

اشاره

قوانین اسلام بر مبنای فطرت آدمی بنا شده و آنچه از حلال و حرام و امر و نهی می بینیم مصلحت انسان در آنها لحاظ شده است. خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: «چیزهای طیب و پاکیزه را برای شما حلال و چیزهای پلید و خبائث را برای شما حرام کردیم.» [1] امام باقر (ع) نیز می فرماید: «خداوندی که انسان را خلق کرده می داند که چه چیزی برای او مفید و چه چیزی مضر است در نتیجه چیز مفید را حلال و چیز مضر را حرام کرده است.» [2]

یکی از واجبات دین اسلام که از اهمیت ویژه ای برخوردار است و در قرآن و احادیث سفارشات زیادی به آن شده است مسئله روزه می باشد.

روزه به ظاهر تکلیفی شاق است از این رو خداوند حکم آن را با تعبیرهای مختلف و از جمله با ذکر پیشینه و فایده آن آورده است. روزه بر امت های گذشته نیز واجب بوده است، «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» [3] درباره تاریخ کهن روزه در برخی کتاب های تفسیر از حضرت علی (ع) نقل شده که روزه از عهد آدم تا کنون بوده است. [4]

هدف روزه تقواست و به یقین سبب نیل به تقواست. روزه آثار و برکات فراوانی دارد که علم و آگاهی به آنها در پرتو ایمان به وحی و استماع آیات آن و تحلیل عمیق علمی برای جامعه بشری ممکن است؛ زیرا حکمت برخی از احکام با تکامل علمی جامعه بشری روشن می شود.

فلسفه روزه

خداوند حکیم است، یعنی کارش بر اساس حکمت و از اتقان و استواری برخوردار است و کار قبیح و بیهوده انجام نمی دهد. بر این اساس در ورای هر امر و نهی الهی، حکمتی نهفته است که دربرخی موارد با عنوان «فلسفه احکام» از آن یاد می شود. بخشی از فلسفه احکام را می توان از طریق عقل و یا علوم تجربی شناسایی کرد ولی بخش زیادی از آن را باید از طریق نقل معتبر و آیات و روایات کشف نمود و اگر در آیات و روایات مطلبی نیامده باشد عقل و علم بشر راهی برای فهم آنها ندارد. روزه نیز یکی از اوامر الهی است که به طور حتم و یقین از حکمت و فلسفه خاص خود برخوردار است و در روایات نیز اشاراتی در این باره شده است که برخی را بیان می کنیم.

امام صادق (ع) وقتی هشام بن حکم از علّت روزه پرسید فرمود: «خداوند روزه را واجب کرد تا فقیر و غنی مساوی باشند و اغنیاء نیز طعم گرسنگی را بچشند و به نیازمندان رحم کنند.» [5] امام رضا (ع) نیز مشابه همین مطلب را فرمود و اضافه کرد که روزه شهوات را می شکند. [6]

یکی از حکمت های روزه که قرآن هدف از آن را تقوا بیان می کند، رساندن انسان به کمال معنوی است که نتیجه تقواست.

علم به آثار و برکات روزه

خداوند در پایان آیه شریفه می فرماید: اگر بخواهید بدانید پی می برید که روزه چه آثار و برکاتی دارد: «إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» [7] انبیای الهی تعالیمی آورده اند که بشر با پیشرفت علوم و صنایع هم از نیل و ادراک آن عاجز است. این معارف تنها از راه وحی به دست می آید، چنان که خداوند خطاب به پیامبر گرامی اسلام (ص) که در رأس همه انبیاست می فرماید: «عَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ». [8]

یکی از نوآوری های انبیا (ع) که با محاسبات علمی نمی توان به آن رسید مسئله روزه است. علم تجربی و احساسی کجا پی می برد که یکی از راه های کاهش آمار جرایم، امساک از خوردن و آشامیدن و کنترل غرایز همراه با خلوص و قصد تقرب است؟ قرآن کریم علم جامعه بشری به این معارف را در پرتو ایمان به وحی و استماع آیات و تحلیل عمیق علمی آن ممکن می داند. [9]

