

روزه درمانی

گردآورنده:

دارالحضاره

مترجم:

حسن اسماعیل زاده باوانی

روزه درمانی	عنوان کتاب:
التداوي بالصوم	عنوان اصلی:
دار الحضارة	گردآورنده:
حسن اسماعيل زاده باوانی	مترجم:
اسلام و علوم - اثرات روزه بر جسم و روح انسان	موضوع:
اول (دیجیتال)	نوبت انتشار:
خرداد (جوزا) ۱۳۹۶ هـ ش - رمضان ۱۴۳۸ هـ ق	تاریخ انتشار:
www.qalamlib.com کتابخانه قلم	منبع:



این کتاب از سایت کتابخانه قلم دانلود شده است.

www.qalamlib.com

book@qalamlib.com

ایمیل:

سایت‌های مجموعه موحدین

www.qalamlib.com

www.mowahedin.com

www.islamtxt.com

www.videofarsi.com

www.shabnam.cc

www.zekr.tv

www.sadaislam.com

www.mowahed.com



contact@mowahedin.com

محتوای این کتاب لزوماً بیانگر دیدگاه سایت کتابخانه قلم نمی‌باشد؛ بلکه بیانگر دیدگاه نویسنده آن است.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فهرست مطالب

- فهرست مطالب ۱
- مقدمه‌ی مترجم ۱
- نگاه تاریخی به روزه ۳
- روزه در نزد موجودات زنده ۳
- روزه‌داری در نزد انسان ۴
- حکمت الهی روزه ۵
- منزلت روزه در شریعت اسلامی ۶
- * روزه رکنی از ارکان اسلام است ۶
- * روزه یک راز بین بنده و پروردگارش است ۷
- * روزه سعادت دنیا و آخرت را محقق می‌کند ۸
- انواع روزه‌های رایج و معروف در نزد مسلمانان ۹
- ۱- روزه‌ی واجب ۹
- ۲- روزه‌ی کفاره ۱۰
- ۳- روزه‌ی اختیاری ۱۰

- اعجاز طبی و پزشکی در فریضه‌ی روزه..... ۱۱
- درباره‌ی روزه می‌گویند..... ۱۹
- نگاهی تاریخی به روزه درمانی..... ۲۵**
- روزه درمانی در نزد گذشتگان ۲۵
- روزه درمانی در دوره‌ی جدید..... ۲۷
- درمان بیماری‌های روحی و روانی با روزه..... ۳۰**
- ۱- درمان ناهنجاری شخصیتی و افسردگی..... ۳۳
- ۲- درمان خودپرستی و خودخواهی..... ۳۵
- ۳- درمان درون‌گرایی و گوشه‌گیری..... ۳۶
- ۴- درمان وسواس غیر ارادی و با خود حرف زدن..... ۳۷
- ۵- درمان عصبانیت شدید و پرخاشگری..... ۳۸
- درمان بیماری‌ها و معضلات اجتماعی با روزه..... ۴۱**
- * درمان انحلال و افول اخلاقی..... ۴۳
- * درمان مشکلات جوانان..... ۴۴
- * درمان اسراف و تبذیر و خساست و بخل..... ۴۶
- * درمان فقر و گرسنگی..... ۴۷
- * درمان اعتیاد..... ۴۸
- درمان بیماری‌های جسمانی به کمک روزه..... ۵۱**
- * درمان بیماری‌های گوارشی (زخم معده قولون)..... ۵۲
- * درمان بیماری‌های دستگاه تنفسی (تنگی نفس، تنگی نای)..... ۵۲
- * درمان التهاب‌های مختلف..... ۵۳

- ۵۴..... * درمان بیماری‌های رگ‌های خونی
- ۵۵..... * درمان غدد درون ریز
- ۵۵..... * درمان بیماری‌های پوستی
- ۵۶..... * درمان ناتوانی جنسی
- ۵۷..... * درمان میگرن (سردرد میانی)
- ۵۸..... * درمان بیماری‌های دستگاه گردش خون (تصلب شرایین، دیابت، فشار خون، کلسترول)
- ۵۸..... الف: درمان دیابت
- ۵۹..... ب: درمان بالا رفتن فشار خون
- ۵۹..... ج: درمان کلسترول
- ۵۹..... * درمان اضافه وزن و چاقی
- ۶۰..... * درمان نقرس (ورم مفاصل)
- ۶۱..... * درمان بیماری سرطان
- ۶۱..... * درمان بیماری‌های چشم
- ۶۱..... الف: گلوکوما میزمن ساده
- ۶۲..... ب: گلوکوما حاد احتقانی
- ۶۳..... * درمان بیماری‌ها و ضعف‌های شبکه و محافظت از آن
- ۶۴..... * درمان بیماری‌های عصبی
- ۶۴..... * درمان بیماری‌های کبد
- ۶۴..... * درمان التهاب‌های مجرای کیسه صفرا
- ۶۵..... * روزه یک فرصت طلایی برای درمان بیماری‌های حساسیت است
- ۶۵..... * محافظت از سطح و میزان هوش
- ۶۶..... * افزایش سیستم ایمنی بدن

-
-
- ۶۶..... * رهایی از سم‌ها.....
- ۶۸..... * تجدید و بازسازی سلول‌های بدن
- ۶۹..... **حکایت‌هایی درباره‌ی روزه**
- ۶۹..... حکایت اول: چرا روزه می‌گیریم؟.....
- حکایت دوم: دختر نوجوانی که تجربه‌ی روزه‌داری خود را حکایت می‌کند
- ۷۰.....
- حکایت سوم: جوان آمریکایی تجربه‌ی روزه‌داری خود را حکایت می‌کند
- ۷۱.....
- ۷۵..... **خاتمه**
- ۷۹..... **مهمترین منابع**

مقدمه‌ی مترجم

خداوند متعال و قادر را بی‌نهایت سپاسگزاریم که با فرستادن خاتم فرستادگان خود به میان ما راه‌رهایی و نجات را فرا رویمان قرار داد و به همراه آن حضرت ﷺ کتابی راهنما و راهگشا به عنوان برنامه‌ی دین و دنیایمان نازل کرد که قطعاً اگر چنین نبود همگی ما جزو زیان‌کاران قرار می‌گرفتیم.

دین مبین اسلام همچون درختی تنومند سایه‌ی رحمت و برکت خود را بر سر ما مسلمانان گسترانیده است و هرکس که لیاقت داشته باشد و بخواهد، می‌تواند از این شجره‌ی طیبه بهره‌مند گردد، روزه یکی از شاخه‌های این درخت استوار و پر برکت است که خداوند بر پیروان این دین کامل واجب نموده است، فریضه‌ای که علاوه بر بهره‌مند کردن مسلمانان از برکات سرشار خود، موجبات شگفتی غیرمسلمانان و به ویژه پزشکان و محققان آنان را نیز فراهم آورده است، در نگاه اول شاید این گونه به ذهن متبادر گردد که اهمیت روزه بیشتر به جنبه‌ی خودسازی، عبادی و فواید اجتماعی و عاطفی آن است اما ضمن اقرار به همه‌ی این می‌توان گفت آنچه که امروزه بیشتر ارزش روزه‌داری را نمایان می‌کند، جنبه‌ی طبی و درمانی آن است که امروزه با وجود پیشرفت‌های شگفت‌انگیز بشر در زمینه‌های علمی و پزشکی به عنوان یک راهکار درمانی شفافبخش مورد توجه مسلمانان و غیر مسلمانان قرار گرفته است، با مطالعه‌ی این کتاب (روزه‌درمانی) ملاحظه می‌کنید که انواع بیماری‌های جسمی و روحی روانی و رفتاری و معطلات اجتماعی، خانوادگی و اقتصادی به روزه‌داری بر طرف می‌گردند و

این به درستی معجزه‌ای دیگر است که علم ناقص بشر امروزه به آن پی برده است.

انواع بیماری‌های دستگاه گوارش، گردش خون، تنفسی، پوستی، عصبی و... با روزه گرفتن بهبود می‌یابند.

به درستی جای بسی تأسف و حسرت خواهد بود که در جامعه‌ی اسلامی ما خانواده‌ها و جوانان از این گونه‌ی تعالیم قرآنی برگرفته از متن قرآن کریم و سنت شریف نبوی بی‌بهره بمانند، ناگفته نماند ارزش این فریضه‌ی دینی در کلام گهربار رسول مکرم اسلام حضرت محمد مصطفی ﷺ که دون کلام خالق و فوق کلام مخلوق می‌باشد از همان روزگار آغازین دین مبین اسلام در اختیارمان قرار گرفته است، اما امروز بیش از پیش به این گنجینه‌ی حکمت و معرفت محتاج‌تر هستیم.

ترجمه‌ی این کتاب ارزشمند به همت انتشارات حسینی در اختیار خوانندگان عزیز و گرانمایه قرار می‌گیرد، امید است که مورد بهره‌مندی همه‌ی خوانندگان قرار گیرد و این بزرگواران با مطالعه‌ی آن، مترجم را از راهنمایی‌ها و پیشنهادات صائب خود بی‌نصیب نگذارند و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمین.

حسن اسماعیل زاده باوانی

اسفند ۱۳۸۹ - ارومیه

h.esmailzade@gmail.com

نگاه تاریخی به روزه

روزه در نزد موجودات زنده

از جمله حقایق علمی مسلم این است که فقط انسان نیست که روزه می‌گیرد، برای علمای علوم طبیعی، روشن و آشکار شده است که به غیر از انسان بسیاری از موجودات زنده‌ی دیگر هستند که دوره‌هایی از حیات خود را با روزه‌داری به سر می‌کنند یا به طور اجباری و به دلیل کمبود غذا یا شرایط سخت و نامساعد محیطی که مشهور هستند به خواب زمستانی یا تابستانی از جمله آن‌ها، شتر، اژدها، خرس قطبی، قورباغه‌ها، انواع مختلف جوندگان، ماهی‌ها و پرندگان، یا این که به طور اختیاری به عنوان یک مرحله از مراحل زندگی که در میان حشرات مشهور است به دوره‌ی پيله بافی به طوری که حشره مدّت معینی در داخل پيله خود می‌ماند و بعد از آن خارج می‌شود و وارد مرحله‌ی جدیدی می‌شود که با مرحله‌ی اول آن متفاوت است و حشره در این مرحله نشاط و سرزندگی بیشتری از قبل دارد و بهتر از قبل می‌تواند خود را با محیط اطرافینش هماهنگ کند.

دانشمندان روزه را یک پدیده‌ی حیاتی فطری می‌دانند که زندگی سالم و کامل بدون آن ادامه نمی‌یابد و همه‌ی مخلوقات در دوران زندگی خود به بیماری‌هایی مبتلا می‌شوند که باعث می‌شوند از غذا خوردن دوری کنند. وقتی که او خود به خود اقدام به روزه‌داری نکند.

در این جا حکمت الهی در این فرضیه‌ی ارزشمند آشکار می‌گردد و روزه به موجودات کمک می‌کند تا با کمترین مقدار ممکن غذا و ادامه‌ی حیات سالم طبیعی، خود را هماهنگ و سازگاری کند.

همچنین علوم جدید و روز ثابت کرده‌اند که روزه باعث می‌شود، موجودات زنده از مبتلا شدن به بسیاری از بیماری‌ها در امان باشند و به شکل اساسی کمک می‌کند تا از بیماری‌ها به‌بعد یابد.

روزه‌داری در نزد انسان

انسان از آغاز حیات بشری روزه را شناخته است و با آن سر و کار داشته است و اسناد تاریخی بر این حقیقت تاکید دارند، در نقش و نگارهای به دست آمده در معبدهای فراعنه‌ی مصر و در برگ‌های کاغذی مصری آمده است که مصریان قدیم روزه می‌گرفتند، به ویژه در ایام فتنه و جنگ بر حسب مقداری که آداب و ارزش‌های دینی شان بر آنان غلبه داشت.

همچنین ثابت شده است که هندوها، برهمایی‌ها و بودایی‌ها نیز با روزه آشنا بوده‌اند و آن گونه که کتاب‌های مقدس‌شان بر آنان تکلیف می‌کرد روزه می‌گرفتند و یونانی‌ها، رومی‌ها، ایرانی‌ها و سایر نژادها و ملت‌های قدیم نیز با روزه آشنایی داشته‌اند و شاید ابوقراط که در قرن پنجم قبل از میلاد می‌زیسته است و ملقب به پدر طب بوده است، اولین کسی است که روش‌های روزه‌داری تدوین نموده است و از برخی کاربردهای درمانی آن در یونان قدیم پرده برداشته است، در دوره‌ی بطلمیوسیان پزشکان اسکندریه برای بیماران خود توصیه می‌کردند که جهت شفا یافتن از مریضی‌ها و کوتاه شدن دروهی درمان روزه بگیرند.

ادیان آسمانی سابق نیز با روزه آشنا بوده‌اند و آن را بر پیروان خود واجب می‌دانستند، بنابراین یهودیان و مسیحیان نیز با روزه آشنا بوده‌اند و روزه‌ی خاص خود را داشتند و مسلمانان نیز با آن آشنا شدند و دلیل این سخن فرمایش خداوند متعال است که می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ

﴿عَلَيْكُمْ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ۱۸۳].

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما فرض شده است همان گونه که بر کسی که پیش از شما بودند؛ فرض شده بود، تا پرهیزگار شوید.»
اما روزه طبیعتاً در نزدامت‌های گذشته از لحاظ معنا و روش آن با روزه در شریعت اسلام و آنچه که مسلمانان در روزه‌داری به آن پایبند هستند، متفاوت می‌باشد.

حکمت الهی روزه

خداوند متعال روزه را بر بندگانش مقرر کرد تا به وسیله‌ی آن به او نزدیک شوند و نفس خودشان را تزکیه و دل‌هایشان را پاک کنند و به واسطه‌ی آن خود را از غل و زنجیرهای کینه و دشمنی‌ها و قید و بندهای شهوت‌ها و هواهای نفسانی و طمع‌ورزی‌هایی که بر آنان سیطره می‌یابند، خلاص کنند و مانعی برای راه‌های نفوذ شیطان به درون‌شان باشد و روابط محبت و برادری بین‌شان تقویت گردد و از شر و بدی‌ها و گناهانی که دامن گیرشان می‌شود، خود را برهانند و بدن‌هایشان را از سم‌های خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها که در آن‌ها انباشته شده است، پاک کنند و از بسیاری از بیماری‌های روانی، اجتماعی و جسمی شفا یابند، همه‌ی این امور و مواردی دیگر که فراوان هستند در این فرمایش خداوند متعال تجلی می‌یابد:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ۱۸۳].

در این آیه خطاب خداوند عزیز و والا مرتبه به بندگان مومن‌اش است نه کسی دیگر، چون آنان برای اجرای اوامر خداوند مستحق‌تر و شایسته‌تر

هستند و به این دلیل که به آنان یادآوری شود که روزه به عنوان یک شریعت برای کسانی که قبل از آنان بوده‌اند، مقرر شده بود و هدف از آن حاصل شدن تقوای ترسیم شده در آن فرمایش خداوند متعال است که می‌فرماید: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ و تقوی جز با پیروی انسان از همه‌ی آنچه که خداوند عزیز و والا مرتبه به آن امر کرده است، حاصل نمی‌شود و اینکه انسان باید فرستاده‌ی خداوند را تصدیق کند و به راه او برود و از روش محکم و استوار او و صراط مستقیم وی تبعیت کند به هرچه که خداوند و رسول او از آن نهی کرده‌اند، پایان دهد و از راه‌های شیطان و یاران او دوری کند و نفس را از هوی و هوس نهی کند، در این صورت است که تقوی در دل حاصل می‌شود و در پی آن خضوع و خشوع در مقابل خداوند متعال در نهان و آشکار و تصدیق این امر توسط اعضاء به وسیله‌ی عمل کردن به آن حاصل می‌گردد که این به زندگی همراه با سعادت و خوشی در دنیا و نایل شدن به رضای خداوند متعال و رسیدن به رحمت او و نایل شدن به جوار او در آخرت منجر می‌شود و آخرت بهتر و ماندگارتر است.

منزلت روزه در شریعت اسلامی

* روزه رکنی از ارکان اسلام است

روزه چهارمین رکن از ارکان اسلام است که پیامبر ﷺ در حدیث شریف آن را ذکر کرده است در جایی که می‌فرماید: «بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ، شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَصَوْمِ شَهْرِ رَمَضَانَ، وَحَجِّ الْبَيْتِ»^۱؛ «اسلام بر پنج اصل بنا شده است: شهادت به

این که هیچ معبودی جز خداوند نیست و این که محمد رسول خداست و بر پا داشتن نماز، دادن زکات، روزه‌ی ماه رمضان و طواف خانه‌ی خدا برای کسی که توانایی به جا آوردن آن را داشته باشد».

* روزه یک راز بین بنده و پروردگارش است

روزه از جمله شریعت‌های اسلامی است که بر اساس اخلاص پایه گذاری شده است و آن یک راز بین بنده و پروردگار عزیز و بزرگوارش است که کسی جز خداوند متعال نمی‌داند، بنابراین روزه ثوابی عظیم و پاداشی فراوان دارد چون موجب نزدیک شدن بنده به خداوند متعال و به دست آوردن رضایت و خشنودی او می‌شود، در حدیث قدسی آمده است: «كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ»؛ «همه‌ی اعمال فرزند آدم برای خودش است به جز روزه که برای من است و من پاداش آن را می‌دهم».

رسول الله ﷺ می‌فرماید: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا، وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ، وَمَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»؛ «هرکس ماه رمضان را از روی ایمان و برای رسیدن به ثواب روزه بگیرد هرگناهی که قبلاً مرتکب شده است، از او بخشیده می‌شود».

۱- کتاب الأحادیث القدسیة. [مؤلف]

صحیح بخاری (۱۹۰۴) [مصحح]

۲- موسوعة الحدیث النبوی الشریف. [مؤلف]

بخاری (۲۰۱۴) و مسلم (۷۶۰). [مصحح]

* روزه سعادت دنیا و آخرت را محقق می‌کند

با توجه به این فرضیه و سایر فرایض اسلام، انسان مومن به سمت پروردگار عزیز و بزرگوار خود رو می‌کند و از او گذشت و بخشش وی را طلب می‌کند و به رحمت و خشنودی او امیدوار است.

روایت‌های حدیث شریف نبوی درباره‌ی محبوب جلوه دادن این امر در نزد دل‌ها و ترغیب کردن بر حسن انجام آن به فراوانی آمده‌اند. به نقل از رسول خدا ﷺ روایت شده است که فرمود: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَحُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ»^۱؛ «قسم به کسی که جان من بدست اوست، بوی بد دهان روزه دار در نزد خداوند از بوی مشک خوش‌تر است».

