

روزه‌داری اسلامی:

دیدگاه‌های نو، یافته‌های جدید

تالیف:

دکتر محمد رضا رشیدی

استاد دانشگاه علوم پزشکی تبریز



سرشناسه	: رشیدی، محمدرضا، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: روزه‌داری اسلامی: دیدگاه‌های نو، یافته‌های جدید/تألیف محمدرضا رشیدی.
مشخصات نشر	: تبریز: الوین، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۸۴ ص.: مصور، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۷۷-۴۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: روزه
موضوع	: روزه و تغذیه
موضوع	: روزه - بهداشت
موضوع	: روزه - اثر فیزیولوژیکی
رده بندی کنگره	: BP۱۸/۵، ۹، ۱۱، ۱۲
رده بندی دیویی	: ۳۷/۳۵۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۶۱۷۷۲

این کتاب را می‌توانید با تخفیف از سایت انتشارات الوین www.ElvinPub.com خرید نمایید.

نام کتاب: روزه داری اسلامی. دیدگاه های نو، یافته های جدید

تألیف: دکتر محمد رضا رشیدی

ناشر: انتشارات الوین ElvinPub@gmail.com

طراح روی جلد: الوین

لینوگرافی و چاپ: البرز

صحافی: البرز

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۷۷-۴۳-۱

تبریز- ابتدای خیابان ۱۷ شهریور قدیم- روبروی بانک صادرات- پلاک ۴۷/۱ - طبقه همکف-
انتشارات الوین- تلفن ۸۴ ۴۴ ۵۵۶ ۰۴۱۱ - فروش و سفارشات در کل کشور: ۴۴۸۴ ۴۱۱ ۰۹۳۰



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۷	انواع روزه داری
۱۹	تغییرات متابولیک در جریان روزه داری
۲۳	مقایسه‌ی اثرات ورزش و روزه داری بر روی متابولیسم
۲۹	نقش سیستم عصبی و تغییرات هورمونی در ورزش و روزه داری
۳۱	روزه داری اسلامی و ریتم های بیولوژیک
۴۳	ریتم های شبانه روزی و متابولیسم
۴۷	روزه داری ماه مبارک رمضان به عنوان یک برنامه‌ی ریتمیک
۵۱	الگوی خواب و روزه داری
۶۹	روزه داری اسلامی به عنوان الگوی جدید برای مصرف غذا
۷۳	نقش روزه در افزایش توانمندی سیستم حیاتی
۸۱	روزه داری و چاقی
۸۵	اثر روزه داری در دفع سموم
۹۱	منابع

مقدمه

برنامه‌ی روزه داری در ماه مبارک رمضان یکی از عبادات مهمی است که در دین اسلام منظور شده است. این برنامه‌ی عبادی همانند سایر عبادات دینی، مبتنی بر مصالح و آثار سازنده‌ی چندی در ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی انسان است که در مجموع وی را در مسیر کمالی اش پیش برده و موجب قرب الهی می‌گردد. از جمله‌ی این آثار می‌توان به نتایج و فواید بهداشتی روزه اشاره نمود که در نوشتار حاضر، به برخی از آنها اشاره می‌شود. بدیهی است هم آثار روزه داری اسلامی فراتر از ابعاد جسمانی است و هم فواید پزشکی آن، محدود به آن چه که در این نوشتار می‌آید، نخواهد بود.

معادل "روزه داری" در زبان عربی، کلمات "صوم" و "صیام" است که از نظر لغوی به معنای خودداری از فعل است که این فعل می‌تواند اموری چون خوردن، آشامیدن، صحبت کردن، و ... را شامل گردد.