کمال انسان راز تشریع روزه

بزرگ ترین مانع پیشرفت معنوی بشر اشتغال به خوردن و آشامیدن و لذا یذ بدن است و بهترین عامل رشد روحی وی نزهت و پرهیز از این امور است. روزه انسان را از اشتغال به مسائل مادی باز می دارد و فراغت بیشتری برای او فراهم می کند تا به راز آفرینش خود بیندیشد و زاد راهش را فراهم آورد. کم خوری و رعایت اعتدال از بهترین راه های طی مسیر کمال است، چنان که پرخوری از بزرگ ترین موانع کمال به شمار می آید.

ممکن نیست انسان به صرف درس خواندن و پرداختن به یک سلسله الفاظ و نقوش مکتوب و امواج ملفوظ به نورانیت علم که امری ماورای طبیعی و مجرد است راه یابد؛ زیرا محال است امری مادی موجب پیدایش امری مجرد شود. معلم حقیقی نه کتاب نویس است و نه گوینده. کتاب و استاد و درس همگی ابزار و مقدمات خوبی برای تحقق یافتن علمند. عمده سالک بودن، کم خوری و دوری از پرخوری و بدخوری است که انسان را به مشاهده ملکوت عالم می رساند. [10] بر همین اساس برخی از بزرگان فرموده اند: در فضیلت روزه همین بس که انسان روزه دار شبیه فرشتگان شود و غذای او چون فرشتگان جز تسبیح و تحمید حضرت حق تعالی چیز دیگری نیست. [11]

روزه ابعاد مختلف روحی، تربیتی، اجتماعی و جسمی فراوانی دارد که در این نوشتار امکان بررسی آنها نیست و بیشتر بعد جسمی آن مورد نظر است. در احادیث اسلامی اشارات زیادی به نقش روزه در سلامتی و درمان آلام جسمی شده است. پیامبر اعظم (ص) در این باره فرمود: «صوموا تصحوا»؛ [12] یعنی روزه را عامل سلامتی می دانستند. علم پزشکی و تغذیه نیز با تأیید این مسئله، تأثیر روزه در تأمین سلامتی انسان را از زوایای مختلف مورد بحث و بررسی و کنکاش قرار داده است.

روزه و کنترل شهوات

رسول اکرم (ص) در ارتباط با مهار شهوت می فرماید: «کسی که تمکّن مادی دارد ازدواج کند وگرنه با روزه گرفتن طغیان برخی از غرایز را مهار نماید.» [13]

امام هشتم (ع) نیز فرمود: روزه گرفتن عامل شکسته شدن شهوت است و روزه انواع شهوات (لعب، لهو، زینت، تفاخر و تکاثر) را تعدیل می کند. [14]

لازم به ذکر است که پرخوری و بدخوری از مهمترین عوامل غلیان شهوت جنسی به شمار می آیند و بهترین راه جلوگیری از تحریک قوه شهوت و مبارزه با انحرافات جنسی، روزه است.

اثرات بهداشتی و درمانی روزه

روزه ابعاد گوناگونی دارد و از نظر مادی و معنوی آثار فراوانی در وجود انسان می گذارد. علاوه بر آثار معنوی و اخلاقی که در انسان دارد و جزء مهمترین فلسفه تربیتی آن محسوب می شود آثار جسمی و بهداشتی زیادی نیز به همراه دارد.

روزه علاوه بر تلطیف روح و تقویت اراده و تعدیل غرائز آثار جسمی زیادی نیز دارد که نمی توان نقش روزه را در تأمین سلامتی و راز طول عمر و... نادیده گرفت.