هم‌چنین به نقل از آن حضرت ﷺ آمده است که فرمود: «لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ فِي الدُّنْيَا عِنْدَ إِفْطَارِهِ، وَفَرْحَةٌ فِي الْآخِرَةِ»^۲؛ «روزه دار دو بار خوشحالی دارد: یکی خوشحالی هنگام گشودن روزه و یک خوشحالی هنگام دیدار با پروردگار خود است».

پیامبر ﷺ درباره‌ی تشویق به اخلاص در روزه و کنار گذاشتن کینه و دشمنی می‌فرماید: «إِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ، فَلَا يَرْفُثْ، وَلَا يَجْهَلْ، وَلَا يُؤْذِي أَحَدًا، فَإِنْ جَهِلَ عَلَيْهِ أَحَدٌ أَوْ آذَاهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ»^۳؛ «هرگاه یکی از

۱- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]

بخاری (۱۸۹۴) [مصحح]

۲- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]

مسلم (۱۱۵۱) [مصحح]

۳- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]

آلبانی - صحيح ابن ماجه (۱۳۸۱). [مصحح]

شما در یک روز روزه باشد، نباید دشنام دهد و دچار فسق و عصیان گردد و اگر کسی با او نزاع کرد و یا دشنام داد، باید بگوید من روزه هستم، من روزه هستم». و از سخن دروغ در هنگام روزه نهی کرده است و می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجَهْلَ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ بِأَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَلَا شَرَابَهُ»؛ «هرکس که سخن دروغ و باطل و عمل به آن را کنار نگذارد، خداوند احتیاجی ندارد که او خوارک و آشامیدنی خود را کنار بگذارد (روزه بگیرد)».

انواع روزه‌های رایج و معروف در نزد مسلمانان

روزه در شریعت اسلامی انواع متعددی دارد، اما روش همه‌ی آن‌ها یکی است و آن امتناع از خوردن و آشامیدن و سایر موارد که روزه را باطل می‌کنند، از طلوع تا غروب آفتاب می‌باشد و به شکل زیر هستند:

۱- روزه‌ی واجب

همان روزه‌ی ماه رمضان است و نشانه و دلیل آن، فرمایش خداوند متعال است که می‌فرماید: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [البقرة: ۱۸۵].

۱- موسوعة الحديث النبوی الشریف. [مؤلف]

بخاری (۶۰۵۷). [مصحح]

«(آن چند روز محدود و اندک) ماه رمضان است (ماه‌ی) که قرآن در آن نازل شده است، (کتابی) که راهنمای مردم است، و (در بردارنده) نشانه‌ها و دلایل آشکار و روشن از هدایت و جدا کننده‌ی حق از باطل است. پس هر کس از شما این ماه را (در حضر) دریابد، باید که آن را روزه بدارد، و هر کس که بیمار یا در سفر بود، پس (باید به تعداد روزهای که افطار کرده) روزهای دیگر را (روزه بگیرد). خداوند برای شما آسانی می‌خواهد، و برای شما دشواری نمی‌خواهد، و تا شمار (روزهای رمضان) را کامل کنید، و خدا را بر اینکه شما را هدایت کرده، بزرگ بدارید، و باشد که شکر گزاری کنید».

۲- روزه‌ی کفاره

آن روزه‌ای است که خداوند متعال برکسی واجب می‌کند که مرتکب یکی از ممنوعیت‌های شرعی شده باشد تا اینکه بدین وسیله ادب شود و نفس او پاک گردد و به سوی خداوند متعال توبه کند و باز گردد، از جمله آن‌ها: کفاره‌ی قسم، کفاره‌ی ظهار، کفاره‌ی مخالفت با برخی از اعمال حج و کفاره‌ی قتل غیر عمد.

۳- روزه‌ی اختیاری

این روزه سنت پیامبر اسلام ﷺ و برای نزدیک شدن به خداوند متعال و دست یافتن به رضایت و خشنودی او است از جمله این روزه‌ها: روزه گرفتن سه روز از هرماه، روزه‌ی روزهای دوشنبه و پنجشنبه در هر هفته، روزه‌ی ده روز از ماه ذی‌الحجه و از جمله روز عرفه برای غیر از حاجی‌ها و روزه‌ی شش روز از ماه شوال هستند.

سنت‌های صحیح نبوی به فراوانی درباره‌ی ترغیب به آخرین مورد از روزه‌های ذکر شده و تشویق به آن روایت شده‌اند، چون این روزه به طور اختیاری و داوطلبانه از جانب خود فرد گرفته می‌شود و چه بسا انسان

درباره‌ی آن تنبلی می‌کند و یا در اداء آن سستی می‌کند، لذا سنت صحیح نبوی به صورت گفتاری و عملی در تبیین فضیلت و ثواب آن روایت شده‌اند. اما دو نوع دیگر روزه یعنی روزه‌ی واجب و روزه‌ی کفاره، انسان نمی‌تواند در مورد آن‌ها سستی کند و یا آن را ادا نکند، مگر اینکه عذر شرعی داشته باشد و یا خداوند به او به دلایلی رخصت داده باشد؛ در غیر این صورت او در حق خداوند متعال کوتاهی کرده است و مستحق عذاب او قرار می‌گیرد.

اعجاز طبی و پزشکی در فریضه‌ی روزه

دو نوع روزه وجود دارد: روزه‌ی اسلامی و روزه‌ی طبی که نوع طبی آن عبارت است از محروم کردن بدن از مواد غذایی برای چند ساعت و چند روز.

تجربه‌های علمی نشان داد که محروم ماندن بدن از آب به نسبت محروم ماندن آن از غذا تاثیر شدیدتری دارد، بنابراین اگر فقط آب در اختیار انسان گذاشته شود، می‌تواند حدود چهل روز زنده بماند و این بر اهمیت آب در زندگی تاکید دارد، در این میان ابتدا انرژی خود را از ذخایر قندی که به شکل گلیکوژن در کبد و عضله‌ها ذخیره می‌شوند، بدست می‌آورد.

این مقدار ذخیره در روزهای ابتدایی روزه‌داری به پایان می‌رسد و بعد از آن بدن به ذخیره‌های چربی خود پناه می‌برد، اما آن به هیچ وجه از ذخیره‌های چربی موجود در ترکیب سلول‌های اصلی استفاده نمی‌کند، هرچند که مدت روزه‌داری طولانی باشد، سپس بدن به جمع‌آوری مواد به وجود آمده از این عملیات روی می‌آورد و دوباره آن‌ها را به کار می‌گیرد تا انرژی تولید کند و از اعضاء و بافت‌های زنده‌ی بدن در حین روزه‌داری

مواظبت کند، اگر روزه به مدت زیادی ادامه یابد بدن ذخایر گلیکوژن و چربی‌ها را مصرف می‌کند و بعد از آن به اکسیده کردن مواد پروتئینی روی می‌آورد و آن‌ها را به قند تبدیل می‌کند تا انرژی مورد نیاز خود را از آن‌ها تأمین کند و این که تخریب بافت‌های پروتئینی تشکیل شده از گوشت و عضلات است که دانشمندان آن را به تحلیل رفتن خود به خود بدن می‌شناسند.

هم‌چنین محرومیت شدید بدن از مواد غذایی به ایجاد اختلالات در وظایف اعضای بدن و صدمات شدید در مغز منجر می‌شود که بر رفتارهای روانی و تحریک پذیری انسان تأثیر می‌گذارد، از جمله اموری که بر حکمت الهی و اعجاز ربانی در این فرضیه ارزشمند دلالت دارند، این است که خداوند متعال آن را در طول روز قرار داده است و در شب ادا نمی‌شود و از آغاز طلوع فجر تا غروب آفتاب است و این دوره و مدتی است که انسان در آن فعالیت دارد و عملیات از بین بردن انرژی ذخیره شده‌ی موجود به شکل چربی‌ها و گلیکوژن در طول روز انجام می‌گیرد.

دکتر عبدالجواد صاوی پژوهشگر در زمینه‌ی شکل اعجاز عملی در قرآن و سنت بیان کرده است که فعالیت و تحرک بدنی در زمان روزه‌داری گلوکز مصنوعی یا نهفته در کبد برای بدن ایجاد می‌کند که یک تغذیه‌ی ایده‌آل برای مغز است و در تولید گلبول‌های قرمز و ساختار استخوان و دستگاه عصبی و ماهیچه‌ها به کار می‌رود و آن‌ها را کارآمدتر می‌کند.

هم‌چنین تحرک و فعالیت بدنی در طول زمان روزه‌داری انرژی لازم پوست بدن را تأمین می‌کند که در سایر عملیات‌های حیاتی به کار می‌گیرد و به شکل اساسی در رهایی بدن از سم‌ها و اسیدهای مضر موجود در آن نقش دارد.

در حالی که کسالت و سستی و خواب زیاد در طول مدت روزه‌داری منجر به نتایج معکوس می‌شوند از جمله آن‌ها به هم خوردن ساعت بیولوژیک بدن و افزایش انرژی مضر ذخیره شده و کاهش عملیات سوخت و سوز است.^۱

در اینجا است که اهمیت قرار گرفتن روزه در شریعت اسلامی در زمان طلوع فجر تا غروب آفتاب، برای ما روشن و آشکار می‌گردد.

همچنین اسلام با وجود تاکید بر اعتدال و عدم اسراف در خوردن غذا به هنگام افطار، نوع مشخصی از غذاهای مباح را حرام نکرد، خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى الْغَيْلِ﴾ [البقرة: ۱۸۷]. «و بخورید و بیاشامید تا رشته‌ی سپید بامداد از رشته‌ی سیاه (شب) بر شما نمودار شود، سپس روزه را تا فرا رسیدن شب به اتمام رسانید».

همچنین می‌فرماید: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ۳۱]. «و بخورید و بیاشامید ولی زیاده روی نکنید که او اسراف کاران را دوست نمی‌دارد».

رسول الله ﷺ می‌فرماید: «إِذَا أَقْبَلَ اللَّيْلُ مِنْ هَاهُنَا، وَأَدْبَرَ مِنْ هَاهُنَا، وَعَرَبَتِ الشَّمْسُ فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّائِمُ»^۲.

«وقتی شب از اینجا آمد و از آنجا رفت و خورشید غروب کرد، روزه دار افطار کند».

۱- نگاه کنید به پایگاه الکترونیکی «الیوم» در تاریخ پنجشنبه هفت رمضان هـ.

۲- موسوعة الحديث النبوی الشریف. [مؤلف]

صحیح بخاری (۱۹۵۴). [مصحح]

بر خوردن خوارکی‌هایی همچون خرما، شیر و آب در هنگام افطار تاکید شده است، چون دارای ارزش غذایی هستند و از ویژگی هضم راحت و جذب سریع و جایگزین و جبران عناصر غذایی از دست رفته‌ی بدن و کمک به آن در تامین انرژی لازم، برخوردار هستند و نشاط و سرزندگی بدن را به آن باز می‌گردانند.

رسول الله ﷺ می‌فرماید: «إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفِطِرْ عَلَى تَمْرٍ، فَإِنَّهُ بَرَكَةٌ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ تَمْرًا فَالْمَاءَ فَإِنَّهُ طَهُورٌ»^۱.

«هرگاه کسی از شما افطار کرد با یک خرما افطار کند که خرما برکت است و اگر خرما در دسترس نداشت با آب افطار کند که آب پاک است».

از آمیزش و ارتباط جنسی نهی شده است چون که این عمل ضررهایی برای بدن دارد و انرژی انسان را به تحلیل می‌برد و کسل می‌شود و از انجام واجبات دینی و طاعت و عبادت‌های دیگرش ناتوان می‌گردد و نمی‌تواند اعمالی را که برای او مکلف شده است، انجام دهد، جایی که رسول الله ﷺ می‌فرماید: «إِيَّاكُمْ وَالْوِصَالَ»^۲؛ «از آمیزش پرهیز کنید».

همچنین می‌فرماید: «لَا صَامَ مَنْ صَامَ الدَّهْرَ»^۳؛ «کسی که تمام عمر را بدون وقفه روزه گیرد، روزه‌اش معتبر نخواهد شد».

و می‌فرماید: «مَنْ صَامَ الْأَبَدَ فَلَا صَامَ وَلَا أَفْطَرَ»^۴.

۱- ابو داود و ترمذی آن را روایت کرده‌اند. [مؤلف]

آلبانی در ضعیف الترغیب (۶۵۱) می‌گوید ضعیف است. [مصحح]

۲- بخاری و مسلم آن را روایت کرده‌اند: موسوعه الحدیث النبوی الشریف.

۳- بخاری آن را روایت کرده است، نگاه کنید به موسوعه الحدیث النبوی الشریف.

۴- نسائی آن را روایت کرده است نگاه کنید به موسوعه الحدیث النبوی الشریف. [مؤلف]

آلبانی در صحیح نسائی (۲۳۷۶) می‌گوید صحیح است. [مصحح]

و بر شتاب کردن در افطار و به تاخیر انداختن سحری خوردن تاکید شده است، جایی که رسول الله ﷺ می‌فرماید: «مَا تَزَالُ أُمَّتِي بِحَيْرٍ مَا عَجَلُوا الْإِفْطَارَ، وَأَخَّرُوا السُّحُورَ»^۱.

«امت من همچنان به خیر و خوشی خواهد بود مادامی که در افطار کردن عجله کنند و سحری خوردن را به تاخیر بیندازند».

از جمله امور مهمی که بر اعجاز ربانی قضیه‌ی روزه تاکید دارد، مطلبی است که از روزنامه‌ی سعودی الجزیره شماره‌ی منتشر شده در چهارم رمضان سال ۱۴۲۵هـ، به نقل از آن وایلر یکی از دانشمندان امریکایی که اخیراً مشرف شدنش به دین اسلام را اعلام کرد، منتشر شده است، او چندین آزمایش و تحقیق انجام داده است که در آن‌ها به این نتیجه رسیده است که روزه گرفتن در طی ده روز اول ماه رمضان باعث تجدید ده درصد سلول‌های بدن می‌شود و در طی دهه‌ی دوم ماه رمضان حدود شصت و شش درصد سلول‌های بدن تجدید می‌شوند و در ده روز آخر همه‌ی سلول‌های بدن تجدید می‌شوند.^۲

او همچنین به این نتیجه رسید که سطح هوش و قدرت تمرکز در طول روزه‌داری افزایش می‌یابد و او تاکید داشت که سیستم دفاعی و بازدارندگی بدن به دلیل روزه‌داری ده برابر از آنچه که قبلاً برخوردار بود، بیشتر می‌شود، او همچنین کشف کرد که روزه گرفتن به جمع شدن املاح سدیم در کلیه‌ها کمک می‌کند و این املاح به ذوب شدن سنگریزه‌های موجود در

۱- منبع قبلی. [مؤلف]

آلبانی در صحیح الجامع (۷۲۸۴) می‌گوید صحیح است.

۲- نگاه کنید به روزنامه «الجزیره السعودیه» شماره: ۱۱۰۷۸، منتشر شده در ۴ رمضان

کلیه‌ها کمک می‌کنند، این دانشمند بر ضرورت پیروی از سنت نبوی در شتاب کردن در افطار و به تاخیر انداختن سحری تاکید داشت و بیان کرد که بدن روزه دار در بدست آوردن انرژی به گلیکوژن نهفته در کبد که به گلوکز تبدیل می‌شود و قند خون را تنظیم می‌کند، وابسته است.

چون مغز فقط از قند تغذیه می‌کند و هنگامی که قند در بدن کاهش می‌یابد، کبد با قند نهفته‌ی خود به بدن کمک می‌کند و هنگامی که آن قند نهفته‌ی بدن تمام شد به تحلیل چربی‌ها و تبدیل آن‌ها به انرژی می‌پردازد و در این تغییر و تحویل مجموعه‌ی مواد مضرى به وجود می‌آیند که مغز را به گیجی و غش مبتلا می‌کنند و شتاب کردن در افطار انسان روزه‌دار را از این گیجی و حالت غش دور می‌کند.^۱

او بر اعجاز در این فرمایش رسول خدا ﷺ تاکید داشت که می‌فرماید: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَنْكِحْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَا فَلْيُصُمْ فَإِنَّ الصَّوْمَ لَهُ وَجَاءٌ»^۲.

«ای جوانان هرکس از شما توانایی تامین مایحتاج زندگی را دارد باید ازدواج کند و هرکس که نتوانست باید روزه بگیرد چرا که آن برای او باز دارنده است».

برای او ثابت شد که روزه ترشح هورمون‌های مردانه و زنانه را به میزان ده برابر کاهش می‌دهد و این به انسان کمک می‌کند که شهوت جنسی خود را کنترل کند و آن را در اختیار بگیرد، وی تاکید دارد که روزه به زنانی که

۱- منبع قبلی.

۲- موسوعة الحديث النبوی الشریف. [مؤلف]

صحیح مسلم (۱۴۰۰) [مصحح]

دچار اختلالات هورمونی در فرایند حاملگی هستند، کمک می‌کند و به درمان ضعف قوای جنسی و افزایش باروری در مردان کمک می‌کند.^۱

استاد نیکولای بیلوی یکی از دانشمندان روسی در زمینه‌ی علم پزشکی در کتاب خود: «گرسنگی به خاطر سلامتی» منتشر شده در سال ۱۹۷۶ م تاکید می‌کند که هر انسانی به خصوص ساکنین شهرهای بزرگ باید به مدت ۳-۴ هفته در هر سال از خوردن امتناع کند و روزه بگیرد تا از یک صحت و سلامتی مطلوب در طول زندگی‌شان بهره‌مند شوند^۲ همچنین می‌بینیم که مک فادن از دانشمندان علم پزشکی در آمریکا بر این امر تاکید دارد که هر انسانی به روزه گرفتن احتیاج دارد، اگر مریض نباشد چون سم موجود در انواع غذاها در بدن جمع می‌شود و انسان را همچون یک مریض می‌کند و او را سنگین می‌بینیم و از فعالیت و نشاط او کاسته می‌شود، اما وقتی روزه بگیرد، وزن او سبک‌تر می‌شود و این سم‌ها در بدن او از بین می‌روند و بدن او کاملاً پاک و سالم می‌گردد، روزه گرفتن همچنین به بازسازی و تجدید سلول‌های بدن کمک می‌کند و انسان به احساس انرژی و با نشاط بودن می‌رسد که قبل آن چنین احساسی را نداشته است.^۳

الکسس کارل برنده جایزه نوبل در زمینه پزشکی در کتاب خود تحت عنوان «انسان این موجود ناشناخته» می‌گوید: «کثرت وعده‌های غذایی و سنگین بودن آن‌ها وظیفه‌ی مهم را که نقش مهمی در بقاء موجودات زنده بر روی زمین دارد، به تعطیلی می‌کشاند و آن وظیفه‌ی هماهنگی و سازگاری با کمبود مواد غذایی است بنابراین مردم در گذر زمان‌ها روزه می‌گیرند.

۱- روزنامه «الجزیره السعودیة» شماره: ۱۱۰۷۸.

۲- کتاب گرسنگی بخاطر سلامتی.

۳- پایگاه الکترونیکی «الفوائد» فواید روزه طبی در تاریخ: ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ.

