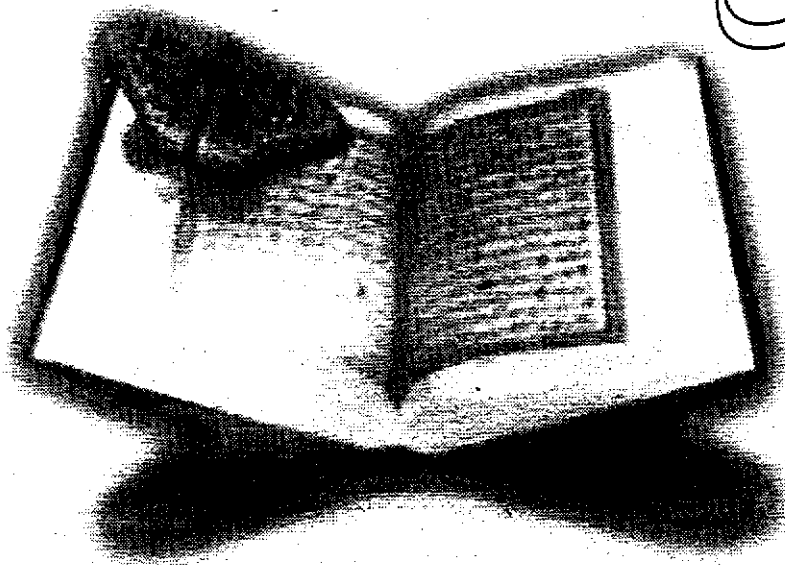


روزه و قرآن



دکتر صمدنوری زاد

از این آیه چنین استنباط می شود که روزه در ملل و اقوام گذشته نیز وجود داشته است و آنان خود را ملزم به اجرای آن می دانسته اند. قبل از آنکه روزه را از نظر پزشکی مورد بررسی قرار دهیم، لازم است به یک نکته مهم اشاره کنیم و آن اینکه، روزه در قرآن یک عبادت به حساب می آید و باید به فرمان خداوند آن را انجام داد و نباید صرفاً از دیدگاه یافته های علمی به آن نگریست؛ زیرا میدان علم و دانش به هر اندازه که پیشرفت کرده باشد، باز هم محدود است و گنجایش حکمت‌های خداوند را ندارد. البته این امر باعث نمی شود که درباره دستاوردهای علمی که گوشه هایی از این حکمت الهی را روشن می سازد سخنی گفته نشود.

همچنین باید توجه داشت که فایده انجام عبادت، ابتدا

فایده های طبی و بهداشتی روزه که از سودمندی های کوچک این فریضة انسان ساز است، به حدی است که شاید نیاز به توضیح و تکرار نداشته باشد. روزه فایده های جسمی و روحی فراوانی دارد: شفابخشی جسم و توانبخشی جان است، پاک کننده انسان از ردائل حیوانی است، در ساختن فرد صالح و اجتماع سالم بسیار مؤثر است و در تهذیب و تزکیه نفس تأثیر بسزایی دارد.

قرآن کریم در این باره می فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

ای کسانی که ایمان آورده اید، روزه بر شما مقرر شده است همان گونه که بر کسانی که پیش از شما [بودند] مقرر شده بود، باشد که پرهیزگاری کنید.

و به فرموده امام کاظم علیه السلام:

خداوند بنده سپاس گزار را دوست می دارد. در قیامت، خداوند به برخی از بندگانش خطاب می کند: «آیا نسبت به غلامی سپاس و تشکر کردی؟» می گویند: پروردگارا! من تو را شکر کردم. خداوند می فرماید: «اگر او را تشکر نکرده ای، پس مرا هم تشکر نکرده ای»^۱.
همچنین بر ماست که توصیه امام سجاده علیه السلام در رساله الحقوق را از یاد نبریم. ایشان در مورد حق کسی که بر ما نیکی کرده است، می فرماید:

حق کسی که صاحب نیکی بر توست، این است که سپاس گزار او باشی و کار نیک او را یاد کنی و خالصانه بین خود و خدایت در حق او دعا کنی و گفتار نیک درباره او داشته باشی. اگر چنین کنی در نهان و آشکار، او را سپاس گفته ای و اگر هم روزی قدرت بر جبران داشته باشی، نیکی او را باید جبران کنی.

