

روزه

تاریخ روزه - روزه در شرع اسلام - روزه از نظر صحت مزاج یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم، لعلکم تتقون

تاریخ روزه - روزه از قدیم ترین عبادات است که در جامعه بشری معمول شده است . هیچ يك از ادیان قدیم و جدید نیست که روزه جزء شعائر آن مقرر نباشد . همچنانکه در شرایع یهود و نصاری و اسلام روزه وارد شده ، در مذاهب بسیار کهن مانند توتمی ها ، مجوس ، بت پرستان ، صابئی ها ، مانویها ، برهمنی ها ، بودائی ها ، پرستندگان ستارگان و نبات و حیوان نیز روزه آمده است .

روزه در میان اقوام مختلف و مذاهب متنوع بصورت های گوناگون انجام میشود . در میان جماعاتی روزه خودداری کردن از خوردن و آشامیدن ، انزال جنسی ، سخن گفتن و دست زدن بکاری است . بعضی دیگر نرک یکی از آنها یا امساک از قسمتی اعمال مزبور را روزه دانند . شاید عجیب تر از همه انواع روزه ها روزه صمت (خودداری از سخن گفتن) باشد . این روزه میان بسیاری از قبایل سابق معمول بوده است . در میان بومیان استرالیا بره رزنی واجب بود که پس از فوت شوهرش ، مدت درازی که گاهی به يك سال میرسید ، از سخن گفتن خودداری کند . چنان مینماید که روزه صمت در دیانت یهود پیش از ظهور مسیحیت نیز بنحوی معمول بوده است و آیه کریمه قرآن مجید « فاما لیرین من البشر احدا فقولی انی نذرت للرحمن صوماً ، فلن اکلم الیوم انسیا - و هر کس را بینی بسگو [باشاره] که من برای خدا روزه نذر کرده ام هرگز با کس سخن نخواهم گفت » باین معنی اشارت دارد .

امساک از خوردن و آشامیدن در روزه نیز صورتهای مختلف دارد : در بعضی از خوردن و آشامیدن مطلقاً باید خودداری شود مانند روزه مسلمانان ، برخی مقید است بخودداری از خوردن و آشامیدن بعضی از خوردنیها و آشامیدنیها مانند روزه های صابئی و مانویها و مسیحیان .

وقت و مدت روزه نیز نزد اقوام و مذاهب مختلف متفاوت است : جمعی خود داری تمام یکشنبه روز را در روزه معتبر میدانند ، بعضی روز فقط را و گروهی قسمتی از روز یا تمام شب یا قسمتی از آنرا .

از حیث زمان نیز بعضی روزهها بدنبال هم است و بعضی دیگر در مدت معین ، ولی در روزهای غیر متوالی : مثلاً يك روز روزه داشته باشند و يك روز بخورند . موسم آن هم ممکن است در ماهی از ماهها یا فصلی از فصول سال باشد .

در دیانت های مختلف ، روزه های واجب یا مستحب ، بمناسبتی تشریح شده است . این مناسبتها نیز گاهی از نظر رسیدن فصل معینی ، یا ماه مخصوصی یا روزهای هفته ای ، یا رسیدن کواکبی بمنزل خاصی از منازلش بوده است ، یا بمناسبت یادبود واقعه مهمی برگزیده شده است : مثلاً ماه روزه مسلمانان مصادف است بانزول قرآن مجید و روزه هفدهم ماه چهارم عبری که یکی از روزه های

یهودیان است مصادف است با روز سقوط سلطنت قدیم قوم یهود ۱.

روزه در شرع اسلام ۲ - روزه رکعتی است از ارکان مسلمانی. . . و خدای تعالی گفت:

« اما یوفی الصابرون اجرهم بغير حساب - مزد کسانی که صبر کنند از شهوت خود در هیچ حساب نیاید ، بلکه از حد بیرون بود . . . روزه بر سه درجه است : روزه عوام ، و روزه خواص ، و روزه خاص الخاص .

اما روزه عوام . . . غایت آن نگاهداشتن فرج و بطن است ، و این کمترین درجات است .

و اما روزه خاص الخاص بلندترین درجات است : و آن آنست که دل خود را از اندیشه هر چه جز خدایست نگاهدارد ، و بهره اندیشه کند - جز احدیت حق و آنچه بدو تعلق دارد - این روزه گشاده شود . . . و این درجه اولیاء و صدیقانست ، و هر کس بر بالای آن نرسد .