بنابراین همه‌ی ادیان، مردم را به واجب دانستن روزه و محروم شدن از غذا در مدت‌هایی معین فرا می‌خوانند چون در ابتدای امر احساس گرسنگی به وجود می‌آید و گهگاهی باعث تهییج و انگیزش‌پذیری عصبی می‌گردد سپس احساس ضعف را دنبال دارد اما در کنار این موارد، پدیده‌های پنهان و بسیار ارزشمند دیگری رخ می‌دهند، قند موجود در کبد به حرکت در می‌آید و در پی آن برخی چربی‌های نهفته شده در زیر پوست، به حرکت در می‌آیند و در اینجا همه‌ی اعضای بدن برای محافظت از درون و سلامت قلب با دادن هر آنچه در ذخیره دارند، فداکاری می‌کنند، روزه گرفتن همچنین به تمیز شدن بافت‌های بدن و پاک شدن آن‌ها از سم‌ها و چربی‌های انباشته شده در آن‌ها کمک می‌کند»^۱.

یکی از سالخوردگان درباره‌ی راز سلامتی و نشاط او پرسیدند، جواب داد: علت این است که من گاه به گاه روزه می‌گرفتم.^۲

دکتر محمد سعید سیوطی ذکر کرده است که روزه به عدم انباشته شدن مواد سمی مضر برای بدن مانند: اسید اوریک، فسفات آمونیاک و سایر اسیدها و املاح مضر کمک می‌کند و بدن را در برابر بیماری نقرس و ورم مفصل‌ها محافظت می‌کند و مانع تشکیل سنگ کلیه می‌شود.^۳

دکتر ابراهیم راوی بر این امر تاکید دارد که روزه نشاط و فعالیت سلول‌های مغز را به خاطر توقف فعالیت دستگاه گوارش، افزایش می‌دهد و خون زیادی در این حالت برای تغذیه‌ی چین‌خوردگی‌های مغز و رساندن تغذیه ایده‌آل برای فعالیت آن به مغز می‌رسد و این همان چیزی است که

۱- کتاب «انسان، این موجود ناشناخته».

۲- فواید روزه طبی.

۳- منبع قبلی.

افراد دارای فعالیت‌های فکری و عقلی به روزه گرفتن روی می‌آورند تا توانایی‌های مغزی و عقلی آنان فعال‌تر شود.^۱

درباره‌ی روزه می‌گویند

سخنان و نظریات درباره‌ی روزه فراوان و متنوع هستند به خصوص که می‌دانیم تحقیقات و تجربه‌های عملی جدید بر بسیاری از این فواید تاکید دارند، در اینجا برخی از قول‌های نقل شده از مشهورترین پزشکان جهان و در جریان تحقیقات و مقالات علمی خود و بعد از تجربه‌های علمی بر آن‌ها اظهار کرده‌اند، را ذکر می‌کنیم: علاوه بر قول‌ها و نظراتی که قبلاً ذکر کردیم و بر اعجاز طبی روزه تاکید داشتند، قول‌ها و نظرات ذیل را نیز نقل می‌کنیم تا اهمیت روزه از جهت طبی و بهداشتی برای خواننده تثبیت گردد.

دکتر ایوارت لومز می‌گوید: «روزه قدیمی‌ترین ابزار و راهکار در جهان برای التیام و شفای طبیعی است، روزه حقیقتاً یک عملیات پاکسازی عجیبی را در بدن آغاز می‌کند و این عملیات به همه‌ی سلول‌های بدن و بافت‌های آن در دوره‌ی روزه‌داری می‌رسد، جایی که آنزیم به جای حرکت از معده مستقیماً به سمت روده‌ها می‌رود و به مجرای خون می‌رسد و بدن را از سم‌ها و مواد زائد انباشته شده‌ی آن که از عملیات اکسیده شدن و سوخت و سوز سلول‌های مرده به جا مانده‌اند، رها می‌گرداند، هم‌چنین همه‌ی اعضای بدن و غدد پراکنده شده در آن به حد کافی استراحت می‌کنند و در این مدت پاکسازی، بازسازی و سازمان دهی مجدد می‌شوند».^۲

خانم دکتر پاتریشیات پرت می‌گوید: «روزه در گذر تاریخ فواید عقلی، جسمی و روحی خود را به اثبات رسانده است، روزه باعث عملیات پاکسازی

۱- منبع قبلی.

۲- نگاه کنید به پایگاه انجمن‌ها وادی دوغن در تاریخ ۱۶/۱۰/۱۴۲۶ ه.

بدن از سموم می‌شود و به فرایند التیام و همچنین متعادل کردن وزن اضافه و کاهش فشار خون و کنترل و بالا رفتن سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

هرگاه بخواهیم از سموم انباشته شده در بدنمان رها شویم باید روزه بگیریم ما از طریق روزه گرفتن به بدن خود یک استراحت فیزیولوژیکی می‌دهیم، این استراحت یک انرژی بسیار مهمی با خود دارد که هرگاه این انرژی زیاد شد ما بیشتر از سموم بدن خلاص می‌شویم و به یک زندگی سالم دست می‌یابیم»^۱.

دکتر هربرت شلتون می‌گوید: «به کارگیری روزه به عنوان درمان از قدیم مورد استفاده بوده است و ابن سینا طبیب بزرگ روزه را برای درمان بیمارانش تجویز می‌کرد و آن را به مدت سه هفته و بیشتر از آن برای آنان تجویز می‌کرد»^۲.

ژوزف رودریگو می‌گوید: «همه‌ی بیماری‌ها از دستگاه گوارش به وجود می‌آیند، اگر دنبال صحت و سلامتی بودی و برای شفا و سلامتی خود راهی پیدا نکردی از دستگاه گوارش شروع کن چرا که آن منشأ بیماری تو و همچنین درمان و شفای توست»^۳.

دکتر لیونی بروان در مبحثی تحت عنوان همراه با روزه پیشگیری و درمانی می‌گوید: «علی‌رغم اینکه امروزه جواب شایع و رایج برای بیماری این است: به دنبال معالجه و درمان برو اما بهتر است که تو برای عکس آن تلاش کنی. بنابراین روزه درمانی روشی مفید برای درمان و شفاست و آن باعث تغییرات متحولانه‌ی شیمیایی در بدن می‌شود که غالباً شفا دهنده و

۱- پایگاهی گفتگوی انجمن‌های «الداغنة» به تاریخ ۱۴۲۶/۱۰/۱۶ ه.

۲- منبع قبلی.

۳- منبع قبلی.

پاک کننده هستند، بنابراین اعضاء بدن هرگاه خالی و سبک باشند، استراحت می کنند و انرژی را نگه می دارند و باعث فرایند رهایی از مواد مضر و آلوده کننده ی بدن می شوند و فرایند بازسازی سلول ها را فعال تر می کنند. روزه یک استراحت انرژی شفا درمانی قدیمی همراه با انسان است که فرهنگ های متعدد و امت های گوناگون آن را به عنوان یک راهکار درمانی و پیشگیری کننده ی مطمئن به کار گرفته اند.

گروه ها و انجمن های طرفدار و حامی روزه هزاران نمونه از شهادت و گواهی افرادی که به واسطه ی روزه از بیماری هایی چون تنگی نفس، حساسیت، ورم مفصل ها، میگرن، بیماری های پوستی و دستگاه گوارش و بی اشتهاپی شفا یافته اند، ارائه کرده اند که روزه ی اختیاری و داوطلبانه همیشه راهکار طبیی و درمانی اولیه برای بیماری بوده است»^۱.

لیون شیتو کارشناس بریتانیایی در زمینه ی درمان با وسایل و ابزارهای طبیعی می گوید: «نهایت آنچه که یک روزه دار از آن رنج می برد، در تغییر رنگ زبان، سردرد و تغییر بوی دهان خلاصه می شود اما در مقابل به نتایج و فواید ایده آل و بسیار مناسبی دست می یابد از جمله ی آن ها: تقویت سیستم دفاعی و ایمنی بدن به شکل اساسی و قابل ملاحظه است»^۲.

تعدادی از دانشمندان غربی بر اساس تجربه ها و تحقیقات علمی خوشان، فواید روزه را به طور خلاصه گرد آورده اند، از جمله ی آنان شیلتون در کتاب «روزه» و لوتز در کتاب «بازگشت به زندگی سالم به وسیله ی روزه» و دووی در کتاب «روزه ای که شفا می دهد» که برخی از سخنان در این مورد بدین ترتیب است.

۱- منبع قبلی.

۲- موسوعة آیات و معجزات، ص ۲۴۲.

- روزه استراحتی برای بدن است که به آن امکان می‌دهد، نقص‌ها و کمبودهای خود را اصلاح کند و خود را بازنگری کند.
- روزه فرایند جذب مواد باقی مانده در روده‌ها را متوقف می‌کند و آن‌ها را بیرون می‌راند، موادی که ماندگاری طولانی آن‌ها ممکن است آن‌ها را به پس مانده‌های سمی و مضر برای بدن تبدیل کند.
- روزه تنها راهکار اثر بخش برای دفع سم‌های انباشته شده در بدن و سم‌هایی است که از محیط آلوده‌ی اطراف به درون بدن راه می‌یابند.
- به کمک روزه دستگاه‌های تخلیه و دفع بدن فعالیت خود را از سر می‌گیرند و فعالیت و انجام وظایف شان در پاکسازی بدن را به خوبی انجام می‌دهند و این مساله‌ای است که محققان علم پزشکی را درباره‌ی ضرورت انجام تحقیقات و تحلیل‌ها و آزمایشات پزشکی بعد از دوره‌ی روزه‌داری، به اجماع رسانده است.
- روزه در تجزیه و تحلیل مواد زائد و رسوبات مضر داخل بافت‌های بیمار، به بدن کمک می‌کند.
- روزه شادابی و طراوت و سرزندگی سلول‌ها و بافت‌های بدن را به آن‌ها باز می‌گرداند.
- روزه وظایف دستگاه‌های گوارشی، تنفسی و گردش خون را بهبود می‌بخشد.
- روزه درمان اثر بخش بسیاری از بیماری‌های روانی، جسمی و اجتماعی است.
- روزه باعث گشوده شدن ذهن و تقویت قوه‌ی درک می‌گردد.
- روزه تاثیرات مهمی بر سایر بخش‌های داخلی و خارجی بدن دارد.

- روزه توان و انرژی لازم برای فرایند گوارش را در بدن مهیا می‌کند و آن‌ها را برای فعالیت‌های ضروری‌تر و مهم‌تر دیگر همچون مبارزه با بیماری‌ها و التیام زخم‌ها ذخیره می‌کند.
- روزه اثرات جالبی بر روح انسان و سلامتی بدن او دارد، فواید روانی که روزه‌دار به آن‌ها دست می‌یابد نقش مثبت و سازنده‌ای در اجرای وظایف اعضای بدن و همه‌ی دستگاه‌های آن دارد و این حالت با توجه به ارتباط شدید بین حالت روحی و روانی و سلامتی بدن دارد.
- روزه صبر و بردباری را آموزش می‌دهد، اراده را تقویت می‌کند و مردها را می‌سازد.
- روزه باعث رشد اخلاص و افزایش تقوا می‌گردد و انسان را از اعمال ناشایست به دور نگه می‌دارد.
- روزه از شدت شهوت می‌کاهد و مانع تسلط و احاطه‌ی آن بر بدن می‌شود و اراده‌ی انسان را قوی می‌کند.
- روزه حس اجتماعی انسان را بیدار می‌کند و بر روابط خویشاوندی و همبستگی اجتماعی می‌افزاید.
- روزه مدرسه‌ی اخلاق پسندیده است.
- روزه یک تمرین برای بدن و زکات برای جان و برای انسان نگه دارنده و برای جمع و گروه محافظت کننده است.

نگاهی تاریخی به روزه درمانی

روزه درمانی در نزد گذشتگان

روزه از زمان‌های قدیم به عنوان یکی از راهکارهای درمان و سرعت بخشیدن به شفای بیماری‌ها، مورد استفاده قرار گرفته است و پزشکان در طول دوره‌ها و زمان‌ها به بیماران خود توصیه کرده‌اند و ملت‌ها و نژادها با وجود اختلاف‌های دینی و فرهنگی‌شان از آغاز تاریخ، آن را به کار گرفته‌اند. جایی که مصریان قدیم آن را به کار برده‌اند و این مطلب در نقش و نگارهای به دست آمده در معبد‌ها و قبرهایشان و در دست نوشته‌های آنان بر روی بردی (کاغذی مصری) که به جا گذاشته‌اند، ثبت شده است، همان طوری که چینی‌ها، هندی‌ها، رومی‌ها و یونانی‌ها آن را به کار برده‌اند. در قرن ششم قبل از میلاد پزشک مشهور چینی تسودچی که در تبت زندگی می‌کرد یک بخش کامل از کتاب پزشکی خود را به موضوع درمان با روزه و درمان با غذا اختصاص داده است.

در مصر قدیم و به گواهی مشهورترین مورخی که از آن دیدن کرده است «هیروdot» ثابت شده است که مصریان قدیم سه روز از هرماه را روزه می‌گرفتند و توانستند بسیاری از بیماری‌ها را از طریق روزه گرفتن درمان کنند، مساله‌ای که باعث شد آنان در زمان بیشتر از همه‌ی ملت‌ها از سلامتی بهره‌مند باشند و بر مهارتشان در طبابت تاکید شده است.

پزشکان یونانی همچون الکسایید و سیلیوس و ابوقراط برای معالجه‌ی بیماری‌های صعب‌العلاج از وسایل و ابزار درمانی موجود در نزد مصری‌های آن زمان بهره می‌گرفتند.

فیلسوف بزرگ اپیکور قبل از آزمون بزرگ ورودی دانشگاه اسکندریه برای تقویت قوای عقلی و توانایی ابداعی خود، چهل روز، روزه گرفت. سقراط نیز روزه گرفتن را به آن دسته از بیماران خود که به مرحله سخت بیماری می‌رسیدند، تجویز می‌کرد و درباره‌ی روزه می‌گفت: همه‌ی ما درون خود طبیعی داریم و ما فقط باید آن را در انجام وظیفه‌اش کمک کنیم.^۱

جالینوس رومی در قرن دوم میلادی روزه را به عنوان درمان افسردگی، تنش، حساسیت و اضطراب تجویز می‌کرد.^۲

پزشکان مسلمان نیز به روزه گرفتن توصیه کرده‌اند و در طول تاریخ آن را به عنوان یکی از مهمترین و مفیدترین راه‌های درمان بیماری‌ها و به خصوص بیماری‌های دستگاه گوارش به کار برده‌اند، اولین چیزی که بیمار به آن سفارش می‌شد، روزه‌ی اسلامی یا روزه‌ی طبی بود به این شکل که فرد بیمار مدت معینی از خوردن همه‌ی خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها امساک می‌کرد و این شیوه همچنان تا به امروز عموماً در نزد پزشکان ادامه داشته است.

در رأس لیست پزشکان مسلمان که روزه را به عنوان یک درمان به کار برده‌اند، شیخ‌الرئیس ابن سینا قرار دارد به طوری که او بیماری‌های متعددی را با روزه گرفتن درمان می‌کرد و آن را به طور یکسان برای ثروتمند و فقیر تجویز می‌کرد.^۳

در قرن پانزدهم میلادی یکی از پزشکان اروپایی که لوویویو کورنا نام داشت، روزه را به عنوان درمان بیماری‌های زیاد به کارگرفت و ابتدا آن را بر

۱- نگاه کنید به پایگاه الساحة الطيبة به تاریخ ۱۴۲۶/۲/۱۱ هـ.

۲- نگاه کنید به: منبع قبلی.

۳- نگاه کنید به: منبع قبلی.

روی خود که از بیماری صعب‌العلاجی رنج می‌برد، امتحان کرد و شفا یافت و حدود یکصد سال عمر کرد و در اواخر عمر حیاتش کتابی را درباره‌ی اهمیت روزه در درمان بیماری‌های مختلف، تحت عنوان «هرکس کم بخورد زیاد عمر می‌کند» تألیف کرد.^۱

روزه درمانی در دوره‌ی جدید

با آغاز عصر جدید دعوت به کارگیری روزه‌داری در درمان بیماری‌ها از جانب پزشکان در کشورهای مختلف، رشد و توسعه یافت و این دعوت همه‌ی اروپا را در بر گرفت و در نوشته‌ها و تحقیقات پزشک سویسی، بارسیلوس، آشکارا اعلام شد، جایی که گفت: روزه فواید درمانی دارد که چند برابر از به کارگیری سایر ابزارها و وسایل پزشکی درمانی مفیدتر می‌باشند.^۲

دکتر بنیامین استاد دانشگاه مسکو می‌گوید اگر رفتار غذایی انسان را زیر نظر بگیریم، می‌بینیم که نفس انسان در برخی دوره‌ها از خوردن غذا حالت بی‌زاری دارد و با این حالت گویا به نوعی روزه‌ی موقت که توازن داخلی آن را ایمن می‌کند و آن را در برابر عوامل و تأثرات خارجی حفظ می‌کند، دستور می‌دهد.^۳

در فرانسه دکتر هلبا در سال ۱۹۱۱ م در دوره‌های متعددی و به مدت چندین روز برای درمان بیمارانش به روزه روی آورد وقتی که او بعد از مدت‌های معینی روزه‌داری، وعده‌های غذاهای سبکی برای آنان در نظر می‌گرفت و این روش در نزد او با موفقیت زیادی همراه می‌باشد.^۴

۱- منبع قبلی.

۲- فواید روزه درمانی از پایگاه الکترونیکی ۵۵.

۳- نگاه کنید به کتاب: روائع الطب الاسلامی.

۴- منبع قبلی.

در سال ۱۹۲۸ م دکتر دترن من در کنفرانسی که در آمستردام پایتخت هلند برگزار شد برای متخصصان تغذیه سخنرانی کرد و در آن آشکارا از اهمیت بکارگیری روزه در درمان بیماری‌ها سخن گفت و حاضرین را به بکارگیری روزه در شیوه‌های درمانی‌شان توصیه کرد.

همه‌ی پزشکان بر اهمیت و کارساز بودن روزه در درمان بیماری‌های ناشی از پرخوری، چاقی، بیماری‌های دستگاه گوارش، درمان تصلب شرایین، بالا رفتن فشار خون، تشنج عضلات، بافت‌ها و سایر بیماری‌ها اقرار داشتند.^۱

در سال ۱۹۴۱ م کتابی تحت عنوان «درمان با روزه به عنوان یک روش بیولوژیکی» منتشر شد، مولف کتاب در آن روش بکارگیری روزه در درمان بسیاری از بیماری‌های سخت را تشریح نمود و اظهار کرد که روزه ترکیب ساختار جسمانی بدن را تغییر می‌دهد و سم‌ها و ترشحات مضر بدن را از آن دفع می‌کند.