اما در بین اغلب مسلمانان، این خودداری نمودن، به‌طور عمده در خوردن و آشامیدن مطرح است به طوری که از نظر بیشتر مسلمانان، مهم‌ترین مشخصه‌ی ماه مبارک رمضان در مقایسه با سایر ماهها، مربوط به برنامه‌ی غذایی خاص آن می‌شود. تفاوت برنامه‌ی غذایی مذکور نیز شامل دو قسمت می‌گردد؛ یکی مربوط به کمیت مواد غذایی مصرفی در طول شبانه روز، و دیگر، حرام بودن خوردن و آشامیدن در طول روز (فاصله‌ی بین سحری و افطار). این موضوع جای تامل دارد زیرا بعید به نظر می‌رسد عظمت و جایگاه رفیعی که این ماه پر برکت در اسلام و فرمایشات حضرات معصومین علیهم السلام دارد،^۱ برخاسته از چگونگی برنامه‌ی غذایی مسلمانان در ماه مبارک رمضان در مقایسه با سایر ماهها باشد.

^۱ به عنوان نمونه، مراجعه شود به دعای امام سجاد علیه السلام در آغاز و وداع ماه رمضان

از این بگذریم اهمیت خود موضوع "تغذیه" و "گرسنگی" نیز در نهایت به نقشی است که آنها در سیر روحی انسان دارند. سلامت بدن که بایستی به طور جدی مورد اهتمام هر مسلمانی باشد، بدلیل نقشی است که بدن در سیر تکاملی حقیقت وجودی آدمی ایفاء می کند، و گرنه حتی خود امر حیات و طول عمر، در صورتی که زندگی انسان در مسیر هدایت نباشد، نه تنها مورد علاقه ی فرد واقع نمی شود بلکه در این شرایط، کوتاهی عمر نیز مطلوب و مورد درخواست خواهد بود. آن طول عمری مورد اهتمام و آرزوی انسان است که در مسیر کمال و قرب الهی قرار بگیرد. امام سجاد علیه السلام در دعای بیستم صحیفه ی سجاده (دعای مکارم اخلاق) چنین درخواستی را از خداوند متعال مسئلت می فرمایند: «بار الها! ... مرا تا آن گاه که عمرم در طاعت تو به کار رود باقی دار؛ پس، هر گاه بخواهد عمرم چراگاه شیطان گردد، بیش از آن که غضب شدیدت به من رو آورد یا خشم بر من مستحکم گردد، مرا به سوی خود گیر».

سرمایه ی اصلی انسان در سیر الی الله، قلب اوست و جایگاه امکانات، وسایل و حیات دنیوی، در ارتباط با حیات معنوی و اخروی انسان معنا و جهت پیدا می کنند. در این راستا، برای نمونه به چند روایت اشاره می شود. از رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم روایت شده است که: «لا تموتوا القلوب بکثرة الطعام و الشراب فان القلب کالزرع یموت اذا کثر علیه الماء»؛ یعنی: "دل‌های خود را با کثرت طعام و نوشیدنی نمیرانید، زیرا دل همانند کشت است که وقتی بیش از حد لازم به آن آب برسد، می میرد". امام صادق علیه السلام می فرمایند: «... و لیس شیء أضر علی قلب المؤمن من کثرة الاکل و هی مورثة لشیئین: قسوه القلب و هیجان الشهوة؛ و الجوع إدام المؤمن و غذاء للروح و طعام للقلب و صحه للبدن»؛ یعنی: "... و چیزی مانند کثرت خوردن بر قلب مومن ضرر نمی رساند، و آن دو چیز را به دنبال می آورد: یکی قساوت قلب، و دیگری هیجان شهوت، و گرسنگی ناخوردن مومن است، و غذای روح و طعام قلب و صحت بدن است."

