

## ۱- روزه چیست؟

روزه (Fast) به معنای کم خوردن نیست ، بلکه به معنای خودداری از خوردن،

آشامیدن ، داشتن روابط جنسی، سخن گفتن و بالاخره پرهیز از کار کردن در

فرهنگهای مختلف به نام "روزه داری" شده است.

در میان بومیان استرالیا بر هر زنی واجب بوده که پس از فوت شوهرش به تناسب از

چند روز تا یکسال روزه بگیرد و سخن نگوید. روزه در دینانت یهود قبل از

مسیحیت بود چنانچه حضرت مریم نیز بر طبق آیات نذر می نماید روزه بگیرد و

با احدی سخن نگوید.

صائبی ها و مانویان و مسیحیان از بعضی خوردنیها اجتناب می کنند و ما مسلمانان

از خوردن و آشامیدن خودداری می کنیم. و دستورات دیگری نیز در این رابطه

هست که البته با منع از خوردن همین مقدار ماده غذایی که امعاء و احشاء را به

فعالیت وادار می نماید، هدف از روزه حاصل نمی شود.

## ۲- زمان روزه داری در قرآن کریم چیست؟

قرآن کریم آغاز روزه داری مسلمانان را از زمان بازشناخته شدن رشته های سیاه و

سفید آسمانی از یکدیگر تعریف می کند.

مسلمانان در آن زمان ساعت نداشتند و به همین علت بهترین شناسایی شروع وقت روزه داری نظر انداختن به آسمانها بوده .

در حقیقت تعیین زمان روزه یکی از هزاران معجزه ای است که توسط قرآن مطرح شده است.

طرز طلوع و غروب خورشید در مناطق استوایی چنان است که از وسط آسمان می گذرد و هر چه به دو قطب نزدیکتر می شویم، خورشید زاویه نشین تر می شود و از گوشه ها عبور می کند و در مکانهایی وجود دارند که با یک چشمک زدن خورشید

و سوسو کردن نور و در حقیقت پیدایش نوارهای سفید و روشن متمایز از سیاه، می توان شب و روز را از یکدیگر باز شناخت و در حقیقت تعیین وقت قرآن را به

عنوان اعجاز پذیرفت (تمیز خطوط نورانی خورشید از تاریکی های شب در تمام نقاط مسکونی کره زمین، امکان پذیر و بهترین وسیله شناسایی است) طول روزه

مسلمانان از طلوع اولین اشعه خورشید تا غروب آخرین شعاع آن است و بدین ترتیب در کشورهای که بین خط استوا تا مدارهای ۶۷ درجه عرض جغرافیایی

شمالی و جنوبی تقریباً واقعند، تشخیص زمان آغاز و هنگام پایان روزه داری آسان بوده و اگر کسانی باشند که در اراضی بین ۶۹ درجه تا قطبین واقعند بر حسب آنچه

فقها اظهار داشته اند می توانند تقسیمات متعادلی بمنظور فوق بنمایند بدین ترتیب:

وقت روزه داری مسلمانان از طلوع فجر صادق تا مغرب شرعی بوده و تشخیص ایندو زمان یعنی آغاز و پایان آن برای همه و حتی کسانی که حس تشخیص شان ضعیف است آسان می باشد.

### ۳- چرا سی روز روزه می گیریم ؟

سالی چند روز روزه شدن و گاهی در یک ماه یک یا چند روز را انتخاب کردن مدت روزه داری است که امروز جهانیان هر کدام بنحوی آنرا پذیرفته اند. در بین مسلمانان روزه واجب هر ساله در انحصار ماه رمضان است که تقریباً سی روز می شود.

بندیکت ( Benedict ) دانشمند فیزیولوژی یک دوره روزه را سی و یکروز دانسته می گوید در این مدت در ترکیب خون هیچگونه اختلاطی بهم نرسیده و آن نوری که در بعضی از روزه داران دیده می شود یک حالت جوانی و نشاطی است که برای روزه داران رخ می دهد.

