فلسفه روزه دارى

مقاله انتخابى از مشتركين

سهيلا راست پور, شماره اشتراك 5790, انديمشك

يكى از دستورات خداوند به انسان ها, روزه دارى است تا در سايه آن, انسان بتواند از هرگونه فساد و بيمارى مصون بماند و با رهانيدن خود از دام هاى شيطان, خود را در مسير انبيا و ائمه(ع) قرار دهد. قرآن اين دستور را اين گونه بيان مى فرمايد: (هان اى كسانى كه ايمان آورده ايد, روزه بر شما واجب شد و اين دستور نه تنها درباره شما بلكه يك سنت الهى است كه به پيامبران گذشته و پيروان آنان نيز ابلاغ شده; پس روزه بگيريد. اميد است بدين سبب متقى گرديد.)1

روزه, كلاس كسب تقوا است, تمرينى براى متقى شدن است. كدامين نتيجه و ثمره بهتر از اين كه انسان با روزه دارى, سعادت دنيا و آخرتش را تضمين كند. در يك حديث قدسى, پيامبر(ص) از درگاه خداوند سؤال مى كند: اولين عبادت كدام است؟ خداوند پاسخ مى دهد: روزه. آن گاه رسول اكرم(ص) مى پرسد: پروردگارا, نتيجه و ثمره روزه گرفتن چيست؟ خداوند در پاسخ مى فرمايد: نتيجه روزه, رسيدن به آگاهى قلبى و حكمت است و نتيجه حكمت, شناخت خداوند است و نتيجه معرفت و شناخت پروردگار, رسيدن به يقين كامل است; پس هرگاه بنده خدا به يقين رسيد, همه وجود و زندگى اش به خدا وابسته مى شود و زندگى اش اگر به سختى و يا به آسانى بگذرد, در او تغييرى ايجاد نمى شود. وقتى كه اين بنده عاشق خدا در حال مرگ باشد فرشتگان بر بالين او مى ايستند و از آب كوثر و شراب هاى بهشتى او را سيراب مى كنند تا سختى مرگش برطرف شود. سپس به او مژده اى بزرگ مى دهند و مى گويند: خوشا به حالت چه جايگاه نيكو و مقام عظيمى دارى! اينك به يك چشم بر هم زدن به دربار الهى پرواز مى كند و به مقام لقاءالله رسيده و بين او و خداوند بلند مرتبه هيچ پرده و حجابى باقى نمى ماند.2

رمضان, ماه خدا

مبدأ هستى و آفريدگار زمين و زمان, خداوند متعال است, اما در فرهنگ توحيدى, بعضى مكان ها و زمان ها ارزشى ويژه دارند. ماه رمضان كه شهر اللّه (ماه خدا) ناميده مى شود, ويژگى ها و خصوصيات بى نظيرى دارد كه هيچ كدام از زمان ها آن خصوصيات را ندارد; شب ها, روزها, ساعات و لحظات ماه خدا برتر از همه زمان ها است. چنان كه پيامبر(ص) مى فرمايد:3

(هان اى مردم, بيدار باشيد كه ماه خدا با كوله بارى از نعمت ها و رحمت ها و مغفرت هاى الهى به سوى شما روى آورده است. رمضان ماهى است كه در نزد خداوند از همه ماه ها برتر و بالاتر است. روزهاى آن با فضيلت ترين روزها و شب هايش بالاترين شب ها است. ساعت هاى اين ماه, بهترين ساعات و لحظات است. رمضان ماهى است كه همگى شما به ميهمانى خداوند دعوت شده ايد و اين نعمت بزرگ خداوند است كه شما را در اين ماه قرار داد.)4

از كلمات پيامبر(ص) مى توان بعضى از علل برترى اين ماه مبارك را دريافت. همه نعمت هاى خدا ارزش مندند, اما نعمت هدايت بالاترين نعمت ها است و اين هديه اى است كه خداوند در اين ماه به مؤمنان تقديم كرده است. كدام نعمت بالاتر از اين كه آدمى در كنار سفره گسترده خداوند حضور يابد و روح پژمرده خود را با آب حيات معنوى جان ببخشد. كدام نعمت بالاتر از اين كه انسان از اسارت دنيا و ماديات رها گردد و بر قله آزادى سرود حق سردهد. كدام نعمت بالاتر از اين كه انسان زندگى حيوانى و هوس هاى شيطانى خويش را به فراموشى سپرده و راه را براى رشد و تكامل معنوى خويش هموار سازد و بالاخره كدام نعمت بالاتر از اين كه آدمى تكامل به سوى خدا را دريابد و يقين كند كه ارزش او بسيار والاتر و بالاتر از آن است كه فقط از نظر مادى خود را بى نياز كند و همه چيزش در مسائل و نعم دنيوى خلاصه شود.