چه خوب است که همیشه گله و انتقاد از بدی ها و نارسایی ها در دستور کار ما نباشد، بلکه چشم نیک بین هم داشته باشیم و از خوبی ها و خوش رفتاری های خدمت گزاران، به ویژه در محیط بیمارستان ها نیز به هر زبانی که می توانیم، تشکر کنیم و به روایت امام صادق علیه السلام عمل کنیم که فرمود:

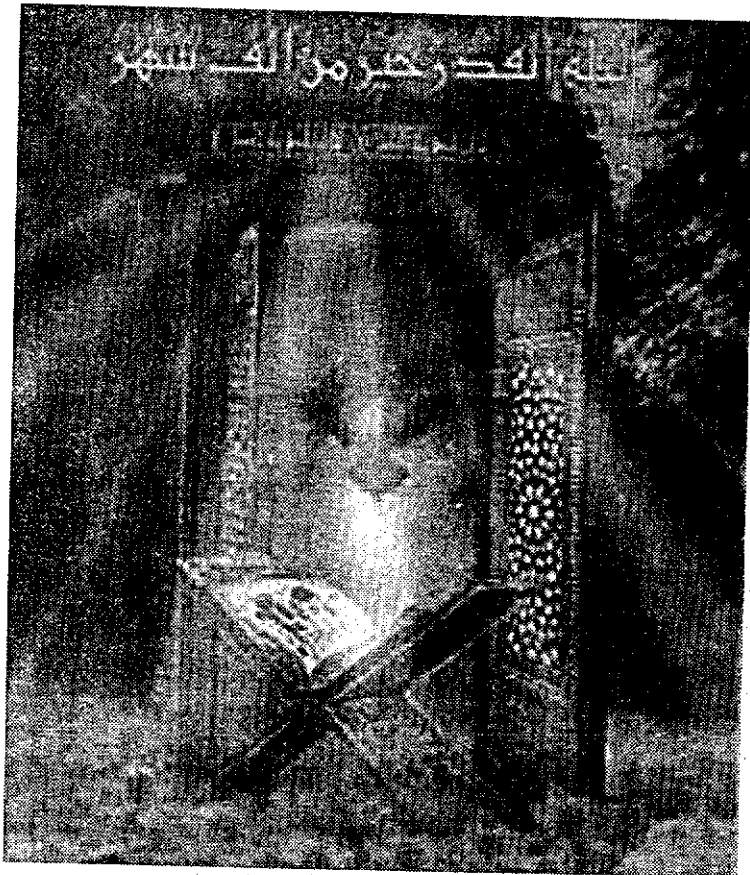
أَشْكُرُ مَنْ أَنْعَمَ عَلَيَّ، وَ أَنْعِمَ عَلَيَّ مَنْ شَكَرَكَ فَإِنَّهُ لَازْوَالٌ لِلنِّعْمَاءِ إِذَا شُكِرَتْ وَ لَا بَقَاءَ لَهَا إِذَا كُفِّرَتْ وَ الشُّكْرُ زِيَادَةٌ فِي النِّعْمِ وَ أَمَانٌ مِنَ الْغَيْرِ.^۲

نسبت به کسی که بر تو نعمتی داد، سپاس گذاری کن و نسبت به کسی که از تو سپاس گذاری کرده، احسان و انعام کن؛ چرا که اگر نعمت ها سپاس شود، زوال نمی پذیرد و اگر ناسپاسی شود، دوام نمی یابد. شکر و سپاس، موجب افزایش نعمت ها و ایمنی از تغییر و دگرگونی است.

داشتن زبان تقدیر و تشکر، نرم کننده دل ها، افزاینده عواطف و زواید کدورت ها و دشمنی هاست.

پیام متن:

۱. حق شناسی و سپاس گذاری از کسی که در حق ما نیکی کرده است.
۲. سپاس گذاری نکردن از مردم، به منزله شکرگذاری نکردن از خداوند است.
۳. سپاس گذاری از پرستاران و کسانی که در بهبودی ما مؤثر بودند، از یاد نبریم.



اگر آداب روزه را همان طور که شرع مقدس تکلیف فرموده بجا آوریم، می توان گفت که بهترین روش درمان، گرسنگی است که امروزه اروپاییان نیز به آن پی برده اند. در همین باره یک پزشک اتریشی به نام بارسیلوس می گوید: «ممکن است فایده گرسنگی در معالجه، برتر از کاربرد دارو باشد.»

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ
هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى
وَ الْقُرْآنَ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ
فَلْيَصُمْهُ وَ مَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى
سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ
الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَ لَتَكْمَلُوا
الْعِدَّةَ وَ لَتَكْتَبِرُوا اللَّهُ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَ
لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ.

ماه رمضان [همان ماه] است که در آن،

قرآن فرو فرستاده شده است، [کتابی] که مردم را راهبر و [متضمن] دلایل آشکار هدایت و [میزان] تشخیص حق از باطل است. پس هر کس از شما این ماه را درک کند باید آن را روزه بدارد و کسی که بیمار و یا در سفر است [باید به شماره آن] تعدادی از روزهای دیگر [را روزه بدارد] خدای برای شما آسانی می خواهد و برای شما دشواری نمی خواهد؛ تا شماره [مقرر] را شکرگزاری کنید و خدا را به پاس آنکه رهنمونتان کرده است به بزرگی بستاید و باشد که شکرگزاری کنید.

