



اخوت اسلامی

یا

صلح پایدار

۹ - وَ اِنْ طَافْتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ فَاصْلَحُوا بَيْنَهُمَا فَاِنْ بَغْتِ احِدُهُمَا عَلَي
 الْاُخْرَى فَقَاتِلُوا الَّتِي تَبْغِي حَتَّى تَفِيئِيَ اِلَى اَمْرِ اللّٰهِ فَاِنْ فَاتَتْ فَاصْلَحُوا بَيْنَهُمَا بِالْعَدْلِ
 وَاَقْسُوا اِنَّ اللّٰهَ يَحِبُّ الْمُقْسِطِينَ .

اگر دو دسته از مؤمنان بایکدیگر جنگ کنند ، میان آنان صلح دهید ، و
 اگر یکی برد دیگری تجاوز نمود ، با طبقه متجاوز ، جنگ بنمائید تا بفرمان خدا برگردد
 و اگر بفرمان خداوند بازگشت ، میان آنان با عدل و داد صلح بدهید ، براستی خدا افراد
 دادگرا را دوست میدارد .

۱۰ - اِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ اِخْوَةٌ فَاصْلَحُوا بَيْنَ اِخْوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ .

افراد با ایمان برادر یکدیگرند ، میان برادران خود صلح برقرار کنید ، و از
 نافرمانی خدا بپرهیزید تا مورد ترحم خدا قرار گیرید .

نزدیکترین رابطه و پیوند ، میان دو انسان که در یک زمان زندگی میکنند ،
 پیوند برادریست ، پیوند پدری و فرزندی اگرچه محکمتر و نیرومندتر از رابطه برادری
 است، ولی این رابطه میان دو انسانی است که در یک سطح از زمان زندگی نمی‌نمایند ،
 و از نظر زمان و موقعیت و شخصیت و مراتب احترام ، با هم متفاوت میباشند ، تنها
 رابطه‌ای که مظهر کامل همبستگی و علاقه و الفت شدید ، میان دو فرد انسانی است که در
 یک افق زندگی میکنند ، همان پیوند برادری و خواهریست . و این پیوند ناگسستی
 همواره در محیط‌ها و جمعیتها رمز مهر و محبت و الفت و بهم گرائیدن است ، از این نظر
 قرآن در ندا و دعوت خود برای اتحاد و یگانگی و تحکیم میانی الفت و محبت ، افراد

جامعه با ایمان را برادر یکدیگر خوانده است. و برای نخستین بار در تاریخ بشر، يك جامعه کبير چند صد ميليونی را، برادر یکدیگر نموده و شعار آنها را جمله زیر قرار داده است: انما المؤمنون اخوة.... یعنی افراد جامعه با ایمان صمیمیت‌ترین رابطه و پیوند را دارند، و آن اینکه برادر یکدیگرند.

لابد از خود خواهید پرسید که چرا دائره، این پیوند را وسیعتر نگرفته و تمام افراد بشر را برادر یکدیگر قرار نداده است. و پیوند برادری را مخصوصا جامعه با ایمان دانسته است؟!

ولی يك توجه کوتاه کافی است که علت این تخصیص را بفهمیم، زیرا اخوت مذهبی يك عنوان تشریفاتی آنها برای يك سلسله اغراض سیاسی، نیست تا عموم مردم را خواه ملاك برادری در آنها باشد یا نباشد، برادر یکدیگد قرار دهد. بلکه هدف از تشریع این عنوان، يك سلسله احکام و اهداف عالی اجتماعی و اخلاقی است که در بر تو اخوت اسلامی صورت میگیرد، و کلیه این احکام و آثار در کتابهای حدیث و فقه بیان شده است، - بنابراین - تا يك وحدت فکری و روحی، و یگانگی در هدف و عقیده، در کار نباشد، اتحاد و پیوستگی افراد پایدار نخواهد بود، و اگر روزی برای يك سلسله مصالح سیاسی دست اتحاد بسوی هم دراز کنند، و دست همدیگر را بعنوان برادری بشنند، چیزی نخواهد پائید، ضربات اختلاف فکری و روحی، و تصادم منافع و تضاد مبانی دستها را از هم جدا خواهد ساخت جامعه ای که محور فکری و عقیده ای نداشته باشد و بصورت دسته های گوناگون بر افکار مختلف و متضادی دور بزنند و مایه وحدت روحی و قدر مشترک فکری در میان آنها نباشد فقط تا آنجا که وحدت و اتحاد، ضامن منافع مادی آنها باشد، میتواند بطور موقت زندگی مسالمت آمیز داشته باشند، و اگر روزی یکی از متحدین خود را بی نیاز از وحدت به بینند، و خود را در صحنه زندگی پیروز تشخیص دهند، تمام پیوند های الفت که جنبه سیاسی داشت، مبدل به اختلاف و نفاق خواهد گردید.