در غُر و دُر از امیر مومنان علی علیه السلام نقل است: «إِذَا مَلِيَ الْبَطْنُ مِنَ الْمُبَاحِ، عَمِيَ الْقَلْبُ عَنِ الصَّلاحِ»؛ یعنی: "هر گاه شکم از [خوراک] مباح و روا پُر شد، دل از صلاح و شایستگی کور و نابینا می گردد."^۲ هم چنین در حدیث معراج در اوصاف دوستداران و محبتین حضرت حق، از زبان خود خداوند سبحان آمده است: "... تَطَوَّنُهُمْ خَفِيفُهُ مِنْ أَكْلِ الْخَلَالِ"، یعنی چنین افرادی اندرونشان حتی از لقمه‌ی حلال نیز سبکبار است. در ادامه‌ی حدیث معراج آمده است: "یا احمد! لو دقت حلاوه الجوع والصمت والخلوه و ما ورثوا منها؛ قال یا رب! ما میراث الجوع؟ قال: الحکمه و حفظ القلب و التقرب الی و الحزن الدائم و خفه بین الناس و قول الحق، و لا یبالی علی بسر او بعسر"، یعنی "ای احمد! کاش شیرینی گرسنگی و سکوت و خلوت و آثار آنها را می چشیدی. رسول خدا عرض کرد: پروردگارا! فایده‌ی گرسنگی چیست؟ خداوند فرمود: حکمت و حفظ قلب و تقرب به من و حزن دائم و سبکباری و گفتار حق و بی باکی از اینکه در گشایش باشد یا در سختی." باز از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نقل است که: «اشربوا و کلوا فی انصاف البطون، فانه جزء من البره»، یعنی: "کم بیاشامید و کم بخورید که این امر، جزئی از نبوت است". ملاحظه می شود که نگرانی و دغدغه‌ای که در خصوص زیاده روی در خوراک و آشامیدن است، از ناحیه‌ی "قلب" آدمی است، زیرا آن چه که مسیر تکامل و مراتب قُرب الی الله را می پیماید، قلب آدمی است. این قلب انسان است که امیر و قافله سالار مراتب وجودی آدمی در سیر الی الله بوده و بدن او در استخدام این سفر قرار می گیرد. از این رو، نشاط و سرزنده بودن قلب و در نقطه مقابل، افسردگی و مرگ آن، حیاتی ترین موضوع در حرکت انسان به سوی مقصد نهائی است. همچنین

^۲ دقت شود که صحبت از پُر شدن شکم از غذای مباح است نه غذای شبهه‌ناک و یا خدای ناکرده غذای حرام.

انتظاری که از تعدیل خوردن و آشامیدن و گرسنگی می‌رود می‌تواند به مسائلی منتهی شود که در حیطه‌ی امر عظیم "نبوت" است.

بنابراین گرسنگی که در ماه رمضان برای فرد روزه دار پیش می‌آید، در عین حال که نقش زیادی در سلامت جسمی او دارد، زمینه‌ی مناسبی برای بهره‌مندی قلب وی از فیوضات معنوی و عروج و تعالی انسان ایجاد می‌کند که بایستی مدنظر قرار گرفته و نسبت به آن اهتمام جدی داشت. بدیهی است این امر به نوبه‌ی خود، نیازمند برنامه‌ی تربیتی خاص و احراز آمادگی ویژه‌ای است و به هیچوجه با شرایط غافلانه‌ای که چه بسا اغلب مسلمانان در آن واقع و مبادرت به روزه داری می‌کنند، حاصل نخواهد شد.

ای بی خبر بکوش که صاحب خبر شوی	تا راه بین نباشی، کی راهبر شوی؟
خواب و خورت ز مرتبه‌ی خویش دور کرد	آنهم رسی به دوست که بی خواب و خور شوی
گر نور عشق حق به دل و جانست اوفتد	بآله، کز آفتاب فلک خوشر شوی
از پای تا سرت، همه نور خدا شود	در راه ذوالجلال، چو بی پا و سر شوی
بنیاد هستی تو، زیر و زبر شود	در دل مدار هیچ که زیر و زبر شوی

حال، آیا ممکن است با چنین جایگاه ممتازی که کم خوری و گرسنگی معتدل، و در نقطه‌ی مقابل، پُرخوری و اسراف در خوردن و آشامیدن در سیر تکاملی انسان دارد، توجه به برنامه‌ی غذایی یک مسلمان در خصوص تعدیل و تنظیم آن را در طول یک سال، تنها محدود به یک ماه مبارک بدانیم و آن وقت تفاوت عمده‌ی ماه مبارک رمضان با سایر ماهها را که در حقیقت تشکیل دهنده‌ی قسمت اعظم عُمر اوست، محدود به کاستن حجم غذا تنها در این یک ماه در نظر بگیریم، آن هم به شیوه‌ی نادرستی که ما نسبت بدان مبادرت می‌کنیم؟!!!