اما روزه خواص آن بود که جوارح خود را از ناشایست نگاهدارد . . . و فایده این روزه بشش چیز بود : یکی آنکه چشم نگاهدارد از هر چه او را از خدای مشغول کند . . . دوم آنکه زبان نگاهدارد از بیهوده و هر چه از آن مستغنی باشد . . . سیم آنکه گوش نگاهدارد ، که هر چه گفتن نشاید ، شنیدن هم نشاید . چهارم آنکه دست و پای و همه جوارح نگاهدارد از ناشایست . پنجم آنکه بوقت افطار حرام و شبته نخورد ، و از حلال خالص نیز بسیار نخورد . . . گفت علیه السلام [رسول اکرم] : « هیچ وعاکه پر کنند نزد خدایتعالی دشمن تراز معده نیست » ، ششم آنکه پس از افطار دل اومیان بیم و امید معلق بود که نداند که روزه مقبول خواهد بود یا نه . . .

پس از این جمله بشناس که هر که از روزه بنا خوردن طعام و شراب اقتضار کند ، روزه اوصورتی بی روح باشد ۴ .

از حضرت صادق (ع) منقول است که هر گاه روزه داری ، میباید که روزه باشد گوش و چشم و مو و پوست و جمیع اعضای تو ، یعنی از محرّمات بلکه از مکروهات . . . و فرمود روزه نه همین از خوردن و آشامیدن است تنها ، بلکه باید در روز روزه نگاهدارید زبان خود را از دروغ ، و بیوشانید دیده های خود را از حرام . و بایکدیگر نزاع نکنید ، و حسد مبرید ، و غیبت نکنید ، و مجادله نکنید ، و سوگند دروغ نخورید بلکه سوگند راست نیز ، و دشنام ندهید ، و فحش مگوئید ، و ستم نکنید ، و بیخردی مکنید ، و دلتنگ مشوید ، و غافل نشوید از یاد خدا و نماز ، و خاموش باشید از آنچه نباید گفت ، و صبر کنید ، و راستگو باشید ، و دوری کنید از اهل شر . . . پدرم گفت : رسول خدا (ص) شنید که زنی در روز روزه جاریه خود را دشنام داد ، حضرت طعامی طلبید و آن زن را گفت بخور . زن گفت من روزام ، فرمود چگونه روزهای که جاریه خود را دشنام دادی ، روزه از خوردن و آشامیدن تنهاییست ، بدرستی که حق تعالی روزه را حجابی گردانیده است از سایر امور قبیحه ، از کردار بد و گفتار بد ، چه بسیار کم اند روزه داران و بسیارند گرسنگی کشندگان .

حضرت امیر المؤمنین (ع) فرمود که چه بسیار روزه داری که بهره ای نیست او را از روزه بغیر تشنگی و گرسنگی ، و چه بسیار عبادت کننده ای که نیست او را بهره ای از عبادت بغیر تعب ، ای خوشا خواب زبیر کان که بهتر از بیداری و عادت احمقانست ، زیرا که خواب مقربان چون به نیت

۱ - مطالب تاریخی تا این قسمت از مقاله دکتر عبدالواحد وافی مندرج در مجله عربی رساله الاسلام اقتباس شده است . ۲ - نقل از کیمیای سعادت بطور خلاصه . ۳ - نقل از کیمیای سعادت در اینجا پایان می یابد و بعد از آن نقل از علامه مجلسی است .

صحیح و قلب ظاهر واقع میشود از جمله عبادات ایشان است بلکه ارواح ایشان در عالم قدس با ارواح انبیا و اوصیا و خلص مؤمنان محشور میگردد و براسرار غیب بر رؤیای صادق مطلع میشوند و راهی از راههای قرب ایشان است ، و افطار خردمندان چون از روی دانائیت ، و بوجهی که حق تعالی خواسته افطار مینمایند بهتر است از روزه احقران که روزه را دستگاه خود فروشی کرده‌اند و بریا و عجب مزوج میگردانند و بشرایط صوم عمل نمی‌کنند. (زادالمعاد مجلسی)

روزه و تغذیرستی ۱ - تصوراتی که خود داری از غذا خوردن ممکن است سبب تجدید قوی شود ظاهراً نامقول بنظر میرسد ، اما چنان میناید که ویستون چرچیل معروف ، که با نشاط کامل ۸۵ سالگی خود را جشن گرفته ، میتواند نمونه خوبی برای این نظر باشد که «روزه گرفتن» بهترین محرک فعالیت‌های حیاتیست ، همه میدانند که توانائی کار این مرد که مدتی طولانی بر وسیعترین امپراطور های جهان ریاست داشت حیرت انگیز است ، نوشته های سیاسی او را که از مهمترین آثار عصر حاضر است همه خوانده‌اند ، شگفت انگیزتر از اینها خویشتن داری و توانائی عجیبی است که در حفظ آرامش خود دارد ولو عواملی موجود باشد که خلاف آنرا ایجاب کند . تسلط او بر خویش بدرجه ای است که میتواند ، در هر مکان و زمان ، بکلی خود را از اطرافیان جدا پندارد ، در خویشتن فرورود ، با اراده خود بخوابد و ...

