



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۱۹/۰۵/۰۴

نصیر احمد مهمند

## ماه صیام یا ماه تصفیه و تزکیه

روزه ماه مبارک رمضان رکنی از ارکان پنجگانه اسلام و فرضی از فرایض دینی است و از مهمترین عبادات محسوب میگردد، مسلمانان جهان روزهای این ماه متبرک را جهت امتثال امر الهی و تزکیه نفس و تطهیر باطن خویش به روزه می پردازند، روزه عبارت است از ترک خوردنی و آشامیدنی و عمل جنسی بانیت روزه از طلوع صبح صادق تا غروب آفتاب، و به هر فرد مسلمان عاقل و بالغ فرض است و انکار از فرضیت آن بکفر می انجامد. اکنون که در آستانه ورود ماه مبارک رمضان قرار داریم بجا خواهد بود تا نظر مختصری به تاریخچه آن بیان داریم و سپس از فضایل و فواید آن از لابلای نظریات علمای اسلامی و دانشمندان و محققان علوم مدنی آگاهی حاصل نماییم:

روزه از قدیم الایام در بین اقوام و قبایل بشری معمول بوده که اکنون نیز رواج دارد، مگر اهداف و مقاصد آن در بین هر قوم و قبیله فرق میکند. در قبایل بدوی هنگام آغاز یک مرحله ای از زندگی روزمره روزه می گرفتند، آنها فکر میکردند که با این عمل خویش امیال و خواهشات شیطانی ضرر آفرین را از خود دور میکنند، و چون به خدایان متعددی قایل بودند این کار را سبب گسب رضایت آنها میدانستند. مثلاً پدران در موقع تولد فرزند خود و پسران جوان در وقت پذیرفته شدن خود به عضویت قبیله، و دختران جوان در حین شروع عادت ماهوار، و همچنان مردوزن هنگام ازدواج روزه می گرفتند و از خوردن همه یا بعضی از غذاها خودداری میکردند تا مواد ذخیره شده از این مدرک بدسترس استفاده افراد محتاج قبیله قرار بگیرد.

مردم بابل به عنوان کفار گناهان مرده های خود روزه می گرفتند. علما و پیشوایان روحانی یهود در موقعیکه دچار مصیبتی میشدند روزه می گرفتند که تاکنون هم یهودیان در روزهای معین از خوردن بعضی غذاها امتناع میورزند و یک شبانه روز یا بیست و چهار ساعت را به عنوان روزه اعظم از خوردن و نوشیدن پرهیز میکنند. وقتی حضرت عیسی «ع» به هدایت مردم شهر نینوا مامور شد و آنها را از ویرانی قریب الوقوع شهرشان با خبر ساخت، پادشاه نینوا مردم آن شهر پلاس پوشیده و روزه گرفتند. حضرت عیسی «ع» خودش چهار روز را روزه می گرفت و هم حواریون یا اصحاب و یاران مخلص خویش را نیز به گرفتن روزه توصیه می فرمودند.

از قرن دوم مسیحی حکم کلیسا مبنی بر وجوب روزه های خاص صادر گردید، که روزه پیش از تعمید از جمله آنهاست. این قسم روزه هابرحسب اختلافات کلیساها از دو هفته تا هفتاد روز گفته شده است. کاتولیک ها مانند یهود روزهای هفتگی هم دارند، برای استجابی یا خوب و نیکو شمردن روزهای چهارشنبه و جمعه هفته را ترجیح میدهند. در ادیان هندی روزهای طولانی از جمله ریاضت که یک فربرهمن یا بودایی باید به منظور تصفیه روحی انجام دهد. اعراب جاهلیت هم نوعی روزه و خودداری از طعام را به عنوان عبادت و تنزه قبول داشتند. باساس آیه مبارکه بیست سوره مریم قرآن عظیم الشان هنگامیکه قوم بی بی مریم غرض پرسش از تولد حضرت عیسی «ع» نزد وی آمدند، بی بی اظهار نمود که روزه دارد و پاکسی سخن نمیگوید.