بنابراین، بعید به نظر می‌رسد برنامه‌ی غذایی یک مسلمان راستین در ماه مبارک رمضان تفاوت معنی‌داری با سایر ماهها از نظر "حجم" غذا و "میزان انرژی وارده" به بدن از طریق غذا داشته باشد.

آیا عدم توجه به این مسائل موجب آن نشده است که جامعه‌ی اسلامی، آن طور که شایسته و بایسته است نتواند از فیض ماه مبارک رمضان، حتی در مقوله‌ی تغذیه، استفاده نماید؟ حال بگذریم از سایر فیوضات بسیار عالی تر و راقی تر این ماه پر فیض که در راس آن نزول قرآن مجید قرار گرفته است.

ماه رمضان شد می و میخانه برفتاد	عشق و طرب و باده به وقت سحر افتاد
افطسار به می کرد برم بر خرابات	گفتم که تو را روزه به برگ و ثمر افتاد
با باده وضو گیر که در مذهب رندان	در حضرت حق این عملت بارور افتاد

از طرف دیگر نمی توان این نکته را نادیده گرفت که روزه‌داری، برای اغلب افراد، همراه با نوعی مشقت برای روزه‌دار است که قسمت عمده‌ی این مشقت به امر تغذیه بر می گردد. حال اگر این واقعیت را در کنار مطلبی که در خصوص تفاوت برنامه‌ی غذائی روزه داری ماه مبارک رمضان با سایر ماهها از نظر میزان انرژی غذائی وارده که در بالا بدان اشاره گردید، مورد توجه قرار دهیم متوجه این مطلب خواهیم شد که نحوه‌ی تنظیم خاص برنامه‌ی غذائی ماه مبارک رمضان، بیش از آن که مربوط به میزان انرژی غذائی وارده باشد، ناشی از چگونگی ورود و تامین انرژی غذائی مذکور است. حرام بودن هرگونه خوردن و آشامیدن در طول روز که مصادف با دوره‌ی بیداری و فعالیت آدمی است، عامل مهمی در کنترل امیال غریزی آدمی است. ساختمان وجودی انسان طوری است که احساس نیاز به غذا و پیدایش میل و گرایش برای خوردن و آشامیدن، بیش از آن که ناشی از نیاز فیزیولوژیک بدن باشد، برخاسته از امیال کاذبی است که ریشه‌ی روحی و روانی دارد. انسان موجودی است متشکل از فطرت و طبیعت، و هر کدام از اینها منشاء شکل گیری امیال، کششها و گرایشات در زمینه‌ی وجود آدمی می گردند. بخش "طبیعی" و جسمانی وجود آدمی نیز تنها محدود به جنبه های بدنی آن نمی گردد و در کنار این ابعاد بدنی و مادی، سایر عوامل غیر جسمانی نیز، چه در ناحیه‌ی ادراک و چه در ناحیه‌ی گرایشات، مطرح

است. در نتیجه، وجود آدمی در طول حیات دنیوی اش، عرصه‌ی شکل‌گیری و جریان انواع امیال، کشش‌ها و گرایشات، هم با منشاء فطری و هم با منشاء مادی و طبیعی است. یکی از مشکلات بزرگی که در این جا برای انسان پیش می‌آید امکان اختلاط این دو دسته از امیال، کشش‌ها و گرایشات است که می‌تواند در سطوح و نواحی مختلفی اتفاق افتد که از جمله‌ی آنها امر تغذیه است. هم‌چنان که گفته شد بدلیل همین امر، تشخیص نیاز واقعی به غذا و نیز زمان سیری واقعی امری دشوار و اگر گفته شود برای اکثر افراد، چه بسا امری غیر ممکن باشد، مطلب گزافی گفته نشده است. برنامه‌ی غذائی ماه مبارک رمضان، فرصتی است عالی برای مدیریت صحیح امیال و گرایشات انسان در امر تغذیه؛ که البته دامنه‌ی اثرات آن، بدلیل ساختمان وجودی خاص انسان که محل بحث آن این جا نیست، سایر جنبه‌های روحی و معنوی انسان را نیز در بر خواهد گرفت.