چرچیل غالباً بروزهای طولانی متوسل میشود ، بسا باشد که در بیست و چهار ساعت تا ۳۸ ساعت هیچ نمی‌خورد . کارشناسان معتقدند همین روزه های چرچیل است که سموم حاصل از پر خوری و شکم بآب زنی او را دفع می‌کند ، و همچنین روزه باوصفای ذهن و اراده ای آن چنان می‌بخشد که میتواند در هر حال افکار خود را جمع کرده بموضوع و منظور خاص متوجه سازد .

در این قسمت چرچیل نمونه منحصر بفردی نیست ، مرد سیاسی انگلیسی دیگری ، سرانستافور کریس ، نیز از طرفداران جدی روزه است . هم اکنون در ممالک سوئیس ، آلمان ، انگلستان ، و کشورهای متحده آمریکا بیمارستانهای خاصی تأسیس شده است که بیماران را با روزه معالجه می‌کنند ، و با اینکه مدت امساک در آن بیمارستان ها معمولاً ۲۱ روز طول می‌کشد ، نه تنها آنچنان که تصور میشود ، رنج گرسنگی و ضعف روزه دار را از یاد در نمی‌آورد ، بلکه آن چنان که نویسنده مشهور آمریکائی اوپتن سینکلر (Upton Sinclair) ، ضمن بیان احساس خود شرح می‌دهد ، انسان در اثر روزه چنان خود را با نشاط و سردماغ می‌بیند که پندارد چندین سال جوان شده است .

این موضوع را که ظاهراً بنظر نامفهوم می‌آید چگونه باید توضیح داد ؟ متخصصان بهداشت معتقدند که ، برای تصفیه بدن از سموم ، هیچ داروئی بهتر از روزه گرفتن نیست . اینان می‌گویند :

معمولاً ما زیاد غذا می‌خوریم ، یا لاقل ، طرز غذا خوردن ما با احتیاج بدن سازگار نیست - علم پزشکی نیز این را تأیید می‌کند - در نتیجه بسنگینی و تنبلی روده‌ها ، خستگی دائم ، و بیماریهای مختلف دچار میشویم . یک متخصص آلمانی بنام دکتر مارتن (Martin) می‌گوید : «چه بسا ببحرانها و خطرات جسمی و روحی بعلت جریان خون مسموم و فاسدی است که از مغز عبور می‌کند» . مهمتر از آن نظر دکتر گوئلپا (Guelpa) فرانسوی است که معتقد است علت چهار پنجم از بیماریها تخمیر غذا

در روده هاست . در قرآن گفته شده معده مرکز امراض است . . .
 امساک مدتی از غذا ، نه فقط مانع مسمومیت میشود ، بلکه مواد مضره بدن را نیز دفع میکند .
 دکتر ژان فرموزان (Jean Frumusan) روش معالجه روزه را « شستشوی احشاء » تعبیر می کند .
 اکنون ببینیم در آغاز امساک چه حالی پیش می آید ؟ زبان باردار میشود ، عرق بدن فراوان میگردد ،
 دهان بومی گیرد ، و گاهی از زینی آب راه می افتد . همه اینها نشان می دهد که بدن بشستشوی کامل
 پرداخته . پس از سه چهار روز ، بوی دهان بر طرف میشود ، از میزان اسید اوریک ادرار کاسته میشود
 و شخص احساس سبکی و خوشی خارق العاده ای می کند .
 دوران روزه ، گذشته از دفع سموم ، برای اعضای دوره استراحت است ، چه از کار آنها کاسته
 شده و کمتر در زحمتند .

دکتر برتولد (Berthollet) می گوید : « کمتر مردم با این می اندیشند که پیش از اخذ بیروی
 غذا ، چه مقدار عظیمی نیرو باید صرف شود تا آن غذا هضم گردد و تحلیل و تبدیل شود ، و جذب
 گردد ، و این تغییرات باید در طول نه تا ده متر جهاز هاضمه انجام یابد . مگر نه این است که
 بیمار تب دار را از خوردن غذای سنگین و زیاد منع می کنند ؟ این منع از آن است که جهاز
 گوارش توانائی تحمل بار گران را ندارد » .