هرگاه به کنه مسایل و اوامروناهی دین و آیین نجات بخش و زندگی ساز فردی و اجتماعی اسلام وارد شویم و دقت نماییم به روشنی درمی یابیم که دین مقدس اسلام به زندگی پاکیزه و حلال و هم چنان به اعمال و کرداری که جنبه های مثبت و مفید دارد امر و حمایت میکند، بگونه مثال برای تندرستی و سلامت روانی فرد و تامین اخوت، عدالت، امن و انتظام اجتماعی، از خوردن و نوشهای حرام و افعال زشت و قبیح و چیزهایی که مضر صحت و سلامت جسمانی و روانی و حیثیت و مخل نظم زندگی دنیوی و اخروی انسان باشد و فضای جامعه را آلوده و مکدر میگرداند منع مینماید. ازین رو دین اسلام چیزهایی که تحریم کرده حتماً بدون شک در حرمت آنها یا کراهت طبیعی و یا ضررهای

جسمانی، معنوی و اخلاقی نهفته است. اسلام هیچگاه چیزهای پاکیزه و مفید را که برای استفاده و انتفاع مشروع بشر آفریده شده است تحریم نمیکند.

بامطالعه و آگاهی دقیق از کیفیت و کمیت و فلسفه هائیکه در بین اقوام و ادیان مختلف معمول است بخوبی آشکار و ثابت میگردد که روزه اسلامی بر همه آنها مزیت و برتری دارد. زیرا همه اهداف معقول مادی و معنوی در آن نهفته و منظور است. ثانیاً وقت آن مشخص و در مدت آن اعتدال به بهترین وجه رعایت شده و خاص برای کسب رضا و خوشنودی رب الجلیل بی نیاز از تعمیل امر و بخاطر تامین صحت و سلامت و سعادت فرد و اجتماع انجام میشود، مهمتر از همه برکت این ماه در آنست که قرآن مجید و همه کتب و صحایف مقدس و نجات بخش آسمانی در همین ماه مبارک رمضان شرف نزول یافته است. ماه رمضان که به روزه اختصاص یافته از ماه های قمری بوده که بر حسب فصول

تغییر میکند. افراد متدین از وضع مستمندان در همه فصول تجربه میکند و از تاثیراتش آگاهی حاصل مینمایند. بناء در دین اسلام روزه ماه مبارک رمضان از مهمترین عبادات محسوب شده و مسلمانان جهان روزه ها و شب های این ماه پر فیض را با خلوص نیت و تواضع و فروتنی عمل به منظور کسب خوشنودی و رضای خداوند و امتثال از امر او تعالی در تزکیه نفس و تطهیر و صفایی باطن خویش روزه میگیرند و به قیام الیل، ذکر و فکر ارشادات خدای حکیم میپردازند. در فرضیت فضایل و فواید روزه آیات و احادیث متعددی در این باره گردیده است. چون روزه دارای ابعاد گوناگون است و از حوصله این مقال بدور است، بناء ما در اینجا مختصراً بر فواید و تاثیرات روحی فردی، تربیتی، طبی و اجتماعی آن مکتب مینماییم:

از نظر فواید روحی روزه آثار فراوان مادی و معنوی را در وجود روزه دار می گذارد که از همه مهمتر بعد اخلاقی و فلسفه تربیتی آنست. روزه روح انسان را ملایمت می بخشد، نیر و میدود و غرایز وی را تعدیل میکند. روزه در با وجود احساس ضرورت شدید گرسنگی تشنگی، مفلسی و سایر نیاز مندیهای مادی و میل و رغبت لذات جنسی از آنها پرهیز و اجتناب میکند و ثابت مینماید که وی همچون حیوان در بند اصطبل و علف یا خوردنوش و خفت و خواب و آزار حرص نیست و میتواند زمام نفس سرکش را مهار کند، بر هوا و هوس و شهوات خود مسلط گردد.

در حقیقت بزرگترین فلسفه روزه هم در همین اثر روحانی و معنوی آنست. صرف به دهن بستن و پرهیز از خوردن و نوش در نظام رزق و روزی خداوند تأثیری ندارد بلکه مراد از سلامتی و آرامش نظام فیزیکی و روانی فردی است که نظم سلامت و آرامش اجتماعی و وابسته و مرتبط به آنست. فرق در روزه و زندگی اسلامی و غیر اسلامی هم در همین جا بوضاحت بملاحظه و مشاهده میرسد که در اینجا بیشتر معنی حاکم و استوار است و در آنجا مجرد و تهی از معنی بر مبنی ماده متکی میباشد.