دکتر ژان فروموزان ( Jean Fromosan ) می گوید ذخایر کلیکوژن کبدی و پروتئین خون و ذخیره چربی که در مرد سی درصد و در زن بیست درصد است برای یک ماه بدن کافی است.

دکتر الکسیس کارل (۲۲۲ انسان وجود ناشناخته) در باره روزه مطالبی دارد تا آنجا که می گوید با روزه داری قند خون در کبد میریزد و چربیهای که در زیر پوست ذخیره شده اند و پروتئین های عضلات و غدد و سلولهای کبدی آزاد می شوند و مصرف تغذیه می رسند که چون با سخن ژان فروموزان که گفت بعضی عناصر ذخیره ای بدن برای سی روز کافیت در کنار یکدیگر قرار داده شود نتیجه می گیریم که در ظرف مدت یک ماه روزه داری آدمی دارنده یک بدن تازه تعمیر شده و آزاد گردیده از قید و بند سموم و کهنه هاست. بعلاوه نباید اثر فاصله هلال تا محاق و ماه را که قریب ۳۰ روز می شود فراموش نمود یعنی گردش آسمانها نیز مدت روزه داری را سی روز اعلام داشته و می دارند.

کسانی دیگر نیز از متخصصین هستند که ذخائر بدنی را برای سی روزه روزه داری مناسب و کافی دانسته اند و می دانیم اولین روز پس از ماه روزه یعنی روز اول شوال را نمی توان روزه گرفت و آنرا حرام شمرده اند، این مسئله برای یکنواخت بودن مسلمانان و تشویق آنها است در اینکه باید هماهنگ و در یک صف بوده و برای حفظ حدود و ثغور دستورات اسلامی کوشا باشد.

۴- تنفس ، تازه کردن هواست، روزه ، تازه کردن غذاست

همانگونه که تنفس عمیق یکنوع تازه کردن هوای در ریه هاست روزه نیز یک تازه کردن مواد غذایی در بدن می باشد.

تنفس عمیق برای شستشوی هوای داخل بدن و روزه برای شستشوی الکترولیت ها و عصاره های غذایی بین بافتی است.

آدمی هر دقیقه ۱۶ نفس می کشد هر تنفس یک دم و یک بازدم معمولی دارد که شمارش، نوع و مقدار هوایی که وارد و خارج می گردد معین بوده و خود کار انجام می گیرد ولی تنفس عمیق یک دم و بازدم شدیدتری است که طبق دستورات بهداشتی بجای آورده می شود.

بهداشت اجازه نمی دهد برای تنفس عمیق جز از هوای لطیف و نظیف استفاده کرد به همین ترتیب با یک جمله "مسلمان در ماه رمضان مهمان خداست" آوردن غذای ناسازگار و مسموم کننده و غیر حلال را بر سر سفره چنین میزبانی ممنوع ساخته است.

نه آنکه در بقیه سال خوردن غذای حرام و ناسازگار اشکالی نداشته باشد بلکه مقصود اینست، چون یکی از خواص روزه دفع سموم است در این ماه مراقبت بیشتری باید نمود که از جذب مجدد سموم جلوگیری بعمل آید. و در واقع ماه رمضان ماه تمرین و آزمایش برای انتخاب سفره ای سازگار در سراسر سال است. سفره ای که میزبانش "خداست" و میهمانش نباید بر آن مسموم گردد.

تنفس عمیق از هوای لطیف و بازدم هوای آلوده است که تکرار آن سبب می شود به طور کلی همه ریه ها بلکه سراسر بدن تصفیه گردد به همین طریق روزه های متوالی نیز موجب خروج کلیه سموم از مجاری و فواصل بین سلولی و بافت ها می گردد.