هرگز يك فرد مسلمان که بخدای یگانه و روزرستاخیز، و به حکومت عدل و داد، و لزوم پیروی از ملکات فاضله و سجایای انسانی ایمان دارد، با يك فرد ملحد که اعتقاد بخدا و روز باز پسین و مسائل اخلاقی را بازیچه گرفته، و آنها را افسانه می پندارد، نمی تواند برادر باشد.

داروی مؤثر:

روزی که پیامبر از طرف خداوند مامور ابلاغ این حکم آسمانی گردید، محیط مسلمانان در مدینه دچار اختلافاتی بود که بغیر این داروهای حیات بخش، بیماری دو سنگی آنها اصلاح پذیر نبود، زیرا مهاجر و انصار در دو محیط گوناگون پرورش یافته و هر کدام خواهان تفوق بر دیگری بودند، جمعیت «انصار» از دو طائفه ای تشکیل یافته

بود که سالیان درازی آتش نبرد میان آنها شعله‌ور بود، مسلمانانی از نقاط دور، از حبشه و غیره وارد سرزمین مدینه می‌شدند که از نظر نژاد و زبان با اکثریت اختلاف داشتند، نیرومندترین رشته‌ای که همه آنها را با آنهمه فاصله‌ها بهم پیوند داد، همان ایمان و برادری مذهبی بود، که کینه و دشمنی، و آثار اختلاف و دو دستگی را از دل آنان زدود.

روزی پیامبر اسلام در مسجد برخاست، روبه مسلمانان کرد و فرمود: **تأخو افی الله اخوین اخوین**، ای مردم برخیزید دو تا دو تا بایکدیگر برادر شوید، سپس مسلمانان برخاستند هر کدام با فردیکه بیشتر مورد علاقه‌اش بود، برادر شدند، حتی خود پیامبر امیرمؤمنان را برای خود برادر اتخاذ نمود (۱) اینگونه برادری که در دائره کوچکتری صورت پذیرفت، بمنظور ابراز گوشه‌ای از حکم کلی بود، که بر سر تمام افراد مسلمانان سایه افکنده و همه را برادر یکدیگر قرار داده بود. و در پرتو این اخوت اسلامی بر تمام مشکلات پیروز گردیدند، و تا روزیکه رشته صمیمیت مذهبی در میان آنها برقرار بود، سیادت جهان را در اختیار داشتند.

دشمنان بیدار:

دشمنان بدخواه مسلمانان، همواره کوشیده و می‌کوشند که این رشته را از هم بگسلند، و وحدت و یگانگی آنانرا از میان ببرند، و با عنوان کردن يك سلسله مسائل، آتش اختلاف را میان آنها روشن سازند، این مطلب نه تنها هدف دشمنان عصر حاضر ما است، بلکه از آنروزیکه این پیوند بوجود آمد، بدخواهان ما می‌کوشیدند که بر وحدت و پیوستگی ما ضربه بزنند.

روزی جوانان قبیله‌های «اوس» و «خزرج» که سالیان درازی با هم جنگ کرده بودند، ولی در سایه اسلام و ایمان رشته الفت میان آنها برقرار شده بود، در جائی انجمن کرده بودند، شخصی از یهودان مدینه بنام «شاس قیس» به این یگانگی رشک برد و خود را داخل انجمن آنها نمود، و باز بروش خاصی رشته سخن را بدست گرفت، خاطرات تلخ و جانگداز جنگ «بعثت» را که میان این دو قبیله پیش از ورود اسلام به سرزمین مدینه، رخ داده بود، تجدید نمود، و آنچه‌ان در این قسمت داد سخن داد، که چیزی نماند که دست جوانان هردو قبیله به قبضه شمشیر برسد و بار دیگر جنگ «بعثت» میان دو تیره تجدید گردد.

