

# «روزه بهائی»

(نگاهی به سلامتی در روزه ی بهائی)

دکتر سعید میرافضلی

با همکاری: دکتر مینو ثابت (درخشان)

سپاسگزاری:  
این کتاب را به همسرم، شهرزاد  
و فرزندانم نیکی، رایان و سوفی تقدیم می‌کنم.  
همچنین مایلم مراتب تشکر و قدردانی خود را از سیدی ساوج به خاطر  
زحمات او در ویراستاری متن  
و نیز لوآ ویلکینسون به خاطر بازبینی در مطالب مرتبط به تغذیه ابراز دارم.

«دکتر سعید میرافضلی»

بیت العدل اعظم با بازنگری در اجرایی شدن حدود و احکام حضرت بهاءالله،  
در چهار سال گذشته به این نتیجه رسیدند که لازم است  
عموم احباء، اطلاعات خود را در مورد تأثیرات شگرفی که قوانین الهی  
در تقویت روحانی افراد و در نتیجه جامعه دارد، عمیق تر سازند.  
از جمله ی این قوانین، حکم نماز و روزه است که بنا به فرموده ی جمال  
مبارک  
صوم و صلوات دو جناحند از برای وجود

بیت العدل اعظم الهی  
می 2000 میلادی

فهرست:

پیش گفتار

مقدمه

مفهوم روزه گرفتن

هدف روزه گرفتن

روزه گیری و تعادل

تفکر، تأمل و روزه

نگرانی هایی درباره روزه گرفتن

میل به خوردن

چه باید خورد؟

ورزش و فعالیت بدنی

مصرف آب

چند توصیه درباره ی آماده شدن برای روزه

انجام آنچه که لازم است

نتیجه

مآخذ

## پیش گفتار:

روزه ی نوزده روزه، یکی از الطاف حضرت بهاءالله به عالم بشریت است. من خود به عنوان یک پزشک، شاهد برخورد دوستان و همکاران در مورد روزه گرفتن بوده ام که چگونه با نگاهی نگران، سعی در توضیح این مطلب داشتند که خودداری از خوردن و آشامیدن، از طلوع تا غروب آفتاب، معادل با «محرومیت غذایی» و یا محروم ساختن وجود از مواد موردنیاز بدن در فعالیت های روزانه است. کسانی نیز تعریف می کردند که خواسته اند روزه بگیرند ولی در طی روز، دچار «گرسنگی شدید» شده و یا بسیار ضعیف و «ناتوان» گشته اند. یکی از شرایط روزه، دوازده ساعت خودداری از خوردن و آشامیدن می باشد. با شناختی که از کارکرد جهاز هاضمه و جریان متابولیسم در بدن داریم می توانیم بگوییم که با وجود این شرایط، دیگر محلی برای نگرانی در مورد سلامتی باقی نمی ماند، زیرا بدن قادر است در دوره های کوتاه مدت، بدون غذا نیز وظایف خود را به خوبی انجام بدهد چنان که شاهد آن در طول خواب شبانه هستیم.

احساس ضعف و گرسنگی، امری طبیعی است و حتی لازمه ی روزه گرفتن به شمار می آید ولی این حالت نباید آنقدر شدید باشد که روزه گرفتن را دشوار سازد. دانستن فرق میان گرسنگی و اشتها و علت های آن می تواند در هنگام روزه، کمک فراوانی در کنترل خورد و خوراک باشد. شناختن اصل و هدف از تغذیه نیز می تواند عامل مهمی در تهیه مواد غذایی برای حفظ انرژی لازم و جلوگیری از گرسنگی شدید باشد.

در آثار بهائی می خوانیم که هدف اصلی روزه، تنها خودداری از خوردن و آشامیدن نیست بلکه روزه داری، نمادی از یک هدف عالی تر است. این جزوه با توجه به این هدف عالی تر، سعی دارد که عمل روزه گرفتن را مورد مطالعه قرار داده با پرداختن به جنبه های روحانی، روانی و جسمانی آن، هرگونه شبهه و تردید را در مورد روزه گرفتن برطرف کند.

اگر شما بهائی هستید و هرگز روزه نگرفته اید شاید با خواندن این جزوه تشویق به این کار شوید. امید آنکه این جزوه بتواند خوانندگان خود را در فصل روزه ها، یک گام به طراوت و لطافت روحانی نزدیک تر سازد.