اولین تنفس عمیق سبب می شود نزدیک به دو لیتر هوا که  $1/5$  لیتر بیش تر از هوای دم عادی است بنام هوای تکمیلی وارد ریتین گردد و در بازدم شدید و عمیق باز  $3/5$  لیتر هوا که مجموعه ای از بازدم عادی و هوای اندوخته است بنام ظرفیت حیاتی از دهان خارج می شود و چون در بازدم بسیار عمیق هم شش ها نمی توانند کاملاً روی هم جمع شوند لذا حدود یک لیتر هوا به نام هوای همیشگی در ریه ها باقی می ماند، اینک باز برای تصفیه باقیمانده یک تنفس عمیق دیگر دستور داده می شود که می توان حساب کرد پس از چند مرتبه ، هوای داخل ریه ها کاملاً نزدیک به هوای تازه خواهد بود. روزه نیز به همین نحو است که روز اول مقداری از تمام اندوخته های اضافی که بسیاری از آنها برای اعضا مسمومیت نسبی دارد از بدن خارج می شود و جای آنها را جذب شده های تازه می گیرد و به همین نحو چنانچه خواهیم گفت با تکرار روزه گویا منبع آبی را که راکد بوده هر روز مقداری از آن را برداریم و آب پاکیزه بجای آن بریزیم تا اینکه به طور قطع یک ماه بگذرد پس از این مدت بدن غوطه ور در آبها و الکترولیت ها و عناصر تازه ای خواهد بود.

۵- یک بحث جالب علمی در مورد روزه

بفرمائید سه لیوان مایع برای خوردن بیاورند . سه لیوان موجود آب آشامیدنی، آب هندوانه و شیرگاو است- به عبارتی مایعات جدا شده از جماد- نبات- حیوان.

ساختمان شیر ( آب حیوان) نزدیکتر و سازگارتر بدن است و در درجه دوم آب گیاه و آخر آب آشامیدنی.

آب قسمت اعظم هر سه را تشکیل می دهد و پس از خوردن باید آب زیادی بصورت ادرار و غیره دفع گردد اما:

آب سنگ ( آب آشامیدنی ) پس از چند روز ( شاید ۱۲ روز) خارج می شود آب گیاه بیشتر و باز آب حیوان زیادتر، بدین معنی که آب شکاف سنگها جذب و وارد خون و سرانجام بین انساج و بافت ها قرار گرفته آب موجود و ذخیره ۱۲ روز قبل را خارج می سازد.

ذرات رادیو اکتیو بغذائی افزودند و بکیفیت هضم و جذب و دفع آن با دنبال کردن ذرات وقوف حاصل کردند.

برای روشن شدن مطلب و اینکه مقصود ما از بحث چیست تحت عنوان مطالعات متابولیسمی شرحی داده می شود!

(Metabolism – Studies) ( مطالعات متابولیسمی):

آنچه می خوریم تصور می شود صرف سوختن و تهیه انرژی برای بدن می شود و دفع می

گردد ولی تصویری نادرست بوده، اینگونه است که بدن عنوان حوضی داشته که غذا از

طرفی وارد و از طرف دیگرش خارج می شود، مثلاً مواد قندی از جانبی وارد شده و از

جانب دیگر بمصرف سوختن رسیده دفع می گردد و آنرا حوض متابولیسمی

(Metabolic – Pool) نامیده اند. آنچه وارد می شود تازه است و باید تازه هم باشد و

آنچه خارج می شود از مانده ها و کهنه هاست و باید هم فاسدها و مانده ها خارج شوند)

چنانچه تطهیر ظرف جهانی نیز چنین است که تازه ها و کودکان بیایند و مانده ها و

فرتوتها بروند).

اکسیژنی که امروز وارد بدن می شود ۶ ماه بعد خارج شده و کلسیم امروز ۱۸۰ روز بعد

مصرف می گردد.

اگر ازت رادیو اکتیو در غذا باشد چند هفته بعد آنرا در ادرار می بینیم.

برای تعیین خط سیرکربن معمولی، کربن دیگری که وزن اتمی ۱۴ دارد بکار می برند.



کربن گلوکز معمولی ۱۲ است و اگر ۱۴ باشد گلوکز رادیواکتیو است که مدت‌ها بصورت گاز کربنیک بعنوان یک کاتالیزر در بدن می ماند و سپس دفع می شود و همینطور برای اکسیژن با وزن اتمی ۱۵ آنرا انتخاب می نمایند که نصف عمرش ۱۲۴ ثانیه است.