از آیه‌ی ۱۸۳ سوره‌ی بقره: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» روشن می‌شود که اصل گرفتن روزه، اختصاص به دین مبین اسلام نداشته و اُمم گذشته را نیز شامل می‌شده است. مراجعه به تاریخ نیز گویای این است که روزه‌داری، در اشکال مختلف، نه تنها در ادیان ابراهیمی بلکه در بین مذاهب قدیم مصر، روم، یونان و هند نیز معمول بوده و ریشه در فطرت انسان کمال جو دارد. با نظری دقیق تر روشن می‌شود که امتناع از انجام پاره‌ای از اعمال، به ویژه خوردن و آشامیدن، به منظور افزایش توان و بهره‌وری امکانات زیستی، حتی در بین حیواناتی که دچار آسیب و یا بیماری می‌شوند، مشاهده می‌شود.

برای انسانی که به مقتضای زندگی اش در عرصه‌ی حیات دنیوی، بیشتر توجهات وی معطوف به جنبه‌های ملموس و ظاهری زندگی گشته و به دنبال آن، انس شدیدی با عوامل طبیعی پیدا نموده است و در نتیجه‌ی همین امر، جنبه‌های

مادی و طبیعی وجود وی، وجهه‌ی غالب یافته و سایر ابعاد وجودی او را تحت الشعاع خود قرار داده است، ضروری خواهد بود که انسان به طرق مختلف و در عین حال مناسب، در متن زندگی دنیوی خود، نسبت به سایر ابعاد و مولفه‌های وجود خود و هم‌چنین سطوح دیگر عالم هستی، آگاهی و توجه پیدا نموده و زندگی روزمره‌ی خود را طوری تنظیم و مدیریت نماید که در عین رعایت مصالح حیات دنیوی خود، چگونگی استفاده از امکانات و وسایل موجود و جریان زندگی وی، در راستای کمالات عالی‌تر و مقاصد راقی‌تر قرار گیرد. در غُر و دُر آمده است: «الشَّرُّ كَامِنٌ فِي طَبِيعَةِ كُلِّ أَحَدٍ، فَإِنْ غَلَبَتْهُ صَاحِبُهُ بَطْنٌ، وَ إِنْ لَمْ يَغْلِبْهُ ظَهَرَتْ»، یعنی شرّ و بدی در طبیعت همه پنهان است، پس اگر صاحب آن بر آن چیره گشت، مخفی می ماند، و اگر غالب نشد، آشکار می گردد. بنابراین، از آن جایی که سرنوشت انسان بدین نحو قلم خورده است که مسیر کمالی خود را به حکم «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره/۳۰) در زمین سپری نموده و به ناچار ساختمان وجودی وی مجهز به برخی گرایشات و ملزومات دنیوی باشد، براساس چنین اقتضای عالم خاکی اش، نسبت به عالم طبیعت و تن دادن به مقتضیات عالم خاکی گرایش و علاقه خاصی خواهد داشت، و در صورتی که از جنبه‌های روحانی، معنوی و عقلانی خود پیروی نکند و تقوی را همواره مصاحب خود قرار ندهد، همواره در معرض خطا، شرّ و فساد خواهد بود.^۳

