز می مانند پر واضح است که انسان وقتی همیشه سیر خورد کم کم شهوات بر او غالب می شود و چه بسا او را به نافرمانی از خدا وادار می کند، مخصوصا اگر جوان و عزب باشد و نیز پس از گذشت مقداری از زمان تغذیه خواب بر او مستولی می شود و هر اندازه معده از غذا پرتر باشد تسلط خواب بر انسان بیشتر است و قهرا انسان را از کسب کمالات و فضایل زیادی از قبیل تحصیل علوم و عبادات و... باز می دارد.

لذا رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم می فرماید: «بپرهیزید از پرخوری و امتلاء معده، زیرا پرخوری موجب فساد بدن و سوء هاضمه و باعث انواع بیماریها و عامل کسالت بدن از اجرای عبادات الهی خواهد شد»

و یا در جای دیگر، حضرت می فرمایند: « آن کس که عادت به پرخوری داشته و زیاد می نوشد قلب او سیاه می گردد (یعنی آمادگی بیشتری برای جنایت و کارهای زشت پیدا می نماید و نمی تواند مخلصانه و با حال بندگی عبادت خدا کند»

منبع: کتاب آثار و برکات روزه داری در دنیا، قبر و قیامت

تألیف محمدجواد مهری