

ماہ صیام یا ماہ تصفیہ و تزکیہ

ہرگاہ بہ کنہ مسایل و اوامر و نواہی دین و آیین نجات بخش و زندگی ساز فردی و اجتماعی اسلام وارد شویم و دقت نماییم بہ روشنی درمی یابیم کہ دین مقدس اسلام بہ زندگی پاکیزہ و حلال و همچنان بہ اعمال و کرداریکہ جنبہ ہای مثبت و مفید دارد امر و حمایت میکند و از خورد و نوشہای حرام و افعال زشت و قبیح و چیز ہاییکہ مضر صحت و سلامت جسمانی و روانی و حیثیت و محل نظم زندگی دینی و اخروی انسان باشد و فضای جامعہ را آلودہ و مکر میگرداند منع مینماید. ازینرو دین اسلام چیز ہاییرا کہ تحریم کردہ حتما در حرمت آنها یا کراہت طبیعی و یا ضررہای جسمانی، و معنوی و اخلاقی نہفتہ است. اسلام ہیچگاہ چیز ہای پاکیزہ و مفید را کہ برای استفادہ و انتفاع مشروع بشر آفریدہ شدہ است تحریم نمیکند.

موضوع صحبت ما را روزہ تشکیل میدہد. اکنون کہ در آستانہ حلول ماہ مبارک رمضان قرار داریم بجا خواہد بود تا نظر مختصری بہ تاریخچہ آن بیانداریم و سپس از فضایل و فواید آن از لابلائی نظریات علمای اسلامی و دانشمندان و محققان علوم مدنی آگاہی حاصل نماییم :

روزہ ماہ مبارک رمضان رکن چہارم اسلام و فرضی از فرایض دینی است و از مهمترین عبادات محسوب میگردد، مسلمانان جہان روزہای این ماہ متبرک را جہت امتثال امرالہی و تزکیہ نفس و تطہیر باطن خویش بہ روزہ می پردازند، روزہ عبارت است از ترک خوردنی و آشامیدنی و عمل جنسی بانیت روزہ از طلوع صبح صادق تا غروب آفتاب، و بہ ہر فرد مسلمان عاقل و بالغ فرض است و انکار از فرضیت آن بکفر می انجامد.

روزہ از قدیم الایام در بین اقوام و قبایل بشری معمول بودہ کہ اکنون نیز رواج دارد، مگر اہداف و مقاصد آن در ہر قوم و قبیلہ فرق میکند. در قبایل بدوی ہنگام آغاز یک مرحلہ ای از زندگی روزمرہ روزہ می گرفتند، آنها فکر میکردند کہ با این عمل خویش شیطان را از خود دور میکنند، و چون بہ خدایان متعدد قایل بودند اینکار را سبب گسب رضایت آنها میدانستند. مثلا پدران در موقع تولد فرزند خود و پسران جوان در وقت پذیرفتہ شدن خود بہ عضویت قبیلہ، و دختران جوان در حین شروع عادت زنانہ، و همچنان مرد و زن ہنگام ازدواج روزہ می گرفتند و از خوردن ہمہ یا بعضی از غذاہا خود داری میکردند تا مواد ذخیرہ شدہ ازین مدرک بدسترس استفادہ افراد محتاج قبیلہ قرار بگیرد.

مردم بابل بہ عنوان کفارہ گناہان مردہ ہای خود روزہ می گرفتند. علما و پیشوایان روحانی یہود در موقعیکہ دچار مصیبتی میشدند روزہ می گرفتند کہ تا کنون ہم یہودیان در روزہای معین از خوردن بعضی غذاہا امتناع میورزند و یک شبانہ روزیا بیست و چہارساعت را بہ عنوان روزہ اعظم از خوردن و نوشیدن پرهیز میکنند. وقتی حضرت عیسی «ع» بہ ہدایت مردم شہر نینوا مامور شد و آنها را از ویرانی قریب الوقوع شہرشان باخبر ساخت، پادشاہ نینوا و مردم آن شہر پلاس پوشیدہ و روزہ گرفتند. حضرت عیسی «ع» خودشان چہل روز را روزہ می گرفتند و ہم حواریون یا اصحاب و یاران مخلص خویشرا نیز بہ گرفتن روزہ توصیه میفرمودند.