همچنین پزشکان دیگری چون هنریک تانر آمریکایی که کتابی را تحت عنوان «روزه اکسیر حیات» تالیف کرد و همتای آمریکایی او آبتن سینکلر که به شدت از کاربرد روزه در درمان بیماری‌ها دفاع کرد، روزه را به عنوان روش درمان بیماری‌ها به کار بردند، همچنین چهره‌های درخشان دیگری در زمینه‌ی پزشکی از کشورهای مختلف جهان روزه را به عنوان یک درمان به کار گرفتند، از جمله دو پزشک فرانسوی به نام‌های سوفنیر و ایف و یفین، پزشک روسی یوری نیکولایف، پزشک آلمانی بوشنجر، پزشک آمریکایی آلان کوت، پزشک انگلیسی و پزشک کانادایی برنارد جانسون که بر

درمان بیش از پنجاه هزار مریض به واسطه‌ی روزه در مرکز پزشکی خود در شهر اسکاندویدو در کانادا نظارت داشت.^۱

بسیاری از دانشمندان پزشکی غرب در دوره‌ی اخیر به اهمیت روزه در درمان بیماران پی بردند و آن را برای درمان آنان به کار گرفتند، جای تعجب و شگفتی نیست که در بیمارستان‌های غرب تابلوهایی ببینی که بر روی آن‌ها بخش‌هایی از احادیث رسول بشریت و انسانیت حضرت محمد ﷺ نوشته شده است، مانند این فرمایش او که فرمود: «صُومُوا تَصِحُّوا»؛^۲ «روزه بگیرید تا سالم باشید» و یا این فرمایش معروف او که فرمود: «الْمَعِدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ» «معه کلبه دردهاست»، یا حتی این آیه شریف قرآن که فرمود:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ۳۱].

«بخورید و بیاشامید اما اسراف نکنید».

شاید بکارگیری روزه به عنوان درمان از این فرمایش خداوند متعال که می‌فرماید: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾، برداشت می‌کنیم یا در جایی که به اعتدال و میانه‌روی در خوردن و آشامیدن و عدم اسراف در آن دو دستور می‌دهد، چون اسراف مضراتی برای فرد و جامعه در پی دارد.

همچنین از میان راهنمایی‌ها و توصیه‌های پیامبر ﷺ برداشت می‌کنیم که می‌فرماید «مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُعْمَنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثَلْثُ طَعَامٍ، وَثَلْثُ شَرَابٍ، وَثَلْثُ لِنَفْسِهِ».

۱- نگاه کنید به پایگاه «الساحة الطيبية» ۱۴۲۶/۲/۱۱ هـ درگاه‌های گفتگوی «الدانه».

۲- احمد آن را در مسند روایت کرده است. [مؤلف]

آلبانی در السلسلة الضعيفة (۲۵۳) می‌گوید ضعیف است. [مصحح]

«انسان هیچ ظرفی را بدتر از شکمش پر نمی‌کند، به گمان خودش لقمه‌هایی هستند که در شکم قرار داده می‌شوند، اگر که چاره‌ی دیگری نیست پس باید یک سوم شکم را به خوردنی‌ها، یک سوم را به آشامیدنی‌ها و یک سوم هم را برای نفس خود قرار دهد».

برای اینکه بحث ما طولانی نشود و از بحث اصلی این کتاب خارج نشویم، در صفحات بعد به خواست خداوند متعال بیماری‌هایی را می‌آوریم که روزه به عنوان درمان آن‌ها کاربرد دارد و می‌بینیم که روزه و پیروی از سنت پیامبر ﷺ چگونه عامل نجات و وسیله‌ای مهم برای درمان بسیاری از بیماری‌هایی می‌شود که علم پزشکی در مقابل درمان آن سرگردان و ناتوان می‌ماند.^۱

درمان بیماری‌های روحی و روانی با روزه

انسان در طول دوران زندگی خود با حالت‌های مختلفی از سلامتی و بیماری و غنی و فقیر مواجه می‌شود و گاهی زمان برای او با سعادت و خوشبختی و گاهی با شقاوت و بدبختی، گشایش و تنگدستی و حالت‌های فراوان متناقض دیگری سپری می‌شود و وقتی که با حالت سخت و دشوار مواجه می‌شود و راه گریزی از غم و غصه‌ها و بیماری‌ها نمی‌یابد، تنها راه او صبر بر این امور پیش آمده است با این امید که خداوند راه گشایش نزدیکی را برای آن‌ها قرار دهد، این مراحل و مشکلاتی که انسان در گذر زندگی خود با آن‌ها مواجه می‌شود، نوعی ناراحتی روحی روانی برای او ایجاد می‌کند و در این جاست که روزه گرفتن بدن را از این رنج می‌رهاند و یک

۱- ترمذی آن را روایت کرده است، نگاه کنید موسوعة الحدیث النبوی الشریف. [مؤلف]

آلبانی در صحیح ترمذی (۲۱۳۵) می‌گوید صحیح است. [مصحح]

آرامش درونی برای او محقق می‌نماید و احساس آرامش و استقرار را برای او مهیا می‌کند. انسان روزه‌دار در وقت روزه‌داری خود با حالت درونی و در خلوت با خود و به دور از شهوات خود زندگی می‌کند و نفس و اراده‌ی خود را برای قدرت تحمل و آموزش می‌دهد و صبر او را به ضرورت‌های زندگی و زهد در آن و اکتفا کردن به کم در زندگی عادت می‌دهد و از زندگی فقط به اندازه‌ای که نیازش را برآورده کند و جان او را از هلاک شدن حفظ نماید، برمی‌گیرد. این زهد بدن از روی عجز و ناتوانی نیست بلکه بر اساس یک رغبت و علاقه‌ی صادقانه به رهایی از تسلط و حاکمیت ماده و طغیان آن بر روح است و روح اوج می‌گیرد و متعالی می‌شود و به فضایی وسیع‌تر و گسترده‌تر از آنچه که قبلاً در آن بود، می‌رود و در اینجاست که احساس آن سعادت و خوشبختی گمشده به انسان دست می‌دهد و آرامش و اطمینانی را که می‌خواهد، برایش محقق می‌گردد و انسان برای مقابله با مشکلات زندگی توانمند می‌شود و با روحیه‌ای گشاد و اراده‌ای قوی با مشکلات مواجه می‌شود چون او نفس خود را تربیت کرده است و به صبر عادت داده است و این درس اولی است که او از روزه‌داری می‌آموزد.

در اینجاست که اعجاز الهی و حکمت ربانی در فرضیه‌ی روزه که در این فرمایش خداوند متعال ذکر شده است برای ما روشن آشکار می‌گردد.

می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ۱۸۳].

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما مقرر شده است همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند، مقرر شده بود، باشد که پرهیزکاری کنید».

وقتی که یک مسلمان روزه می‌گیرد به این یقین می‌رسد که در پناه خداوند است و به او نزدیک است، او همچنین در همه‌ی زمان روزه‌اش

احساس می‌کند که از جانب خداوند دانا و آگاه تحت نظر است خداوندی که به خیانت چشم‌ها و آنچه که در سینه‌ها پنهان و نهفته است، علم دارد. از این جاست که روح او بر شهواتش و اعضای او بر خطاها و لغزش‌ها فایق می‌آید و او به اختیار از گناهان صغیره و کبیره به خاطر نزدیک شدن به پروردگار و خالق و به وجود آورنده‌ی خود به خاطر ترس از عذاب و مجازات او و به خاطر دست یافتن به رحمت و پاداش او و به خاطر پی بردن به حقیقت روزه که راز بین بنده و خالق عزیز و والا مرتبه‌ی خود که کسی جز او به آن علم ندارد، دوری می‌کند و فقط خداوند است که پاداش ثواب آن را می‌دهد

برای روزه همین کافی است که ضمیر و درون انسان را پرورش می‌دهد و او را تحت نظارت خداوند و در حالت ترس و خشوع نسبت به او قرار می‌دهد و باعث می‌شود او همیشه به خاطر نعمت‌های فراوان و خوبی‌های وافر خدای خود را شکر کند و ارزش این نعمت‌هایی که مدت‌های زیادی از آن بهره‌مند گشته است، در مقابل دیدگانش آشکار گردد.

نعمت‌هایی که ارزش و اندازه‌ای برای آنان قابل تصور نیست و باعث می‌شود او درباره‌ی رفتارهای خود در مقابل دیگران خود را مسئول بداند چون او می‌داند که در نهایت خداوند یکتایی برای این جهان هستی است که درباره هرچه که از پیش انجام داده است و یا بعداً انجام خواهد داد از او سوال خواهد کرد و هر آنچه را که مخفی و یا آشکار می‌کند، می‌داند.

در اینجا راستی سخن رسول الله ﷺ که فرمایش پروردگار عزیز بزرگوار خود را به ما می‌گوید، روشن می‌گردد، او می‌فرماید: «كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ»^۱.

«همه‌ی کارها و اعمال انسان برای خودش است به جز روزه که برای من است و من پاداش آن را می‌دهم».

اگر بیماری‌های روحی و روانی را که می‌توان با روزه گرفتن آن‌ها را درمان کرد، برشماریم باید درباره‌ی آن‌ها چندین و چند صفحه نوشت، اما در اینجا برخی از آن‌ها را به عنوان مثال و نه همه‌ی آن‌ها را ذکر می‌کنیم از جمله ناهنجاری‌های شخصیتی، افسردگی، درون‌گرایی پرخاشگری و سواس اجباری و ناخواسته خودپرستی و خودخواهی و بسیاری از بیماری‌های دیگر هستند.

۱- درمان ناهنجاری شخصیتی و افسردگی

خانم دکتر ثنا محمد علی، استاد روان پزشکی در دانشکده قصرالعینی در قاهره بر فواید روزه در درمان بیماری‌های روانی مخصوصاً ناهنجاری شخصیتی و افسردگی تاکید دارد، در جایی درباره‌ی ناهنجاری شخصیتی می‌گوید: این ناهنجاری در حقیقت یک بیماری به حساب نمی‌آید بلکه در این حالت فرد دارای یک شخصیت بسیار حساس است که نمی‌تواند با محیط، خو بگیرد و همزیستی داشته باشد و روزه توازن و توانمندی آن را در زمینه تسلط بر رفتارهایش را بطور سالم به او باز می‌گرداند.^۱

اما درباره‌ی حالت دوم که افسردگی است او می‌گوید حالات معنوی ماه رمضان و روزه و نماز آن تا حد زیادی از عوارض بیماری افسردگی می‌کاهد و حتی در بسیاری از حالت‌ها عوارض این بیماری در طی این ماه بزرگوار و

صحيح مسلم (۱۱۵۱). [مصحح]

۱- پایگاه روزنامه سعودی الرياض به تاریخ ۳ رمضان ۱۴۲۶ هـ.

مبارک ناپدید می‌شوند مساله‌ای که بر اهمیت روزه در درمان بیماری روانی تأکید دارد.^۱

در پایگاه الکترونیکی الیوم به نقل از دکتر رامز طه رییس واحد آماده سازی روانی در بیمارستان روان پزشکی در کشور کویت آمده است: روزه فواید بسیار زیادی در درمان بیماری‌های روانی دارد در طی یک آزمایش ثابت شده است که روزه‌داری با احساس افسردگی مقابله می‌کند و نوعی تعادل روانی را ایجاد می‌کند و او بر اساس برخی تجربه‌های علمی که به انجام رسانده‌اند، تأکید دارد که روزه بیمار روانی را از مشکلاتی که از آن رنج می‌برد مانند: فکرهای منفی و با خود حرف زدن که او را به بیماری عقلی و جنون می‌رساند، رها می‌سازد، روزه همچنین بر توانایی بیمار روانی در خود کنترلی بر رفتارهای او می‌افزاید و قدرت تحمل او را بالا می‌برد و به انسان تعادل و حمت (سخت) عطا می‌کند و این امکان را برای بیمار فراهم می‌کند که از آرام بخش‌های دردهای جسمانی به صورت درمان مصرف می‌کند، بی‌نیاز شود و به جای آن‌ها به آرام بخش‌های طبیعی دست می‌یابد که مغز برای او القا می‌کند.^۲

او بر این نکته هم تأکید دارد که روزه به روزه دار یک تمرین ایده‌آل و قدرتی بسیار خوب می‌دهد تا بر تحریکات عصبی مسلط باشد و بتواند تحریک کننده‌های حسی را تا حدی کاهش دهد و آن‌ها را از تحریک کردن بخش‌های انفعالی مغز باز دارد.^۳

او تصریح می‌کند که روزه به گسسته‌شدن ترفندهای روانی کمک می‌کند، ترفند و روش‌های نامحسوسی که بیمار برای دگرگون سازی و مسخ

۱- منبع قبلی.

۲- پایگاه الکترونیکی الیوم به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۴ هـ.

۳- در تاریخ ۱۴۲۶/۳/۷ هـ پایگاه انترنتی جهان بدون مشکلات.

کردن حقیقت‌هایی که نمی‌خواهند، آن‌ها را قبول کند یا به درستی با آن‌ها مواجه شود به آن‌ها رو می‌آورد و این حالت بدین جهت است که فرد خود را از مسئولیت و آشفتگی و اضطراب ناشی از مشاهده‌ی واقعیتی که امنیت روانی او را ارزش و احترامی را که برای خود قائل است، تهدید می‌کند خود را رها کند و هرچند که خشوع و فروتنی و صداقت روزه دار بیشتر شود این ترندها ضعیف‌تر می‌شود. روزه به انسان کمک می‌کند به خلوت‌های درمانی و تاملی که او را از آشفتگی و تداوم حالت‌های روانی روزانه رها می‌کنند، بپردازد. همچنین کمک می‌کند که فرد انرژی روانی و ذهنی خود را هدر نهد و دستورهای او به عقل با تسامح و گذشت همراه می‌شوند.^۱

او بر اساس یک تحقیق میدانی که دکتر کان من در دانشگاه برنستون آمریکا به عمل آورده است، تأکید دارد که کم نکردن اختیارات خواست‌ها و عدم خود کنترلی و عدم کنترل شهوت‌ها و خواست‌ها احساس افسردگی و ناامیدی و احساس بدبختی و حزن و اندوه را افزایش می‌دهد، مساله‌ای که بر اهمیت روزه در آموزش انسان برای کنترل بر شهوت‌ها و غرایز خود و به تبع آن از بین بردن احساس ناکامی و افسردگی تأکید دارد.^۲

۲- درمان خودپرستی و خودخواهی

شخص خود خواه و خودپرست کسی است که احساس خودخواهی او در سطح بالایی است و او همیشه از خود راضی و خود خواه است و به تملک و تسلط علاقمند است و دوست دارد هرچیز کم یا زیاد گرانبها یا ارزان را در اختیار بگیرد و بر دیگران حاکم و مسلط باشد و خسیس و بخیل است، در اینجا روزه رفتار این گونه شخصیت‌ها را با دیگران متعادل می‌کند و آن را

۱- منبع قبلی.

۲- منبع قبلی.

دچار تغییر می‌نماید، بطوری که گمان می‌کنیم که در مقابل شخصیتی غیر از آن شخصیتی که می‌شناختیم و دیده بودیم، قرار گرفته‌ایم.

چون روزه او را در حالتی از بذل و بخشش و ترجیح دادن دیگران بر خود و تقدیم همه‌ی آنچه که موجب سعادت دیگران قرار می‌دهد و آنچه را که در حالت بدون روزه نسبت به بخشیدن آن بخل می‌ورزید به جهت دست یافتن به اجر و پاداش و عمل به این حدیث رسول خدا ﷺ که می‌فرماید: «مَنْ فَطَرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ، لَا يَنْقُصُ مِنْهُ شَيْءٌ»^۱.

«هرکس که روزه‌داری را افطار دهد، به مقدار شخص روزه‌دار، دارای اجر می‌شود و با این حال، از اجر روزه‌دار هم چیزی کم نمی‌شود».

بدون اینکه نسبت به آن کمبودی داشته باشد، به او می‌رسد با کمال میل به دیگران می‌بخشد.

وقتی که چنین فردی دردهای محرومان را حس می‌کند و در یک اقدام عملی در خلال روزه‌داری نوع زندگی آنان را تجربه می‌کند، میل به تملک و خودخواهی کاهش می‌یابد و به میزان رنج و زحمتی که آنان با آن مواجه هستند پی می‌برد و از خود پرستی دست بر می‌دارد و به این امر پی می‌برد که چقدر از مسائل زیادی غافل بوده است و دیگران چقدر سختی کشیده‌اند تا او زندگی کند و این محرومان چه خوبی‌هایی در حق او کرده‌اند.

۳- درمان درون‌گرایی و گوشه‌گیری

شخص درون‌گرا کسی است که به تنهایی و گوشه نشینی و عدم تعامل با دیگران میل و رغبت دارد، چنین شخصی بسیار آشفته و کم‌سخن و همیشه پریشان و خجالت زده است و نمی‌تواند با زندگی رو در رو شود و به

۱- موسوعة الحدیث النبوی الشریف. [مؤلف]

آلبانی در صحیح الجامع (۶۴۱۵) می‌گوید صحیح است. [مصحح]

خوبی با دیگران ارتباط برقرار نمی‌کند، اعتماد به نفس ندارد و در زندگی به اندک قانع است و همیشه احساس ناامیدی و سرخوردگی دارد.

می‌توان چنین شخصیتی را با روزه درمان کرد، چون روزه‌ای که خداوند متعال بر مسلمانان واجب کرده است، در ماه مبارک رمضان قرار دارد و در این ماه رفتار همه‌ی مسلمانان متفاوت است و همچنین در این ماه برخی فعالیت‌های اجتماعی انجام می‌شود که در سایر ماه‌ها وجود ندارد، همانند گرد آمدن افراد یک خانواده در وقت افطار و سحری که صحبت و گفتگو بین‌شان گرم می‌شود و فرصت‌های گفتگو و مشارکت و مشورت کردن بین شخص درونگرا با خانواده‌اش بیشتر می‌شود و این خود در رهایی او از علت این درونگرایی نقش دارد و او در غذا خوردن دسته جمعی با خانواده، دوستان، هم شاگردی‌ها، همکاران و هم‌کلاسی‌ها نقش ایفا می‌کند، نماز تراویح نیز یکی از فرصت‌های بزرگ و مهم در خارج کردن چنین شخصی از حالت گوشه‌گیری که بر خود تحمیل کرده است، می‌باشد به طوری که او برای خواندن این نمازها به مسجد می‌رود و با مردم دیگر برخورد می‌کند و با آنان ارتباط برقرار می‌کند و معاشرت می‌کند.

علاوه بر این تلاش برای مشارکت در فعالیت‌های مختلف ماه رمضان از جمله مسابقات دینی و فرهنگی و محافل تلاوت و حفظ قرآن کریم نیز وجود دارد که عامل گوشه‌گیری که فرد درون‌گرا بر خود تحمیل کرده است را کنار می‌زند و او را با دیگران همراه کرده است و تا حد زیادی به او و دیگران اعتماد به نفس می‌دهد.