اکسیژنی که در تانک و کیسول است ۱۵ است و اگر با این اکسیژن گاز کربنیک در بدن درست شد بعلت آنکه با آهک جذب شده باید رادیواکتیو باشد و به علت ماندن این عناصر در بدن است که بدن را حوض متابولیسم می نامند و وارد شدن نواها به بدن و خروج کهنه ها و توقف فیما بین را - Dynamic State .

هم اکنون فکر کنید با این همه سرو صدا که در خوردن یک ذره آب بوجود می آید آیا کافیهست که با چند روز روزه داری توقع داشت که همه فاسدها و کهنه ها جای خود را به تازه ها بدهند یا باید با روزه های متوالی به چنین نتیجه و مقصودی رسید؟

ابعاد فلسفه روزه اشاره کرد و گفت: ۷ محور مهم و اساسی در باب روزه در آیات ۱۸۳ تا ۱۸۷ سوره مبارکه بقره مورد اشاره واقع شده است.

روزه ۷ محور دارد: ۱- روزه استمرار حکمی است که در تمام ادیان الهی سابقه داشته است و از این منظر یک تشریح تأسیسی به حساب نمی آید. ۲- روزه یک سنت الهی است. ۳- تأکید فراوانی شده است که روزه برای ایجاد تقوا و پرواداری تعیین شده است، اگرچه منشأ منافع و خیرات بسیاری برای فرد و جامعه نیز محسوب می شود. ۴- در حکم

روزه، مدت زمان مشخصی در طول سال تعیین شده است. ۵- روزه یک حکم انسانی است و بنابراین در حدود توان و امکانات و شرایط انسان وضع و تشریح شده و محدودیت توانایی بشر در مورد آن لحاظ شده است. ۶- عمل به فریضه در ماه بسیار عزیز و مهمی تعیین شده، در ماهی که قرآن مجید، این کلام الهی نازل شده است. ۷- اهمیت روزه به قدری بالاست که نباید صرفاً به شکل انجام یک دستور دینی به آن نگریست بلکه به خاطر پاسداشت لطف و توجهی که خداوند در این ماه عزیز بر بندگان خود روا کرده است، باید دقت و توجه ویژه ای نسبت به انجام آن مبذول داشت.

«ایازی» درباره دیگر ابعاد روزه، گفت: «یکی از دیگر ابعاد روزه، امساک در سخن گفتن است که باعث خواهد شد دچار آلودگی هایی مانند غیبت و تهمت نشویم و در مجموع احترام و شخصیت افراد و جامعه را حفظ کنیم.

وی در مورد فلسفه روزه از دیدگاه قرآن مجید، اظهار کرد: قرآن، برای انسان و جامعه و کرامت انسانی اهمیت فراوانی قائل است و از دیدگاه قرآن هرانسانی نسبت به جامعه و افرادی که در اطراف او زندگی می کنند، دارای مسؤولیت بوده و تنها درباره خود مسؤولیت ندارد. از این رو انسان مکلف است که نسبت به اموری چون شکل زندگی و معیشت جامعه دارای تعهد و مسؤولیت باشد. چه کسی می تواند وضعیت جامعه و مردم خود را به خوبی درک و دریافت کند، بی تردید کسی که از نزدیک و به طور ملموس و

عینی این وضعیت را درک کرده باشد. بنابراین فردی که روزه می گیرد، به خوبی احساس گرسنگی و فقر را دریافت خواهد کرد. به تعبیر بهتر، فلسفه روزه این است که هر انسانی به صورت ملموس و عینی، احساس گرسنگی، فقر و نداری را بر حسب اختیار و اراده شخصی درک کند و نسبت به معضلات و دردهای جامعه خود بیگانه نباشد و این عمل لذت فراوانی را در پی دارد.