در طب قدیم و جدید اثر معجزه آسای امساک در درمان انواع بیماری ها یک امر قطعی و مسلم است در کتاب های طبی و توصیه های پزشکان این مسئله اهمیت خاصی دارد زیرا عامل بسیاری از بیماری ها پرخوری و زیاده روی در خوردن غذا های مختلف است. پرخوری باعث می شود که مواد اضافی جذب بدن نشود و به صورت چربی های مزاحم در نقاط مختلف بدن یا چربی و قند اضافی در خون باقی بماند. این مواد اضافی در لابلای عضلات بدن در واقع لجنزار های متعفتی برای پرورش انواع میکروب ها است و در این حال بهترین راه برای مبارزه با این بیماری ها نابود کردن آن از طریق امساک و روزه می باشد. روزه زباله ها و مواد اضافی و جذب نشده بدن را می سوزاند و در واقع بدن را خانه تکانی می کند.

به علاوه یک نوع استراحت قابل ملاحظه برای دستگاه های گوارشی و عامل مؤثری برای سرویس کردن آنهاست و با توجه به اینکه این دستگاه از حساس ترین دستگاه های بدن است و در تمام سال به طور دائم مشغول کار است این استراحت برای آنها بسیار لازم و مفید است.

بدیهی است شخص روزه دار طبق دستور اسلام به هنگام افطار و سحر نباید در غذا افراط و زیاده روی کند تا از این اثر بهداشتی نتیجه مفید و مؤثر بگیرد و در غیر این صورت ممکن است نتیجه برعکس شود. [15]

هرچند روزه در سلامت جسم و صحت روح سهیم است لیکن روزه سهم اعدادی و نصیب امدادی در سلامتی روزه گیر دارد و سهم ایجاد و اعطایی از آن مبدأ فاعلی یعنی خداوند است. [16]

روزه از نگاه دانشمندان

کم اهمیت ترین جنبه (روزه) همانا جهت مادی یا صحتی آن است که مورد بحث ما قرار می گیرد. قدر مسلم آن است که روزه در حالات زیادی مفید است و در پاره ای حالات، علاج منحصر می باشد. در مواقع دیگر می بینیم که اگر طریق منحصر هم نباشد بهترین راه علاج است. به همین منظور اطباء و متخصصین تغذیه نیز از این امر غفلت نکرده و به تحقیق و پژوهش در باب روزه پرداخته اند. در این راستا به نظرات برخی از آنان اشاره می کنیم. الکسی سوفورین دانشمند روسی می نویسد: درمان از طریق روزه فائده ویژه ای برای درمان کم خونی، ضعف روده ها، التهاب بسیط و مزمن، دمل های خارجی و داخلی، سل، اسکلیروز، روماتیسم، نقرس، استقساء، نوراستنی، عرق السناء، خراز (ریختگی پوست)، بیماری های چشم، مرض قند، بیماری های جلدی، بیماری های کلیه، کبد و بیماری های دیگر دارد. معالجه از طریق امساک اختصاص به بیماری های فوق ندارد بلکه بیماری هایی که مربوط به اصول جسم انسان است و با سلول های جسم آمیخته شده همانند سرطان سفلیس، سل و طاعون را نیز

شفا می بخشد. [17]

