**گرسنگی جسم و سیرابی روح در ماه رمضان**

**درمان بیماری ها همیشه با خوردن و آشامیدن و تزریق دارو و مصرف قرص و كپسول نیست. روزه در فرهنگ اسلامی یک اقدام عبادی، معنوی است كه علاوه بر آثار عبادی و اجتماعی، آثار طبّی، بهداشتی و درمانی فراوان دارد.**

**در پرتو خورشید درخشان ماه رمضان، سلطه عادتها و غریزه‌ها بر زندگی انسان كاهش می‌یاد، غفلتها زدوده می‌شود، به دلیل هماهنگی با جمع، موانع خودسازی كاهش می‌یابد، اخوت دینی و روح برادری و همدردی با نیازمندان تقویت می‌گردد، تلاوت قرآن، تقوا و تهجّد، زمینه تعالی و بازگشت به فطرت الهی و زندگی عالی انسانی را فراهم می‌سازد.**

خودسازی با تعبیرهای فراوان در قرآن و احادیث اهل بیت علیهم السلام آمده است، و واژه‌های گوناگون تزكیه، تقوا، جهاد با نفس، مصونیت از شُحّ، جهاد اكبر، محاسبه نفس، تخلّق به اخلاق الهی، اكتساب مكارم اخلاق، رعایت عدل و احسان، و عبادت، هر كدام حاكی از نوعی خودسازی است.

خودسازی در فرهنگ اهل بیت علیهم السلام شامل كنترل تمام رفتارها و گفتارهای انسان در چهارچوب دستورهای خداست. كنترل چشم و گوش و زبان و دست و پا و شكم و شهوت براساس بایدها و نبایدهای قرآن و سنّت، مصداق خودسازی اسلامی و الهی است و روایات مكرّری یادآوری كرده است كه روزه داری، فقط به دستگاه گوارش و خوردن و آشامیدن مربوط نیست؛ بلكه مهم كنترل انسان بر اندام خویش و مراقبت بر صادرات و واردات كشور روح و جزیزه جسم انسان است. برای نمونه به این احادیث شریف توجه كنیم:

قال علی علیه السلام: «اَلصِّیامُ اِجْتِنابُ الْمَحارِمِ كَما یمْتَنِعُ الرَّجُلُ مِنَ الطَّعامِ وَالشَّرابِ؛(1) **روزه (راستین) دوری از گناهان است؛ همانطور كه انسان از خوردنی و نوشیدنی خودداری می‌كند**.»

حضرت فاطمه علیها السلام فرموده است: «ما یصْنَعُ الصَّائِمُ بِصِیامِهِ اِذا لَمْ یصُنْ لِسانَهُ وَ سَمْعَهُ وَ بَصَرَهُ وَ جَوارِحَهُ؛(2) **وقتی روزه دار، زبان و گوش و چشم و اندامش را حفظ نكند، این روزه چه فایده‌ای دارد؟**!»

خودسازی در فرهنگ قرآن و عترت علیهم السلام شامل خودسازی عقیدتی، اخلاقی و رفتاری می‌شود و كلیه رفتارهای سیاسی، اقتصادی، دفاعی و جهادی انسان را در بر می‌گیرد، و روزه داری و ماه رمضان، فرصتی برای ایجاد تحوّل بنیادی در اندیشه‌ها و روحیه ها، عادتها و عملكرد انسان است.

فضائل اخلاقی همه در سایه ایمان و تقوا تقویت می‌شود و بیماریهای اخلاقی در پرتو روزه و رمضان درمان پذیر است.

امام سجادعلیه السلام در صحیفه سجادیه درباره ماه رمضان معارف ارزشمندی بیان فرموده است «خدایا از تو درخواست می‌كنم توفیق درک ماه رمضان را به عنوان مكمّل و متمّم عبادات ماه شعبان، به من عنایت كنی و با اتمام این دو ماه، مرا از پوسته گناهان بیرون آوری؛ زیرا من در دژ تو پناهنده شده ام.