اهمیت:

اهمیت روزه آنقدر زیاد است که با زندگی و زنده ماندن انسان عجین است. روزه زبانه‌ها و مواد اضافی و جذب نشده بدن را می‌سوزاند، و در واقع بدن را «خانه تکانی» می‌کند. ضرورت:

در این برهه از زمان، بخاطر مصنوعی گشتن زندگی و خوردنیها و نوشیدنیهای شیمیایی‌زا، زندگی و محیط زیست بشر، با خطر جدی مواجه گشته است. یکی از بهترین راه درمان این همه بیماریهای جسمی و روانی «روزه درمانی» است که به

روزه شکم، جسم را درمان بخشیم و با روزه نفس، جان و روان خود را.

یکی از فقره‌های دعای ماه رمضان که دعای بین المللی هم هست این است که: «اللهم

اشف کل مریض» خدایا تمام بیماران جهان را شفابخش.

به امید روزی که جهانیان به خاطر درمان بیماری جسمشان هم که شده سراسیمه به روزه درمانی روی بیاورند و عظمت‌های اسلام را قطره‌ای بنوشند .

انواع روزه:

روزه به عبارات مختلف، تقسیمات مختلفی را به خود اختصاص می‌دهد .

تقسیمات روزه در فقه عبارت است از:

۱ - روزه واجب، ۲ - روزه حرام، ۳ - روزه مستحب، ۴ - روزه مکروه .

روزه‌های واجب عبارتند از:

۱ - روزه ماه رمضان، ۲ - روزه قضاء ماه رمضان، ۳ - روزه کفاره، ۴ - روزه قضای پدر

[یا مادر] بر پسر بزرگتر، ۵ - روزه‌های نذر و عهد، ۶ - روزه‌های استیجاری .

روزه‌های حرام عبارتند از:

۱ - عید فطر (اول شوال)، ۲ - عید قربان (دهم ماه ذی الحجه)، ۳ - روزه‌های ضرری، ۴

- روزه‌های مستحبی زن و فرزند اگر حق شوهر از بین برود و باعث اذیت پدر و مادر

شود جایز نیست .

روزه‌های حرام دیگر نیز هست که در کتابهای مفصل گفته شده است .

روزه‌های مکروه عبارتند از:

- ۱ - روزه روز عاشورا، ۲ - روزی که انسان شک دارد روز عرفه است یا روز عید قربان، ۳ - روزه میهمان بدون اجازه میزبان .

### روزه‌های مستحب:

روزه تمام روزهای سال، غیر از روزهای حرام و مکروه که در بالا بیان گشت، مستحب است، ولی بعضی از روزها تاکید بیشتری دارد . که برای توضیح بیشتر به رساله عملیه، به همین بخش مراجعه نمائید .

تقسیم روزه به اعتبار دیگر:

امیرالمؤمنین (ع) می فرمایند:

«صيام القلب عن الفكر فى الآثام افضل من صيام البطن عن الطعام» (۴)

روزه دل از [برای] اندیشه در [ترک] گناهان، بهتر از روزه شکم است از غذا خوردن و آشامیدن .

در این حدیث شریف به دو نوع روزه اشاره شد:

۱ - روزه جان .

۲ - روزه جسم .

روزه جسم مرحله نازله روزه است و گستره آن محدود به زمان خاص می باشد . روزه جسم و شکم آسان است و هر کس با اراده اندک می تواند از عهده آن برآید .  
نخوردن و نیشامیدن چند ساعت، چیزی نیست که برای یک انسان متدین مشکل ساز باشد . انسان توانایی دارد چندین روز، چیزی نخورد و نیشامد و در عین حال زنده و سالم بماند .

آنچه مهم است، روزه جان است که دامنه بسیار گسترده دارد و در عین حال بسیار سخت و دشوار است . چیزی نیست که هر کس بتواند به آسانی بدان دسترسی پیدا کند و یا به صرف دست یازیدن به روزه جسم و شکم، بتواند بدان دست یابد .