پیامبر از جریان آگاه گردید، خود را به انجمن آنان رسانید و در ضمن خطبه‌ای به آنان چنین گفت:

اسلام شماها را با یکدیگر برادر نموده، و دستور داده آثار کینه و عداوت را از دلها به زدائید وقتی سخنان پیامبر به اینجا رسید، صدای گریه و ناله آنها بلند شد،

و برای تحکیم مبانی اخوت مذهبی، همدیگر را در آغوش گرفتند. و از درگاه خدا طلب آموزش نمودند (۱)

اگر آفرود یک فتنه‌انگیز بنام «شاس» بود، ولی امروز فتنه‌انگیزهائی بنامهای گوناگون و قیافه‌های مختلف و اشکارچور و اجور در جامعه مسلمانان وجود دارد که ضربات شدید خود را بر اتحاد و یگانگی ما وارد می‌سازند، ولی با این تفاوت که غمخوار و دلسوز، امروز در جامعه ما بسیار اندک و انگشت شمار است.

نمونه‌ای از آثار اخوت اسلامی

یکی از بزرگترین مظاهر تجلیات برادری اینست که برادر بجان و مال و ناموس برادر خود تعدی نمی‌کند.

این نکته در یکی از بیانات گرانبهای رسول خدا که در یک اجتماع بزرگ روزی ایراد نموده‌است، منعکس می‌باشد، او روبه یاران خود کرد و فرمود امروز روزیست که در پیشگاه خداوند احترام بزرگی دارد و این سرزمین «منی» نیز همچنان محترم است و این ماه (ماه ذی‌الحجه) که اکنون در آن قرار گرفته‌ایم پیش‌خداوند محترم می‌باشد. هان ای مردم: ان دما تکم و اموالکم و اعراضکم علیکم حرام کحرمة یومکم هذا فی بلدکم هذا و شهرکم هذا

جان و مال و ناموس شما بر یکدیگر همان احترام را دارد، که امروز، و این این سرزمین، و این ماه همان احترام را دارد، پیامبر این جمله را سه بار تکرار کرد سپس روبه آسمان کرد و گفت اللهم بلغت: خدایا گواه باش که من وظیفه خود را در تحکیم مبانی برادری رسانیدم. (۲)

اسلام برای پرورش دادن این علاقه روحی دستور میدهد که مسلمانان به برادری و محبت یکدیگر تظاهر نمایند، مردی در مسجد پیامبر خدمت امام باقر عرض کرد من این مرد (اشاره به دوست خود کرد) را دوست دارم. فرمود: مراتب دوستی خود را به او اعلام کن، زیرا تظاهر به دوستی باعث بقاء الفت است. (۳)

بیانات پیشوایان اسلام در تحکیم این علاقه مذهبی بیش از آنست که ما بتوانیم یکصدم آنرا در اینجا بیاوریم ولی از میان آنهمه اخبار و دستورات، دو حدیث زیر را نقل مینمائیم.

پیامبر اسلام فرمود: انما المؤمنون فی تراحمهم و تعاطفهم بمنزلة الجسد الواحد اذا شکی منه عضو واحد تداعی له سائر الجسد بالحی و الهیرو.

افراد جامعه با ایمان از نظر مهر و عاطفه بسان یک بدنند. هر گاه عضوی از آن

۱- سیره ابن هشام ۱ - ص ۵۵۵

۲- التاج ۲ ص ۱۳۶

۳- سفینه ۱ ص ۱۲

دچار دردی گردد سایر اعضاء ، مراتب همدردی خود را با بیداری و ناراحتی ، اعلام می‌دارند، و بکمک او می‌شتابند ، همچنین هرگاه فرد مسلمانی دچار دردی و محتسبی شد بر تمام افراد جامعه لازمست به کمک او شتافته و شریک غم او گردند . (۱) شاید شاعر زبردست و سخن ساز ایران «مصلح‌الدین سعدی» از این حدیث الهام گرفته ، و اشعار معروف خود را سروده که نخستین بیت آن اینست :

بنی آدم اعضاء یکدیگرند
که در آفرینش ز یک گوهرند .