## هدف:

- یافتن آگاهی بیشتر بر هدف معنوی روزه گرفتن
- یافتن آگاهی بیشتر بر تأثیر روزه در حیات روحانی

- رسیدن به مفهومی از روزه به غیر از خودداری از خوردن و آشامیدن
- پی بردن به اهمیت دعا، عبادت و تفکر
- آگاهی بر اینکه در حال روزه بر بدن چه می گذرد و چرا روزه خلی به سلامتی وارد نمی سازد؟
- شناختن عواملی که در هنگام روزه، ما را به خوردن دعوت می کنند
- دانستن فرهنگ و رسوم که مانع روزه گرفتن افراد می گردند
- مروری بر دستورات غذایی که گرفتن روزه را آسان تر می سازند

#### **تمرین:**

- آمادگی برای فصل روزه ها در سال جاری
- گرفتن روزه در سال جاری

## مقدمه:

همه ساله میلیون ها نفر از پیروان دینانت بهائی، از 15 تا 70 ساله، یک سفر روحانی نوزده روزه را آغاز می کنند که حضرت بهاءالله از آن به نام «فصل امساک» یاد کرده اند. این دوره ای است که از دوم تا بیستم ماه مارس (10 تا 29 اسفند ماه) تکرار می گردد. در طی این مدت، از طلوع تا غروب آفتاب، خوردن و آشامیدن تعطیل می شود. قبل از شروع روزه ها، از بیست و ششم ماه فوریه تا اول ماه مارس (5 تا 9 اسفند ماه) به نام «ایام هاء» یا «ایام عطاء» نام گذاری شده است. حضرت بهاءالله به غیر از آنکه این روزها را به عنوان آمادگی برای روزه ها معرفی می کنند، از آنها به نام ایام بذل و بخشش قبل از فصل امساک نام می برند.<sup>1</sup>

ایشان می فرمایند: «بینگی لاهل البهَاء ان یطعموا فیها انفسهم و ذوی القربی ثم الفقراء و المساکین و یهللن و یکیرن و یسبحن و یمجدن ربهم بالفرح و الانبساط».<sup>2</sup> روزه ی بهائی در بیست و یکم ماه مارس (اول فروردین) به نوزده و آغاز فصل بهار منتهی می گردد که شروع اولین روز از سال جدید بهائی را نیز شکل می دهد و حضرت بهاءالله از آن به نام «جشن نوروز» یاد می کنند.

در این مورد حضرت ولی امرالله می فرمایند: «همانطور که یکبار حضرت عبدالبهاء فرمودند، 21 ماه مارس (اول فروردین) در دنیا معتدل ترین هوا را دارد و مناسب ترین زمان برای سال جدید بهائی، بعد از ماه روزه ها می باشد. در این فصل از سال، شب و روز در تمام نقاط، تقریباً با هم مساوی هستند و حضرت بهاءالله با انتخاب این فصل، دوره روزه را آسان تر کرده اند».<sup>3</sup> (ترجمه) سرور و شادی که از بذل و بخشش همراه با روزه داری حاصل می شود، این نوزده روز را به صورت دوره ای نمونه از حیات بهائی در می آورد. حضرت بهاءالله نقش اصلی روزه را به غیر از پرهیز از خوردن و آشامیدن، در تأثیر آن در حیات روحانی می دانند و درباره ی آن چنین می فرمایند: «صوم و صلوات دو جناحند از برای وجود طوبی لمن طار بهما فی هواء محبة الله رب العالمین»<sup>4</sup> همچنین حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «صلوات و صیام از اعظم فرائض این دور مقدس است».<sup>5</sup> و «در عالم عبادت صوم و صلوات دو رکن اعظم شریعت الله است».<sup>6</sup>

کلمه ی «رُکن» به معنی ستون که از جانب حضرت عبدالبهاء در مورد روزه به کار رفته، نمایانگر اهمیت فراوان آن در امر مبارک است. کلمه ی ستون، به معنی ساختاری است که از برای نگهداری و حمایت بناهای بزرگ به کار می رود. نبودن ستون، سبب لغزش و از دست رفتن تعادلِ آبنیه ی بزرگ در هنگام فشار است که به همان صورت، ستون های روحانی به ما ثبوت و رُسوخ می

بخشند. این ستون ها در هنگام سختی ها یا خوشی های زندگی، چهارچوب آرامش ما را تضمین کرده و به رشد روحانی ما کمک می کنند.