ملازمه ای بین روزه جسم و روزه جان وجود ندارد . روزه جسم و شکم، تنها می تواند مقدمه ای برای رسیدن به مرحله روزه جان باشد . رفع و دفع از خطورات ذهنی، خیالات، شبهات، انگیزه ها و غرضها، شهوات عملی و . . . ، چیزی نیست که به صرف روزه جسم بدست آید .

در مرحله روزه دل، تمام اعضا و جوارح انسان روزه‌دار است .  
گوش انسان روزه دارد . چشم و نگاه انسان روزه دارد . زبان انسان روزه دارد . ذهن  
انسان روزه دارد . نفس کشیدن و نفسها روزه دارند . در خوردن و خوابیدن و در خلوت  
و جلوت روزه دارند .

در حدیثی دیگر، امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند:  
«صوم النفس امساک الحواس الخمس عن سائر المآثم و خلو القلب من جميع اسباب  
الشر» . (۵)

روزه جان، خودداری کردن حواس پنجگانه از باقیمانده گناهان است و خلوت و آسوده  
ماندن دل از تمام اسباب پلید .

اگر «جان» انسان روزه باشد، حواس پنجگانه، برای همیشه حواسش جمع خواهد بود و به  
سوی پلیدیها و پلشتیها، پا نخواهد نهاد .

این نماز و روزه و حج و جهاد

هم گواهی دادنست از اعتقاد (۶)

علی (ع) می‌فرمایند:

«صوم النفس عن لذات الدنيا انفع الصيام» . (۷)

روزه جان از خوشیهای (پست) دنیا سودمندترین روزه‌ها است. سرچشمه تمام بیماریهای روانی، شبهات علمی و اخورده است و شهوات عملی.

برای مبارزه با این نوع بیماریهای خطرناک و خانمانسوز چه باید کرد؟

آیا با «سلاحهای هسته‌ای» می‌توان آن را مهار کرد؟ بطور یقین جواب این سؤال منفی است و اگر تمام سلاحهای گرم و سرد موجود در دنیا را بر سر «شهوات عملی» فرو نشانند، نه تنها شعله آتش آن خاموش نمی‌شود بلکه آتش آن شعله‌ورتر خواهد گشت. سرطان پنهانی است که با هیچ دارویی درمان نیابد.

تنها راه معقول مبارزه با آن، «سیر و سلوک علمی و عملی» است و این بدست نمی‌آید مگر از راه دین خدایسند و آن دین خدایسند، دین اسلام است که دارای شاخ و برگهای بیشماری است.

روزه یکی از شاخ و برگهای دین اسلام است که در درمان بیماریهای روانی بسیار نقش آفرین است، همانطوریکه به اعتراف دوست و دشمن، در درمان بیماریهای «تن» نقش بسزایی دارد.

در بخشی از کتاب «روزه روش نوین برای درمان بیماریها» آمده:



«امساک و روزه اختیاری و منظم، آثار مخصوصی در بدن پدید می آورد که بیماریهای غیر قابل علاج از نظر پزشکان را بهبودی می بخشد. همان بیماریهایی که اگر تمام داروها و وسایل پزشکی جهان را در اختیار پزشکان قرار دهید آنها را قابل علاج نمی دانند.» (۸) خلاصه:

چرا یک طبیب روسی براساس تجربیات و بدعت، بحث «روزه درمانی» را مطرح کرد و روزه درمانی هم نمود ولی مسلمانان از منابع و مبانی بزرگ اسلامی چنین استفاده هایی را نبردند و از غریبه ها، سبقت نگرفتند؟!

آیا از کلام زیبای حضرت امیر (ع) «روزه درمانی و درمان هر بیماری» بدست نمی آید؟!  
معنای دقیق و عمیق این حدیث نورانی چه می تواند باشد؟!

«صوم النفس امساک الحواس الخمس عن سائر المآثم و خلو القلب من جميع اسباب الشر» یعنی چه؟

آیا با عمل به این حدیث زیبا تمام بیماریهای روانی و فراروانی درمان نمی گردد؟! آیا در صورت عمل به اینگونه روایات، جوامع انسانی به مدینه فاضله تبدیل نمی گردد؟!  
فلسفه روزه

۱ - تقویت اراده و ایمان:

علی (ع) می فرماید:

«ان افضل ما توسل به المتوسلون الى الله سبحانه الايمان به و برسوله . . .»

