

Фоидаҳои рузадори

﴿ فوائد الصيام ﴾

[Тоҷики – Tajiki – طاجيكية]

Таҳияи Мисбоҳиддини Ҳомид

2010 - 1431

islamhouse.com

﴿ فوائد الصيام ﴾
« باللغة الطاجيكية »

إعداد: مصباح الدين حميد

2010 - 1431

islamhouse.com

Фоидаҳои рузадори

Рузадори фоидаҳои ҷисми ва руҳии фаровоне дорад, шифобахши ҷисм ва тавонбахши ҷон аст, пок кунандаи инсон аз тамоми палидиҳои ҳайвони аст, ва дар сохтани фарди солеҳ ва мучтамаъи ба сомон бисёр муассир мебошад.

* Аз ҷумлаи фоидаҳои рузадори аз нигоҳи тиб дар ҷисми инсон аст, мисли меъдаи инсон ки аз пуркортар аъзои ҷисми инсон аст, ва тақрибан дар ҳама соатҳо машғул ба кор кардан аст, ҳарончизе ки инсон меҳураду менушад меъда ба ҳазму таҳлил ва ҷазбу дафъи он соъатҳои дароз машғул аст.

Рузадори боъис мешавад ки меъда истироҳат кунад ва аз фарсудагиву нотавони дар амон бимонад, ва неруву кувати тозае бигирад.

Ва аз дигар ҷиҳат захираҳои ҷармие ки дар деворҳои меъда қарор мегиранд ва сабаби дучоршавии бемориҳои меъда мешавад таҳлил шуда аз байн мераванд.

Дар ривоятҳои зиёде аз олимони гузаштаи ислом омадааст ки "Меъдаи одами хонаи бемориҳои уст ва парҳез аз ғизо дармони он аст".

Ва ноғуфта намонад ки фоидаҳои рузадори аз нигоҳи тиб дар сурате хубтар ба даст меояд ки руздор баъд аз руздорияш дар хурдану ошомидан аз ҳад нагузаронад, чунки пурхури яке аз сабабҳои расидани зиёнҳо бар дастгоҳи ҳазму таҳлили меъда мегардад.

Бо пешрафти илми тиб баъзе аз олимони мутахассисони тиб ба чунин натиҷа расиданд ки имсоқ аз хурдан ва ошомидан аз бузургтарин тариқаҳои дармон аст, бо руздорӣ ва имсоқ аз хурдану ошомидан

имкон дорад ки бисёре аз бемориҳоро дармон бахшид, ва ин ҳам албатта дар сурате ба ҷо меояд ки хангоми сахар ва ифтор дар хурдан ва ошомидан аз ҳад таҷовуз нашавад.

Албатта дар ин мақолаи мухтасар фоидаҳои тиббие ки аз рузадори бардошта мешавад ғунҷонидан имкон надорад, ба ҳамин хотир аз алоқамандон хоҳиш мешавад ки китобҳоеро ки дар ин мавзӯ таълиф шудаанд мурочиъа намоянд.

* Ин чунин аз фоидаҳои рузадори онаст ки рузадори яке аз омилҳои асосии боздоранда инсонро аз гуноҳон мебошад.

Рузадори ва махсусан руза доштани моҳи шарифи Рамазон ки бар ҳама мусулмонон фарз аст омили муассире барои қуват бахшидани руҳияи тақво ва парҳезгори аст, чуноне ки Худованд ёдовар мешавад (لعلم تتقون) "Шояд парҳезгор шавед" бубинед Худованд ин ибодатро омили муҳими тақво ва парҳезгори мешуморад.

Тақво ва парҳезгори дар тарбияту созандаги ва шахсияти исломии як мусалмон нақши бисёр муҳимме дорад, ва барои расидан ба ҳамин асари пурарзиш аст ки беҳтарин ибодатҳо дар моҳи Рамазон ва дар ҳоли рузадори дури аз гуноҳ аст.

Рузадор бо бачо овардани ин фармони Илоҳи ки шартӣ камоли рузадори аст руҳияи тақво ва парҳезгориро дар худ зинда мекунад, ва ин мувофиқати самарабахш дар моҳи мубораки Рамазон дар ҳоли рузадори бисёр осонтар аст, чунки гуруснаги ва ташнаги ва дигар маҳдудиятҳои рузадори алангаи саркаши ғаризаҳои ҳайвони ва шахвониро то ҳади бузурге хомуш месозад, ва агарчи то як вақти муаян ҳам бошад гиребони ақл ва

ҷонро аз чанголи шахват раҳо месозад, ва барои рузадор заминае омода барои тамрини тақво ва парҳезгори фароҳам мешавад, ва бо мувофиқати доими ва тамринҳои паёпай дар як моҳ неруи боздоранда аз гуноҳ ба вучуд меояд, ва хислати худдори рушд мекунад, ва ин шахс бо гузаронидани ин барномаи як моҳа тавфиқ меёбад, ки пас аз моҳи руза низ парҳезгор боқи бимонад.

* Нақши рузадори дар тақвият бахшидани ирода

Инсон бо рузадорияш ки бозистодан аз хурдану ошомидан ва худори кардан аз амалҳои дигар аст, дар воқеъ бо хоҳишоти нафси хеш меҷангад, ва дар баробарии шахватҳову ғаризаҳояш муқовимат мекунад, ин гуна тамринҳо коркарди ирода ва тасмиро дар инсон неруманду устувор месозад, ва ҷони инсонро аз ҷанги ҳукумронии ҳавасҳо ва хоҳишоти нафсонӣ мераҳонад.