### **تأمل افزون تر:**

1. چه چیزهایی در چشم شما، همچون ستون های زندگی شما هستند و چرا آنها را در این نقش پذیرفته اید؟
2. فکر می کنید چرا روزه گرفتن، مانند ستون دیانت است؟



## مفهوم روزه گرفتن:

حضرت عبدالیهاء می فرماید: «صیام رمزی است. صیام عبارت از اجتناب از مشتتهیات نفسانی است. صیام جسمانی رمزی از آن است، سبب تذکر است باین معنی که همانطور که انسان از غذاهای جسمانی امساک میکند از مشتتهیات و آمال نفسانی نیز باید اجتناب کند ولی تنها امساک از غذا اثر روحانی ندارد این تنها یک رمز و تذکر است و الا اهمیتی ندارد»<sup>7</sup> (ترجمه)

پرهیز از غذا و آشامیدنی از طلوع تا غروب آفتاب، گرچه موفقیت محسوب می شود ولی تنها نخستین گام در راه رسیدن به هدف روزه را تشکیل می دهد، زیرا روزه حقیقی فقط محروم ساختن خود از خوردن و خوراک نیست!

از نظر دیانت بهائی، روزه نوعی تربیت روحانی بشمار می رود. روزه، زمان تفکر و تعمق است و به ما فرصتی می دهد که از عادات همیشگی و رفاه و آسایش روزانه که امیال روانی ما را تأمین می کنند، برای مدتی فاصله بگیریم.

«روزه جسمانی نشانه انقطاع روحانی است و صرفاً به معنی خودداری از صرف غذاست، یعنی انقطاع جسمانی. انقطاع مهم تر، روزه روحانی یعنی چشم پوشی از کلیه تمایلات نفسانی است که هدف اصلی بشمار می رود و قسمت سخت تر را تشکیل می دهد. با همه اینها، روزه جسمانی است که یادآور و یاور ما برای رسیدن به انقطاع حقیقی است. حضرت ولی امرالله می فرماید که در این کوشش، دعا و روزه هستند که به کمک ما می آیند و نیز می فرمایند این دو محرک روح انسان هستند که باعث تقویت و تنزیه آن شده و رشد و تکامل مداوم آن را تأمین می نمایند و می فرمایند اصولاً فصل روزه، هنگام تفکر و عبادت و تر و تازه شدن روحانی است. ایشان فرمودند که فصل روزه، هنگام گرسنگی است. بنابراین گرسنگی که بالتبع پیش میاید اهمیتی ندارد و مهم نیست اهمیت و هدف روزه، اساساً امری روحانی است.»<sup>8</sup> (ترجمه)

با زندگی در این دنیای پرتحرک که دریافت پاداش فوری و اشتغالات بی اساس فکری را تشویق می کند، گاهی اوقات متوجه نمی شویم که به واقع، چه لازم داریم و چه می خواهیم. اینها مطالبی هستند که معمولاً می توانیم در هنگام روزه، یعنی این سفر روحانی، درباره شان جداگانه به اندیشه پردازیم.

بنابراین دو هدف اساسی در هنگام روزه، عبارت اند از:

1. تأمل و تفکر درباره ی آنچه که سلامت روحانی ما را تأمین می کند.
2. دور کردن و مغلوب ساختن امیال و خواسته های جسمانی و افکاری که سلامت روحانی ما را به خطر می اندازند.

انقطاع به ما می آموزد کمتر به خود پردازیم و بیشتر متوجه خواسته ها و اهداف روحانی خود باشیم. در این سفر روحانی، رسیدن به انقطاع بیشتر در زندگی،

یکی از تعهدات ما خواهد بود و به ما فرصتی می دهد که به آرامش روحی و فکری بیشتری دست یابیم و با اعتماد نیرومندتری، به اراده ی ایزدی بپیوندم.