همانا بهترین چیز که نزدیکی خواهان به خدای سبحان بدان توسل می‌جوید، ایمان به خدا و پیامبر، و جهاد در راه خداست، که موجب بلندی کلمه مسلمانی است و یکتا دانستن پروردگار که مقتضای فطرت انسانی است؛ و برپا داشتن نماز که آن ستون دین است، و دادن حق مستمندان - زکات - که واجب شرع مبین است . و روزه ماه رمضان که نگهدارنده از عقاب است - و بازدارنده عذاب (۹) ایمان به اینکه روزه ماه رمضان نگهدارنده از عقاب است و بازدارنده عذاب خود باعث تقویت ایمان می‌گردد و موجب امیدواری نسبت به سرنوشت آینده و چنین کاری ایمان و اراده انسان را قوی می‌کند و سرنوشت و آینده انسان را روشن و از هاله ابهام بدر می‌آورد .

علی (ع) در جای دیگر می‌فرمایند:

«علیکم بصیام شهر رمضان فان صیامه جنه حصینه». (۱۰)

بر شما باد به روزه ماه رمضان، زیرا روزه این ماه سپری است، نگهدارنده از آتش جهنم .

۲ - خودسازی:

روزه دروازه بزرگ عبادت است . به این معنا که خودسازی و مقاومت در انجام عبادات را از روزه باید شروع نمود . (۱۱)

امیرالمؤمنین در این زمینه می‌فرمایند:

«بندگان خدا؛ پرهیز از نافرمانی خدا، دوستان او را از در افتادن در حرامهای او نگهداشته است، و دل آنان را به ترس وی همراه داشته است؛ چندانکه شبها بیدارشان می‌دارد، و روزهای گرم را با تشنگی بر آنان به سر می‌آرد .

آسایش عقبی را با رنج دنیا به دست آورند، و سیرابی - آنجا - را با تشنگی خوردن - در اینجا - .» (۱۲)

این پیام خداوند است که:

«فان مع العسر يسرا، ان مع العسر يسرا». (۱۳)

به دنبال هر سیاهچاله، دو سپید چشمه‌ای است .

به دنبال هر تشنگی‌ای، تشریفات و تشویقاتی است و به دنبال هر گرسنگی و خودسازی، سودی .

امیرالمؤمنین (ع) در این زمینه به درمانگاه و درمانگران بزرگی اشاره می‌کند که هم مجهز به تمام امکانات درمانی هستند و هم مجهز به درمانگران متخصص .

می‌فرماید: «... خمس البطون من الصيام». (۱۴)

مردمی که چشمانشان از گریه تباه، شکمهایشان از روزه لاغر، و به پشت چسبیده، لبهایشان از دعا خشک، و پژمرده گردیده، رنگها زرد از شب زنده داری - بسیار - بر رخسارشان گرد فروتنی پدیدار .

مولوی می گوید:

هست روزه ظاهر، امساک طعام

روزه معنا، توجه دان تمام

این دهان بستن دهانی باز شد

که خورنده دانه های راز شد

جوع مر خاصان حق را داده اند

تا شود از جوع شیر زورمند

به هر تقدیر «روزه درمانی» را بیگانگان از اسلام عزیز و روح آیات و روایات ما گرفته اند،

نه اینکه خودشان خلافت به خرج داده اند و آن را کشف کرده اند.

سعدی گوید:

اندرون از طعام خالی دار

تا در او نور معرفت بینی

تهی از حکمتی بعلت آن

که پری از طعام تا بینی

حضرت امیر (ع) می فرمایند:

«والصیام ابتلاء لاخلاص الخلق». (۱۵)

خداوند روزه را واجب کرد تا اخلاص آفریدگان آزموده گردد.»