مسلمانیکه قدرت و انواع نعم و امکانات مادی را در دسترس و اختیارش داشته مگر مقاومت و پرهیز میکند، اینجاست که نیروی اراده، مقاومت و توان مبارزه با حوادث و پیش آمدها و غرایز سرکش را در وی تقویت میکند، بر قلب انسان نور و صفا، محبت و صمیمیت، ترحم و عاطفه می بخشد. علاوه بر کسب روحیه بلند صبر و شکیبایی، تهذیب نفس، تسلط بر تقوا، پرهیزگاری و خدابپرستی و گمگ با هموعان نایل میسازد، و همچنان تصفیه روح از اوصاف ذمیمه یا نکو هیده و زشت مانند حرص بخل و حسادت، ضرر رسانی و عیب جویی، خشم و غضب، اهانت و ناسزا و ظلم و تجاوز و بی عدالتی و امثال آنرا از انسان دور میسازد و انسان را واقعا به عنوان اشرف مخلوقات با خصالت های ارزشمندی نیکو بهیث عضو مفید جامعه و برای ادای امور اجتماعی اش می کشاند و معرفی میکند.

روزه مزید بر اجر و پاداش عظیم اخروی که، مستلزم بحث بزرگ و جداگانه ایست، طوری که در بالا گفتیم از لحاظ روحی و جسمی مقام ارزنده را دارد. مثلیکه وجود فیزیکی انسان بوسیله تمرین و ورزش فیزیکی تقویه و آماده میشود، به همین گونه قوای روحی و استعداد های معنوی نیز با مشق و تمرین قوت میگیرد. یکی از قدرت های فوق العاده بشری نیروی اراده است که انسان میتواند با استفاده از این موهبت خداوندی در امور خیر و پسندیده به موفقیت های مهم دست یابد. اراده وقتی قوت و نیرو میگیرد که شخص بر خلاف میل طبیعی بکار های ظاهراً دشوار پرداخته، راه های ناهموار را طی کند و یکی از طرق موثریکه میشود با آن اراده خود را تقویت بخشیم روزه گرفتن است.

همین قسم بحرانهایی از قبیل جنک، قحطی و خشک سالی و غیره حوادث طبیعی غیر مترقبه ممکنست جامعه را تهدید نماید، هرگاه افراد اجتماع از طاقت و قوت اراده و متانت و تسلط بر نفس برخوردار باشند میتوانند خود و سایرین را در برابر همچو پیش آمدها ی ناگوار تا حد ممکن حفظ کنند.

همچنان از نظر فواید اجتماعی مبرهن است که روزه درس آزمایش، مساوات، برابری، عدالت و انصاف، تعاون و همدردی، سخاوت و کرم، اخلاص و محبت و در نهایت ایشارواز خود گذری را به انسان می آموزاند و در میان افراد اجتماع اتفاق و همبستگی را تامین و تقویت مینماید. بانجام این دستور دینی افراد توانگر و وضع ضعیف، گرسنگان، محتاجان و محرومان اجتماع را بطور محسوس درمی

یابد و با صرفه غذایی و بدسترس قرار دادن سایر امکانات خود با تفقد و دلجویی به کمک آنها می شتابد . البته ممکن است که با توصیف از حال محتاجان و مصیبت زده گان ، اغنیا ، متمولین و قدرتمندان را آگاه و متوجه حال آنها ساخت ، ولی هرگاه این مساله جنبه حسی و عینی را بخود بگیرد اثری دیگر دارد . که روزه به این موضوع مهم حیاتی رنگ حسی می بخشد و آنرا بیدار مینماید ، با درک و احساس مستقیم در دوستی ها ، حس صادقانه و عملی همبستگی ، ترحم ، عاطفه ، تعاون و همدردی انسان تحریک و زیاد شده و بفکر افراد محتاج و نیازمند و رفع دردها و مشکلات اجتماع خود میشوند و اراده کمک و سهمی شدن با آنها برایش حاصل میگردد که با کمک و مساعدت حتی المقدور مالی و اخلاقی مسوولیت انسانی و اسلامی خود را در برابر اجتماع ایفا کند و به اینگونه است که جامعه از شر غربت ، مفاسد ، مظالم ، بی عدالتی و حق تلفی ها و بی امنیتی بدورنگه داشته میتواند .