«این مقام [مقام فناى از نفس] اعظم از مقامات بوده و خواهد بود.»<sup>9</sup>  
«أَيُّ رَبِّ فَأَجْعَلْنِي فِي كُلِّ الْأَحْوَالِ مُسْتَعِدًّا لِلْقِيَامِ عَلَى خِدْمَتِكَ وَ الْإِقْبَالِ إِلَى كَعْبَةِ أَمْرِكَ وَ جَمَالِكَ لَوْ تُرِيدُ فَأَجْعَلْنِي نَبَاتَ رِيَاضِ فَضْلِكَ لِتُحَرِّكَنِي أَرْيَاخُ مَشِيَّتِكَ كَيْفَ تَنْشَأُ بِحَيْثُ لَا يَبْقَى فِي قَبْضَتِي اخْتِيَارُ الْحَرَكَةِ وَ السُّكُونِ... أَيُّ رَبِّ أَسْئَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي بِهِ أَنْارَتِ الْأَرْضُونَ وَ السَّمَاوَاتُ بِأَنْ تَجْعَلْنِي رَاضِيًا بِمَا قَدَّرْتَهُ فِي الْأَوَاحِكِ بِحَيْثُ لَنْ أُجِدَّ فِي نَفْسِي مُرَادًا إِلَّا مَا أَنْتَ أَرَدْتَهُ بِسُلْطَانِكَ وَ مَشِيئَةٍ إِلَّا مَا أَنْتَ قَضَيْتَهُ بِمَشِيَّتِكَ.»<sup>10</sup>

باید در نظر داشت که **انقطاع** به معنی بی تفاوتی، رنج کشیدن، دست و دل از همه چیز برداشتن و یا نادیده گرفتن مسئولیت های زندگی نیست. مراتب انقطاع را با درجات فقر و یا ثروت نمی توان سنجید، بلکه به آن معنی است که شرایط زندگی دنیوی و گیتیوی ما – چه کم و چه زیاد – می تواند در رابطه ی ما با شناسائی و ستایش پروردگار مؤثر باشند. حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «انقطاع به معنی آتش زدن مایملک، ورشکست شدن، دور ریختن سرمایه و یا بخشیدن اموال نیست. بلکه داشتن انقطاع یعنی اینکه اجازه ندهیم اموال ما، ما را هم در خود بگیرد. تاجر موفقی که در تجارت خود غرق نشده باشد می داند که انقطاع یعنی چه! سرمایه داری که اجازه ندهد شغلش مانع خدمت او به عالم انسانی گردد، دارای انقطاع است. در حالی که یک فقیر می تواند به جزئی ترین اشیاء وابسته باشد!»<sup>11</sup> (ترجمه)

حضرت بهاءالله می فرمایند: «ثُمَّ اعْلَمُوا بَانَ الدُّنْيَا هِيَ غَفْلَتِكُمْ عَنِ مَوْجِدِكُمْ وَ اسْتِعْاَلِكُمْ بِمَا سِوَاهُ... كَلَّمَا يَمْنَعُكُم الْيَوْمَ عَنِ حُبِّ اللَّهِ أَنَّهَا لَهَا الدُّنْيَا»<sup>12</sup>  
انقطاع، نمایانگر میزان و چگونگی رابطه ما با دنیای اطراف مان است. حضرت بهاءالله در کلمات مکنونه می فرمایند: «ای سازج هوی حرص را باید گذاشت و به قناعت قانع شد زیرا که لازال حریص محروم بوده و قانع محبوب و مقبول.»<sup>13</sup>

### تأمل افزون تر:

1. معنی انقطاع چیست؟
2. ملاحظه کنید که در رابطه ی شما با خداوند، انقطاع تا چه اندازه مؤثر است؟
3. فکر کنید که در روابط خصوصی شما، انقطاع چگونه می تواند تأثیر مثبت داشته باشد؟
4. درباره اینکه انقطاع چگونه می تواند در تغییر کیفیت رابطه شما با اطرافیان مؤثر باشد، بیندیشید.