اخلاص باید در آزمایشگاه بزرگ رمضان، کاربردی گردد، نه تنها اخلاص بلکه تمام تئوریهای دینی و ارزشی را باید آزمود و در آزمایشگاه بزرگ رمضان و . . . ، کاربردی ساخت .

در جای دیگر حضرت امیر (ع) می فرمایند:

«و مجاهدۀ الصیام فی الایام المفروضات، تسکینا لاطرافهم، و تخشيعا لابصارهم . . .» .

و روزه گرفتنهای دشوار، در روزهایی که واجب است تا اندامشان بیارامد با این کار، و دیده هایشان خاشع شود و جانهاشان خوار . و سبک ساختن دلهای آنان، و بردن خودبینی از ایشان، به فروتنی که در این عبادتهاست: از چهره های شاداب را به تواضع بر خاک سودن، و با چسبانیدن اندامهای پاکیزه بر زمین، خوردی خویش را نمودن، و رسیدن شکمها به پشت به فروتنی و خواری به خاطر روزه داری.» (۱۶)

بیگانگان بی خبر، از روزه در اسلام یا روزه ها و امساک هایی که خود تجویز می کنند را، فقط ضامن سلامتی تن و جسم تنها می دانند ولی غافل از اینکه روزه در اسلام، بر فراروان هم اثر گذار است و بسیاری از بیماریهای روانی، فشارهای عصبی و فشارهای روانی را

می‌توان از طریق روزه درمان کرد . و راز اصلی از روزه در اسلام، دست‌یافتن به سلامتی جان است، که اگر انسان به سلامتی جان دست نیابد، تمام هستی خویش را باخت است . ولی موحدان واقعی، شیعیان و انسانهای کامل سلامتی تن را مرتبه نازل روزه می‌دانند و هدف بلند از روزه، درمان روانها و فراروان است بلکه برد و گستره روزه در اسلام، الی یوم القیامه ادامه دارد .

۳ - استکبار زدایی و استکبار ستیزی:

بنیانگذار استکبار، ابلیس رجیم است، برای درمان بیماری استکبار، باید به ستیز با آن برخاست و از راه جهاد اصغر و بدنال آن جهاد اکبر، با آن به مبارزه پرداخت . این جنگ الی یوم القیامه ادامه خواهد داشت و پایان ندارد و صلح و سازش در آن صورت نمی‌گیرد . بقیه در صفحه ۳۶ حضرت امیر (ع) می‌فرمایند:

«اگر خدا رخصت کبر ورزیدن را به یکی از بندگانش می‌داد، به یقین منتی را بر پیامبران گزیده و دوستانش می‌نهاد، لکن خدای سبحان بزرگمنشی را بر آنان ناپسند دید و فروتنی را پسندید . پس پیامبران - از روی فروتنی - گونه‌های خود را بر زمین چسبانیدند، و چهره‌های خود را به خاک مالیدند، و برابر مؤمنان فروتنی نمودند و خود مردمانی

مستضعف بودند . خدای‌شان به گرسنگی آزمود و به سختی مبتلایشان فرمود، و با ترس و بیماری امتحانشان کرد و با زیر و زبر کردنشان در سختیها، ایمانشان را پدید آورد .» (۱۷)

اهداف همه پیامبران استکبار زدایی و استکبار ستیزی بود از یک طرف و تربیت نیروی انسانی بود از طرف دیگر .

علی (ع) در جای دیگر می‌فرمایند، یکی از اهداف بزرگ عبادات از جمله روزه، استکبار زدایی است .

می‌فرمایند:

«والتصاق كرائم الجوارث بالارض تصاغرا، و لحوق البطون بالمتون من الصيام تزللا» . (۱۸)

و با چسبانیدن اندامهای پاکیزه بر زمین خردی خویش را نمودن، و رسیدن شکمها به پشت‌به فروتنی به خواری به خاطر روزه‌داری .

[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)

**منبع:**

ماهنامه پاسدار اسلام، شماره ۲۲۸

<http://www.javannewspaper.com>

<http://www.aqrazavi.org>

[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)

[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)

[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)