اکنون این سؤال پیش می آید که وقتی شخص بیمار نیست ، چطور می تواند ، خود را از خوردن
 غذا محروم سازد و ضعف و گرسنگی در نیفتند ؟
 کسانی که توفیق یافته اند روزه بگیرند میگویند که پس از گذشتن دوسه روز نخستین دیگر
 گرسنگی حس نمیشود . این اشتباه است که تصور شود چون از خوردن امساک کنیم تغذیه مانا قس میماند .
 در موقع امساک اعضا از ذخیره فراوانی که در بدن انبار شده استفاده می کنند . گلیکوژن (Glicogène)
 کبد پروتئین (Protéine) خون ، و ذخیره چربی که در مرد سی درصد وزن بدنش و در زن بیست درصد است ،
 برای احتیاج یکماه بدن کافی هستند و بیروی بدن را در مدت روزه حفظ می کنند . بعبارت دیگر
 وقتی ما از خوردن امساک می کنیم ، اعضا خود بخود بتغذیه ادامه می دهند . نکته بسیار مهم آن
 است که این تغذیه خود بخود هم کور کورانه انجام نمی گیرد . بلکه آنچه تحلیل میرود منحصراً
 عبارت است از مواد زائد بافته ها و آنچه در بدن اهمیت اساسی ندارد : دملها و بشورات و لنگهای پوست
 بدن ، در دوره امساک ، غالباً بر طرف میشود ، همچنین چربیهای اضافی بدن کاسته میشود . حتی
 تحلیل مواد زائد نیز بترتیب معقولی انجام می گیرد ، در حالیکه از وزن بیشتر عضلات ممکن است
 ۴ درصد کسر شود ، بعضی از آنها بمناسبت اهمیتشان ، بسیار اندک از وزنشان کاسته میشود ، از آن
 جمله از وزن عضلات قلب ، هرگز بیش از سه درصد کسر نمیشود ؛ و در عین اینکه ممکن است سپرز
 ۶۷ درصد و کبد ۵۴ درصد کاهش پیدا کند ، بافته های عصبی و مغز بکلی دست نخورده می مانند .
 استاد مشهور ، بندیکت (Benedict) که از دانشمندان بنام و ظایف الاعضاست ثابت کرده
 در یک دوره روزه ۳۱ روزه بهیچوجه در ترکیب خون اختلالی بهم نمیرسد . خلاصه آنکه ، در دوره روزه
 اعضا عمده بدن بی عیب و محفوظ می مانند .

۱ - در قرآن مجید چنین چیزی نیست ولی حدیثی هست که « الحمیة رأس الدواء و المعده
 بیت الداء - پرهیز نضین دارو و معده در دست » . همچنین این حدیث : « هیچ عا که یر کنند
 بنزد خدای تعالی دشمن تر از معده نیست » از رسول اکرم (ص) روایت شده است . (مترجم)

بعلاوه روزه ، لافل برای مدت محدودی ، موجب تسهیل عمل هضم میشود : چون قسمتی از تغذیه بدن از ذخائر بدن تأمین میشود ، جهازیر کار هاضمه فرصتی پیدا می کند که چندی استراحت کند و دستگاه بدن تجدید قوی نماید . شاهد براین مطلب آن که : درحال عادی شماره ضربان قلب در حدود دقیقه ای ۷۰ بار است و شماره آن در ۲۴ ساعت ۱۰۰۸۰۰ بار میشود ؛ ولی درموقع روزه که کمک بعمل هضم تخفیف می یابد ، شماره ضربان قلب از دقیقه ای ۶۰ بار تجاوز نمی کند که همه آن در شبانه روز ۸۶۴۰۰ بار میشود و باین ترتیب در شبانه روز ۱۴۴۰۰ بار از کار قلب کاسته میشود . پس اگر پس از یک دوره امساک احساس جوانی میشود نباید تعجب کرد . بسیاری از اشخاص پس از دوره امساک ملاحظه کرده اند که قیافه شان روشنتر و پوست شان تازه تر شده است ، از چینهای پوست کاسته شده ، و دیدشان نیز تفاوت کرده ، و در بعضی اشخاص حدت قوه دیدشان بیشتر شده است ، برخی پس از طی دوره امساک میتوانند دوبار در درازتر از سابق ببینند و بعضی میتوانند آواهایی را که پیشتر نمی شنیدند بشنوند . قوای فکری نیز تقویت میشود . کارشناسان بهداشتی تردید ندارند که در نتیجه امساک و روزه سلولهای بدن حقیقتاً جوان میشوند و میگویند چون سلولهای بیمار و ناتوان از بین می رود ، سلولهای سالم و قوی بهتر خواهند توانست رشد و نمو کنند .