به همینگونه از نقطه نظر صحتی به اساس تجارب و تحقیقاتیکه از جانب علما و دانشمندان اسلامی و غیر اسلامی صورت گرفته روزه روده هارا پاک نموده معده راصحت می بخشد و بدن را از مواد اضافی تصفیه میکند و از چاقی زیاد جلوگیری مینماید . برای انسان در مقابل بعضی بیماری ها و فایده بسیار خوب و علاج مکمل و مفید است . از حضرت رسول اکرم « ص » روایت است که فرموده اند : روزه بگیرد تا سالم شوید . درینمورد مقوله مشهور دری هم است که « معده خانه امراض است و پرهیز بالاترین دوا » .

انکشافات طبی هم ثابت کرده که خوراک زیاد سبب ایجاد تکالیف و امراض معده و سیستم انضمام شده و بعضی اوقات معده به تخلیه و تنقیح نیاز دارد ، مگر دین نجات بخش اسلام این حقیقت را با فرض قرار دادن روزه روشن ساخته و روزه گرفتن را برای مسلمانان مفید معرفی کرده ، مثلیکه در طب امروز و همچنین طب قدیم اثر معجزه آسای امساک در تداوی انواع مریضی ها به ثبوت رسیده است ، و کمتر طبییی است که در نظریات خود به این حقیقت اشاره نکرده باشد . زیرا مامی دانیم که عامل بسیاری از بیماری ها زیاده روی و پر خوری در صرف غذاهای مختلف است ، به مصداق این مثل مشهور که « پر خوردن چوماهی طپیدن ، کم خوردن چو آهو دویدن » .

چون مواد اضافی جذب بدن نشده بصورت چربی های مزدهم در نقاط مختلف بدن جمع شده با بلند رفتن وزن بدن سبب ایجاد تکالیف و مشکلات چدی و تشویش آور میشود که درین حال بهترین و ارزان ترین و هم چنان کوتاهترین راه مبارزه با این مشکلات روزه است که زباله ها و مواد اضافی و چربی بدن را میسوزاند . افزون بر آن چون جهاز هاضمه در طول سال شب و روز مصرف کار است نوعی استراحت هم دانسته میشود .

« حسنین هیکل » ژورنالیست ، دانشمند و نویسنده شهیر مصری در اثر خود « زندگانی حضرت محمد صلو الله علیه و سلم » مینویسد که : هارون الرشید طبیب حاذقی داشت ، او به علی پسر حسین بن وافد گفت : در کتاب شما مسلمانها (قرآن مجید) از فن طب چیزی نیست ، حالانکه علم بدو قسم است ، علم ابدان یا طب و علم ادیان . سپس علی در جوابش گفت : خداوند « ج » در کتاب ما « قرآن شریف » در سوره الاعراف آیه سی و یکم ترجمه « بخورید و بنوشید و اصراف مکنید » در نیم یک آیت تماما طب را گنجانیده است . یعنی خوردنی و نوشیدنی را به اندازه و در اوقات لازم صرف نمایید . طبیب مذکور گفت که : کتاب و پیامبر شما چیزی را از طب جالینوس طبیب مشهور یونانی باقی نگذاشته است .

به همین ترتیب در روایت دیگری آمده که « مقوقش » یکی از اطبای نصرانی را با هدایایی به مدینه منوره فرستاد ، وی مدتی در مدینه منوره ماند کسی به او مراجعه نکرد . روزی جهت وداع نزد آنحضرت « ص » آمد و گفت : من از دیار شما میروم ، زیرا مردم به من اعتماد ندارند و جهت تداوی بمن مراجعه نمیکنند . آنحضرت « ص » فرمودند : « ما مردمی هستیم که تا گرسنه نشویم نان نمی خوریم و وقتی که نان میخوریم خود را کاملا سیر نمی نماییم » . بناء ما درمی یابیم که رسول الله مبارک با این بیان جامع خود توضیح فرموده اند که مسلمانها با رعایت قواعد حفظ الصحة از مصاب شدن خویش به امراض جلوگیری میکنند ، لهذا غالبا به داکتر و دوائی نیاز پیدا نمیکنند .

بزرگی را گفتند تو برای تربیت  
فرزندان چه می کنی؟  
گفت هیچ کار .  
گفتند: مگر می شود ؟ پس چرا  
فرزندان تو چنین خوبند؟

گفت: من در تربیت خود کوشیدم، تا  
الگوی خوبی برای آنان باشم.  
فرزندان راستی گفتار و درستی  
رفتار پدر و مادر را می بینند. نه امر  
و نهی های بیهوده ای که خود عمل  
نمی کنند.