کلمه «رمضان» از ریشه «رمض» به معنای «سوزاندن» گرفته شده است و ماه مبارک رمضان ماهی است که در آن گناهان سوزانده می شود. همچنین می توان گفت ماهی است که انسان از نظر جسمی سموم و مواد زائد انباشته شده در بدنش را نیز می سوزاند. این ماه فرصت مناسبی برای رهایی

بدن از چربی های متراکمی است که در صورت افزایش، تبدیل به بیماری های متعددی مانند: چاقی، افزایش ریسک فشار خون، دیابت و جز آن می گردند. گرسنگی بهترین روش درمانی برای از بین بردن چربی های اضافی بدن است. از ارسطو سؤال کردند: چرا شما کم غذا می خورید؟ او در پاسخ گفت: «من می خورم برای اینکه بمانم و دیگران می مانند برای اینکه بخورند.» آنان که پرخورنده عمرشان کم است و هرگز انسان پرخور به فهم در نمی آید.

فلسفه یک ماه روزه داری

از نکات بسیار زیبایی که در ماه مبارک رمضان وجود دارد، زمان آن است. اینکه چرا خداوند سه روز، یک هفته یا بیشتر از یک ماه را برای روزه داری تعیین نکرده است، از مسائل قابل تأمل است. در بدن انسان معمولاً ذخایر غذایی به سه شکل تجمع می یابند: کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها.



کربوهیدراتها - قندها - به طور عمده به صورت گلیکوژن در کبد و عضلات ذخیره می شود. با اینکه وزن کربوهیدرات موجود در بدن بیشتر از چند گرم نیست می توان انرژی مورد نیاز بدن را برای کمتر از یک روز تأمین نماید. بنابراین با روزه داری در روزهای اول، اولین ذخیره انرژی قند به سرعت برای سوخت و ساز بدن مصرف می شود.

همان طور که در نمودار زیر مشاهده می کنید، ذخیره چربی بدن به سبب یک ماه روزه داری دچار افت و کاهش شدید شده است. (به شیب نزولی منحنی در طول یک ماه توجه کنید) یعنی اگر روزه داری به معنای واقعی صورت گیرد و فرد در طول یک ماه از افطار و سحری کمتری استفاده کند، به یقین ذخایر چربی بدن او به حد قابل قبولی می رسد. ذخایر پروتئینی بدن به دو شکل کاسته می شوند: یکی کاهش سریع و دیگری کاهش بسیار آهسته.

همان طور که مشاهده می شود، مرحله کاهش سریع، در منحنی نمودار ذکر شده است که در طی آن، پروتئین، در کبد به وسیله روند گلوکونئوژنز به گلوکز تبدیل می شود، این امر در مدت یک ماه روزه داری به خوبی صورت می گیرد و گلوکزی که به این ترتیب تشکیل می شود، به طور عمده - یعنی حدود دو سوم آن - برای تأمین انرژی مغز به مصرف می رسد؛ لازم به ذکر است که تقریباً مغز در شرایط عادی هیچ نوع ماده ای را جز گلوکز برای تولید انرژی مصرف نمی کند.

به طور خلاصه می توان گفت که ذخایر قندی بدن در مدت کمتر از یک روز و چربیها و پروتئینها با یک ماه روزه داری حقیقی، سلامتی را به انسان بازمی گردانند. اساس کار دین اسلام بر سختگیری بنا نشده است؛ یعنی می توان گفت که در روزه داری، ابتدا خود فرد نفع می برد، چرا که سلامتی خویش را باز می یابد و سپس با عبادات راه تقرب به سوی خداوند را می پوید.

درباره اهداف دیگر روزه می توان به نکات دیگری اشاره کرد:

- افزایش میزان استقامت و تحمل نسبت به سختی هایی مثل گرسنگی و تشنگی و بالا بردن آستانه تحمل آنان.
- دور شدن از غذاهای رنگارنگ و گوشت که خوی سبعیت را در انسان شدت می بخشد.
- استراحت دادن به دستگاه گوارشی بدن.
- احساس گرسنگی در سطح جامعه، تفاوت میان غنی و فقیر را از بین می برد.
- سوختن مواد انباشته شده بدن به ویژه چربی ها.
- کنار گذاشتن زحمت تهیه، پخت و پز و شستشوی ظروف و برخورداری از وقت بیشتر برای تفکر و عبادت.
- کم شدن میزان فساد و فحشا و بزهکاری و مراقبت از اعضا و جوارح در برابر گناه مانند:
- نگاه داشتن زبان از تهمت، غیبت و دروغ و در نتیجه گرایش به معنویات در جامعه.
- جو عمومی روزه داری فرد را به رعایت روزه داری

تشویق می کند؛ درحالی که انسان به تنهایی ممکن است کمتر میل به روزه گرفتن داشته باشد.