## هدف روزه گرفتن:

در ادیان و فرهنگ های بسیاری از مردم جهان، روزه گرفتن به اقسام گوناگونی مرسوم است و اغلب به منظور بدست آوردن توانایی های بیشتر در زمینه های بصیرت و ساختار روحانی انجام می شود. چنان که حضرت عبدالبهاء می فرمایند:

«... حضرت موسی وقتی که بکوه طور رفت و در آنجا بتأسیس شریعت الله مشغول بود چهل روز صائم بود. بجهت تذکر و تنبّه ملت اسرائیلیان صیام فرض کردند. و همچنین حضرت مسیح در بدایت تأسیس شریعت روحانیّه و تنظیم تعلیمات و ترتیب وصایا چهل روز از مقتضیات جسمانیّه و اشتغال بخوردن و نوشیدن فتور حاصل نمودند. در بدایت حواریون و مسیحیون روزه می گرفتند بعد مجامع رؤسای مسیحیین صیام را به پرهیز تبدیل نمودند. و همچنین قرآن در رمضان نازل شد لهذا صیام فرض گردید. و همچنین حضرت اعلی در بدایت ظهور از شدت تأثیر نزول آیات ایّامی میگذشت که بجای اختصار میشد. همچنین جمال مبارک در ایّامیکه بتأسیس تعالیم الهی پرداختند و در ایّامی که متصلاً آیات نازل میشد از شدت تأثیر آیات و هیجان قلب تناول طعام نمیفرمودند مگر اقلّ قلیل.»<sup>14</sup>

گرفتن روزه در بین مؤمنین اولیه امر مبارک نیز بسیار مرسوم بود؛ ملاحسین هنگامی که خود را برای جستجوی موعود آماده می کرد به مدت چهل روز، روزه گرفت.<sup>15</sup> (ترجمه) آخرین درخواست جناب طاهره آن بود که او را هنگامی که به دست جلاد می سپارند، به حال خود بگذارند تا به نماز و روزه خود ادامه بدهد.<sup>16</sup> (ترجمه)

روزه اگر با روحیه ای مثبت همراه گردد، تبدیل به نیرویی مؤثر در ایجاد روحانیت خواهد شد. در اینجا قسمتی از آثار بهائی در مورد روزه را ملاحظه خواهید کرد:

«از برای صوم مراتب و مقامات است و آثار و اثمار لایحصى طوبی للفاضلین.»<sup>17</sup>

«فی الحقیقه صوم از برای مرض نفس و هوی دریاق اعظم است و شفای اکبر.»<sup>18</sup>

«خوشا بحال شما که حکم الهی را مجری داشتید و در ایّام مبارکه بصیام قیام نمودید زیرا این صیام جسمانی رمزی از صیام روحانیست، یعنی کفّ نفس از جمیع شهوات نفسانی و تخلّق باخلاق روحانی و انجذاب بنفحات رحمانی و اشتغال بنار محبت سبحانی.»<sup>19</sup>

«... صیام سبب تذکر انسان است قلب رقت یابد روحانیت انسان زیاد شود و سبب این میشود که انسان فکرش حصر در ذکر الهی میشود. از این تذکر و تنبّه لابد ترقیّات معنوی از برای او حاصل شود.»<sup>20</sup> «صیام سبب علوّ مقام روحانی گردد.»<sup>21</sup>

«صلوات و صیام سبب تذکر و تنبّه انسان است و حفظ و صیانت از امتحان.»<sup>22</sup>

### تأمل افزون تر:

1. کدام یک از موارد زیر با روحیه ی روزه داری موافق است:  
الف – بهر حال من اغلب صبحانه نمی خورم و در ایام روزه نیز صبح ها قبل از طلوع آفتاب بیدار نمی شوم تا ادعیه ایام روزه را تلاوت کنم. بجای آن می توانم چند ساعتی اضافه بخوابم.  
ب – روزه را بسیار دوست دارم زیرا سبب لاغر شدنم می شود.  
ج – در ایام روزه، از ساعت ناهار برای خواندن دعا و مناجات و آثار بهائی استفاده می کنم.
2. روزه چگونه می تواند سبب آگاهی و تنبّه شود؟
3. روزه چگونه می تواند انسان را در امتحانات الهی حفظ کند؟

## روزه و اعتدال:

باید در نظر داشت که روزه بهائی، در عمل با بسیاری از روزه های مرسوم در جهان، متفاوت است. مقصود از روزه بهائی، انتشار یک بیانیه سیاسی، تبلیغ دیانت بهائی و حتی تأمین سلامت جسمانی نیست بلکه احکام بهائی بر اعتدال بنا شده اند.

