

# حسین شب زنده دار

## روزه

### یا کنترل هوی وهوس

هر انسان زنده ای معمولاً حدود ۳۷ درجه حرارت و گرمی در بدن دارد. این حرارت غریزی، در اثر سوخته شدن خفیف دائمی مواد بدن است، و نفس کشیدن برای این است که اکسیژن هوا همراه خونی که وارد ریه میشود به همه جای بدن برسد؛ تا احتراق و سوزش عمومی مواد بدن امکان پذیر باشد؛ زیرا سوختن در هیچ جا بدون اکسیژن صورت نمیگیرد، و اصولاً احتراق و سوختن، ترکیب شدن جسمی با اکسیژن است.

در اثر این سوزش قهراً مواد بدنی تحلیل میرود، و احتیاج ببدل و عوض دارد.

خوردن غذا بهمین منظور است که جانشینی برای مواد از دست رفته بدن تهیه شود، و با اصطلاح بدل ما به تحلیل فراهم گردد.

دست توانای خالق متعال در نهاد هر انسانی (و همه بنظر هر حیوانی) یک مأمور وصول مقتدری قرار داده که در هر چند ساعت آدمی را وادار به خوردن غذا مینماید، و انسان هم چاره ای جز فرمانبری ندارد، آن مأمور همان جوع و گرسنگی است.

بطوریکه اهل فن، در علت پیدایش گرسنگی مینویسند؛ کاهش قند خون موجب انقباضات شدیدی برای معده میگردد، و آن انقباضات سبب احساس مخصوصی در ناحیه معده میشود، که با ضعف عمومی همراه است، و آنرا گرسنگی مینامیم.

این مأمور وصول با اندازه ای توانا است؛ که گاهی انسانها را مجبور میکند، گوشت یکدیگر، و احیاناً گوشت و پوست عزیزترین افراد را بجای خوراک مصرف کنند.

وقتی صاحب زنج (۱) بصره هجوم آورد ، و مردم بسیاری از آنجا کشت ، عده ای بچاه خانه ها پناه برده بودند ، روزها با مشقت عجیبی در آنجا بسر میبردند ! ، و شبها بمنظور تهیه خوراکی از جاهها بیرون میآمدند ، و چون چیزی بدست نمیآوردند از گوشت سگ و مانند آن استفاده میکردند ، بالاخره کار بجائی رسید که از گوشت یکدیگر تغذیه مینمودند ؛ و بهمین منظور انتظار مرگ یکدیگر را میکشیدند ؛ کار از این هم شکل تر شد و هر کس میتوانست ، دیگری را میکشت و میخورد !! .

در همان اوقات زنی از شدت گرسنگی جان میداد ، جماعتی دورش را گرفته بودند که تا مراد او را بخورند ! ، و خواهر او هم با آنها بود ، هنوز درست جان نداده بود که او را تکه تکه کردند و خوردند !! زنی میگوید : آن خواهر را در حالی که سر خواهر مرده خود را داشت و گریه میکرد دیدم ، یکی باو گفت : چرا گریه میکنی ؟ گفتم : خواهر مرا درست نموده خوردند ، و بمن ستم کردند ، زیرا از گوشتش چیزی بمن ندادند ؛ و فقط سر او را بمن دادند !! (۲) و از آنجا که دنیا دار مکافات است ، پس از چندی معتمد عباسی لشکری بطرف افرستاد ؛ صاحب زنج و زنگیهارا محاصره نمودند و کار آنها بجائی رسید ، که زن و بچه یکدیگر را خوردند ؛ همدیگر را خوردند ، بچه های خودشان را هم کشتند و خوردند . (۳) **آری از مکافات عمل غافل مشو !**

### گرسنگی ، یاراهی بصفای و نورانیت

درست است که آدمی تاب گرسنگی زیاد ندارد ، و اسلام هم خواسته است که انسان خود را در زحمت تحمل گرسنگی زیاد قرار دهد ؛ بلکه در بعضی روایات

(۱) مرد سفاکی است که جمعی از زنگیهارا دور خود جمع کرده بود و خود را گاهی بنام علی بن محمد بن احمد بن عیسی بن زید بن علی بن الحسین علیه السلام و گاهی طور دیگر معرفی کرد و از حضرت امام عسکری (ع) رسیده است که : صاحب زنج از ما نیست .