پیام و اسرار روزه

پیامبر اکرم (ص) در آخرین جمعه از ماه مبارک شعبان برای آماده ساختن یاران خود به منظور استقبال از ماه مبارک رمضان، خطبه ای خواندند و اهمیت این ماه را چنین یادآور شدند: «ای مردم، ماه خدا با برکت و آمرزش و رحمت به سوی شما روی می آورد. این ماه بهترین ماههاست. روزه های آن برتر از روزه های دیگر و شبهای آن بهترین شبهاست و لحظات و ساعات این ماه بهترین ساعات است. ماهی است که به میهمانی خدا دعوت شده اید و جزو کسانی هستید که مورد اکرام خدا هستند. در این ماه، نفسهای شما مانند تسبیح، خوابتان مانند عبادت، اعمالتان مقبول و دعاهایتان مستجاب است. بنابراین با نیتهای خالص و دلهای پاک از خداوند بخواهید تا شما را در روزه گرفتن و تلاوت قرآن در این ماه توفیق دهد؛ چون بدبخت کسی است که از آمرزش الهی در این ماه بزرگ محروم گردد. با گرسنگی و تشنگی خویش در این ماه به یاد گرسنگی و تشنگی رستاخیز باشید. به فقرا و بینوایان کمک کنید، پیران خود را گرمی دارید، به خردسالان رحمت آورید، پیوند خویشاوندی را محکم سازید، زیانهایتان را از گناه باز دارید، چشمهایتان را از آنچه نگاه کردن به آن حلال نیست بیوشانید، گوشهای خویش را از آنچه شنیدنش حرام است حفظ کنید بر یتیمان مردم محبت کنید تا با یتیمان شما چنین کنند.»

وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مَسْكِينًا وَ يَتِيمًا وَ اَسِيرًا.

و به [پاس] دوستی خدا، بینوا و یتیم و اسیر را خوراک می دادند.

بسیاری از مفسران قرآن کریم شأن نزول این سوره و به ویژه این آیه شریفه را - به اتفاق - برای اهلیت عصمت و طهارت می دانند.

ابن عباس در تفسیر این آیه می گوید: «این آیه در شأن علی (ع) و خاندان او نازل شد و بدین سبب بود که روزی

حسن (ع) و حسین (ع) هر دو بیمار شدند رسول خدا با جمعی از یاران به عیادت ایشان رفتند و گفتند: یا علی، برای بهبودی فرزندان نذری کن که امید بر عافیت آنان باشد. علی نذر کرد که برای شفای دو فرزند خویش سه روز روزه بگیرد. فاطمه (ع) و فضه - کنیز ایشان - نیز همین را نذر کردند.

خداوند نذر آنان را پذیرفت و دو بیمار شفا یافتند و آنان به نذر خویش عمل کرده، روزه گرفتند؛ ولی در خانه آنها غذایی نبود که به وسیله آن روزه گشایند. علی (ع) از مردی یهودی به نام شمعون سه صاع جو به قرض گرفت. فاطمه (ع) یک صاع آن را با آسیاب دستی آرد کرد و پنج قرص نان پخت و هنگام افطار فرا پیش نهاد، ناگاه مسکینی فرا رسید و گفت: درود بر شما خاندان پیامبر، من مسکینم، لقمه ای نان دهید. هنگامی که علی (ع) این سخن شنید به فاطمه (ع) گفت: ای دختر بهترین خلق خدا، مسکینی بر در از ما خوراک می خواهد چه گویی؟ فاطمه (ع) گفت: ای پسر عموی من، سیر کردن بنده ای را بر گرسنگی خودمان برتری می دهد. آنگاه آن طعام را جملگی به درویش داد و آن روزه را با آب افطار کردند. روز دوم یتیمی مراجعه کرد و روز شوم نیز اسیری؛ در نتیجه، آنان هر سه روز جز به آب افطار ننمودند تا خداوند بر اثر شکیبایی و کارشان این آیه را در شأن آنان نازل فرمود.

نکته بسیار جالب در این باره آن است که این سوره در ضمن اینکه به خاندان عصمت و طهارت اشاره دارد، درباره فضه - کنیز حضرت زهرا (ع) - نیز صدق می کند؛ «یعنی وقتی نانها را بردند و به یتیم و اسیر و مسکین دادند، حرف همه شان همین بود که

«أَنَا نُطْعَمُكُمْ لَوْ جِهَ اللَّهِ لَا تَرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَ لَا شُكْرًا»

حرف فضه نیز همین بود. پس یک انسان عادی بر اثر تربیت اهل بیت (ع) می تواند به مقام و منزلتی برسد که به سیر روزه راه پیدا کند و سوره «هل اتی» برایش نازل گردد.

۱. برگرفته از کتاب آن سوی آیه ها