از قرن دوم مسیحی حکم کلیسا مبنی بر وجوب روزہ ہای خاص صادر گردید، کہ روزہ پیش از تعمیم ازجملہ آنهاست. این قسم روزہ ہا برحسب اختلافات کلیساہا از دوہفتہ تا ہفتاد روز گذشتہ است. کاتولیک ہا مانند یہود روزہای ہفتگی ہم دارند، برای استحبابی یا خوب و نیکو شمردن روزہای چہارشنبہ و جمعہ ہفتہ را ترجیح میدہند. در ادیان ہندی روزہای طولانی از جملہ ریاضت کہ یکنفر برہمن یا بودایی باید بہ منظور تصفیہ روحی انجام دہد. اعراب جاہلیت ہم نوعی روزہ و خود داری از طعام را بہ عنوان عبادت و تنزہ قبول داشتند. باساس آیہ مبارکہ بیست سورہ مریم قرآن عظیم الشان ہنگامیکہ قوم بی بی مریم غرض پرسش از تولد حضرت عیسی «ع» نزدی آمدند، اظہار نمودند کہ روزہ دارد و باکسی سخن نمیگوید.

با مطالعہ و آگاہی دقیق از کیفیت و کمیت و فلسفہ ہایی کہ در بین اقوام و ادیان مختلف معمول است بخوبی آشکار و ثابت میگردد کہ روزہ اسلامی بر ہمہ آنها مزیت و برتری دارد. زیرا ہمہ اہداف معقول مادی و معنوی در آن نہفتہ و منظور است. ثانیاً وقت آن مشخص و در مدت آن اعتدال بہ بہترین وجہ رعایت شدہ و خاص برای کسب رضا و خوشنودی رب الجلیل بی نیاز از تعمیم امر و بخاطر تأمین صحت و سلامت و سعادت فرد و اجتماع انجام میشود، مهمتر از ہمہ برکت این ماہ در آنست کہ قرآن مجید و ہمہ کتب و صحایف مقدس و نجات بخش آسمانی در ہمین ماہ مبارک رمضان شرف نزول یافتہ است. ماہ رمضان کہ بہ روزہ اختصاص یافتہ از ماہ ہای قمری بودہ کہ برحسب فصول تغیر میکند. افراد متدین از وضع مستمندان در ہمہ فصول تجربہ میکند و از تاثیراتش آگاہی حاصل مینمایند.

بناءً در دین اسلام روزه ماه مبارک رمضان از مهمترین عبادات محسوب شده و مسلمانان جهان روزها و شب های این ماه پرفیض را با خلوص نیت و تواضع و فروتنی عمل به منظور کسب خوشنودی و رضای خداوند و امتثال از امرا و 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 متعدد نازل گردیده است. چون روزه دارای ابعاد گوناگون است و از حوصله این مقال بدور است، بناءً ما درینجا مختصراً بر فواید و تأثیرات روحی فردی، تربیتی، طبی و اجتماعی آن مکتب مینماییم:

از نظر فواید روحی روزه آثار فراوان مادی و معنوی را در وجود روزه دار میگذارد که از همه مهمتر بعد اخلاقی و فلسفه تربیتی آنست. روزه روح انسان را ملایمت میبخشد، نیرو میدهد و غرایز وی را تعدیل میکند. روزه دار با وجود احساس ضرورت شدید گرسنگی تشنگی، مفلسی و سائر نیازمندیهای 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 خورد و نوش و خفت و خواب و آز و 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 خورد 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 وابسته و مرتبط به آنست. فرق در روزه و زندگی اسلامی و غیراسلامی هم در همینجا بوضاحت بملاحظه و مشاهده میرسد که درینجا بیشتر معنی حاکم و استوار است و در آنجا مجرد و تهی از معنی میباشد. مسلمانیکه 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. علاوهً به کسب روحیه بلند صبر و شکیبایی، تهذیب نفس، تسلط بر تقوا، پرهیزگاری و خداپرستی با همنوعان نایل میسازد، و همچنان تصفیه روح از اوصاف ضمیمه یا نکوهیده 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 انسانرا واقعا به عنوان اشرف مخلوقات باخصلت های ارزشمند و نیکو به حیث عضو مفید جامعه و برای ادای امور اجتماعی اش میکشاند و معرفی میکند.