اسلام, تن پرورى به معناى نفس پرورى و شهوت پرستى را شديداً محكوم كرده است, اما پرورش بدن به معناى مراقبت و حفظ سلامت و بهداشت را از واجبات شمرده است و هر نوع عملى را كه براى بدن زيان بخش باشد حرام شمرده است. اسلام آن جا كه يك امر واجب مانند (روزه) احياناً براى بدن مضرّ تشخيص داده شود, آن را ساقط مى كند و حتى آن را حرام مى داند.

آداب و سنن بسيارى در اسلام به خاطر بهداشت و سلامت بدن وضع شده است. ممكن است افرادى ميان (پرورش بدن) كه يك امر بهداشتى است و (تن پرورى) به معناى نفس پرورى كه امرى اخلاقى است, فرق نگذارند و خيال كنند اسلام كه با تن پرورى مخالف است يعنى با بهداشت بدن مخالف است. پس لاقيدى ولاابالى گرى در حفظ سلامت و كارهايى كه مضر به بهداشت و سلامت بدن است, از نظر اسلام كار نادرستى است. همان گونه كه نفس پرورى و شهوت رانى, ضد روح پرورى است و موجب بيمارى روح و روان مى گردد, به همان سان نيز ضد بهداشت و پرورش صحيح جسم هست و منجر به بيمارى جسمى مى گردد.

فلسفه روزه دارى

فلسفه روزه دارى, تكامل جسم و جان است, چرا كه گفته اند: عقل سالم در بدن سالم است. دانشمندان اسلامى و غير اسلامى در اين باره جزوه ها و كتاب هاى زيادى نوشته اند و برخى از آثار آن را بيان كرده اند; از جمله: رفع سوءهاضمه, تقويت بهداشت عمومى, جلوگيرى از آپانديس, پاك سازى مجارى ادرار, رفع بيمارى ها و امراض جلدى و دفع چربى هاى زايد. روزه در درمان بسيارى از بيمارى هاى غير قابل علاج مؤثر است. به هر حال نقش روزه دارى در سلامت تن و تكامل روح غير قابل انكار است. پيامبر(ص) فرمودند: (صوموا تصحوا; روزه بگيريد تا سلامت شما تضمين شود.) شايد به همين دليل باشد كه قضاى روزه واجب است. حتى زن حائض كه قضاى نمازهايش بر او واجب نيست; اما قضاى روزه هاى نگرفته بر او واجب است.5

روزه تمام دستگاه هاى بدن, بافت ها, رگ ها, غده ها, اعصاب, اجزاى بدن, روده ها و شرايين را از خستگى بيرون مى آورد, زيرا در اثر عمليات مداوم و شبانه روزى, قسمت هاى مختلف بدن, سست و ضعيف مى گردد. اشتباه نشود, اين كه گفتيم بدن در اثر روزه گرفتن استراحت مى كند, معناى آن اين نيست كه از عمل باز مى ماند, بلكه معناى آن اين است كه از سرعت عمل خود مى كاهد تا استراحت كند و خستگى خود را بگيرد و بدين ترتيب روزه, ضعف, احتقان (بند آمدن بول), چاقى بدن, تصلب شرايين, زخم معده و امتلاى آن را برطرف مى سازد. درست به همين دليل است كه مى گوييم, روزه عمر را طولانى مى كند, به جسم نشاط مى دهد و انسان را از كسلى و سستى نجات مى بخشد و از مرض ها و دردها آزاد مى كند.6

اخيراً در اروپا و بسيارى كشورهاى ديگر بيمارستان هايى افتتاح شده كه از طريق روزه, بسيارى از بيمارى ها و مرض ها را معالجه مى كنند. وقتى ماه رمضان فرا مى رسد برنامه هاى زندگى عوض مى گردد و همين تغيير برنامه, روح انسان را تازه مى كند و به انسان نشاط مى دهد, زيرا روح انسان, تغيير برنامه هاى خوراك و خواب و امثال آن را درك مى كند. اين مطلبى است كه تجربه و روان شناسى آن را روشن ساخته است. به روزه داران در هنگام افطار نشاطى دست مى دهد كه با هيچ نوع نشاط ديگرى برابرى نمى كند, زيرا شخصى كه در طول روز,بايستى بعضى از مسائل را رعايت مى كرده (خوردن ـ آشاميدن) هنگام افطار احساس مى كند از اين قيد وبندها رهايى يافته و همين درك آزادى, يك نوع خرسندى براى انسان به ارمغان مى آورد. در روايت وارد شده است كه براى روزه دار, دو خرسندى وجود دارد: يك خرسندى به هنگام افطار و ديگرى موقع ديدار خدا.