۴- درمان وسواس غیر ارادی و با خود حرف زدن

انسان روزه دار زیاد قرآن می‌خواند و زیاد ذکر و استغفار می‌کند تا اجر و پاداش زیادی را به دست آورد و به تبع آن او با این مشغولیت از آنچه که در

روان او می‌گذرد، دور می‌شود و هرگاه نفس او به مسایلی که او را از عبادت و ذکر باز می‌دارد، قصد کند، از شر شیطان رانده شده به خدا پناه می‌برد. هرگاه شیطان او را به فکر درباره‌ی مسایلی که زندگی را بر او سخت می‌کنند، سوق دهد، ذکر می‌گوید، سبحان الله و الله اکبر می‌گوید و دعا می‌کند و استغفاره می‌کند، او همیشه در جوار خدا قرار دارد و خداوند برای او یک یاریگر و کمک کننده می‌شود و مشکل و ناراحتی او را برطرف می‌کند و وسواس پنهان را از او دور می‌کند.

دکتر رامز طه استاد روانپزشکی بر این تأکید دارد که روزه به فرد روانی کمک می‌کند در خود گفتاری خود و آنچه که در طول روز با خود می‌گوید و عبارتها و جملاتی که در افکار و انفعالات او تاثیر می‌گذارد، تعادل برقرار کند. بنابراین روزه فرصتی برای ایجاد معانی و عبارتهایی مثبت به همراه کمک گیری از ذکرها و انجام منظم عبادتهاست، به طوری که در جریان این امور حالتی که در علم جدید روانشناسی به خود آموزی ناشی از تکرار و تبعیت کردن از قاعده‌ی آموزشی تدریجی و آموزش با مشارکت فعال نامیده می‌شود، برای او محقق می‌گردد و همه‌ی این امور در باز گردانیدن برنامه‌ی حقیقی به دستگاه عصبی و رفتاری و متعادل کردن فکر و تغییر در عاداتها به فرد کمک می‌کند.^۱

۵- درمان عصبانیت شدید و پر خاشگری

انسان روزه دار به کنترل نفس خود و تسلط بر حالت‌های درونی عادت می‌کند و در وقت انفعال و تاثیر پذیری بر آنها مسلط می‌شود و از حالت احساس و آرامش خارج نمی‌شود و به سختی تلاش می‌کند که بر این روش پایبند باشد، تحریک کننده‌ها و مهیج‌ها هر طور که باشند، تا به ثواب و

۱- پایگاه اینترنتی (جهان بدون مشکلات).

پاداش برسد و به خاطر اینکه از ضایع شدن ثواب و باطل شدن عملی که او را به خداوند عزیز و والامرتبه نزدیک می‌کند، می‌ترسد. بنابراین روزه‌دار کاملاً به این مساله علم دارد که هرگاه عصبانی شود از حالت احساس آرامش خود خارج می‌گردد و تسلط خود را بر رفتارها و انفعالات خود از دست می‌دهد و به تبع آن در معرض خطا قرار می‌گیرد و دچار لغزش شدن و تباه کردن عمل خود، بنابراین پیامبر گرامی مان ﷺ ما را به ضرورت کنترل نفس و تسلط بر آن در حالت‌های انفعالی و حالت‌های برانگیخته شدن خشم و عصبانیت به طور عام راهنمایی می‌کند و می‌فرماید: «لَا تَغْضَبُ!»؛ «عصبانی و خشمگین نشو».

و همچنین می‌فرماید: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»^۲.

«نیرومندی به آن نیست که بتوانی کسی را بر زمین بزنی بلکه نیرومندی کسی است که بتواند هنگام خشم، خود را کنترل کند».

پیامبر ﷺ بر این امر در حالت روزه‌داری تاکید بیشتری دارد و می‌فرماید: «إِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٌ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ، وَلَا يَفْسُقْ، وَلَا يَجْهَلْ، فَإِنْ جَهِلَ عَلَيْهِ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي أَمْرٌ صَائِمٌ»^۳.

«اگر روزی کسی از شما روزه باشد، نباید فحش دهد و مرتکب فسق و فجور شود، اگر هم کسی با او درگیر شد یا او را دشنام داد باید بگویند من روزه‌ام، من روزه‌ام». این کلام روزه دار که بگوید: «من روزه‌ام، من روزه‌ام» یک یادآوری به خودش است مبنی بر کنترل نفس خود و خارج نشدن از آن

۱- صحیح بخاری (۶۱۱۶). [مصحح]

۲- صحیح بخاری (۶۱۱۴). [مصحح]

۳- آلبانی، صحیح ابن ماجه (۱۳۸۱). [مصحح]

اخلاق و آرامشی که روزه دار نباید از آن خارج شود و مقابله کردن با بدی به واسطه‌ی خوبی و نیکویی است.

همچنین یادآوری او به دیگران و مخصوصا کسی است که او را ناراحت و تهییج می‌کند و تلاش می‌کند او را از آن حالت خارج کند، در این هنگام آن فرد درباره‌ی او از خدا می‌ترسد و از بی ادبی یا ناراحت کردن او دست بر می‌دارد و خجالت زده می‌شود؛ چون به یک روزه‌دار بی احترامی کرده است و می‌داند که آن روزه‌دار شدیدتر از خودش می‌تواند، جوابش را بدهد اما این روزه است که او را از این کار باز می‌دارد، لذا می‌ترسد و دست بر می‌دارد.

دکتر محمد عبدالقادر در تحقیق خود درباره‌ی شیمیایی بودن روزه و تحریک غده‌ی مخاطی می‌گوید: روزه‌ی واقعی دعوت به تعالی اخلاقی و دوری کردن از خطاهاست و این برترین نوع آرامش روانی و فکری است و مومن روزه دار به بزرگواری اخلاقی موصوف است و جزو فرو برندگان خشم و در گذشتگان از مردم و جزو کسانی است که به تسلط بر خشم خود معروف و مشهور هستند، خشم و کینه و کدورت نسبت به مردم راهی است که به هلاکت انسان منجر می‌شود و تفسیر آن بدین ترتیب است:

وقتی که نسبت به مردم مرتکب خشم و نفرت و کینه می‌شوی، در واقع شیطان بر اعضای تو مسلط می‌شود و شخصیت تو را بر می‌گیرد و تو در رفتارها و عکس‌العمل‌های شخصی خود همچون شیطان می‌شوی.

پیام خشم و کینه و نفرت به قسمت بالایی مغز می‌رسد، جایی که واکنش‌های شیمیایی آن را دریافت می‌کنند و با آن همراه می‌شوند و آن را به روش شیمیایی معجزه آسایی به قسمتی به نام هیپوتالاموس می‌برد و آن هم به غده‌ی مخاطی که وظیفه‌ی ترشح هرمون‌های اصلی را در خون به عهده دارد و دستورها را به همه‌ی غده‌های هورمونی بدن می‌برد، منتقل می‌کند و یک ترشح دیگر به ترشح هرمون‌های آن اضافه می‌شود.

در حالت عصبانیت شدید غده‌ی آدرنال بر اساس دستورهایی که از غده‌ی مخاطی به آن می‌رسد، هرمون‌هایی را ترشح می‌کند و هورمون آدرنالین و هورمون کورتیزون و سایر هورمون‌ها را ترشح می‌کنند که به تغییر ویرانگری در سیستم شیمیایی بدن منجر می‌شود، بافت‌های بدن را از بین می‌برد و آن را به بسیاری از بیماری‌ها همچون سینه درد، تصلب شرایین، قند خون، بالا رفتن میزان کلسترول و بالا رفتن فشار خون مبتلا می‌کند^۱.

درمان بیماری‌ها و معضلات اجتماعی با روزه

انسان به عنوان یک موجود اجتماعی در گروه‌هایی مشابه زندگی می‌کند که بیش از یک عامل افراد آن را در کنار هم جمع می‌کند، همانند: دین، زبان، محیط، منافع و اهداف مشترک که در پی برخورد گروه‌ها و افراد با یکدیگر و اختلاف منافع و خواسته‌های متعدد، برخی مشکلات اجتماعی به وجود می‌آید که امنیت و سلامت جامعه را تهدید می‌کند و اساس و بنیان و همبستگی آن را فرو می‌ریزد، از جمله این مشکلات: ظلم، قطع رابطه با خویشاوندان، افول اخلاقی، اسراف و تجمل‌گرایی، اختلافات طبقاتی و فقر، اعتیاد، اذیت و آزار والدین، خشونت و تندخویی و بسیاری از مشکلات دیگر هستند. همه‌ی قوانین محکم و استوار اسلامی این مشکلات و دیگر مشکل‌ها را رفع می‌کنند و اساس جامعه‌ی اسلامی را نیکی و تقوی و پایه‌ی آن را برادری بین همه‌ی افراد آن قرار می‌دهد و روحیه‌ی تعاون و همکاری را در میان آنان تقویت کرده و پیوندهای محبت و مهربانی را در میان‌شان مستحکم‌تر می‌کند و بنابراین فرقی بین قوی و ضعیف، بزرگوار و عامی، غنی

۱- پایگاه اینترنتی «الساحة المفتوحة» در تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۵ هـ.

و فقیر و عربی و عجمی وجود ندارد مگر به واسطه‌ی تقوی و عمل صالح و فرد به این درک می‌رسد که درباره‌ی هرچه که به او تکلیف شود و آنچه که خداوند به عهده‌ی او گذاشته است، کاملاً مسؤل و پاسخگوست، تا اینکه به این فرمایش خداوند متعال عمل کرده باشد که می‌فرماید: ﴿وَقُلِ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ﴾ [التوبة: ۱۰۵].

«و بگو هرکاری می‌خواهید بکنید که به زودی خدا و پیامبر او در کردار شما خواهند نگرست».

این قول پیامبر ﷺ او که می‌فرماید: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ»^۱.

«همه‌ی شما رعیت‌گر و مسؤل رعیت خود هستید».

بدون شک چنین جامعه‌ای بر اساس قانون نازل شده از جانب پروردگار آسمان‌ها و زمین استوار است و در فضای آن و در میان افراد آن این چنین شعارهایی طنین انداز می‌شوند: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾ [الحجرات: ۱۰]. «همانا مؤمنان با هم برادرند».

﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ﴾ [الحجرات: ۱۳]. «بزرگوارترین شما در نزد خدا با تقواترین شماست».

«كُلُّكُمْ لِآدَمَ، وَآدَمُ مِنْ تُرَابٍ»؛ «همه‌ی شما از آدم هستید و آدم از خاک خلق شده است».

«لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ»؛ «کسی از شما به ایمان دست نمی‌یابد مگر اینکه هر آنچه را که برای خود می‌خواهد برای برادرش نیز بخواهد».

بدون شک چنین جامعه‌ای در میان همه‌ی افراد خود در امنیت و آرامش اجتماعی زندگی می‌کند و حالت‌هایی چون بغض و کینه و نفرت، خودخواهی، ظلم، بی‌رحمی و خود بزرگ بینی در آن پنهان می‌گردند و نشانه‌های رحمت، مهربانی، تعاون و تواضع جای آن‌ها را می‌گیرد و افراد چنین جامعه‌ای مزین و آراسته به اخلاق پسندیده هستند.

روزه سهم بسزایی در رفع مشلات اجتماعی دارد که جامعه از آن‌ها رنج می‌برد، رسول الله ﷺ راست فرموده است در جایی که فرمود: «الصَّوْمُ جُنَّةٌ»؛ «روزه سپر است». یعنی محافظ و حامی است که فرد و جامعه را در مقابل ضررهای زیادی محافظت می‌کند و نمونه‌های زیر در این موضوع کافی و بسنده است.

* درمان انحلال و افول اخلاقی

روزه به شکل عمده‌ای در رفع انحلال و افول اخلاقی با همه شکل‌ها و صورت‌های آن نقش دارد، چون روزه‌داری که معنی واقعی روزه را درک می‌کند از همه‌ی گناهان و هر آنچه که به افت ارزش و اعتبار و درجه منجر می‌شود دروی می‌کند و این فرموده‌ی پیامبر ﷺ را در مقابل دیدگان خود قرار می‌دهد که فرمود: «إِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ، فَلَا يَرْفُثْ، وَلَا يَفْسُقْ، فَإِنِ قَاتَلَهُ أَحَدٌ أَوْ شَاتَمَهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ، إِنِّي صَائِمٌ»^۲؛ «هرگاه کسی از شما روزه باشد، نباید فحش دهد و مرتکب فسق و فجور شود و اگر کسی با

۱- موسوعة الحديث النبوی الشریف. [مؤلف]

آلبانی در صحیح الجامع (۳۸۶۵) می‌گوید صحیح است. [مصحح]

۲- صحیح بخاری و صحیح مسلم. [مصحح]

او درگیر شد و به او دشنام داد، باید بگویند من روزه هستم، من روزه هستم».

این فرمایش او که فرمود: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ بِأَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ شَرَابَهُ»^۱.

«هرکس سخن دروغ بگوید و عمل به آن را ترک نکند خداوند احتیاجی ندارد که او خوردنی‌ها و آشامیدنی‌هایش را ترک کند».

روزه‌دار با این حال و وضع خود به حالتی از ارتقای اخلاقی و دوری از همه‌ی زشتی‌ها می‌رسد. بنابراین جز حرف راست نمی‌گوید و جز به حق و حقیقت شهادت نمی‌دهد، به حرام نمی‌نگرد به چیزهای غیر مباح گرایش پیدا نمی‌کند و او می‌داند که ترک خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های او فقط برای نزدیک شدن به خداوند عزیز و والا مرتبه است در حالی که این‌ها جز ضرورت‌های زندگی او هستند، بنابراین سایر موارد راحت‌تر خواهند بود و بی‌نیاز شدن از آن‌ها بر او آسان‌تر خواهد بود. به درستی که روزه مدرسه اخلاق پسندیده است که روزه‌دار فقط بعد از یک ماه از آن فارغ‌التحصیل می‌شود در حالی که بالاترین امتیازات را به دست آورده است و بهترین قدردانی از او به عمل می‌آید و در مدرک فارغ‌التحصیلی‌اش نوشته شده است: «غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»؛ «هرگناهی که قبلاً مرتکب شده است بر او بخشیده شد».

* درمان مشکلات جوانان

جوانان پایه‌ها و بازوهای نیرومند جوامع و ملت‌ها هستند، به وسیله‌ی آنان است که جوامع به پا می‌خیزند و به واسطه‌ی عزم و اراده‌ی آنان است

که مجد و کرامتشان شکل می‌گیرد، جوانان به منزله‌ی حال تازه و نو پای جوامع و آینده‌نیرومند و توانمندشان هستند. بنابراین بسیاری از ملت‌ها با توجه به اینکه به نقش مهم و برجسته‌ی جوانان در آینده‌سازی و محافظت از کیان و بقای خود پی برده‌اند به آنان توجه و اهتمام دارند، اما بسیاری از موارد این جوانان با مشکلات و معضلاتی مواجه می‌شوند که خوشی و صفای زندگی را بر آنان ناگوار می‌کنند و آنان از هدف و الایشان و غایت ارزشمندشان به سمت اموری دیگری منصرف و منحرف می‌کنند که بر تفکر آنان تاثیر می‌گذارند و گرایش‌هایشان را تغییر می‌دهند و انرژی و توان‌شان را به تحلیل می‌برند، در رأس همه‌ی این مشکلات معضل شهوت جنسی است که در این مرحله از عمر پسران و دختران به اوج خود می‌رسد به طوری که بدن در این مرحله با تغییرات متعدد فیزیولوژی از نشانه‌های بلوغ شدیدتر شدن شهوت جنسی و فکر کردن زیاد به آن و چگونگی برطرف کردن آن مواجه می‌شود، که در این صورت فقط دو راه در مقابل جوان قرار دارد.

راه اول که مباح است:

اینکه شهوت خود را از راه حلال و از طریق ازدواج شرعی برآورده کند و این بهترین و سالم‌ترین راه است، اما در بسیاری از مواقع هزینه‌ها و مشکلات ازدواج در این راه به عنوان یک مانع سخت بر سر راه جوانان قرار می‌گیرند و مانع از انجام آن می‌شوند.

راه دیگر که حرام است:

اینکه او شهوت خود را از راه حرام ارضا کند و نفس خود را به مهلکه بیندازد و مستحق عذاب از جانب خداوند متعال در دنیا و آخرت گردد و این کاری است که جان‌های پاک و فطرت‌های سالم از آن دوری می‌کنند اسلام همراه با خود راه حلی برای این مشکل بزرگی که مهم‌ترین گروه جامعه از

آن رنج می‌برد، آورده است که رسول الله ﷺ به جوانان توصیه می‌کند و می‌فرماید: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ، فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ، فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ»^۱.

«ای گروه جوانان هرکس از شما که توانایی هزینه‌ها و مخارج را داشته باشد باید ازدواج کند و هرکس نتوانست روزه بگیرد که روزه برای او همچون یک محافظ است».

هرکس توانایی تأمین هزینه‌ها و سایر موارد مرتبط با ازدواج را داشته باشد، ازدواج بهترین راه حل برای اوست، اما اگر کسی فاقد این توانمندی باشد و آن چنان در آمدی برای تأمین و تحمل هزینه‌ها و مسولیت‌های ازدواج و تأسیس یک خانه‌ی جدید و خانواده‌ای مستحکم نداشته باشد باید روزه بگیرد که بهترین راه حل برای او همین است و در برابر انحراف او را نگه می‌دارد و همچون یک سپر از قرار گرفتن او در گناه و زشتی محافظت می‌کند.

بنابراین روزه شهوت را کنترل می‌کند و سیطره‌ی آن بر فکر را محدود و تسلط آن بر بدن را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود بدن انرژی خود را صرف امورات مباح و عمل شایسته و سودمند بکند و به واسطه‌ی روزه روح انسان بر شهوت او غالب می‌گردد، او نفسش را کنترل می‌کند و در معرض هواهای نفسانی و گمراهی‌های شیطانی قرار نمی‌دهد.

* درمان اسراف و تبذیر و خساست و بخل

روزه اسراف و تبذیر را نزد روزه‌داران درمان می‌کند همان طور که خساست و بخلِ آنان را درمان می‌کند و به آنان یاد می‌دهد که چگونه خود

را از هلاکت نجات دهند، همانطوری که به آنان بذل و بخشش را یاد می‌دهد و انسان متعادل می‌شود و نه اهل اسراف و تبذیر و نه اهل بخل و خساست می‌شود.

وقتی انسان روزه می‌گیرد و سختی و تلخی محرومیت را می‌چشد به ارزش و فضیلتی که خداوند به واسطه‌ی نعمت‌ها نصیب او کرد، پی می‌برد و قدر آن را می‌داند، بنابراین زمانی انسان به ارزش نعمت پی می‌برد که از آن محروم شود در این صورت انسان اهل اسراف و تبذیر یاد می‌گیرد چگونه از نعمت محافظت و نگهداری کند و انسان بخیل و خسیس هم به رنج و مشقتی که محرومان با آن مواجه هستند پی می‌برد و خود اهل بخشش می‌شود و طبع او تغییر می‌کند و بذل و بخشش را یاد می‌گیرد.