دکتر عبدالعزیز در کتاب طب و بهداشت اسلام می نویسد: روزه برای معالجه در موارد زیر استفاده می شود: 1. در موارد اضطرابات مزمن امعاء و هنگامی که مقرون با تخمیر مواد زلالیه و مواد نشاسته ای باشد. 2. هنگام زیاد شدن وزن که ناشی از کثرت خوراک و کمی حرکت باشد. در این مورد روزه با رعایت اعتدال در غذا و وقت افطار و اکتفا به آب هنگام سحر از هر قسم معالجه مفیدتر است. 3. زیادی فشار خون، این مرض در اثر عیاشی و انفعالات نفسانی رو به ازدیاد می رود در چنین هنگامی روزه نقش درمانی خود را ایفا می کند مخصوصاً اگر وزن شخص بیشتر از وزن طبیعی امثالش باشد. 4. مرض قند، آن نیز مانند فشار خون رو به انتشار می رود. در اوایل بروز و قبل از ظهورش غالباً توأم با سنگینی بدن است در این صورت باز روزه علاج نافی می باشد. زیرا مرض قند با تقلیل در چاقی تخفیف می یابد. در مواقعی که مرض قند به طور خفیفی وجود داشته باشد پنج ساعت پس از خوردن غذا، قند در خون به کمتر از میزان طبیعی پائین می آید و پس از ده ساعت به کمترین حد طبیعی می رسد. حتی پس از پیدایش آمپول انسولین (مخصوصاً وقتی که وزن مریض از حد طبیعی تجاوز کند) مهمترین طریق معالجه، روزه است. 5. در مورد التهاب حاد و مزمن کلیه که مقرون با ترشح و تورم است. 6. در مورد امراض قلب که توأم با تورم باشد. 7. التهاب مزمن مفاصل به ویژه وقتی که توأم با امراض چاقی باشد. به طوری که غالب زن ها پس از چهل سالگی به آن مبتلا می شوند. در این باره مکرر دیده شده است که در ماه رمضان عوارض این مرض به درجات خفیف تر از مواقعی است که برق و خون گرفتن و تمام وسائل طب جدید به کار برده می شود.

ممکن است بگویند در مورد امراض سابق الذکر که روزه علاج قاطع شناخته می شود محتاج به دستور پزشک است و روزه اسلامی وظیفه افراد سالم و تندرست است. می گوییم این بیان صحیح است ولی فایده روزه برای افراد سالم همانا جلوگیری از امراض است خصوصاً برخی از امراضی که در بالا ذکر شد.

نکته دیگر این است که تمام این امراض در انسان تدریجاً بروز می نماید به طوری که در آغاز پیدایش تشخیص صحیح آن ممکن نیست؛ به این معنا که نه شخص مریض و نه پزشک هیچکدام نمی توانند در اول بروز مرض، آن را بشناسند زیرا طب هنوز آنقدر پیشرفت ننموده است که همه موجبات و علل امراض را بشناسد ولی چیزی که از نظر طبی برای جلوگیری از این امراض قطعاً باید اجرا شود روزه گرفتن است. بلکه قبل از ظهور عوارض هرگونه مرضی بدیهی است شرط عقل همانا رعایت بهداشت است. طبق آمار قطعی معین شده است که هرگاه در بدن چربی زیاد و چاقی پدید آید برای قبول مرض قند و زیادی فشار خون و التهاب مزمن مفاصل و غیر مستعد و از طرف دیگر به هر نسبت که از وزن بدن کاسته شود به همان نسبت استعداد پذیرفتن این امراض نیز کمتر خواهد شد. [18]

روزه عمل جراحی بدون چاقو

دکتر فریتس بکر می گوید: مطمئن ترین، بی ضررترین و بی خطرترین روش درمانی، روزه درمانی است و هیچ روشی را نمی توان با آن مقایسه نمود، به نظر من و دکتر شلتون روزه درمانی بهترین روش برای درمان بیماری های معده، روده و سلسله اعصاب است. به وسیله روزه درمانی می توان از شر زائدات جمع شده در بدن راحت شد و به کل ارگانیسم بدن این امکان را داد که اعمال حیاتی خود را دوباره مرتب و منظم نماید. روزه یک عمل جراحی بدون چاقو است هم چنان که دکتر سیمرمن آن را تشریح کرده است و در مقام پیشگیری از بیماری ها، نتایج آن

غیر قابل تصور می باشد و به نظر من با ارزش ترین روش برای جوان شدن و ترمیم بدن است و در مقایسه با روش درمانی ای که پیوند سلول های تازه روی شخص نیازمند اجرا می گردد قابل مقایسه نیست. دکتر فریتس بکر می گوید: روزه گرفتن نه گرسنگی کشیدن است نه یک روش درمان گر، بلکه یک نوع استراحتی است که به بدن این امکان را می دهد که خود را برای ترمیم و نظافت درونی و بیرون ریختن مواد مزاحم بسیج نماید و دوباره خود را پاکسازی و بازسازی کند راز و رمز تأثیر معجزه آسای این امر درون ارگانیسم زنده بدن ما نهفته است... در درون هر شخص یک نیروی درمان کننده خدادادی وجود دارد. [19]