روزه یکی از برنامه‌های عبادی است که برای نیل به تقوی بر انسان فرض شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره/۱۸۳). در این راستا و در ارتباط با موضوع مورد بحث، گویا انسان تعالی طلب، سعی می کند از طریق روزه داری و امتناع از اعمالی چون خوردن و آشامیدن، به گرایشات، تمایلات، و رفتارهای خود در عرصه‌ی زندگی

روزمره، نظام خاصی بخشیده و با برنامه ریزی صحیح اجزاء زندگی پیرامون خود، حتی در خصوص امور مربوط به خوردن و آشامیدن، دایره‌ی "مدیریت گرائی" و "مدیریت پذیری" خود را توسعه داده و بدین ترتیب با افزایش ظرفیت‌های وجودی خود، چه در ابعاد روحی و معنوی و چه در ابعاد جسمانی، زمینه را برای رشد و تعالی مهیا سازد.^۴ به بیان دیگر، نحوه‌ی زندگی در جریان ماه مبارک رمضان، در واقع تلاشی است برای ایجاد موازنه‌ی صحیح بین ابعاد مختلف وجود آدمی در جهت و مسیری که شایسته‌ی جایگاه رفیع آدمی در عالم هستی است؛ موازنه‌ای که متأسفانه به دلیل عدم توجه کافی به تمامی ابعاد وجود خود و نیز لایه‌ها و سطوح عالم هستی، به نفع ابعاد مادی و جسمانی زندگی به هم خورده است. در این راستا است که به عنوان یک نکته‌ی جالب توجه مشاهده می‌شود که میدان امتناع در روزه داری اسلام، فراتر از خودداری از امور حرام و نامشروع بوده و حتی برخی از امور مشروع را نیز در بر گرفته و نظام زندگی آدمی را در جریان حیات دنیوی او، با لحاظ نمودن تمامی ابعاد وجودی و نیازهای حیاتی انسان، تنظیم و مدیریت می‌نماید. بنابراین، شاید بتوان دامنه‌ی تقوای مورد نظر در آیه‌ی شریفه را بسیار گسترده تر در نظر گرفت و امتناع و خودداری از انجام برخی افعال و رفتارهایی که در جریان روزه داری اسلامی تحقق می‌یابد را به ابعاد وسیع تری از زندگی آدمی، چون ابعاد روحی، جسمی و اجتماعی تعمیم داد و تمامی آنها را در طریق تحقق و نهادینه شدن "تقوی"، در جای جای زندگی دانست.

معمولاً به خاطر مشقّتی که در روزه داری احساس می‌شود، عبارت «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ»، به منظور ایجاد شوق و تأکید بر جنبه‌ی

^۴ Allan Cott در کتاب خود، تحت عنوان "روزه داری به عنوان یک راه زندگی" (Fasting as a way of life)، از روزه داری با عبارت "راه زندگی" تعبیر نموده است.

اعتقادی قضیه برای آماده نمودن مخاطب برای انجام فریضه، علی رغم مشقت و سختی های آن، در نظر گرفته می شود. اما آثار و فواید روزه داری آن چنان وسیع و فراوان است که امروزه، در نظام سلامت و مجامع پزشکی جایگاه خاصی یافته است به طوری که افراد بسیار زیادی، علی رغم مشکلات و سختی های موجود در روزه داری، به منظور برخورداری از آثار سازندهی آن در سلامت جسمی و روانی، اقدام به گرفتن روزهی پزشکی (medical fasting) می کنند. با در نظر گرفتن این موضوع، شاید استفاده از تعبیر عاطفه برانگیز و مسئولیت بخش «یا ایها الذین امنوا»، در مقام ترغیب مومنان به گرفتن روزه به مقتضای ایمان خود، و ارتقاء انگیزه شان از گرفتن روزه باشد. بدین ترتیب، با بالا بردن اُفق دید و تعالی اهدافی که در نظام دینی وجود دارد، دامنه و عمق روزه داری دینی، با پوشش دادن آثار و فوایدی که در بُعد پزشکی و نظام سلامت مطرح است، ابعاد و مراتب بسیار عالی تر و کامل تری را شامل می گردد.