دو نفر از دانشمندان وظایف الاعضاء دانشگاه شیکاگو ، دکتر کارلسون (Carlson) و دکتر کوند (Kund) مشاهده کرده اند که مردی چهل ساله ، پس از دو هفته روزه ، وضع مزاج نوجوانی هفتده ساله را داشت . و همچنین پزشکی که مرافب حال گاندى رهبر معروف هندی بود ، می گوید ، درموقع روزه معروف « ماه مه ۱۹۳۳ » او ، روز دهم سلامت مزاج « ماهاناما » مانند مردی چهل ساله بود ، در صورتیکه او در آن موقع ۶۴ سال داشت .

پس از دوره امساک ، بزودی وزن شخص بالا می رود ، این خود نشانه روشنی است بر افزایش نیروی فراوان حیاتی . بدن در مدت امساک ، با سختی خو می گیرد همچنانکه کسی که در معرض سرما قرار گیرد مقاومتش در مقابل سرما بیشتر میشود ، و نیز هر گاه پوست دوبار در فاصله اندک بسوزد ، دوبار درمخیلی زود تر از بار اول التیام می پذیرد .

دکتر فروموزان معتقد است که ، اشخاصی هم که خود را کاملاً تندرست می پندارند ، لازم است گاه بگاه برای رفع سموم بدن و تجدید جوانی روزه بگیرند . زیرا هیچکس نمیتواند مدعی شود که هرگز شکم را با غذاهای چرب و شیرین نینباشته و در صرف غذا اسراف نکرده است . و نیز کمترند اشخاصی که ناراحتی های مزاجی کم یا زیادی نداشته باشند از قبیل بوی بد دهان که نشانه تخمیر غذا در روده هاست ، بارداشتن زبان که حاکی از سنگینی مزاج و اختلال دستگاه گوارش است ، احساس سستی و خواب آلودگی پس از صرف غذا ، خمیازه و دهان درّه زیاد کردن ، و در درسهای خفیف داشتن . دکتر مزبور می گوید هر چه خستگی بیشتر احساس شود ، لزوم استفاده از روزه برای رفع خستگی بیشتر است ، زیرا این خستگی ها آثار مسموم بودن بدن است . همچنین برای جلوگیری از جوش های بدن و سستی هایی که گاه بگاه در پی هیجانی ناگهانی عارض میشود ، و علت آن معلوم نیست ، روزه معالجه مؤثری است .

حال باید دید دوره روزه و امساک باید چگونه انجام شود ؟ کارشناسان در روش آن هم رأی

نیستند .

برطبق رأی دکتر شلتن (Shelton) آمریکائی باید در مدت ۲۱ روز امساک مطلق رعایت شود. در اروپا، روزه های متناوب را ترجیح میدهند و معتقدند نباید هر بار از چهارروز متوالی تجاوز کند. برخی از کارشناسان درموقع امساک نوشیدن جوشانده هایی را تجویز می کنند، ولی دکتر بیرشبر (Bircher - Benner) مدعیست که منحصر کردن غذا به میوه های تازه یا آب میوه بهمان اندازه امساک مطلق مفید است. عموماً در این رای متفقند که از نوشیدن مشروبات الکلی، چای و قهوه و استعمال دخانیات باید پرهیز کرد. بهتر آن است که دوره امساک، خارج از محیط خانوادگی و دور از زندگی عادی، در بیمارستان یا محل مناسبی که آسایش خیال کامل فراهم باشد انجام گیرد [اعتکاف گیرند]، چه اگر در دوره امساک مغز از هجوم افکار ناروا صائم نباشد، از روزه جسمانی نتیجه مطلوب حاصل نخواهد شد. رمز صفا و روشنی ضمیری که روحانیون بروزه نسبت می دهند در همین است.

عده ای از علمای بهداشت توصیه می کنند که در صورت فراهم نبودن وسائل انزوا، بهتر است در هر ماه يك یا دو روزه روزه بگیرند و در منزل استراحت کنند. و نیز سفارش شده است که در بهار پس از فصل زمستان که معمولاً غذای چرب و شیرین بیشتر مصرف میشود و دسترسی بمیوه تازه کمتر است، برای روزه مناسبتر است، همچنین پیش و بعد از اعیاد که معمولاً وسائل سورچرانی بیشتر است و مأكولات و مشروبات فراوانتر مصرف می گردد احتیاج بروزه بیشتر حس می شود.

(مجله فرانسوی کنستلاسیون پاریس ۱۹۶۰).

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پرتال جامع علوم انسانی