رسیده است : اللهم انى اعوذ بك من الجوع (۱) خدايا از گرسنگى بنه  
پناه ميبرم ؛ ولى در عين حال بايد متوجه بود كه مقدارى از گرسنگى براى انسان  
لازم است !! و فوائد بسيارى دارد ! و برعكس پر خورى و سبرى زيانهائى  
زيادى همراه دارد .

۱ - از نظر بهداشت ، و تندرستى ، بايد غذا كمتر مصرف شود ، و هنوز  
اشتهاء تمام نشده دست از غذا خوردن بكشد ؛ ب تجربه ثابت شده است افرادى كه  
كم ميخورند ؛ از كسانى كه هميشه سيره بخورند سالم تر ميباشند .

۲ - از نظر روانى و اخلاقى ، مردمى كه هميشه سير ميخورند ، تدريجاً يك  
حالت طغيان و غرور برايشان پيدا ميشود . و در نتيجه بكارهاى ناپسندى دست  
مي زنند ، و علاوه از بسيارى از كمالات معنوى باز ميمانند ؛ پر واضح است كه انسان  
وقتى مرتب سير خورد و شكم از عزا در آورد ، كم كم شهوات براو غاب ميشود ،  
و چه بسا او را بنا فرمانى از خدا و ادار ميكنند ، مخصوصاً اگر جوان و عزيز باشد  
و نيز پس از گذشت مقدارى از زمان تغذيه ، خواب براو مستولى ميشود و هر اندازه  
مده از غذا پرترباشد تسلط خواب بر انسان بيشتر است و قهر آدمى را از كسب  
كمالات و فضائل زيادى از قبيل تحصيل علوم ، عبادات و ... باز ميدارد .

در شب معراج به پيغمبر اكرم (ص) وحى شد: يا احمد لو زقت حلاوة  
الجوع والصمت والخلوة وماورثوا منها (۲) خوب است شيرينى گرسنگى  
و سكوت (در بعض موارد) و خلوت ، و آنچه از آنها عائد ميشود بپيشى !! عرض  
كرد: خدا يافائده گرسنگى چيست ؟ خطاب شد : حكمت (علم) و حفظ دل و  
روح (از لغزش) و تقرب بمن .

رسول اكرم صلى الله عليه وآله وسلم مي فرمايد: لا يدخل ملكوت السموات  
من ملاء بطنه (۳) كسى كه شكمش پر شده بى ملكوت و اسرار آسمانها نخواهد برد  
باز مي فرمايد: لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب فان القلب  
كالزرع يموت اذا كثر عليه الماء (۴) يعنى دلهائى خود را بوسيله مصرف -  
نمودن غذا و آب زياد ، تباه و فاسد نكنيد ، زيرا همانطور كه زراعت در اثر آب  
زياد تباه و خراب ميشود ؛ دلهام با زيادى آب و طعام فاسده ميشود !!

۱ - مجمع البحرين ماده جوع .

(۲-۴) - جامع السعادات

و نیز میفرماید : مبنی‌ترین افراد نزد خدا آنهایی هستند ، که آنقدر میخورند تا تخمه میکنند ، و اگر کسی لقمه‌ای که میل دارد نخورد در بهشت مقامی باو داده میشود (۱)

باز فرموده است : آب و غذا را تا حدود پر شدن نصف معده مصرف کنید . چونکه این طرز خوراک رشته‌ای از پیامبری است (۲)

امام باقر علیه السلام میفرماید : اذا شبع البطن طغى (۳) وقتی شکم سیر شد طغیان میکند !