احکام دیانت بهائی بر اصل مراعات اعتدال در موارد مختلف زندگی قرار دارد تا سبب تأمین صحت و سلامت بدنی، عقلی و روحانی شوند.

«... هر امری از امور اعتدالش محبوب چون تجاوز نماید سبب ضرر گردد.»<sup>23</sup>  
«هر امری که از اعتدال تجاوز نماید از طراز اثر محروم مشاهده شود.»<sup>24</sup>  
بهائیان به مدت نوزده روز، از طلوع تا غروب آفتاب، روزه می گیرند. اگر این روزه به طرز صحیح و با تغذیه ی صحیح انجام گیرد مدت آن برای سلامت جسمانی و تقویت روحانی، کافی است.

«كُفُوا أَنْفُسَكُمْ مِنَ الطَّلُوعِ إِلَى الْغُرُوبِ كَذَلِكَ حَكَمَ الْمُخْبُوبُ مِنْ لَدَى اللَّهِ الْمُفْتَدِرِ الْمُخْتَارِ. لَيْسَ لِأَحَدٍ أَنْ يَتَجَاوَرَ عَنْ حُدُودِ اللَّهِ وَ سُنَّتِهِ وَ لَا لِأَحَدٍ أَنْ يَتَّبِعَ الْأَوْهَامَ.»<sup>25</sup>  
«بهترین ملاک برای غذا خوردن اینست که شخص زیاده از حد و کمتر از احتیاج نخورد اعتدال لازمست. در هندوستان جماعتی موجود است که بخود ریاضت میدهد و بتدریج از غذا کم میکند تا اینکه تقریباً بهیچ میرسد ولی به هوش آنها صدمه وارد میشود. شخص اگر مغز و جسمش بر اثر فقدان غذا ضعیف باشد قادر نخواهد بود باستان الهی خدمت کند و بخوبی نمیتواند ببیند.»<sup>26</sup> (ترجمه)  
حضرت بهاءالله در کتاب اقدس، درباره روزه، قوانینی وضع فرموده اند که در مواردی از آن، مُعافیت از روزه، نشانی از تعادل و نیز محبت ایشان به نوع انسان دارد:

روزه برای زن و مرد، از سن 15 سالگی که سن بلوغ است آغاز می شود.  
افراد زیر از روزه گرفتن معافند:

### الف. مسافرین:

- مشروط بر اینکه سفر بیش از 9 ساعت به طول انجامد.
- کسانی که پیاده سفر میکنند بشرط اینکه بیش از دو ساعت طی طریق کنند.
- کسانی که در محلی کمتر از 19 روز اقامت کنند.
- کسانی که بقصد اقامت نوزده روز یا بیشتر در محلی وارد شوند فقط برای سه روز اول بعد از ورود از روزه گرفتن معافند.
- کسانی که در ایام صیام به خانه خود مراجعت می کنند از روز ورود باید صائم گردند.

- ب. بیماران.  
 پ. نفوسی که سنّشان متجاوز از هفتاد سال است.  
 ت. زنان باردار.  
 ث. زنان مُرضع.  
 ج. زنان در موقع عادت ماهیانه مشروط بر اینکه وضو گرفته این آیه ی مخصوصه را 95 بار در روز تلاوت نمایند: «سبحان الله ذی الطلعه و الجمال.»  
 چ. شاغلین به مشاغل شاقّه «ولکن در آن ایام قناعت و ستر لاجل احترام حکم الله و مقام صوم اولی و احبّ.»<sup>27</sup>

با توجه به اینکه انسان جائز الخطا است، حضرت ولی امر الله می فرماید: «اگر کسی در هنگام روزه، به اشتباه چیزی بخورد، آن به معنای شکستن روزه اش نیست، زیرا این خوردن، تصادفی بوده است. سنّ پایان روزه داری، هفتاد سال است اما اگر کسی که از این سنّ گذشته و مایل به روزه گرفتن بوده و بُنیه ی آنرا داشته باشد مختار است. اگر کسی در ایام روزه بیمار شود و قادر به گرفتن روزه نباشد ولی قبل از پایان ایام روزه بهبود یابد، می تواند روزه را از سر بگیرد و تا آخر دوره آن را ادامه دهد.»<sup>28</sup> (ترجمه)

#### تأمل افزون تر:

1. چند مثال در مورد آنچه مفید است اما در صورت استفاده ی نامتعادل، خاصیت خود را از دست می دهد، به یاد آورید.
2. چند مورد از قوانین حضرت بهاء الله در مورد تعادل در روزه را ذکر کنید.