Агар рузадорон бо истимроқ ва кушиш аз фурсати рузадорияшон ин баҳраро бигиранд то ки бар нафси хеш ҳоким гарданд ва лаҷоми онро ба даст бигиранд аз нерумандтарини мардум хоҳанд гашт.

* Рузадори ва сабр

"Сабр" аз хусусиятҳои мебошад ки дар ахлоқи исломи бар он бисёр таъкид шуда аст.

Рузадори хусусан дар рузҳои гарм ва тулонии тобистона ки фишори ташнагии тоқатфарсо мешавад барои инсон сабру муқовимат мебахшад ва таҳамулпазирии ранҷу сахтиро барои инсон осон месозад.

Дар баъзе тафсириҳо омадааст ки маънои "Сабр" дар ин оят "واستعينوا بالصبر والصلوة" руза мебошад ва маънои оят

чунин аст ки "Аз сабр (монанди рузадори) ва намоз ёри бичуед".

* Руза ва қаноъатманди

Руза фаризае аст ки фарди мусалмонро аз ғарқ шудан дар дунёпарастии ва ҳирсу тамаъ барои лазатҳои модии ва мусобиқа барои танпарвари мераҳонад, ва бар у меомузад ки дар фикри дигарон бошад, ва бар хоҳишҳои қисмонии хеш ҳукмрон гардад, ва уро аз исроф боз медорад ва ба суи сарфу харҷ ба миқдори ниёзмандии бурда мерасонад.

Рузадори ба фарди мусалмон меомузад, ки инсон метавонад бо кам ҳам зиндагии кард, ва барои зистан лозим нест ки бо тамоми кушишҳо ҳамаи лазатҳоро фароҳам сохт.

* Ҳамдарди бо фақирон

Рамазон моҳи шиносоии ва наздики бо фақирон мебошад. Аз натиҷаҳои бузургтарини рузадори барангехтани эҳсосу ҳамдарди нисбат ба фақирону тангдастон аст.

Ононе ки зиндагии осуда доранд ва ранҷу фақирӣ ва тангдастиву гуруснагиро начашидаанд, мумкин аст ки аз ҳоли фақирону тангдастон ғофил бимонанд, ва рузадори василаест ки оноро аз ғафлат мераҳонад ва ранҷи тангдастону фақиронро ба ёди онон меорад, то ба дастгирии фақирон ҳимат гузоранд ва ба дарди дили онон бирасанд.

Аз як ҷиҳат эҳсонӣ таъомдиҳӣ ба фақирон дар моҳи Рамазон бисёр тавсия шудааст, ва аз суи дигар гуруснагии ва ташнагии руза инсонӣ сарватмандро ба ёди фақирон мерасонад, бо ҳамин сабаб сарватманд ба фақир наздик мешавад ва эҳсосҳои уро дарк мекунад, ин аст барномаҳои созандагии исломие ки агар

мусулмонон онро воқеан ба чо биёранд ҳамаги аз неъматҳои илоҳи баҳраманд хоҳанд гашт.

* Дар ин моҳ мусулмонон ба зиёд хондани Қурон супориш шудаанд, барои ҳамин мусулмонон дар моҳи Рамазон бояд аз моҳҳои дигар бештар Қурон бихонанд, ва ин як василаест ки қомеаи исломи бо Қурон шиносӣ бештаре пайдо кунанд, ва барои пешрафт дар роҳи Худо ва ислом ва суҳанони Худованд омурзиш бигиранд, Рамазон моҳи ибодату бандаги ва розу ниёз бо Худованди бузург аст.

Рамазон Моҳи дуъо аст, муъминон дар ин моҳ ва махсусан дар шабҳои Қадр дар дуъо ва ниёзиш бояд муболаға кунанд.

Рамазон моҳи омурзишу тавба ва бозгашт ба суи Худо аст, ононе ки дар зиндагии худ олудагӣҳои зиёде ба гуноҳон доштанд, метавонанд бо рузадори қони худро аз гуноҳон шустушуи кунанд, ва аз Худои хеш талаби омурзиш кунанд, ва метавонанд бо ҳамин тариқа барои ҳамеша аз қачиҳо ва гумроҳиҳо даст бардоранд ва дар роҳи рост мустақим шаванд.

Гуноҳони рузадорони воқеъӣ дар ин моҳ бахшида мешавад, ва ин хушxabари бузурге аст ба онҳое ки гуноҳони зиёде доранд, то ки онҳо аз раҳмати Худо ноумед набошанд, ва аз баракатҳои ин моҳ истифода баранд, ва ба суи Худо боз гарданд, ва аз гуноҳон даст бишӯянд, ва гузаштаре чуброн намоянд.

Хулоса ин ки Рамазон, рузадори воқеъиро аз олудагии гуноҳон пок месозад ва аз азоби илоҳи ки бо сабаби гуноҳонаш бояд мечашид наҷот мебахшад, ва аз ториқиҳо ба суи нур мекашонанд, ба нури тақво, ба нури фазилатҳои ахлоқӣ, ба нури тавба ва бозгашт ба суи Худо, ба нури раҳмати Худо.

Худованд ҳамаи моро аз аҷру савоби моҳи шарифи
Рамазон бе насиб нагардонад. Омин