۲- المسلمون تنکافی دماؤهم ویسعی بذمتهم اذناهم یدعلی من سواهم :

ارزش خون مسلمان با یکدیگر برابر است امانی که کوچکترین فرد آنها میدهد ، برای همه آنها محترم است و آنان در برابر بیگانگان متحد و صاحب یک قدرت میباشد . (۲)

ما بهمین اندازه درباره اخوت اسلامی که اساس بقاء اسلام و کیان مسلمانان است اکتفاء می‌پورزیم ، و توضیح و بیان حقوق برادر مومن را به وقت دیگر موقوف می‌نمائیم (۳)

براستی می‌توان گفت: صمیمی ترین پیوند، نیرومندترین رابطه ناگسستگی میان یک جامعه ، همان پیوند مذهبی است که می‌تواند تمام مردم را که از طبقات و نژادهای گوناگون و روحیات مختلف تشکیل یافته‌اند ، برای حفظ منافع آن جمعیت ، بسیج نماید، آری این عامل همان رابطه مذهبی و عبارت قرآن اخوت اسلامی است . و صلح پایدار جز در بر تو این عامل امکان پذیر نیست .

یکی از لوازم این اخوت دینی اینست که هرگاه دو طائفه از مسلمانان روی تحریکات خاصی بجان هم افتادند ، بر همه افراد با ایمان لازم است که کوشش کنند ، آتش نبرد را میان آنها خاموش سازند ، و پرچم صلح را بار دیگر در آن سر زمین برافراشته سازند .

ولی اسلام خواهان صلح بهر قیمت و بهر نحو نیست ، بلکه صلحی را میخواهد که بر اساس عدل و داد که حقوق هر دو طائفه در آن محفوظ باشد ، استوار گردد و میفرماید:

فصلحو ائینهما بالعدل ...

وگرنه صلح و سازش که بر پایه پایمال کردن حقوق یکی از دو طرف قرار گیرد ، نه تنها پایدار نیست ، بلکه مورد تنفر شارع اسلام است .

بقیه در صفحه ۱۳

۱- سفینته ۱ ص ۱۳

۲- وسائل الشیعه باب ۳۱ قصاص نفس

۳- بسیاری از این حقوق در وسائل در ابواب احکام «عشرة» ج ۸ ص ۱۶۶ باب

بیان شده است .

بررسی روزه از نظر طبی

(۵)

فوائد کم خوراکی

در آماریکه از بهداشت جهانی منتشر شده ، بیش از ۱۰-۱۵ درصد از مردم روی زمین گرسنه‌اند (و قریب ۳۰ درصد کم غذا) یعنی از آن اندازه «کالری» که مورد نیاز بدنشان است کمتر خوراک دریافت می‌کنند - عواملی که در کم رسیدن خوراک باین عده کثیر دخالت دارد ، بسیار مختلف و متعدد بوده و اصول آنها بقرار زیر است:

کمبود مواد اولیه نباتی و حیوانی - کثرت جمعیت در بعضی مناطق و عدم توازن مواد خوراکی دسترس ، باتعداد جمعیت خورنده آن مواد - بعضی عادات مذهبی مانند امساک از خوردن مواد حیوانی - جنگها و کشتارها - وجود فواصل طبقاتی بسیار زیاد بطوریکه یک طبقه از اجتماع از شدت سیری رنج میبرد ، و طبقه دیگر از گرسنگی - شیوع بعضی بیماریهای عفونی و تقلیل قدرت کار در کشاورز و نیروی انسانی .