## تفکر، تأمل و روزه:

در هنگام روزه، تفکر و تأمل همراه با یکدیگر می‌توانند به تقویت قوای روحانی بیفزایند، در حالی که غرق شدن در دنیای مادیات، ما را از مقصد روحانی بازمی‌دارد و از موفقیت روحانی خویش غافل می‌سازد. تفکر و تأمل، فرصتی به ما می‌دهد تا با بصیرت روحانی به خود بنگریم و به آرامی و با حقیقت، به اعمال خویش نظری بیندازیم (چه کردارهای مثبت و چه منفی) و آنها را با دستورات بهائی بسنجیم.

این خویشتن‌نگری در رشد روحانی و تغییرات مهم آن، نقطه‌ی اصلی را تشکیل می‌دهد و در آثار بهائی چنین آمده است: «یا ابن الوجود حاسب نفسک فی کلّ یوم من قبل ان تحاسب لآنّ الموت یأتیک بغتةً و تقوم علی الحساب فی نفسک.»<sup>29</sup> «صدق و راستی اساس جمیع فضائل انسانی است. اگر نفسی از آن محروم ماند از ترقی و تعالی در کلیه عوالم الهی ممنوع گردد و چون این صفت مقدس در نفسی رسوخ نماید سائر صفات و کمالات قدسیه بالطبع حاصل شود و فرد کامل گردد.»<sup>30</sup> (ترجمه)

از طریق اندیشه و دعاست که می‌توانیم فکر و قلب خود را متوجه بهاء‌الله نموده و خود را به او مرتبط کنیم. «از طریق تفکر است که انسان به حیات ابدی می‌رسد. از این طریق است که انسان، مهبط نَفَثَاتِ رُوحِ الْقُدُسِ می‌شود. از این طریق است که روح جدید بر انسان بخشیده می‌شود. با قوه‌ی تفکر، انسان از طبیعت حیوانی دور می‌شود، به حقایق اشیاء پی می‌برد و به خداوند نزدیک تر می‌شود.»<sup>31</sup> (ترجمه)

«از طریق تفکر و تأمل، در بسوی عمق اندیشه و دانائی باز می‌شود. طبیعتاً اگر انسان مانند یک بهائی به اندیشه و تفکر بپردازد، به سرچشمه مقصود مربوط می‌گردد.»<sup>32</sup> (ترجمه)

مهم است بدانیم که «دعا و مناجات بهائی»، اصول و قواعد مخصوصی ندارد ولی تفکر و تأمل باید در سکوت انجام پذیرد؛ بنا به فرموده‌ی حضرت عبدالبهاء: «حضرت بهاء‌الله می‌فرمایند که هر پدیده‌ای، علامتی از جانب خداوند دارد. علامتِ خَرَد، تفکر است و علامتِ تَفْکَر، سکوت. زیرا برای انسان ممکن نیست که دو کار را در آن واحد انجام دهد و نمی‌تواند هم حرف بزند و هم بیندیشد.»<sup>33</sup> (ترجمه)

تا وقتی که کردارهای ما مطابق دستورات باشند، می‌توانیم آنطور که برای ما راحت تر است به اندیشه و دعا و مناجات بپردازیم. نوع ویژه یا زمان و مکان معینی برای دعا و مناجات وجود ندارد. در هر ساعت از روز که فکر انسان آماده باشد، می‌تواند به این کار بپردازد؛ مثل ساعات آرام صبحگاه و یا شامگاه.