در اثر روزه اطمينان و آسايش براى انسان به وجود مى آيد, زيرا انسان درك مى كند كه با روزه دارى با خداى جهان و آفريننده خود رابطه پيدا كرده است. قرآن كريم مى فرمايد: (آگاه باشيد كه با ذكر خدا قلب انسان اطمينان پيدا مى كند)7 و بدون ترديد, اطمينان, از بهترين وسايل دفع كننده اضطراب و وحشت و ترس است.

روزه از ديدگاه دانشمندان

دكتر (الكسيس كارل) در كتاب انسان موجود ناشناخته مى نويسد: (با روزه دارى, قند خون در كبد مى ريزد و چربى هايى كه در زير پوست ذخيره شده اند و پروتئين هاى عضلات و غدد و سلول هاى كبدى آزاد مى شوند و به مصرف تغذيه مى رسند.)8 دكتر كارل مى گويد: (لزوم روزه دارى در تمام اديان تأكيد شده است. در روزه, ابتدا گرسنگى و گاهى نوعى تحريك عصبى و بعد ضعفى احساس مى شود, ولى در عين حال, كيفيات پوشيده اى كه اهميت زيادى دارند, به فعاليت مى افتند و بالاخره تمام اعضا, مواد خاص خود را براى نگه دارى و تعادل محيط داخلى و قلب, قربانى مى كنند و به اين ترتيب روزه تمام بافت هاى بدنى را مى شويد و آن ها را تازه مى كند.)9

دكتر (ژان فروموزان) روش معالجه با روزه را, شست وشوى اعضاى بدن تعبير مى كند, كه در آغاز روزه دارى, زبان باردار است, عرق بدن زياد است, دهان بدبو است و گاه آب از بينى راه مى افتد, كه همه اين ها علامت شروع شست وشوى كامل بدن است. پس از سه چهار روز بو برطرف مى شود, اسيداوريك ادرار كاهش مى يابد و شخص احساس سبكى و خوشى خارق العاده اى مى كند. در اين حال اعضا هم استراحتى كافى دارند.

دكتر (تومانيانس) راجع به فوايد روزه دارى مى نويسد: (فايده بزرگِ كم خوردن و پرهيز نمودن از غذاها در يك مدت كوتاه آن است كه چون معده در طول مدت يازده ماه مرتب پر از غذا بوده, در مدت يك ماه روزه دارى مواد غذايى خود را دفع مى كند و همين طور كبد كه براى حل و هضم غذا مجبور است دائماً صفراى خود را مصرف كند, در مدت سى روز ترشحات صفراوى را صَرف حل كردن باقى مانده غذاى جمع شده خواهد كرد. دستگاه هاضمه در نتيجه كم خوردن غذا, اندكى فراغت حاصل نموده و رفع خستگى مى نمايد. روزه يعنى كم خوردن و كم آشاميدن در مدت معينى از سال و اين بهترين راه معالجه و حفظ تندرستى است, كه طب قديم و جديد را از اين حيث متوجه خود ساخته. مخصوصاً امراضى را كه بر دستگاه هاضمه, به خصوص كليه و كبد عارض مى شود و به توسط دارو نمى توان آن ها را علاج نمود, روزه به خوبى معالجه مى نمايد. چنان چه بهترين دارو براى برطرف ساختن سوء هاضمه نيز روزه گرفتن است. مرض مخصوص كبد هم كه موجب يرقان مى گردد, بهترين طريق معالجه اش همانا روزه گرفتن است, چه آن كه ايجاد اين مرض اغلب اوقات به واسطه خستگى كبد است كه در موقع زيادى عمل و فعاليت, نمى تواند صفرا را از خود بگيرد.)10

دكتر (گوئل پا) فرانسوى مى گويد: (چهار پنجم بيمارى ها از تخمير غذا در روده ها ناشى مى شود كه همه با روزه اصلاح مى گردد.)11

دكتر (آلكسى سوفورين) در كتاب خود مى نويسد: (جسم به هنگام روزه به جاى غذا از مواد باقى مانده در بدن استفاده كرده و آن ها را مصرف مى نمايد و بدين وسيله مواد كثيف و عفونى اى كه در جسم هست و ريشه و خميره بيمارى ها از آن ها است, از بين مى رود. روزه سبب بهبودى همه بيمارى ها است. بنابراين شايسته است كه جسم خود را به وسيله روزه, نظيف و پاكيزه كنيد.)12

