

فواید روزه

منبع: [ویلاگ زیست شناسی](#)

مقدمه

روزه یکی از احکام انسان ساز اسلام است، که آگاهی از همه فواید و پی بردن به فلسفه کامل آن همچون سایر احکام الهی برای انسان عادی ممکن نیست، دانش محدود بشر نمیتواند راهگشای همه اسرار نهفته باشد و اندیشه را به پاسخ همه مجهولات رهنمون شود، شاید روزی دانش انسان به حدی از کمال برسد که دریچه تازه ای بر روی بشر بگشاید و حکمتها و دستورات اسلام را باز شناسد.....

بنابراین ندانستن فلسفه احکام الهی نباید ما را از انجام آن باز دارد و موجب نا فرمانی و عصیان شود، چرا که این اطاعت کورکورانه نیست، بلکه بر علم و یقین تکیه دارد زیرا مسلمانان میدانند که خدای جهان بر همه چیز دانا و از همه چیز آگاه است و نقص و نیازی در ذات متعال او نیست که از اعمال سودی بخواهد یا از زیانی بهراسد، خدای مهربان خیر محض است و برای بندگان خود جز خیر و سعادت نمیخواهد، پس اگر به چیزی فرمان میدهد خیر و سعادت ما در آن است و کمال و تعالی ما بدان بستگی دارد و هر چیزی را نهی میفرماید برای ما زیان بخش است و بر مصالح مادی و معنوی ما لطمه میزند.

فواید روزه

روزه فواید جسمی و روحی فراوان دارد، شفا بخش جسم و توان بخش جان است، پاک کننده آدمی از رذایل حیوانی، در ساختن فرد صالح و اجتماع بسامان بسیار موثر است، در تهذیب و تزکیه نفس و رهاندن انسان از روزمرگی و واماندگی در نیاز های تن تأثیر بسزایی دارد. فواید طبی و بهداشتی روزه که از سودمندیهای کوچک این فریضه انسان ساز است به حدی است که شاید نیاز به توضیح و تکرار نداشته باشد و بیشتر مردم کم و بیش از آن آگاهند. ما به اختصار به گوشه ای از این فواید انسان ساز اشاره میکنیم: معده و دستگاه گوارش از اندام پرکار بدن آدمی است، با سه وعده غذا که معمول مردم است؛ تقریباً در همه ساعات دستگاه گوارش به هضم و تحلیل و جذب و دفع مشغول است. روزه باعث میشود از یکسو 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.

در روایات اسلامی حتی به فواید جسمی روزه نیز تصریح شده تا برخی از سست‌عصران، اگر نه با ایمان کامل لاقلاً با توجه به فواید بهداشتی روزه این فریضه ثمر بخش را بجای آورند و از سودمندیهای گوناگون آن در حد خود بهره ور شوند. پیامبر گرامی اسلام در همین رابطه فرموده اند: «صوموا تصحوا» روزه بگیرید تا سالم بمانید. و نیز در روایات بسیاری پیشوایان گرامی اسلام فرموده اند: «معدۀ آدمی خانه بیماریهای اوست و پرهیز از غذا درمان آن است» بدیهی است آنگاه فواید بهداشتی روزه بهتر به دست می‌آید که روزه دار امساک روز را با زیادۀ روی در شب تلافی نکند، که پر خوری خود موجب زیانهای چشم گیری برای دستگاه گوارش است. با پیشرفت دانش پزشکی، برخی از پزشکان و متخصصان دریافته اند که امساک از خوردن و آشامیدن، عالی ترین روش درمانی است، یکی از پزشکان میگوید: « طرح درمان به وسیله روزه بسیار چنان معجزه آساست که بکار بستن آن مسیر، طرحها و برنامه های طب عملی و جراحی را تغییر خواهد داد، زیرا روزه راه تازه ای به روی دانش پزشکی میگذارد؛ و سلاح موثری برای مبارزه با بیماریها به این دانش میبخشد. سلاحی که میتوان آن را از راههای گوناگون مورد استفاده قرار داد تا انسان را در مبارزه با علت بیماریها برای بهبود بیماران به نتیجه مطلوب و آشکار رسانند. »

با روزه و امساک میتوان بیماریها را بهبود بخشید و معالجه کرد البته در صورتی که با اعتدال و میانه روی مقرون باشد و در هنگام سحر و افطار در خوردن و آشامیدن افراط نشود. بررسی فواید بهداشتی و طبی روزه در این مختصر نمیگنجد، آنانکه به توضیح بیشتر علاقمند میتوانند به کتابهایی که در این زمینه تألیف شده است مراجعه نمایند. باید توجه داشت، بر خلاف تصور کوتاه اندیشان، روزه هیچگونه ضرری برای افراد سالم مکلف ندارد و اگر کسی بیمار باشد و نتواند روزه بگیرد و با این کار بیمار تر شود و یا روزه باعث گردد که بیماریش ادامه یابد کار حرامی مرتکب شده و روزه اش نزد خدا پذیرفته نیست، بیماری که روزه برای او ضرر دارد نباید روزه بگیرد و فقط لازم است در روزهای دیگر قضاي آن را بجا آورد و جبران کند.

افراد سالم باید بدانند که روزه نه تنها زیانی برایشان ندارد بلکه چنان که گفتیم، موجب تندرستی و صحت مزاج است و بگفته برخی شکم پرستان که خود روزه نمیگیرند و دیگران را نیز از روزه باز میدارند و تلقین میکنند که روزه موجب زخم معده میشود، نباید اعتنا کرد، اینگونه دروغها تنها بهانه افراد سست‌عنصری است که که اسیر شکم خویشند و از عزم و اراده انسانی در آنان خبری نیست. « روزه باعث استراحت معده است و در حال روزه اسید معده بجای غذا به وسیله صفرا خنثی میشود و زخم ایجاد نمیگردد»