روزه مزید بر اجر و پاداش عظیم اخروی که، مستلزم بحث بزرگ و جداگانه ایست، طوریکه 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، بهمین 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 ازین موهبت خداوندی در امور خیر و پسندیده به موفقیت های مهم دست یابد. اراده وقتی قوت و نیرو میگیرد که شخص برخلاف میل طبیعی بکارهای 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 جنگ، 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 سائرین را در برابر همچو پیش آمدهای ناگوار تا حد ممکن حفظ کنند.

همچنان از نظر فواید اجتماعی میرهن است که روزه درس آزمایش، مساوات، برابری، عدالت و انصاف، تعاون و همدردی، سخاوت و کم رم، اخلاص و محبت و در نهایت ایثار و از خود گذری را به انسان می آموزاند و در میان افراد اجتماع اتفاق و همبستگی را تامین و تقویت مینماید. با انجام این دستور دینی افراد توانگر وضع ضعفا، گرسنگان، محتاجان و محرومان اجتماع را بطور محسوس درمی یابد و باصرفه غذایی و بدسترس قراردادن سائر 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 میبخشد و آنرا بیدار مینماید، با درک و احساس مستقیم درد و سختی ها، حس صادقانه و عملی همبستگی، ترحم، اطفه، تعاون و همدردی انسان تحریک و زیاد شده و ب فکر افراد محتاج و نیازمند و رفع دردها و مشکلات اجتماع خود میشوند و اراده کمک و سهیم 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 بدور نگه داشته میتواند.

به همینگونه از نقطه نظر صحتی به اساس تجارب و تحقیقاتیکه از جانب علما و دانشمندان غیر اسلامی صورت گرفته روزه روده ها را پاک نموده معده راضحت می بخشد و بدن را از مواد اضافی تصفیه میکند و از چاقی زیاد جلوگیری مینماید. برای انسان در مقابل بعضی بیماری ها و وقایع بسیار خوب و علاج مکمل و مفید است. از حضرت رسول اکرم «ص» روایت است که فرموده اند: روزه بگیرید 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 انهضام شده و بعضی اوقات معده به تخلیه و تنقیح نیاز دارد، مگردین 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 طبیبی است که در نظریات خود به این حقیقت اشاره نکرده باشد. زیرا ما میدانیم که عامل بسیاری از بیماری ها زیاده روی و پر خوری در صرف غذا های مختلف است، به مصداق این مثل مشهور که « پر خوردن چوماهی طپیدن، کم خوردن چواهو دویدن». چون مواد اضافی جذب بدن نشده بصورت چربی های مزدم در نقاط مختلف بدن جمع شده با بلند رفتن وزن بدن سبب ایجاد تکالیف و مشکلات جدی و تشویش آور میشود که درینحال بهترین و ارزان ترین و همچنان کوتاهترین راه مبارزه با این مشکلات روزه است که زباله ها و مواد اضافی و چربی بدن را میسوزاند. افزون بران چون جهاز هاضمه در طول سال شب و روز مصروف کار است نوعی استراحت هم دانسته میشود.

« حسنین هیکل» ژورنالیست، دانشمند و نویسنده شهیر مصری در اثر خود « زندگانی حضرت محمد صلوات الله علیه وسلم» 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 بد و قسم است، علم ابدان یاطب 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 نمایند. 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 باهدایایی 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: «مأمردمی هستم که تا گرسنه نشویم نان نمی خوریم و وقتی که نان میخوریم خود را کاملاً سیر نمی نمایم». بناءً 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 غالباً به داکتر و دوائی نیاز پیدا نمیکنند.

پایان