بيمارى هايى را كه اين دانشمندان توانسته اند به وسيله روزه معالجه كنند به قرار ذيل است: (نوراستنى, التهاب معده, التهاب حنجره, سفليس, سل, درد چشم, زكام مزمن, درد مزمن سينه, نفخ و ورم ريه ها, بيمارى هاى عصبى, لرزش اندام, استسقا, فلج, كم خونى, اضطراب روحى, ضعف عمومى بدن, بيمارى كبد و بالاخره تضعيف غده هاى سرطانى و ترك اعتياد.)13

دكتر (كاريو) امريكايى مى نويسد: (هر شخص بيمار بايد در سال مدتى از غذا پرهيز كند, زيرا مادامى كه غذا به تن مى رسد ميكروب ها در حال رشدند, ولى هنگامى كه از غذا پرهيز مى كند, ميكروب ها رو به ضعف مى روند.)14 وى هم چنين مى افزايد: (روزه اى كه اسلام واجب كرده, بزرگ ترين ضامن سلامتى تن مى باشد.)15

روزه باعث مى شود كه آدمى بر نفس سركش خويش لجام زند و تمايلات و خواهش هاى نامشروع و نامعقول نفس را تحت كنترل درآورد. ما وقتى به نقش خاص روزه در تهذيب نفس واقف مى گرديم كه بدانيم تمام آن چه را كه برخلاف مقام انسانيت در چهار گوشه جهان واقع مى شود, ناشى از خودخواهى ها و هواهاى نفسانى و تمايلات شيطانى است و تا انسان از اين اميال و شهوات رهايى نيابد, ظلم و ستم و فساد و قتل و غارت و گناه كارى ادامه خواهد داشت. روزه عاملى است كه انسان با استفاده از آن مى تواند بر خواهش هاى نفسانى غلبه كند و بر تمام اعضا و جوارح خويش حكومت براند و هوا و هوس هايش را تحت كنترل در آورد. انسان تا اسير تمايلات نفسانى است, هرگز روى سعادت و فلاح را نخواهد ديد, چرا كه هوا و هوس ها و دل بستگى ها و وابستگى ها, زنجيرهاى ثقيل و سهمگينى هستند كه روح آدمى را به اسارت خود در مى آورند و تا اين زنجيرها از هم نگسلد, روح انسان از قيد و بندهاى بردگى و اسارت رهايى نخواهد يافت. تمايلات نفسانى, دشمن (درون) انسان اند و غلبه بر اين دشمنان سركش, بسيار مشكل تر از غلبه بر دشمن (برون) است.

سهل دان شيرى كه صف ها بشكند شيـر آن بـاشد كــه خـود را بشكند

آثار روزه

روزه, چشمه رحمت الهى را در وادى دل انسان هاى حق طلب جارى مى كند.

روزه, مائده هاى آسمانى را بر سفره دل انسان هاى روزه دار مى چيند.

روزه, در ميدان صبر و بردبارى, روح انسان را استوار مى سازد.

روزه, ظلمت خودخواهى و خودمحورى را مبدل به نورانيت تواضع و ايثار مى نمايد.

روزه, نجات دهنده گناه كاران پشيمان, از دهانه دوزخ است.

روزه, شوق به خوبى ها و سبقت در حسنات را در وجود انسان مى پروراند.

روزه, زيباكننده چهره شخصيت انسان در پرتو عبادات است.

روزه, جان انسان را در مسير نسيم هاى رحمت الهى قرار مى دهد.

روزه,پاك كننده چهره دل, از غبار گناه و لغزش است.

روزه, پلى است كه انسان را از رودخانه مسموم هواى نفس عبور داده, به ساحل سعادت مى رساند.

روزه, خانه تكانى دل از گناه و آلودگى است.

روزه, در گوش جان انسان هاى مؤمن, سرود وصل به خدا را سر مى دهد.

روزه, شكوفاكننده نهال ايمان در بوستان جان انسان است.

روزه, تودهنى زدن به شيطان, اين دشمن ديرينه هدايت است.

روزه, شهد شيرين حضور در بهشت را در كام دل انسان مخلص فرو مى ريزد.

پى نوشت ها:

1ـ بقره(2) آيه 183.

2ـ نهج الخطابه, ص316.

3ـ همان, ص218.

4ـ خطبه شعبانيه.

5 ـ اقتباس از: محمد دشتى, ايدئولوژى و عقائد اسلامى, ص263.

6 ـ اقتباس از: سيد محمد شيرازى, روزه و ماه خدا, ترجمه مصطفى زمانى, ص45.

7ـ رعد(13) آيه 28.

8, 9, 10, 11 و12ـ روزه, ضيافت نور, ص56.

13, 14, 15ـ همان, ص49.