*درمان فقر و گرسنگی

فقر از جمله بزرگ‌ترین مشکلاتی است که اغلب جوامع با آن مواجه هستند و اختلاف طبقاتی در یک جامعه و زیاد شدن فاصله‌ها میان آن‌ها نشانه‌ی تهدید ویرانی آن جامعه و فرو ریختن ارکان آن می‌باشد. شاید یکی از مهمترین معضلات و مشکلاتی که از فقر ناشی می‌شود معضل گرسنگی است و روزه‌داری یکه راه حل ایده آل برای این مشکلی که همه‌ی بشریت را تهدید می‌کند برای ما ارائه می‌کند.

وقتی که فردی روزه می‌گیرد از خوردن و آشامیدن دوری می‌کند و از مقدار زیاد خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها بی‌نیاز می‌شود به اندازه‌ای کم کفایت می‌کند همانطوری که تعداد وعده‌های غذای او نیز کم می‌شود.

این حالت را مجسم کنیم که اگر همه‌ی افراد یک جامعه به مدت یک ماه روزه بگیرند چند وعده غذا ذخیره می‌شود؟ و چه مقدار غذایی که در طول این ماه ذخیره می‌کنیم، می‌توانیم به فقرای گرسنه بدهیم؟ علاوه بر آن

زکات فطره‌ی است که روزه دار بابت خود و همه‌ی اعضای خانواده خود و کسانی که سرپرستی آنان را به عهده گرفته است از صغیر و کبیر، مذکر و مؤنث به عنوان طعامی برای نیازمندان و به قصد نزدیک شدن به خداوند عزیز والا مرتبه پرداخت می‌کند.

به عنوان مثال اگر بگوییم جمعیت یک جامعه یک صد میلیون نفر باشد و همه‌ی افراد آن جامعه روزه بگیرند در این صورت در یک روز یکصد میلیون وعده غذا به دست می‌آید و اگر براساس یکی از ارزش‌های رایج جهانی در این روزها که دلار است قیمت هر وعده غذا را یک دلار حساب کنیم در این صورت در هر روز یکصد میلیون دلار به دست می‌آید یعنی فقط در طول ماه رمضان اگر معنای واقعی روزه را درک کنیم، سه هزار میلیون دلار به دست می‌آید که می‌تواند زندگی ما را دچار تغییر و تحول کند و می‌توان این مبلغ را در طرح و برنامه‌های فراوانی به کار گرفت که همه‌ی آن برای امت اسلامی دارای خیر و برکت خواهد بود.

اگر مقدار زکات فطره را در همین جامعه حساب کنیم هزاران تُن مواد غذایی به دست می‌آید که می‌توان به وسیله‌ی آن گرسنگی گرسنگان ناشی از خشک سالی، زلزله‌ها، طوفان‌ها و مانند آن‌ها را بر طرف کرد.

* درمان اعتیاد

اعتیاد عادت کردن به انجام یک کار و یا مصرف نوعی مواد مخدر است که بدن به آن عادت گرفته است و اگر مقدار آن در بدن کم شود به بدن آسیب می‌رسد. غالباً اعتیاد با دردها و ضررهای کلی همراه است که فقط به فرد معتاد اختصاص ندارد بلکه به جامعه‌ی اطراف او نیز می‌رسد و برای سلامتی او و زندگی اجتماعی و خانوادگی وی ویران کننده است و هزینه‌های هنگفت درمان او را بر جامعه تحمیل می‌کند، اعتیاد بسیاری از

مشکلات اجتماعی و اقتصادی را در پی دارد. اگر اعتیاد بر یک ملتی مسلط شود در یک دوره‌ی کوتاه آن را نابود می‌کند و همه‌ی پایه‌های زندگی آن را از هم می‌پاشد، پدیده‌ی غالب در اعتیاد مصرف مواد مست کننده، مواد مخدر و سیگار کشیدن و تداوم در مصرف آن‌ها در دوره‌های طولانی و به مقادیری که بدن به آن عادت کرده است و دست برداشتن از آن برای فرد معتاد سخت و دشوار است، باید تصور کنیم که جهان چه هزینه‌هایی برای درمان این پدیده پرداخت می‌کند و چه ضرر و زیان‌ها و مشکلاتی در اثر درمان این بیماران، ساختن آسایشگاه‌ها و درمانگاه‌ها و خرید داروها و هزینه‌های نگهداری و از بین بردن آثار روحی روانی، اجتماعی و اقتصادی و سایر موارد متحمل می‌شود.

شریعت استوار اسلامی ما همه‌ی این موارد را حرام کرده است و از عواقب وخیم و ضررهای فراوان آن‌ها بیم می‌دهد، جایی که خداوند متعال می‌فرماید: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا أَثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾ [البقرة: ۲۱۹].

«درباره‌ی شراب و قمار از تو می‌پرسند بگو در آن دو گناهی بزرگ و سودهایی برای مردم است ولی گناهانشان از سودشان بیشتر است».

همچنین می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [المائدة: ۹۰].

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید شراب و قمار و بتها و تیره‌های قرعه پلیدند و از عمل شیطانند پس از آن‌ها دوری گزینید باشد که رستگار شوید».

همچنان که پیامبر ﷺ ما را از ضررهای این چیزها بر حذر می‌دارد و آن‌ها را به زشت‌ترین صفات وصف می‌کند تا جایی که می‌فرماید: «الْحُمْرُ أُمَّ الْحَبَائِثِ»؛ «خمر مادر همه‌ی پلیدی‌هاست».

همچنین به روایت آن حضرت ﷺ آمده است که شراب خوار، فروشنده و ساقی شراب را لعن نمود و پیروانش را از یک قاعده‌ی مهم شرعی آگاه نموده است و آن این است که «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ»؛ «نه ضرر کردن و نه ضرر رساندن».

مشروبات، مست‌کننده‌ها و سیگارکشیدن همگی با این قاعده‌ی مهم منافات دارند و به طوری که آن‌ها به کسی که به آن‌ها می‌پردازند و به خوردن آن‌ها مشغول می‌شود به سایر کسانی که در اطراف آنان هستند ضرر و زیان می‌رساند.

روزه در کنار گذاشتن پدیده‌ی اعتیاد و کاهش آثار منفی آن نقش اساسی دارد بطوری که شخص معتاد به تدریج به مصرف اندک آن‌ها عادت می‌کند، همچنین او به خاطر ترس از مرتکب شدن به کار حرام و باطل کردن اجر و ثواب خود بر خوردن و مصرف آن‌ها صبر پیشه می‌کند و از متکی بودن بدن به این مواد مخدر و آرام‌بخش به واسطه‌ی سایر عوامل طبیعی نشأت گرفته از مغز می‌کاهد و چنین فردی در ایام روزه‌داری از آثار سوء اعتیاد بر بدن نجات می‌یابد و زمانی که بدن بهبود یافت درمان سایر ضررها و جبران خطرهای آن امکان‌پذیر می‌شود.

دکتر رامز طه در مطلبی که از او نقل شده است بر این نکته تأکید دارد که تحمل درد گرسنگی و صبر بر آن در طول زمان روزه‌داری سطح ماده سیروتونین موسوم هستند، بالا می‌رود، مواد مترشحه‌ی مغز دو دسته

۱- سنن النسائي، آلبانی در السلسلة الصحيحة (۱۸۵۴) می‌گوید حسن است. [مصحح]

هستند که به دسته‌ی آندروفین و دسته‌ی انکفالین مشهور هستند و این مواد خاصیتی ده‌ها برابر بیشتر از مواد و داروهای مخدر و آرام بخش صنعتی در آرام کردن و تسکین دردها دارند، وی می‌افزاید: برای اینکه ترشح این مواد آرام بخش و مسکن دردها استمرار داشته باشد، انسان باید مراحل مختلفی از گرسنگی و محرومیت را طی کند و از خوردن مواد داروهای مخدر جدید پرهیز کند، روزه به انسان کمک می‌کند تا خود را از ضرر و زیان این مواد مخدر برهاند و همانگونه که بطور عملی او را تغییر گرایشات، افکار و رفتارش کمک می‌کند، به بدن در تنظیم عملکرد مراکز عصبی، مسئول تنظیم نیازها و احتیاجات مختلف بیولوژیکی کمک می‌کند^۱.

درمان بیماری‌های جسمانی به کمک روزه

تجربه‌های علمی جدید در بسیاری از کشورهای جهان ثابت کرده‌اند که روزه فواید پزشکی بسیار و نتایج درمانی جالبی در درمان بسیاری از بیماری‌های جسمانی و بهبود سریع آن‌ها دارد و این امر بر اعجاز الهی این فریضه‌ی ارزشمند تاکید دارد، همان گونه که خداوند متعال می‌فرماید:

﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ۱۸۴].

«و اگر بدانید روزه گرفتن برای شما بهتر است.»

همان گونه که رسول بزرگوار او ﷺ می‌فرماید: «صُومُوا تَصِحُّوا»^۲؛ «روزه بگیرید تا سالم بمانید».

۱- پایگاه اینترنتی جهان بدون مشکلات به تاریخ ۱۴۲۶/۳/۷ هـ.

۲- المعجم الأوسط، طبرانی، (۱۷۴/۸)، عراقی، مناوی، صاغانی، فتنی، شوکانی و آلبانی می‌گویند ضعیف است. السلسلة الضعیفة (۲۵۳). [مصحح]

فواید پزشکی و درمانی روزه فراوان و متنوع هستند که برخی از آن‌ها را در اینجا ذکر می‌کنیم.

* درمان بیماری‌های گوارشی (زخم معده قولون)

گروهی از پزشکان بر این امر تاکید دارند که روزه می‌تواند به شکل عملی در درمان بسیاری از بیماری‌ها و کاهش دردهای ناشی از آن‌ها نقش داشته باشد، از جمله: بیماری‌های قولون عصبی و التهاب کیسه‌ی صفرا. چون که روزه‌ی ماه رمضان به همه‌ی دستگاه‌های بدن کمک می‌کند که بعد از فعالیت فراوانی که در طی یک سال داشته‌اند، استراحت داشته باشند. همچنین به سبب آرامش روانی که روزه دار از آن برخوردار است کمک می‌کند که قولون به ثبات و آرام برسد و از عوارض دردهای قولون از جمله شکم درد، گازها، نفخ‌ها، بی‌ثباتی در روده‌ها، اسهال و یبوست کاسته شود.^۱ همچنین برخی تحقیقات و تجربه‌هایی که توسط گروهی از محققان مسلمان به عمل آمده است حاکی از این است که روزه در درمان زخم معده مفید است، چون در جهت متعادل شدن اسید معده که علت اصلی ایجاد زخم در معده است عمل می‌کند و ترشح اسیدهای گوارشی داخل معده را تنظیم می‌کند.^۲

* درمان بیماری‌های دستگاه تنفسی (تنگی نفس، تنگی نای)

پزشکان و محققان بر اهمیت روزه در درمان انواع مختلف بیماری‌های حساسیتی همانند تنگی نای، تنگی نفس، سرما خوردگی، زکام و سایر بیماری‌ها تاکید دارند.

۱- پایگاه اینترنتی «النبراس» به تاریخ ۱۴۲۶/۷/۲۰ هـ.

۲- پایگاه اینترنتی هیأت اعجاز علمی در قرآن و سنت به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ.

تجربه‌ی عملی ثابت کرده است که روزه گرفتن به مدت دو تا سه هفته هشتاد درصد حالت بیماری را بهبود می‌بخشد همانطوری که حالت‌های مختلف و زیادی از بیماری‌هایی که مبتلا به تنگی نفس بوده‌اند، وقتی به کمک روزه درمان شده‌اند حال وضع سلامتی آنان بسیار بهتر شده است و از شدت بیماری آنان به شکل قابل ملاحظه‌ای کاسته شده است. همچنین ملاحظه شده است که روزه نتایج مثبتی در درمان التهابات مزمن نایژه‌ها، ورم ریه‌ها و سرفه دارد^۱ و اخیراً تحقیقی در دانشگاه ملک خالد باب‌ها بر روی دسته‌ای از روزه داران به عمل آمده است که نشان می‌دهد در طی زمان روزه‌داری فضای حیاتی ریه‌ها بهتر می‌شود و این امر تاثیر زیادی در رفع عوارض تنگی نفس دارد و محققان علت این امر را به خالی بودن معده از غذا نسبت می‌دهند که این امر به پرده‌ی دیافراگم فرصت می‌دهد که با آزادی بیشتر تحرک داشته باشد و عمل ریه به خوبی انجام شود و فضای آن وسیع‌تر گردد^۲.

* درمان التهاب‌های مختلف

با توجه به اینکه روزه قدرت دفاعی بدن را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها افزایش می‌دهد و غدد دفاعی را فعال می‌کند و آن‌ها را علیه اجسام خارجی تحریک می‌کند و میزان آن‌ها در بدن به ده‌ها برابر و صدها برابر افزایش می‌یابد، در درمان التهاب‌های مختلف و به خصوص نوع مزمن آن‌ها مانند ورم لوزه‌ها، سینوس‌ها، التهاب رگ‌ها، التهاب‌های پوستی، التهاب مفاصل، التهاب کسپه صفر کاربرد دارد^۳.

۱- پایگاه اینترنتی «الساحة الطبية» درمان با روزه.

۲- نگاه کنید به پایگاه اینترنتی «الجزیره» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۴ هـ.

۳- منبع قبلی.

پزشکان در جریان تجربه‌های عملی خود بر کارساز بودن روزه در درمان التهاب مفاصل‌ها که به روماتیسم مشهور است، تاکید دارند و این بعد از مطالعه بر روی سیزده مورد مبتلا به این بیماری که یک هفته روزه گرفتند، بود که نتایج زیر به دست آمد:

- کاهش وزن مریض از یک تا پنج (۵-۱) کیلوگرم.
- بهبود التهاب مفاصل و کاهش سرعت رسوب سازی در آن‌ها.
- افزایش توانایی و قدرت دفاعی بدن در از بین بردن باکتری‌های مضر^۱.

* درمان بیماری‌های رگ‌های خونی

بسیاری از بیماری‌ها هستند که به رگ‌های خونی آسیب می‌رسانند، رگ‌هایی که رابطه‌ی مستقیمی با فعالیت دستگاه عصبی دارند. از جمله این بیماری‌ها رینود است، موردی که در آن عضلات جداره‌ی مویرگ‌ها خود به خود منقبض می‌شود و دردهای شدیدی ایجاد می‌کند که مهمترین علل این بیماری فشار روحی روانی و استعمال دخانیات است.

روزه به فرد مبتلا به این بیماری کمک می‌کند که خود را از خطرهای این بیماری برهاند و از مشکلات ناشی از آن دور باشد چون آسایش و آرامش روحی روانی روزه‌دار و دست برداشتن او از استعمال دخانیات در طول مدت روزه‌داری به بهبود اوضاع مریض و از بین رفتن تدریجی عوارض بیماری منجر می‌شود^۲.

۱- پایگاه اینترنتی «هیأت اعجاز علمی در قرآن و سنت» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ.

۲- منبع قبلی.

*** درمان غدد درون ریز**

دانشمندان و محققان بر این امر تاکید دارند که روزه فعالیت غده‌ها را در بدن تقویت می‌کند به خصوص غده‌های موسوم به غدد درون ریز از غده‌ی مخاطی موجود در پایه‌ی مغز تا غده‌ی تیروئید و سایر غدد که برنامه‌ی حیاتی داخل بدن انسان را تنظیم می‌کنند، بر اساس تجربه ثابت شده است که روزه کارایی این غده‌ها را افزایش می‌دهد و فعالیت‌شان را تنظیم می‌کند^۱.

*** درمان بیماری‌های پوستی**

دکتر مصطفی ابوزید متخصص بیماری‌های پوستی در دانشگاه الازهر معتقد است که امتناع از خوردن و آشامیدن در طی دوره‌ی روزه‌داری میزان آب موجود در بدن و در خون را کاهش می‌دهد و همچنین موجب کاهش میزان آب موجود در پوست نیز می‌شود که این امر خطر ابتلا به بیماری‌های پوستی به خصوص بیماری‌هایی که سطح وسیعی از پوست بدن را در بر می‌گیرند را کاهش می‌دهد.

روزه همچنین به بدن کمک می‌کند که از کانون و توده‌ی میکروبیایی که از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها تغذیه می‌کنند، خود را رها کند و این فرصت کمیابی برای رفع عوامل بیماری در بسیاری از بیماری‌هایی است که انسان به آن‌ها مبتلا می‌شود، همچنین امتناع از مصرف غذاهای چرب در طی دوران روزه‌داری میزان ابتلا به عوارض پوست چرب همانند التهاب پوست، جوش‌های جوانی، دمل‌ها، جوش‌ها، شوره‌ی سر و اگزاما را کاهش می‌دهد،

بنابراین می‌بینیم که بسیاری از آسایشگاه‌های اروپایی روزه را برای درمان به کار می‌برند و بر آن تأکید دارند^۱.

* درمان ناتوانی جنسی

در پایگاه اینترنتی هیأت اعجاز عملی قرآن و سنت آمده است که روزه‌داری به مدت ده روز پی در پی منجر به کاهش چشمگیری در ترشح هرمون‌های جنسی می‌شود و به تبع آن رغبت جنسی روزه دار کاهش یافته است و قوای جنسی او ضعیف می‌گردد.

اما این ضعف جنسی بطور موقتی است، زیرا بلافاصله بعد از چند روز تغذیه این حالت از بین می‌رود و ترشح هرمون‌های جنسی فرد به بالاترین میانگین نسبت به قبل از روزه‌داری می‌رسد و این حالت در میانگین باروری اثر گذار نیست و آن را تضعیف نمی‌کند^۲.

همچنین ثابت شده است که روزه فعالیت غدد جنسی را تقویت کرده و کارایی آن‌ها را تا حد بسیار زیادی افزایش می‌دهد، ثابت شده است که روزه منجر به افزایش تعداد اسپرم‌ها و تقویت قوای جنسی مردها به میزان ده برابر نسبت به قبل از دوران روزه‌داری شان می‌شود. مساله‌ای که به درمان بسیاری از حالت‌های عقیم بودن و ناتوانی جنسی کمک می‌کند، همانطوری که اهمیت روزه در افزایش ترشح هورمون‌های زنانه و فرآیند تخمک گذاری ثابت شده است. مساله‌ای که به درمان بسیاری از حالت‌های نازایی در زنان کمک می‌کند^۳. از اینجا به حکمت و اعجاز نبوی در توصیف روزه به عنوان یک راه کار برای جوانانی که قادر به ازدواج نیستند و کنترل سرکشی

۱- پایگاه اینترنتی «الساحة الطيبة» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ.