پیشینه روزه درمانی

فرهنگ روزه گرفتن به قرن ها پیش مربوط می شود. در هومر نیز روزه یکی از روش هایی بوده است که در زمان های قدیم مصریان به عنوان درمان بیمار از آن استفاده می کردند. یونانی ها و تمام اهالی مدیترانه از روزه برای برای درمان بیماری های خود مدد می گرفتند در ایتالیا در زمان ناپولیتان ها پزشکان به مدت 150 سال روزه را برای بیماران خود تجویز می نمودند که مدت آن به چهل روز می رسید من (دکتر شلتون) مدت چند دهه است که فقط با روزه مشغولم و بیماران خود را فقط با روزه درمان می کنم مدت روزه گرفتن بیمار از چند روز تا سه ماه نیز طول کشیده است بیماران هم برای کم کردن وزن خود و هم برای برقراری مجدد تندرستی روزه می گیرند.

مخالفین روزه

بعضی از اطباء مخالفت هایی با روزه نمودند که هیچ پایه علمی ندارد. جمله معروفی وجود دارد که می گوید بهترین دلیل امکان چیزی وقوع آن چیز می باشد؛ ما که می گوییم روزه موجب سلامتی است دلیلمان نمونه های فراوانی است که اولاً: با روزه درمانی، سلامتی از دست رفته خود را بازیافته اند. ثانیاً: بسیاری از افراد ده ها سال روزه گرفته اند و از بسیاری از افرادی که روزه نگرفته اند سالم ترند.

دکتر شلتون یکی از پزشکان آمریکایی که خود در آمریکا مؤسسه روزه درمانی دارد و بسیار موفق بوده می گوید: بیشتر کتاب هایی که علیه روزه نوشته شده توسط کسانی است که در تمام عمر خود حتی یک وعده غذایی خود را کنار نگذاشته اند. روزه گرفتن نقش موثری در تندرستی و حفظ آن ایفا می کند. [20]

نمونه هایی از روزه درمانی

1. در سال 1961 ولادیمیر بهشکنتسو فیزیكدان جوان مسکویی در تعقیب فلجی که عارضش شده بود 45 روز روزه گرفت و بهبود یافت و جریان توسط یکی از جراید مسکو منتشر و در مطبوعات جهان منعکس گردید.

2. پرفسور «الکسی سورین» دانشمند یوگسلاوی کتاب معروفی در فوائد بهداشتی و طبی روزه دارد، ایشان توانسته است موهای سفید خود را با روزه سیاه کند. [21]

این دو نمونه که آوردیم قطره ای از دریا بود. علاقمندان برای اطلاع بیشتر به کتاب «روزه می تواند زندگی ات را نجات دهد» مراجعه کنند.

آیا می توان به وسیله روزه سالم شد؟

اگر منظور از سالم شدن این باشد که شخص هیچ گونه فکر و نگرانی درباره اوضاع تندرستی خود در آینده نداشته باشد و مرتب وقت و بی وقت هر چه را که دلش می خواهد بخورد و هر عادت مضر را دوباره انجام دهد این چنین معجزه ای در طبیعت وجود ندارد. دقیقاً مثل این است که انتظار داشته باشیم شخصی که لاغر شده همه چیز بخورد و مجدداً چاق نشود.