آیا تا چه حد کم خوراکی برای سلامتی انسان زیان آور است :

درست است که طبق محاسبات دانشمندان مقدار ۲۸۰۰ تا ۳۵۰۰ «کالری» برای یک شخص معمولی لازم است ، ولی با تجاری که روی حیوانات مختلف وانسان بعمل آمده و با مطالعه ای که از روی مقدار خوراک بعضی از مردم دربین ملل مختلف انجام گرفته ، میتوان باین نتیجه کلی رسید که بدن انسانی در این قسمت نیز که تحمل کم خوراکی باشد ، بوجه شگفت انگیزی «قدرت سازگاری» **Adaptability** دارد .

بطوریکه می‌تواند تا مدت های مدید با حداقل غذا نه فقط کار عادی را انجام دهد ، بلکه گاه اتفاق افتاده که اعمال نسبتا شدید و کارهای دستی را نیز بخوبی انجام داده است ، و این عمل در انسان بعلت داشتن ساختمان مغزی خاص و نیروی شگرف روانی خاص ، که او را از سایر موجودات ممتاز میسازد ، فوق العاده قابل تحسین و اعجاب است . هنوز هم گفته «اتواتر» **Atwater** که در ۶۴ سال قبل بیان کرده کاملا صادق است که: «انسان میتواند با هر مقدار انرژی یا نیتروژنی که در دسترس داشته باشد ، تعادل خود را حفظ کند و به زندگی و حتی کار خود ادامه دهد - موضوع اصلی آنستکه چه اندازه نیتروژن بحال او مفید است .»

عواملی که در تنظیم و تثبیت ساختمان پروتئینی سلولهای بدن دخالت دارند ، و باوجود نامالایمات و سختیها و بی‌غذائیها این سازمان اصلی ، بدنی را بوجه شگفت انگیزی ثابت نگاه میدارد (هومئوتاز) هنوز هم کاملا شناخته نشده‌اند ولی مسلم است

که تابع تغذیه شخص از یکطرف ، و هورمون‌ها از طرف دیگر است ، بعلاوه ایندوعامل اساسی ازراه سلسله اعصاب بیکدیگر ارتباط دارند ، بطوریکه از یکطرف مقدار خوراک شخص ازراه تنظیم اشتها تعیین شده ، و از طرف دیگر درهرسلول «متابولیسم» پروتئین‌ها از راه تنظیم مقدار مواد لازم وارد به سلول (انابولیسم) و آنهایی که از آن خارج می‌شوند (کاتابولیسم) انجام می‌گیرد و جدا کردن این عوامل ازیکدیگر کار بسیار پر زحمت و بیفایده‌ای است زیرا در حقیقت در بسیاری از موارد جداکردنی نیستند .

تجربیات پاریزکوا **Paris Kova** نشان داده‌است که اگر موش هائی را عادت دهند از ابتدای زندگی پس از گرفتن از شیر ، غذای پرکالری و پرچربی مصرف کنند برای تمام مدت عمر خویش پرخور باقی میمانند حتی اگر رژیم آنها در طول مدت زندگی تغییر کند، یعنی نوع احتیاج هر حیوان بستگی تامی بمقدار خوراک هائی دارد که از ابتدا بوی تجویز می‌شود .

تجربیات ترمولیر **Tremolieres** بر روی موش هائی انجام گرفته که بطورمتناوب ، تحت بیغذائی یا روزه موقتی قرار گرفته‌اند (منهای ۰.۴٪ متابولیسم برای مدت هفت روز) و درفواصل آنها دوره‌های قرارداشته که خوراک آنها کامل بوده است (۱۰۰ درصد برای ۷روز) این کار پنج دوره تکرار شده و ملاحظه کرده است که بمرور، حیوان مقدارزتی را که دفع میکند ووزنی که از آن کم میشود درزمان روزه کمتر میشود وعبارت دیگر حیوان با هرروزه اعتیاد بیشتری به کم خوری پیدا میکند و فقط چربیهای آن زودتر مصرف میشوند .

موشهائی که باین طریق به روزه عادت میکنند مقدار دفع کالری آنها به ۱۵ درصد گرم تقلیل می‌یابد ولی موشهای مسن یک چنین قدرت سازگاری ندارند ، بنابراین مقدار کالری و نیتروژن مصرف شده در دوره مخصوصی از عمر همراه با نظم خاص خوراک تجویز شده ، سبب پیدایش واکنشهای مخصوص در بدن حیوان میشود که منجر به تنظیم و تثبیت تعادل ازتی و هومئوستاز پروتئینی او میگردد که با شرایط مختلف زندگی بعدی او چندان تغییر نمیکند بعبارت دیگر بهر طور بدن را از ابتدا عادت دهند بهمان طوره عادت میکند و ساختمان سلولها مخصوصا پروتئینهای خود را که اساس سازمان بدن است تنظیم نموده و تطابق میدهد .