امام صادق علیه السلام فرمود : رسول خدا ( ص ) از هیچ چیز با اندازه گرسنگی و ترس ( از خدا ) خوشش نمی‌آمد (۴)

ولقمان حکیم ، پسرش میگفت : فرزند عزیزم ، وقتی معده پر شد فکر می‌خواهد ؛ و در علم و حکمت بسته میشود ، و اعضای بدن در انجام عبادت کسل و بی‌حال میشوند (۵)

و بالاخره رقت قلب و ترحم بر گرفتاران ؛ و تواضع و فروتنی و قناعت ، و سبکی و راحتی تن ، مولود تحول مقداری از گرسنگی است و برعکس قسمتی از قساوت قلب ، تکبر ، حرص ؛ ناراحتیهای بدنی و بیماری مولود پر خوری و افراط در تنذیه است .

### تقویت اراده یا نیروی تقوی

در میان تمام اسباب و مقدماتی که برای رسیدن به هدف و منظور لازم است ، هیچ کدام با اهمیت اراده محکم و تصمیم خلیل‌ناپذیر نیست ؛ هر کس را ملاحظه میکنیم بمقام و کمالاتی دست یافته است ، جز در سایه اراده آهنین و عزم قاطع فولادین نبوده است .

امام (ع) در حدیث شریف میفرماید : ما ضعف بدن عما قویت علیه النمیة یعنی در برابر اراده و تصمیم نیرومند هیچ بدنی ناتوانی از انجام کار ندارد .

ناپائون بناپارت ، از گفتن سه چیز سخت ناراحت میشد : نمیتوانم ، نمیشود ؛ نمیدانم .

حالا چکار باید کرد ، که چنین اراده محکم و شکست ناپذیری پیدا کرد  
باید مقداری گرسنگی تحمل نمود !

فرید وجدی می گوید : امروزه اروپائیهائے فائده مره و مزاج و گرسنگی  
را شناخته اند . و بزرگان از دانشمندان آنها اراده های ضعیف و مردم سست و  
بی حال را بوسیله همین داروی معجز آسا درمان می کنند !!

بعضی از همین دانشمندان کتابی در این موضوع منتشر نموده ، و در آنجا  
تذکر داده است که : پیامبران و صاحبان ادیان پیش از ما با سرازاج و گرسنگی  
پی برده اند ، و از همین رهگذر آنرا اساس مذهب خودشان ( بشکل روزه ) قرار  
داده اند ، و سبب اینکه در بین مردم معتقد بادیان عزمهایی نیرومند و اراده هائی  
بسیار محکم یافت میشده است ، همان تمرین بگرسنگی ( و روزه گرفتن )  
بوده است !! ( ۱ )

کتابخانه مجلس

استاد جیره اروت ، در کتابی که در تقویت اراده نوشته است اساس  
تقویت اراده را روزه گرفتن و تحمل مقداری از گرسنگی قرار داده است ! و  
میگوید یگانه وسیله مقتدری که سلطنت روح را بر جسم و تمایلات  
جسمانی تضمین میکنند و بانسان قدرتی میدهد که میتواند زمام  
هیلهای نفسانی را بدست گیرد ، و اسیر آنها نباشد همان روزه  
است .

شوشگاه علوم انسانی \* \* \*

بعلاوه خود ما میدانیم : که راه پیدا شدن عادت بیک چیز تکرار آن  
است ؛ و هر اندازه عملی را بیشتر تکرار کردیم ؛ اعتیاد بآن برای ماسخت تر  
میشود . فی المثل آنهایی که گرفتاری اعتیاد بدخانیات پیدا نموده اند موجبی  
جز تکرار آن نداشته است ؛ و نیز بیشتر کسانی که نیروی حافظه آنها مطالب را  
نگاه میدارد و هنگام لزوم بآنها پس میدهد سببی جز تکرار آن مطلب ندارد  
( مگر در کسانی که از اول حافظه قوی دارند ) و روزه گرفتن بخصوص طبق دستور  
عالی اسلام که باید انسان برای یکماه از خوردن و آشامیدن ، اطفاء شهوت  
نمودن ، دروغ بخداوند و رسول اکرم و ائمه علیهم السلام بستن و ... خود را  
کنترل کند .

( بقیه در صفحه ۶۵ )

( ۱ ) دائرة المعارف ماده جوع