تا وقتی که علت بیماری از بین نرود سلامتی به وجود نخواهد آمد برای حفظ سلامتی تمامی عواملی که باعث بیماری شده اند باید شناسایی و از میان برداشته شوند و از زندگی روز مره حذف گردند. علت های یک بیماری عادات بیمار کننده ای است که وقتی شخص دوباره به سراغ آنها رفت مجدداً بیمار می شود. وقتی یک بیمار روزه گرفت و سالم شد اگر دوباره به سراغ عادات مضر خود برود معلوم است که دوباره بیمار می شود هیچ کس در اثر روزه گرفتن سلامتی تضمین شده ای را پیدا نخواهد کرد. برای سلامتی نظم و انضباط و خود کنترل نمودن و بر خود مسلط شدن لازم است. اگر کسی حد خود را شناخت و به همان اندازه غذا خورد و از آن حد عدول ننمود سالم می ماند اگر کسی دوباره سراغ الکل و سیگار رفت و دیر خوابید و در اتاق های بدون هوا زندگی کرد و از نوشابه هایی که با مواد سمی شیمیایی آغشته شده اند استفاده نمود و بیشتر از حد کار کرد و عادات مضر خود را از سر گرفت نباید انتظار داشته باشد که بیمار نشود آیا روزه موجب زخم معده می شود؟

اولاً: آمار نشان می دهد ملت هایی که روزه نمی گیرند بیشتر از ملت هایی که روزه می گیرند مبتلا به زخم معده هستند اگر وضعیت بر عکس بود شاید قبول می کردیم که روزه موجب زخم معده می شود. ثانیاً: در کنگره جهانی امراض معدوی که در سپتامبر 1966 در توکیو تشکیل شد علل و عوامل ایجاد کننده این بیماری مورد بررسی قرار گرفت و نمایندگان شرکت کننده هر یک علل و موجبات را که از حاصل بررسی های محافل پزشکی و بهداشتی کشور خود نتیجه گرفته شده است در اختیار کنگره قرار داد در این گزارش ها بیش از همه دخانیات، خوردن مقدار زیادی غذای گرم، آشامیدن بیش از اندازه آب، عادات مداوم به محرک عصبی از قبیل قهوه و ادویه، افراط در صرف اغذیه شور و ترش و استعمال مشروبات الکلی از جمله عوامل موثر در موجبات بیماری زخم معده به شمار آمده است. بنابراین نمی توان روزه را مهمترین عامل زخم معده یا اثنا عشر و یا هر بیماری دیگر دانست. لازم به ذکر است اگر کسی مریض باشد یا به تشخیص خود یا پزشک متخصص احتمال قوی بدهد که روزه سبب بیماری با تشدید آن می شود یا باعث افزایش دوران درمان شود در این صورت طبق قوانین و موازین شرعی و فقهی باید از روزه گرفتن خودداری نماید و مجوز شرعی برای خوردن روزه دارد که این مسأله از موضوع این نوشتار خارج است.

پی نوشت ها :

[1] . اعراف / 157.

[2] . کلینی، الکافی، ج6، ص242، ح1، باب علل التحريم از کتاب الاطعمه.

[3]. بقره/ 183.

[4]. الکشاف، ج 1، ص 225.

- [5]. من لا يحضره الفقيه، ج 2، ص 73، ح 1766، باب علة فرض الصيام.
- [6]. عيون اخبار الرضا (عليه السلام)، ج 2، ص 116، باب 34، ح 1.
- [7]. بقره/ 184.
- [8]. نساء/ 113.
- [9]. جوادى آملی، تسنیم، ج 9، ص 288.
- [10]. تسنیم، ج 1، ص 296.
- [11]. جواهر الکلام، ج 16، ص 181؛ العروة الوثقی، ج 2، ص 69، فصل 15.
- [12]. سیوطی، الدر المنثور، ج 1، ص 440.
- [13]. همان، ص 439.
- [14]. نقل از تسنیم، ج 1، ص 298.
- [15]. روزه روش نوین برای درمان بیماریها، ص 65.
- [16]. تسنیم، ج 9، ص 308.
- [17]. تفسیر نمونه، ج 1، ص 632.
- [18]. اسلام و طب جدید، ص 44.
- [19]. دکتر طب فریتس بکر در پیشگفتار کتاب روزه می تواند زندگی ات را نجات دهد، ص 19.
- [20]. همان، ص 47.
- [21]. اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج 3، ص 104.