حالا اگر نظرمان را برای چند لحظه از آزمایشگاه ولابراتوار و تجربه روی حیوان بعالم انسانها برگردانیم ، مشاهده خواهیم نمود که در اینجا نیز وضع همانطور است .

ما خود در زندگی روز مره کرارا شاهد بوده‌ایم که بسیاری از مردم در همین کشور با حداقل غذا نه فقط کارهای معمولی خود را انجام میدهند بلکه در روستاها و در بدترین شرائط زندگی مانند سرمای زیاد یا گرمای زیاد بکارهای سخت کشاورزی می‌پردازند ، یا در راههای کشور و در ساختمانها ، عملگی میکنند که از سخت ترین کارهاست . اگر دقتی در نوع غذا و مقدار غذای آنان شود باین نتیجه میرسیم که اکثر آنان یا نان خالی

یا نان و پنیر و ماست و سبزی و در صورت امکان روغن یا کره یا شیر یا شیره زندگی میکنند، کالری مورد نیاز خود را که هیچگاه از سه هزار کالری تجاوز نمیکند، با نان و مواد قندی تامین می کنند و ویتامینها را از روغن حیوانی (ویتامین آ و د و ا) یا سبزیها یا میوه های فصل (ویتامین های گروه ب و ث) بدست می آورند و نشانه هایی از ضعف و خستگی یا کمبود غذایی ندارند.

البته در اینجا لازم است یادآور شویم که بیشتر آنان از بیماریهای عفونی و «پارازیتهای» چون آلودگی آب - عفونتهای روده - انگلهای روده - یرقانها - مالاریا و نظائر آن، مکنست رنج ببرند که در تغذیه و فعالیت آنها اثر میگذارد، ولی آنان که از این ناملایمات بدورند، فعالیت کافی با رژیم کم کالری دارند و باز اگر اندکی در غذاهایی که روزانه مصرف میکنیم یا در رستورانها و یا مهمانخانهها میخوریم، دقت کنیم خواهیم دید که قسمت اعظم آنها زیادبست و نوعی اسراف نعمتهای خداوند است و الا بایک غذای ساده هم میتوان سالم بودوهم میتوان سالم کار کرد، و سالم فکر کرد، و این حداقل نیز بیشتر تابع عادت و تربیت زمان کودکی و بلوغ است - اتفاقا هم تجربه و هم علم ثابت کرده که قدرت مقاومت روحی و جسمی اشخاص کم خور، بمراتب بیشتر از اشخاص پرخوراست و بی مناسبت نیست حکایت معروف سعدی دانشمند شهیر خودمان را از کتاب گلستان در اینجا نقل کنیم تا ثابت شود بیش از هفت قرن قبل، این موضوع به تجربه، مسلم شده است و دانشمندان جدید از نظر تجربه روی حیوان آنرا مجددا باثبات رسانده اند و آن این استکه .

دو درویش خراسانی ملازم صحبت یکدیگر سفر کردند، یکی ضعیف بود که هر بهدوشب افطار کردی و دیگری قوی که روزی سه بار خوردی اتفاقا بردر شهری بنهمت جاسوسی گرفتار آمدند، هر دورا بخانه ای کردند و در بگل بر آوردند بعد از دو هفته معلوم شد که بیگناهند در را گشادند قوی را دیدند مرده، و ضعیف جان سلامت برده. مردم درین عجب ماندند. حکیمی گفت - خلاف این، عجب بودی آن یکی بسیار خوار بوده است، طاقت بینوائی نیاورد و بسختی هلاک شد. وین دگر خویشتن دار بوده است لاجرم بر عادت خویش صبر کرد و سلامت بماند.