۲- به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ پایگاه اینترنتی هیأت اعجاز علمی قرآن و سنت.

۳- پایگاه «الساحة الطيبة» درمان با روزه.

شهوت جنسی در آنان بی برد، در جایی که می فرماید: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصِّيَامِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ»^۱.

«ای گروه جوانان هرکس از شما که توانایی هزینه‌ها و مخارج را داشته باشد، باید ازدواج کند و هرکس نتوانست باید روزه بگیرد که روزه برای او همچون یک محافظ است».

* درمان میگرن (سردرد میانی)

روزه طبی برای درمان بسیاری از بیماری‌های مزمن به کار می‌رود، به عنوان مثال بیماری که دیابت (مرض قند) داشته باشد از خوردن مواد قندی و نشاسته‌ای که حاوی میزان بالایی از کالری هستند، منع می‌شود روزه نیز به عنوان یک روش پیشگیری از بیماری‌ها به کار می‌رود و تجربه‌ی عملی تاثیر مثبت روزه در درمان سردرد میانی که به میگرن نامیده می‌شود ثابت شده است.

در یک تجربه‌ی عملی که بر روی گروهی از افراد که بیش از سی سال مبتلا به میگرن بودند، معلوم شد که بعد از دو تا سه هفته روزه گرفتن هشتاد درصد آنان درمان شدند و با تکرار این تجربه به مدت سه تا چهار ماه تمامی عوارض این بیماری از بین رفت. روزه در این حالت همچون مسواکی عصب‌ها و سلول‌های مغز را پاکسازی می‌کند و نشاط و سرزندگی را به آن‌ها باز می‌گرداند^۲.

۱- صحیح مسلم (۱۴۰۰) [مصحح]

۲- پایگاه اینترنتی «الساحة الطبية» به تاریخ ۱۴۲۶/۲/۱۱ هـ.

* درمان بیماری‌های دستگاه گردش خون (تصلب شرایین، دیابت، فشار خون، کلسترول)

بسیاری از پزشکان بر اهمیت روزه در درمان بسیاری از بیماری‌های دستگاه گردش خون مانند: تصلب شرایین، دیابت، بالا رفتن فشار خون و کلسترول تاکید دارند و این که به کاهش خطرهای ناشی از آنها کمک می‌کند.

الف: درمان دیابت

تجربه‌های عملی بر این مساله تاکید دارند که روزه فعالیت غده‌های درون ریز از جمله غده‌ی پانکراس را که مسئول ترشح انسولین در خون است، تقویت می‌کند و بیماری دیابت همانطور که گفته می‌شود به سبب کاهش ترشح انسولین ایجاد می‌شود؛ بنابراین روزه از طریق تحریک و فعالیت کردن غده‌ی پانکراس در ترشح انسولین فرصت مبتلا شدن فرد به دیابت را کاهش می‌دهد و به تنظیم فعالیت آن کمک می‌کند.^۱

در یکی از تحقیقاتی که بر روی بیماران مبتلا به دیابت انجام شده است، قرار شد آنان به مدتی حداقل ده ساعت و حداکثر بیست ساعت در طول سه هفته‌ی متوالی روزه بگیرند و بیماران بعد از هر دوره روزه‌داری وعده‌هایی سبک که میزان کالری آن اندک باشد، تناول کنند نتایج بسیار خیره کننده‌ای بود بطوری که روزه تاثیر بسیار مؤثرتری از دارو و درمان‌های شیمیایی داشت.^۲

۱- پایگاه «الساحة الطيبة» به تاریخ ۱۴۲۶/۲/۱۱ هـ.

۲- پایگاه «الخيمة» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ.

ب: درمان بالا رفتن فشار خون

روزه در درمان فشار خون بالا مفید است، بطوری که تجربه نشان داده است، افراد مبتلا به این بیماری بعد از روز سوم روزه‌داری شان خون بالای آنان کاهش یافته است و میزان فشار خون آنان بعد از حدود دو هفته از شروع روزه‌داری به اندازه‌ی طبیعی خود می‌رسد.^۱

ج: درمان کلسترول

همانگونه که پزشکان تاکید دارند روزه برای تنظیم میزان کلسترول در خون و پایین آوردن میزان بالای آن و کاهش ترشح آن در شریان‌ها که منجر به لخته شدن خون می‌شود، مفید است.^۲

*** درمان اضافه وزن و چاقی**

روزه بطور جدی به بیماران مبتلا به چاقی و اضافه وزن کمک می‌کند که به تدریج و به راحتی خود را از وزن اضافه رها کنند، بطوری که مقدار غذایی که انسان در طی دوره‌ی روزه‌داری می‌خورد، کاهش می‌یابد و به این ترتیب میزان چربی‌های رسوب شده در بدن نیز کم می‌شوند، کبد نیز در طی زمان روزه‌داری اقدام به مصرف مواد قندی و چربی انباشته شده در بدن و تبدیل آن‌ها به انرژی برای جبران کمبود انرژی مورد نیاز فعالیت‌های حیاتی بدن می‌نماید. علاوه بر آن مقدار زیادی از آب موجود در بافت‌های بدن مصرف می‌گردد و این امر بطور عملی در کاهش وزن نقش دارد.

همچنین منظم شدن وعده‌های غذایی کاهش و کنترل اشتها و حرص و ولع به غذا در شخص روزه‌دار، همگی به نوبه‌ی خود به فرد چاق کمک

۱- پایگاه اینترنتی «الساحة الطبیة» به تاریخ ۱۴۲۶/۲/۱۱ هـ.

۲- منبع قبلی پایگاه اینترنتی «الخیمة» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ.

می‌کند که وزن اضافهی خود را کم کند. به خصوص اگر تعادل در خوردن و آشامیدن و عدم اسراف و تبذیر در آن‌ها با روزه‌داری همراه گردد. به درستی که روزه بهترین طبیب کاهش وزن و شایسته‌ترین همه‌ی آنان است^۱. می‌توان گفت روزه یک راه کار مفید برای آب کردن چربی‌هایی است که موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود، مخصوصاً اگر شخص روزه‌دار به فعالیت‌های ورزشی و جسمانی از جمله پیاده روی، ماساژ و حمام بخار داغ (سونای) بپردازد. بلام، یکی از پزشکان سرشناس غرب معتقد است که به کمک روزه انسان می‌تواند مسئولیت‌ها و وظایف خود را با آگاهی و جدیت کامل انجام دهد و به ضرر و زیان‌های جسمانی و روحی روانی خود پی ببرد مساله‌ای که اراده و تصمیم‌گیری و شکیبایی روزه‌دار را در تحمل گرسنگی تقویت می‌کند با علم به این که انسان روزه دار روز چهارم روزه‌داری به بعد تقریباً احساس گرسنگی نمی‌کند و این امر روزه را در رأس گزینه‌هایی قرار می‌دهد که شخص چاق برای کاهش وزن اضافه خود به کار می‌برد.

* در مان نقرس (ورم مفاصل)

این بیماری نوعی از التهاب و ورم مفاصل‌ها و به ویژه اطراف پا است و به طور عملی ثابت شده است که کم کردن خوردن و خوراک و به خصوص مواد گوشتی در دوران روزه‌داری خطر ابتلا به بیماری نقرس یا آنچه به بیماری پادشاهان مشهور است را کاهش می‌دهد، بیماری که از مهمترین علل ابتلا به آن زیاده‌روی در خوردن گوشت قرمز است به طوری که مقدار مصرف مواد گوشتی توسط فرد در دوره‌ی روزه‌داری کاهش می‌یابد، همچنین برنامه‌ی غذایی انسان روزه‌دار در دوره‌ی روزه‌داری فقط به مواد گوشتی محدود نمی‌شود بلکه او در برنامه‌ی غذایی خود مواد غذایی متنوع چون

۱- نگاه کنید پایگاه اینترنتی «الخیمه» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ.

سبزیجات، میوه‌ها، مواد قندی و نشاسته‌ای و دیگر مواد را قرار می‌دهد که خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهد.^۱

* درمان بیماری سرطان

در یک پژوهش جدید در نوع خود گروهی از پزشکان و محققان آمریکایی تاکید دارند که روزه به کاهش کالری در بدن کمک می‌کند، مساله‌ای که به کاهش میزان تقسیم سلول‌های سرطانی منجر می‌شود و از خطر بیماری‌های سرطان چون سرطان پوست، سرطان پستان، سرطان پروستات و سرطان قولون و انواع سرطان‌های دیگر می‌کاهد.^۲

* درمان بیماری‌های چشم

از جمله مسائل مهمی که بسیاری از مردم از آن غافل هستند، این است که روزه تاثیر بسزایی در درمان بیماری‌های چشم و کاستن خطر ابتلا به بسیاری از آن بیماری‌ها دارد. از جمله بیماری‌های چشم که تجربه‌ی عملی ثابت کرده‌اند با روزه فرد مبتلا به آن‌ها بهبود می‌یابد، عبارتند از گلوکوما (آب سیاه) که بر دو نوع است:

الف: گلوکوما‌ی مزمن ساده

این بیماری در دهه‌ی شصت از عمر انسان گریبانگیر او می‌شود و بطور مساوی زنان و مردها به آن مبتلا می‌شوند و چندین عارضه دارد که برخی از آن‌ها عبارتند از بالا رفتن فشار چشم، انقباض دایره‌ی دید و گرد شدن نوک عصب بینایی که در نهایت منجر به باریک شدن و از بین رفتن عصب بینایی می‌شود که نتیجه‌ی آن‌ها از دست رفتن بینایی است.

۱- نگاه کنید پایگاه اینترنتی «الخیمه» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ.

۲- نگاه کنید به پایگاه اینترنتی «منتدیات النبراس» به تاریخ ۱۴۲۶/۷/۱۹ هـ.

از جمله حقایق مسلم و ثابت شده در نزد چشم پزشکان این است که روزه به طور عملی به بهبود وضع فرد مبتلا به این بیماری کمک می‌کند به خصوص اگر فرد بر روزه مداومت داشته باشد و بطور صحیح آن را ادا کند خواه اگر روزه واجب یا روزه اختیاری باشد، می‌توان این مطلب را بدین ترتیب تفسیر کرد که میزان تمرکز خون در بدن در حین روزه‌داری افزایش می‌یابد و میزان آب بدن کاهش می‌یابد و در پی آن بطور مستقیم میزان غدد اشکی مسئول ترشح مایعی که از چشم حمایت می‌کند و در برابر هر شیء خارجی محافظت می‌کند و حاوی آنزیم‌هایی بخصوص و میانگین مواد شور است کاهش می‌یابد.^۱

برای اینکه فشار چشم داخلی در حد میزان طبیعی خود که ما بین ۲۲-۱۲ میلی متر جیوه است باقی بماند، باید توازن و تعادلی میان میزان ترشح مایع اشکی که از میان مژه‌ها و بعد از تحریک غدد اشکی تراوش می‌کند و بین میزان مصرف آن در حرکات خاص آن برقرار شود. روزه از مهمترین راهکارهایی است که طب جدید برای رسیدن به این تعادل و توازن به آن دست یافته است.^۲

ب: گلوکومای حاد احتقانی

این نوع بیماری در دهه‌ی پنجاه از عمر انسان بروز می‌کند و زنان بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند، بطوری که این نسبت به ۳ به ۱ می‌رسد و چون زنان عاطفی‌تر از مردها هستند و بیشتر کسانی به این بیماری مبتلا می‌شوند که عاطفی و دارای طبعی تند و عصبی مزاج هستند،

۱- نگاه کنید به: کتاب «أسار العیون» اثر دکتر محمود صلاح الدین.

۲- نگاه کنید به: منبع قبلی و نگاه کنید به پایگاه اینترنتی اسلامست به تاریخ

همچنین کسانی که از دروبینی رنج می‌برند به این بیماری مبتلا می‌شوند. بدون شک حالت روانی و عصبی نقش زیادی در ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها یا محافظت در برابر آن‌ها دارد، ثبات روانی و آرامش روحی که روزه برای فرد روزه دار محقق می‌کند، باعث می‌شود او کمتر در معرض ابتلا به چنین بیماری‌هایی قرار گیرد و همچنین عوارض آن‌ها را محدود می‌کند.^۱

* درمان بیماری‌ها و ضعف‌های شبکه و محافظت از آن

بسیاری از بیماری‌های دیگر هستند که بطور مستقیم یا غیر مستقیم بر فعالیت شبکه و ابتلاء آن به بسیاری از بیماری‌ها تأثیر دارند و باعث ضعف بینایی می‌شوند و بر میزان دید فرد مبتلا اثر می‌گذارند، از جمله این بیماری‌ها عبارتند از حالت‌های بالا رفتن فشار خون، تصلب شرایین و مرض قند.

روزه نقش مثبت و سازنده‌ای در این گونه حالت‌ها دارد، بطوری که به عنوان پیشگیری کننده عمل می‌کند و از خطرهای ابتلا به این بیماری‌ها می‌کاهد، همچنین ثابت شده است که روزه توانایی چشمگیری در بهبود حالت‌های بیماری در این گونه بیماری‌ها دارد که باعث می‌شود نقش مهمی در خفیف کردن سلسله ضعف‌های دوره‌ی بیماری و ممانعت از وخیم شدن وضع آن‌ها داشته باشد این امر منجر به کاهش پیچیدگی‌های آن‌ها که مهمترین شان بیماری‌های شبکه و ضعف دید هستند، می‌شود.^۲

۱- نگاه کنید به پایگاه اینترنتی اسلامست به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ. مقاله تحت عنوان

روزه و بیماری‌های چشم اثر دکتر ابراهیم محمد عامر.

۲- منبع قبلی.

* درمان بیماری‌های عصبی

پزشکان بر اهمیت روزه به عنوان یک راهکار موثر در درمان بسیاری از بیماری‌های عصبی تاکید دارند، بیماری‌هایی همچون فلج رعشه، آلزایمر، التهاب سلول‌های عصبی و فشار عصبی که بر واکنش‌های رفتاری فرد تاثیر گذار است و قبلاً به برخی از این امور اشاره کردیم، ثابت شده است که روزه به فرد در کنترل حرکات و رفتارها و خواست‌های وی کمک می‌کند که این امر احتمال ابتلای او به بیماری‌های روانی و عصبی را کاهش می‌دهد همچنین به اثبات رسیده است که روزه به بازسازی بسیاری از سلول‌های بدن و از جمله سلول‌های عصبی کمک می‌کند.

* درمان بیماری‌های کبد

روزه به سلول‌های مرده‌ی کبد کمک می‌کند بار دیگر تجدید و باز سازی شوند، همچنین کمک می‌کند که کبد از مواد قندی و چربی‌های زائد و انباشته شده در داخل آن در طی سال‌هایی یابد و این از طریق سوختن آن‌ها و رها شدن از آن‌ها به شکل انرژی که بدن را قادر می‌سازد، فعالیت‌های حیاتی خود را ادامه دهد، صورت می‌گیرد، روزه همچنین مقدار چربی‌هایی که از طریق تغذیه با مواد چرب به کبد می‌رسد را کاهش می‌دهد و این امر به کبد بعد از رنج و مشقت زیادی فرصتی برای استراحت می‌دهد^۱.

* درمان التهاب‌های مجرای کیسه صفرا

پزشکان تاکید می‌کنند که چربی‌ها، تاثیر سوئی برای بیماری مبتلا به سنگ کیسه‌ی صفرا یا التهاب کیسه‌ی صفرا دارند و شخص روزه‌دار در

۱- پایگاه اینترنتی اسلامست، نگاه کنید به پایگاه اینترنتی «الساحة المفتوحة»

جریان مدت روزه‌داری از خوردن مواد چربی‌زا امتناع می‌کند و این امر به او کمک می‌کند که خود را از عوارض این التهاب‌های دردناک نجات دهد و از رسوب چربی‌ها در آن‌ها بکاهد، همچنین غده‌ی صفرا را برای ترشح صفرا تحریک می‌کند و فعالیت آن را تنظیم می‌کند.

* روزه یک فرصت طلایی برای درمان بیماری‌های حساسیت است

که اغلب این بیماری‌ها به سبب خوردن مواد غذایی به خصوصی ایجاد می‌شوند و از جمله عوارض آن‌ها سرخ شدن پوست، احساس تهوع و رغبت شدید به خاراندن پوست است که در مدت روزه‌داری بدن از خوردن این نوع غذاها خلاص می‌شود و مضرات ناشی از خوردن آن‌ها را جبران می‌کند.^۱

* محافظت از سطح و میزان هوش

در روزنامه سعودی الرياض در شماره‌ی (۱۳۵۳۸) منتشر شده در ۱۲ جمادی الاخر سال ۱۴۲۶ هـ آمده است که پژوهشی به تازگی منتشر شده است که ثابت می‌کند، روزه و مصرف کم غذاهای چرب و مداومت بر مصرف غذاهای باکالری کمتر به طولانی شدن عمر و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مغز و اعصاب و بالا رفتن قدرت حافظه به اذن خداوند متعال کمک می‌کند.

همچنین از این روزنامه نقل شده است که مصرف مقدار اندک غذا بر سطح هوشیاری انسان محافظت کرده است و تمرکز و ظرفیت آن را بالا می‌برد این مطلب بر اساس پژوهشی است که گروهی از پژوهشگران دانشگاه فلوریدای آمریکا انجام دادند.^۲

۱- نگاه کنید به «منتدیات النبراس» به تاریخ ۱۴۲۶/۷/۲۱ هـ.

۲- روزنامه «الرياض اليومية» به تاریخ ۱۴۲۶/۶/۱۳ هـ.

همچنین تجارب علمی تاکید دارند که مصرف غذاهایی که میزان کالری آن‌ها پایین است به حمایت سلول‌های مغزی و عصبی کمک می‌کند و توانایی آن‌ها را برای تجدید و بازسازی افزایش می‌دهد و به طور فعال در کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های عصبی همانند: آلزایمر و فلج رعشه نقش دارد و همچنین میزان ابتلا به بیماری سرطان و مخصوصاً سرطان سینه و پروستات را کاهش می‌دهد.^۱

* افزایش سیستم ایمنی بدن

برخی تجربه‌ها و آزمایشاتی که گروهی از دانشمندان درباره‌ی تاثیرات روزه بر سیستم ایمنی بدن انجام داده‌اند، نشان می‌دهد که روزه تاثیر مفید و مثبت بر سیستم ایمنی بدن دارد تا جایی که بطور عملی ثابت شده است که سطح انجام وظایف سلول‌های لنفاوی در حالت روزه‌داری نسبت به قبل از آن ده برابر بهتر می‌شود همچنین سلول‌های مقاوم در برابر بیماری‌ها به میزان چشمگیری افزایش می‌یابند و نسبت پروتئین‌های مسئول تشکیل پادزهر آنتی بادی در خون بالا می‌رود، مساله‌ای که بر اهمیت روزه در حفظ صحت و سلامتی بدن و دست یافتن به بازدارندگی و ایمنی لازم برای مقابله در برابر بیماری‌ها تاکید دارد^۲ و بر این اعجاز نبوی در نزد ما تاکید می‌کند که آن حضرت فرمود: «صُومُوا تَصِحُّوا» روزه بگیرید تا سالم بمانید.