به نامهای بزرگ تو چنگ زده‌ام و اهل موالات به اولیای گرامی تو هستم؛ آنها كه اهل نقض و ابرام‌اند. و امامی پس از امام دیگر چراغ شبهای تار، و حجتهای خدا بر همه خلق‌اند، از سوی تو بر آنان برترین سلام و درود باد.»

**درمان بیماری ها همیشه با خوردن و آشامیدن و تزریق دارو و مصرف قرص و كپسول نیست. روزه در فرهنگ اسلامی یک اقدام عبادی، معنوی است كه علاوه بر آثار عبادی و اجتماعی، آثار طبّی، بهداشتی و درمانی فراوان دارد.**

در برخی از احادیث پیامبر اعظم و اهل بیت علیهم السلام به این نقش روزه تصریح شده است:

قال رسول اللَّه صلی الله علیه و آله و سلم: «صُومُوا تَصِحُّوا؛(3) **روزه بگیرید تا سالم شوید**.»

قال علی علیه السلام: «اَلصِّیامُ اَحَدُ الصِّحَّتَینِ؛(4) **روزه داری یكی از دو نوع سلامتی است**.»

**روزه چگونه جهادی است؟**

روزه و جهاد با هم قرابت و خویشاوندی دارد. هر دو تلاش در راه خداست. هر دو به قصد قربت انجام می‌شود، هر دو نشان قوت اراده انسان است، هر دو در راه حاكمیت خدا بر زندگی انسانها شكل می‌گیرد، در هر دو تمایلات و غرائز حیوانی كنترل می‌شود، هر دو به انگیزه‌ای مقدس انجام می‌شود، هر دو به صبوری و استقامت نیاز دارد، و هر دو پشتوانه استقلال ملّتها است.

هر دو با یاد خدا و دعا و نیایش همراه است، هر دو عامل سلامتی است، و هر دو نوعی خودسازی و یاری دیگران است.

از رسول گرامی صلی الله علیه و آله و سلم نقل شده است كه فرموده اند: «اَلصَّوْمُ فِی الْحَرِّ جَهادٌ؛(5) **روزه در گرما نوعی جهاد است**.»

**غذای روح انسان**

**انسان موجود دو بعدی است آمیزه‌ای از مادیّت و معنویت است، هم به غذای مادی نیاز دارد و هم به غذای معنوی. انواع غذا، میزان و زمان آن در سلامت و سعادت انسان نقشی بنیادی دارد.**

غذای جسم همیشه باید از نظر كمیت، كیفیت، پاكی و حلال بودن مناسب باشد و غذای روح نیز باید به میزان كافی و پاك و سالم و مفید در اختیار انسان قرار گیرد.

قرآن سفره روح انسانهاست كه در ماه پربركت رمضان گسترده شده است. پاک ترین، سالم ترین و مفیدترین سفره، سفره خداست. «اِنَّ هذَا الْقَرْآنَ مَأْدَبَةُ اللَّهِ‌»(6)؛ سفره‌ای كه در شب قدر بر بشریت نازل شده است. و میزبان این سفره حجت خداوند ولی عصر و خلیفه خدا در زمین است.

محدث بزرگوار شیخ عباس قمی فرموده است: از وظایف هر شب ماه رمضان این است كه انسان دعاهای مأثور و اعمال نیكو و صالح را با یاد و نام كسی آغاز كند و پایان بخشد كه معتقد است او نائب خداوند (جل جلاله) در میان عباد و بلاد است و برای او آن گونه كه شایسته اوست، دعا كند و پس از تمجید خدای متعال و درود بر پیامبر و آل آن بزرگوارصلی الله علیه وآله، دعای اللّهمّ كن لولیک.... را بخواند، و علماء آن را در اعمال شب بیست و سوم رمضان ذكر كرده‌اند. (7)

**پی نوشت ها :**

1) میزان الحكمه، ح 10952.

2) همان، ح 10953.

3) الصحیفة السجادیة الجامعة، ص 208.

4) همان، ص 210.

5) میزان الحكمه، ج 2، ص 1686، ح 10927.

6) میزان الحكمه، ج 2، ص 1687، ح 10950.

7) همان، ص 1688، ح 10961.