اتفاقا اعتیاد به کم خوری نه فقط قدرت و مقاومت انسان را در مقابل نرسیدن خوراک بالا میبرد، بلکه مقاومت بدن را در مقابل عفونتها نیز تا حدودی افزایش میدهد و شاهد را از کتاب بست و تیلور **Best, Taylor** فیزیولوژیست های معروف و کلاسیک می آوریم.

«کم غذایی برخلاف عقیده عموم مقاومت بدنرا در مقابل عفونت ها نه فقط کم نمیکند، بلکه بالا میبرد (باستثنای سل و بعضی کمبود ویتامینها) - تجربیاتی که Cannon و همکاران او در «میزوتو» کرده اند نشان داده که غلظت «گاما گلوبولین» در پلاسمای اشخاص که کم غذایی داشته اند اندکی پائین آمده، ولی

هیچگاه همراه با ازدیاد قابلیت آنها بگرفتن بیماریهای عفونی نبوده است ، بلکه

از طرفی این کم غذاها **Sumi-Starbed** کمتر از همقطاران خود ابتلا به عفونت ها را کم میکند - مثلا **Mae eay** نشان داده است که موشهای کم غذا خورده ، بطورشگفت انگیزی از ابتلا بعفونتهای لابراتواری ، مصون میمانند و همچنین عده دیگر نشان داده اند که بیماریهای معمولی در حیواناتیکه خوب تغذیه کرده اند ، بیش از آنها که کم غذا خورده اند ، استعداد ابتلا باین بیماریها را دارند - البته اگر عفونتها شدید باشد ، آنهاکه وضع تغذیه شان بدتر است زودتر از یا درمیآیند ، بعضی بیماریهای غیر عفونی ممکنست بوسیله کم غذائی بهتر شوند ، مانند «هیپرتانسیون» بیماریهای (سرطانی و دیابت) ، در حیوانات کم غذائی شدید مسلما نمو «تومورها» را متوقف میکند ولی در انسان هنوز بثبوت نرسیده است .

اگر نظری بتاریخ صدر اسلام بیندازیم وحتى شرح حال دانشمندان را که در قرون اخیر در ایران زندگی میکرده و برای صفای روح ریاضت جسمی میکشیده اند ، از نظر بگذرانیم باین نتیجه میرسیم که در شرح حال پیشوایان دین کرارا بوسیله دوستان و دشمنان ذکر شده ، که با چند قرص نان وشیرشتر یا خرما یا سرکه یا «قاووت» زندگی می کرده اند ، و با وجود این نه فقط از قدرت معنوی خارق العاده برخوردار بوده اند ، بلکه از نظر جسمی نیز فوق العاده بوده اند ، مخصوصا در صدر اسلام بیشتر وقت مسلمانان به جنگ وستیز و ناملاتمات روحی وجسمی و کوچ ورحیل ولشکر کشیها ، وشدائد و سختیها میگذشته ، واحتیاج بنیروی روحی وجسمی زیاد تر بوده است واین ها افسانه نیست حقاقتی است که در بیشتر کتبههای شرح احوال بزرگان حتی بوسیله مستشرقین معرض نیز ذکر شده است وجای انکار نیست .

پس باین نتیجه میرسیم که بدن انسان طرفه معجونست ، که هر طور آنرا عادت دهند بهمان خومیگیرد ، وچه عادتی از آن بهتر که همه ساله از سن بلوغ بیعد یکماه کمتر خوراک خورده شود ، واین عادت بطور متناوب ادامه یابد .

«بقیه صفحه ۹»

در نخستین آیه مورد بحث یکی دیگر از عالیترین قوانین اجتماعی اسلام که بر اصول دادخواهی و مبارزه با تعدی و ستم این آئین آسمانی استوار است ، بیان شده است . و آن اینکه نبرد با ستمگر و مبارزه با انواع ظلم ، نه تنها وظیفه یک فرد و یا دو فرد از مسلمانان است ، بلکه بر عموم وظیفه است که با طبقه ستمگر مبارزه کنند و لذا فرمود: **فقاتلوا الی تبغی همگی با گروه ستمگر نبرد نمائید تا بفرمان خدا که همان عدل و داد و ترک تعدیست گردن نهند .**