



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



۲۰۲۳/۰۳/۲۹

یونس نگاه

روزه

گفته می‌شود که آدم‌ها از چند ده هزار سال پیش (احتمالاً بین بیست تا سی هزار سال پیش از امروز) به اهلی کردن و استفاده انبوه از نباتات و حبوبات روی آورد و حدود ده یازده هزار سال پیش، حبوبات بخش مهم خوراک مردم در برخی مناطق شده است. از آن پس انسان‌ها کمتر شکار و بیشتر زراعت می‌کردند. در آبیاری و کشت حبوبات و سبزی‌ها، جمع آوری میوه و کاشت درختان مهارت بسیار یافتند و انقلاب‌های زراعتی پیهم شیوه زندگی آدم‌ها را متحول ساخت. این تحولات مثل آنچه در چند صده اخیر و بخصوص در یک و نیم صدسال گذشته رخ داده است، شیوه زندگی انسان‌ها را در یک مدت طولانی که شاید هزاران سال طول کشیده بود، متحول ساخت و چلنج‌های بسیاری خلق کرد. چاقی و بیش‌خواری مردم را با امراض و تکلیف‌های ناشناخته روبرو کرد. مردم به تدریج به تجربه یافتند که فراوانی خوراک و عدم تحرک مشکل آفرین است. البته این وضعیت عمومی نبود، بیشتر مردم مشغول کار و زراعت بودند، برده و دهقان مزدور بودند، اما تعداد آدم‌های مرفه نیز قابل توجه بود. روزه را به احتمال زیاد اشراف گرفتار امراض چاقی و پرخور و حکیمانی که در اختیار داشتند مطرح کردند. تدبیر خوبی بود. روزه برای آنانی که تحرک ندارند و غذای کافی در اختیار دارند، تدبیر نجاتبخش است. احتمالاً روزه قدمت چندین هزار ساله دارد و پیش از ادیان ابراهیمی رایج بوده است.

در عصر ما روزه به شکل هفته یک روز، ماه چند روز، و یک ماه در سال رایج است. بیشتر آدم‌ها تمایل به روزه هفته‌گی دارند و این کار عملی‌تر و موثرتر هم به نظر می‌رسد. خلط شدن روزه با مذهب برای ترویج آن مفید بوده است، ولی به تدریج تقدس روزه بر ضرورت آن چربیده و در برخی جوامع از جمله افغانستان به یک معضله بدل شده است. روزه امروز تنش‌آفرین، بدآموز و ابزار نفرت شده است. تنش‌آفرین ازین جهت که در تمام سطوح جامعه حتی میان اعضای خانواده برسر این که چه کسی روزه می‌گیرد، چه کسی خوب روزه می‌گیرد و چرا باید فلانی روزه بگیرد درگیری جریان دارد. بدآموز ازین جهت که بخش بزرگی از آدم‌ها روزه نمی‌گیرند اما مجبورند تظاهر به روزه‌داری کنند. این تظاهر را اطرافیان و نزدیکان می‌بینند و کودکانی که در همسایه‌گی یا نزدیکان‌شان چنین رفتاری را می‌بینند به تظاهر و فرار از امر جمعی عادت می‌کنند. درگیری هم ازین جهت که نیروهای تندرو مذهبی همیشه با اقشار دیگر برسر آداب روزه فرض بودن آن دست به یخن اند، بی‌روژه‌ها را روسیاه کرده برسر خر چیه سوار می‌کنند، لت و شکنجه می‌کنند و به اجبار همه را وادار به پنهان‌کاری و تظاهر به روزه‌داری می‌نمایند. اما روزه برای آدم‌های سیر و کم تحرک لازم است. همه آنانی که کار فزینی نمی‌کنند، برای تضمین صحت باید گاهی دستگاه گوارش خود را رخصتی بدهند. اگر در این کار تقسیم اوقات و نظمی باشد عالی می‌شود ورنه هرکس با توجه به نیاز بدن و سلیقه‌اش خوب است روزه بگیرد.

بدن انسان برای آشنایی با وضعیت جدید به وقت بسیار نیاز دارد. ما از نظر تاریخی هنوز به دوران چوپانی، شکار و زراعت سنتی قرار داریم. بدن ما از هراس گرسنگی و قحطی بیرون نشده و نمی‌داند که به ذخیره چربو نیاز ندارد. وقتی خوراک گیرش آمد برای روز مبادا ذخیره می‌کند تا اگر قحطی آمد، شکار گیر نشد تاب بیاورد. در گذشته‌ها آدم‌ها بسیار می‌دویده، می‌تپیده و عرق می‌ریخته‌اند. بدن ما هنوز از آن ساخت دهنده، تپنده و همیشه درحال گریز و حمله بیرون نشده است. لذا ضمن کنترل خوراک نیاز به تحرک هم داریم. عرق ریختن برای حفظ صحت مثل تعطیلی سیستم حاضمه لازم است.

من خوشبختانه دوران کودکی‌ام را در محیط چوپانی، هیزم‌کشی و دهقانی سپری کردم و عادت‌های خوراکی و رفتاری آن جا را کم و بیش با خود به شهر آوردم. گذشته ازین که در ماه رمضان روزه می‌گیرم یا نمی‌گیرم، دایم متوجه خوارکم استم و می‌گویم طبیعی زندگی کنم. گاهی پرخوری می‌کنم، گاهی کم می‌خورم، گاهی هیچ نمی‌خورم. گاهی طولانی استراحت می‌کنم، گاهی کم ورزش می‌کنم و گاهی ساعت‌ها پیاده‌روی، دوش و ورزش می‌کنم. این را بدنم حکم می‌کند، من برایش تقسیم اوقات صدفیصدی نمی‌سازم. به ضرورت بدنم توجه می‌کنم. از همین رو شاید سال‌هاست که سردردی، شکم‌دردی، تب و امراض شهری معمول پیش داکتر نرفته‌ام. اصلاً یادم نیست که برای این تکلیف‌ها نزد داکتر رفته باشم. تماس من با طبابت تا هنوز به نمره چشم، پرکاری چند دندان، حساسیت و یگان آسیب کوچکی که به بدنم رسیده است محدود مانده است. روزه، کنترل خوراک، و تحرک راز این دوری از دوا و داکتر بوده است.

د پانو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دليکنې دليکنيزې بڼې پزوالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په خبر و لولئ

کاش مالاها هوشیار می‌بودند و به جای معرفی یک نسخه همه شمول روزه برای همه، چندین نسخه از روزه را برای طبقات مختلف آدم‌ها، و وضعیت‌های گوناگون معرفی می‌کردند. نسخه روزه کارگر می‌داشتیم، روزه خان، دکاندار، تاجر، اضافوزن، کموزن، پیر، جوان، تابستانی، زمستانی، خزانی، بهاری، استوایی، قطبی و روزه مناطق معتدل می‌داشتیم. کاش ملا آنقدر به‌روز می‌شد که داکتران را صلاحیت تجویز روزه می‌دادند. در هر حال، روزه و ورزش را جدی بگیریم و غیر از روزه عمومی و فرضی برای خود (خصوصاً آنانی که پشت میز نشین‌اند) نسخه شخصی روزه را تعریف کنیم.