* رهایی از سم‌ها

بدن انسان در معرض بسیاری از مواد مضر و سم‌هایی قرار می‌گیرد که در بافت‌هایی انباشته می‌شوند و اغلب آن‌ها از طریق غذایی که می‌خورد و

۱- پایگاه اینترنتی «هیأت اعجاز علمی در قرآن و سنت» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ.

۲- پایگاه اینترنتی «هیأت اعجاز علمی در قرآن و سنت» به تاریخ ۱۴۲۱/۱۲/۱۸ هـ.

داروها و مواد شیمیایی که به واسطه‌ی آن‌ها درمان و معالجه می‌شود یا هوایی که استنشاق می‌کند و سرشان از دود ماشین‌ها، کارخانه‌ها و زباله‌ها و پس مانده‌های سمی است به بدن راه می‌یابد و یا از طریق سوخت و سوز داخلی عناصر غذایی موجود در بدن حاصل می‌شود، بدن به واسطه‌ی کبد از این گونه سموم رهایی می‌یابد. در حین روزه‌داری انرژی نهفته در بدن کم می‌شود و کبد چربی‌ها و عناصر موجود در سایر اعضا را جذب می‌کند و برای کمک به بدن در تامین انرژی مورد نیاز برای ادامه‌ی فعالیت‌های طبیعی آن‌ها را می‌سوزاند و به این ترتیب سم‌های به وجود آمده از عملیات سوخت و سوز و موجود در عناصر غذایی را بیرون می‌آورد و از طریق سیستم دفع آن‌ها را بیرون می‌فرستند و یا آن‌ها را به سایر عناصر غیر مضر تبدیل می‌کند.

به این ترتیب است که فرصت‌های رها شدن بدن از این سم‌ها در دوره‌ی روزه‌داری بیشتر می‌شود. دکتر مک فادن در تاکید این نقش روزه می‌گوید: هر انسانی به روزه احتیاج دارد اگرچه بیمار نباشد چون سم‌های موجود در غذاها و داروها در بدن جمع می‌شود و آن را همچون یک بیمار سنگین و کند می‌کند و فعالیتش را کمتر می‌نماید، وقتی انسان روزه می‌گیرد از این سم‌ها نجات می‌یابد و چنان احساس نشاط و انرژی به او دست می‌دهد که قبلاً به خود ندیده است.^۱

دانشمندان زیست‌شناسی راز بازگشت بدن به نشاط و سرزندگی خود به واسطه‌ی روزه را این‌گونه شرح و تفسیر می‌کنند که بعد از دوره‌ی روزه‌داری بدن از مواد زائد پس مانده‌ها، سم‌ها و میکروب‌های مضر رها می‌شود و انرژی و سلامتی خود را دوباره به دست می‌آورد.^۲

۱- پایگاه اینترنتی «الجزیره» به تاریخ ۲۰۰۴/۷/۲۴ هـ.

۲- پایگاه اینترنتی «الساحة الطبية» به تاریخ ۱۴۲۶/۲/۱۱ هـ.

***تجدید و بازسازی سلول‌های بدن**

روزه به بدن کمک می‌کند که سلول‌های مرده‌ی خود را که به مرحله‌ی پیری رسیده‌اند، بازسازی کند و بدن را برای ساختن سلول‌های جدید تحریک کند تا جایگزین سلول‌های مرده آن شوند، روزه‌داری که بدن یک دوره استراحت می‌دهد که بدن در طی این دوره انرژی و عناصر لازم را برای بازسازی و تجدید به دست می‌آورد.

حکایت‌هایی درباره‌ی روزه

حکایت اول: چرا روزه می‌گیریم؟

تام برنز از مدرسه‌ی روزنامه‌نگاری کلمبیای آمریکا می‌گوید: من روزه را یک تجربه معنوی عمیق می‌دانم تا یک تجربه‌ی جسمی و بدنی، بنابراین علی‌رغم این که من روزه را به نیت خلاص شدن از اضافه وزن شروع کردم اما پی بردم که روزه برای قوی شدن ذهن بسیار مفید است و کمک می‌کند که انسان یک دید روشن به مسائل داشته باشد و افکار جدیدی را استنباط کند و تمرکز حواس داشته باشد. چند روزی از روزه‌داری من در آسایشگاه درمانی بولنگ نگذشت که متوجه شدم که با یک تجربه‌ی والا و شگفت‌انگیز معنوی مواجه شده‌ام. من تا به امروز چندین بار روزه گرفته‌ام دوره‌هایی یک تا شش روزه بوده‌اند که ابتدا انگیزه‌ی من از روزه گرفتن پاک کردن بدن از آثار مضر غذاها بود، اما من اینک به انگیزه‌ی پاک شدن و راحت شدن جنبه‌ی روحی و معنوی از هر آنچه که در گذشته‌ی زندگی‌ام بوده است، روزه می‌گیرم.

مخصوصاً بعد از اینکه چندین ماه سراسر جهان را گشتم و ظلم و ستم و حشتناکی که بسیاری از مردم در سایه‌ی آن زندگی می‌کردند، مشاهده کردم، احساس می‌کنم من به یک طریقی نسبت به آنچه که بر این مردم می‌گذرد، مسؤول هستم. بنابراین من به منظور کفاره‌ی این مسأله روزه می‌گیرم.

وقتی روزه می‌گیرم اشتیاق و علاقه‌ام به غذا کاملاً از بین می‌رود و به بدن من احساس راحتی عجیبی دست می‌دهد که قبلاً نمونه‌ی آن را تجربه

نکرده‌ام و خود به خود از هوی و هوس و شهوت‌ها و عواطف منفی مانند حسادت، غیرت بی‌مورد و خودکامگی دور می‌شوم چه بسا نفس من از مسائل و امورات خاص خود همانند ترس، پریشانی و احساس سستی و دل‌تنگی دور می‌شود و وقتی که روزه هستم اثری از هیچ یک از این‌ها نمی‌یابم. من در حین روزه‌داری با مردم احساس هماهنگی و همساز شدن عجیبی دارم و احساس می‌کنم که در حالتی هستم که با نفس خود و با همه‌ی جهان هستی سر سازش و مصالحه دارم و چه بسا همه‌ی این چیزهایی که گفتیم، همان چیزی است که باعث شد من به راز روزه‌داری و استقبال آنان از این ماه به بهترین شکل پی‌برم به طوری که چنان جشن با شکوه معنوی جذاب برای این ماه بر پا می‌کنند که در جهان نظیر آن را ندیده‌ام آن گونه که خودم آن را در کشورهای اسلامی که رفته‌ام، مشاهده نموده‌ام.^۱

حکایت دوم: دختر نوجوانی که تجربه‌ی روزه‌داری خود را حکایت می‌کند

من در سن ده سالگی به شدت به یک بیماری پوستی مبتلا شدم، آن بیماری به شکل تاول‌های قرمز در سطح پوست ظاهر می‌شود، بعد از این که تعدادی از پزشکان بزرگ بیماری‌های پوستی به پدرم گفتند: باید به این حالت عادت کنید و تلاش کنید با این وضع دخترتان بسازید چرا که این بیماری پوستی مهمانی است که قدمش سنگین و مدت اقامتش طولانی است، بعد از این با ناامیدی و دل‌تنگی و ناراحتی زندگی کردم و از جامعه به گوشه نشینی پرداختم و به نوعی افسردگی شدید مبتلا شدم. امید به شفا و بهبودی روز به روز ضعیف می‌شد و در طی این مدت همه‌ی راه‌های مشهور درمان و معالجه و رهایی از این حالت خودم را به کار گرفتم اما نتیجه‌ای در

۱- پایگاه اینترنتی «ملتقیات الدانة للهور» به تاریخ ۱۴۲۶/۱/۱۳ هـ.

بر نداشت، آنچه که باعث دل‌تنگی من می‌شد و برایم بسیار دردناک بود استمرار و ادامه‌ی این وضع برای من و رسیدن به دهه‌ی دوم عمرم بود و به سن ازدواج نزدیک می‌شدم. دردهای دیگری بر دردهایم افزوده شد و هرگونه برای شما بگویم، نمی‌توانم احساس آن موقع خودم را برای شما توصیف کنم. روزی یکی از دوستان پدرم به من پیشنهاد کرد که روزه‌داری را به عنوان یک روش جدید درمان امتحان کنم و آن را به مدت طولانی به عنوان درمان حالت روحی روانی و جسمانی به کار بگیرم، او به من گفت که خودش به همراه همسرش این روش را تجربه کرده‌اند و تجربه‌ی موفق‌تری بوده است و به خواست خدا از آنچه که رنج می‌برند، شفا یافته‌اند.

از خداوند کمک خواستم و این را تکذیب نکردم و با اخلاص خدا را صدا زدم و از او خواستم که شفای من را در روزه‌داری قرار دهد و شروع به روزه گرفتن کردم، یک روز در میان روزه می‌گرفتم و در هنگام افطار و سحری به سنت و روش پیامبر ﷺ پایبند بودم، باگذشت زمان به این وضع عادت کردم و تقریباً بعد از سپری شدن دو ماه از آغاز روزه گرفتن من، ناگهان حالتی پیش آمد که همگی و از جمله پزشکان که قبلاً به آنان مراجعه کرده بودم و از ارائه‌ی درمان و علاج مناسب برای آن بیماری من ناتوان بودند را حیرت زده کرد، بیماری من شروع به عقب نشینی کرد و روز به روز از بین می‌رفت تا اینکه در نهایت من به حالتی رسیدم که گویا بیماری نداشتم و طراوت و شادابی به پوست من بازگشت^۱.

حکایت سوم: جوان آمریکایی تجربه‌ی روزه‌داری خود را حکایت می‌کند

روزه حق بزرگی بر گردن من دارد، من نزدیک سه سال بود که به حالت شدیدی از التهاب مفاصل مبتلا بودم، با وجود اینکه این التهاب مزمن نبود

۱- پایگاه اینترنتی قبل - با اندکی تصرف.

اما من به شدت از آن رنج می‌بردم و همین کافی بود که مرا از راه رفتن و پیاده‌روی به مسافت‌های طولانی ناتوان کند، علی‌رغم اینکه من در سن جوانی بودم اما نمی‌توانستم بیش از نیم‌ساعت بنشینم، بعد از نشستن به حالت خشکی کامل و عدم توانایی در حرکت کردن قرار می‌گرفتم، چندین مرحله برای درمان آن تلاش کرده بودم اما همه‌ی تلاش‌ها ناکام ماند با وجود اینکه کشور من در یک پیشرفت علمی گسترده به سر می‌برد، سپس خواست و اراده‌ی خداوند متعال بر این بود که با یک جوان سیاه پوست آشنا شوم که پایبند به دین اسلام بود و از روزی مرا هم دعوت کرد که همراه با او به مسجد بروم و در آنجا دین اسلام را به من عرضه کرد، در آن موقع روزهای آغازین ماه رمضان بود، من از خود روزه‌داری خوشم آمد اما برای اعلام تصمیم مبنی بر اسلام آوردن من و گرایش من به آن، اندکی درنگ کردم با وجود اینکه در دروه قانع شده بودم که این دین به قلب من نزدیک‌تر و در نزد من محبوب‌تر از سایر ادیان است و آن اصول متعالی و ارزشمند آن که ظلم و تفرقه میان افراد را رد می‌کند در حالی که این دو جدیدترین مشکلاتی بودند که جامعه‌ی آمریکا و مخصوصاً شهر نیویورک در آنجا ساکن بودم، از آن رنج می‌بردند. قبل از اعلام اسلام آوردن خود روزه‌داری را تجربه کردم و کاملاً همانند مسلمانان روزه می‌گرفتم و آن دوست سیاه پوست من در این امر به من کمک می‌کرد من در هنگام افطار به خرما، آب، شیر و برخی آب میوه‌ها و سبزی‌های تازه اکتفا می‌کردم و بعد از آن چیزی نمی‌خوردم، مگر یک وعده غذایی اصلی که در هنگام سحری‌ها می‌خوردم، بعد از مدتی احساس کردم که حالم بهتر شده است و می‌توانم راه بروم و مسافت‌های زیادی پیاده روی کنم و شکر خدا همه‌ی دردهایم که بسیار هم از آن‌ها رنج کشیدم، از بین رفت. در آن هنگام من تنها راهی که در آن می‌توانستم، بخاطر نعمتی که خداوند به من عطا کرد، او را

سپاسگذاری کنم، این گونه یافتم که بعد از اینکه کاملاً اسلام را پذیرفتم گرایش خود به آن را اعلام کنم، من اینک به خاطر منتسب بودن خودم به این دین جاویدان احساس افتخار و عزت می‌کنم و اگر اینک چگونگی استقبال من از ماه رمضان هر سال را مشاهده کنید، قطعاً خواهید گفت این یک کودک خوشبین است نه یک مردی که چهل و پنج سال سن او گذشته باشد.^۱

۱- منبع قبلی با تصرف.

خاتمه

در آنچه که گذشت مهمترین مطالب را درباره‌ی فریضه‌ی روزه و کاربرد آن در درمان بسیاری از بیماری‌های روحی روانی، اجتماعی و جسمانی ارائه کردیم و اقوال و سخنان بسیاری از پزشکان قدیم و جدید را که در مورد درمان با روزه کار کرده‌اند و آن را به بیماران خود پیشنهاد کرده‌اند، نقل کردیم. همچنین در طی مطالب ذکر شده بر ما معلوم شد که روزه از جمله قدیمی‌ترین روش‌های درمانی است که ملت‌ها و اقوام در گذر زمان به آن روی آورده‌اند، بنابراین جای تعجب نیست که روزه از چنین جایگاهی متعالی و منزلتی برجسته در شریعت اسلام برخوردار باشد که از جانب خالق آسمان‌ها و زمین نازل شده است. خالق‌ی که همه‌ی مخلوقات را برای عبادت و پرستش خود خلق کرد و فقط خود او که پاک و منزّه و بلند مرتبه است، به آنچه که برای مخلوقات در دنیا و آخرت بهتر و شایسته‌تر است، آگاه‌تر است و این افتخار برای ما کافی است که به خاطر منصوب بودنمان به این دین ماندگار به اذن خداوند متعال احساس عزت و افتخار کنیم و به ارکان آن پایبند باشیم و سنت پیامبرمان محمد ﷺ را در پیش گیریم و با چنگ و دندان از آن محافظت و نگهداری کنیم همانطوری که خاتم پیامبران و فرستادگان ما را به این امر توصیه کرده است، پس عزت و نجات واقعی در پیروی از خداوند و رسول وی و پایبندی به کتاب و دین او و اقتدا به راه و روش پیامبر او و پیروی از او در همه‌ی آنچه که به آن امر نموده است و دوری کردن از آنچه که از آن نهی کرده است و بر حذر داشته باشد

و این مصداق فرمایش رسول الله ﷺ است که می‌فرماید: «إِنِّي قَدْ تَرَكْتُ فِيكُمْ مَا إِنِ أَخَذْتُمْ بِهِ لَنْ تَضِلُّوا بَعْدِي كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّتِي»^۱.

«من در میان شما چیزهایی را به جا گذاشته‌ام که تا زمانی که به آن‌ها پای‌بند باشید بعد از من گمراه نخواهید شد، کتاب خداوند و سنت من».

و عمل به این فرموده‌ی خداوند تبارک و تعالی است که می‌فرماید:

﴿وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ﴾ [آل عمران: ۱۳۲]. «از خداوند اطاعت کنید و از رسول

اطاعت کنید» و در نهایت این اندکی از بسیار است که شریعت والای ما اعجاز الهی و حکمت ربانی را در بر گرفته است که آیات فراوانی دلالت بر صداقت و راستی آن دارند و این استوارترین دین و بهترین شریعت است که خداوند برای بشر نازل کرده است و غیر از آن از آنان پذیرفته نمی‌شود،

خداوند در کتاب خود به راستی می‌فرماید: ﴿وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا

فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ [آل عمران: ۸۵].

«و هرکس جز اسلام، دینی دیگری جوید، هرگز از وی پذیرفته نشود و وی در آخرت از زیان کاران است».

در اینجا چیزی جز این نمی‌توان گفت که این کتاب چیزی جز تلاش

ناچیزی و کوششی به عمل آمده نیست که اگر ما در آن توفیقی کسب کرده باشیم، این توفیق و نعمت خداوند است و اگر غیر از این باشد ما فقط

نفسمان را سرزنش می‌کنیم: ﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ

إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [یوسف: ۵۳].

«و من نفس خود را تبرئه نمی‌کنم چرا که نفس قطعاً به بدی امر می‌کند مگر کسی را که خدا رحم کند، زیرا پروردگار من آمرزنده و مهربان است».

۱- موسوعة حدیث نبوی شریف. [مؤلف]

آلبانی در منزلة السنة (۱۳) می‌گوید اسناد آن حسن است. [مصحح]

از خداوند متعال مسألت داریم که این عمل را خالصانه در جهت رضای ذات بزرگوارش قرار دهد و از خطا و اشتباهی که در آن از ما سر زده است، بگذرد و از هر سخن و عملی که مخالف دین او و سنت پیامبر ﷺ او باشد، به سوی او خود را تبرئه می‌کنیم چرا که او بزرگواترین کسی است که از او درخواست می‌گردد و به او امید بسته می‌شود و او ما را بس است و بهترین وکیل است.

مهمترین منابع

- قرآن کریم.
- موسوعه حدیث نبوی شریف.
- پایگاه اینترنتی روزنامه سعودی الرياض.
- پایگاه اینترنتی روزنامه سعودی الجزيرة.
- کتاب اسرار العیون.
- کتاب روائع الطب السلامی.
- موسوعه آیات معجزات من الطب و عالم النبات.
- پایگاه اینترنتی الدانة للبحور.
- پایگاه اینترنتی منتديات النبراس.
- پایگاه اینترنتی المسلمة.
- پایگاه اینترنتی اسلامت.
- پایگاه اینترنتی الساحة المفتوحة.
- پایگاه اینترنتی الساحة الطبية.
- پایگاه اینترنتی منتديات وادی دوغن.
- پایگاه اینترنتی الخيمة للبحورا.
- پایگاه اینترنتی مجله الدعوة شماره ۲۰۱۶ سال ۱۴۲۶هـ.
- پایگاه اینترنتی الیوم.
- پایگاه اینترنتی منتديات شبكه الشلال.
- پایگاه اینترنتی المسلم.
- پایگاه اینترنتی روزنامه شرق الاوسط.

-
- پایگاه اینترنتی هیأت اعجاز علمی در قرآن و سنت.
 - پایگاه اینترنتی جهان بدون مشکلات.
 - کتاب الطب النبوی.
 - کتاب قانون در طب اثر ابن سینا.
 - کتاب انسان آن موجود ناشناخته.