حضرت ولی امر الله می فرمایند: «در مورد دعا و مناجات: اینهم یکی از مواردی است که شخص در آن آزاد است. در تعالیم بهائی، در مورد تفکر و تأمل، طریقه بخصوصی تعیین نشده و برای رشد روحانی دستور خاصی وجود ندارد. به احباء توصیه شده که به دعا و مناجات و همچنین تفکر و تأمل بپردازند ولی نوع انجام تفکر و تأمل مطلبی کاملاً شخصی است.»<sup>34</sup> (ترجمه)

«تفکر و تأمل بسیار مهم است و حضرت ولی امر الله دلیلی نمی بینند که احباء روش تفکر را فرا نگیرند ولی باید مواظب بود تا خرافات و افکار بی معنی در آنها راه پیدا نکند.»<sup>35</sup> (ترجمه)

آثار مبارکه و ادعیه و مناجات، نقش اصلی را در تفکر و تأمل به عهده دارند زیرا از همین طریق است که ما به شناسائی خداوند و رابطه خود با وی پی می بریم. حضرت بهاء الله چندین مناجات برای ایام روزه نازل کرده اند که در این سفر نوزده روزه ی روحانی به ما یاری می کنند تا حواس خود را متمرکز کرده و بر بصیرت و نیروی خویش بیفزائیم.

در آخر این مبحث، سه فقره از این ادعیه نوشته شده و البته ادعیه و مناجات های دیگری نیز در مورد روزه موجود است که می توان به منظور تفکر و تأمل در ایام روزه، آنها را تلاوت نمود. تلاوت ادعیه و مناجات، با حضور قلب و صمیمیت، بهتر از تعداد آنهاست، چنانکه حضرت اعلی می فرمایند: «و احبّ صلوة صلوتی است که از روی روح و ریحان شود و تطویل محبوب نبوده و نیست و هر چه مجرّد و جوهرتر باشد عند الله محبوبتر بوده و هست...»<sup>36</sup> خواندن بحث خدمت، تفکر، تأمل و مناجات در کتب روحی می تواند اهمیت دعای روزانه و حالت مناسب در حین دعا و مناجات را یادآور شود.

«فيا الهی هذا اول يوم فيه فرضت الصيام لاحبائک اسئلک بنفسک و الّذی صام فی حبّک و رضاک لا لهویه و بغض مولاه و باسمائک الحسنی و صفاتک العلیا بان تطهّر عبادک عن حبّ ما سویک و قرّبهم الی مطلع انوار وجهک و مقرّ عرش احدیّک و نور قلوبهم یا الهی بانوار معرفتک و وجوههم بضیاء الشّمس الّتی اشرقت عن افق مشیّک و انّک انت المقتدر علی ما تشاء لا اله الا انت العزیز المستعان. ثمّ وفّقهم یا الهی علی نصره نفسک و اعلاء کلمتک ثمّ اجعلهم ایادی امرک بین عبادک ثمّ اظهرّ بهم دینک و اثارک بین خلقک لیملأ الافاق من ذکرک و ثنائک و حجّتک و برهانک و انّک انت المعطى المتعالی المقتدر المهیمن العزیز الرّحمن.»<sup>37</sup>

«فسبحانک اللّهم یا الهی انا صمنا بامرک و افطرنا بحبّک و رضائک فاقبل منّا یا الهی ما عملنا فی سبیلک خالصاً لوجهک و ناظراً الی امرک من دون ان انظر الی جهة دونک ثمّ اغفر لنا و لأبائنا و لكلّ من آمن بک و بأیاتک الكبرى فی هذا



الظهور الاعظم الابهی اَنک انت المقتدر علی ما تشاء و اَنک انت المتعالی العزیز المختار.<sup>38</sup>

«ای پروردگار همچنانکه از مشتیهات جسمانیه و اشتغال بطعام و شراب بازماندم دل و جانم را از محبت غیر خویش پاک و مقدس کن و نفسم را از شهوات هوائیه و اخلاق شیطانیه محفوظ و مصون بدار تا روح بنفحات قدس انس گیرد و از ذکر دون تو صائم گردد.»<sup>39</sup>

### تأمل افزون تر:

1. اهمیت صداقت در دعا و مناجاتِ روزانه چه اندازه است؟
2. چند نمونه مطلب برای تذکر، تأمل و ادعیه و پرسش هایی درباره اراده ی خداوند در زندگی شما:
  - کدام قسمت از آثار بهائی، بیشتر در زندگی شما مؤثر است؟
  - در مقابل مشکل یا امتحانی که در زندگی با آن روبرو می شوید، چگونه برخورد خواهید کرد؟
  - به سایر موضوعاتی که در ایام روزه می توانید درباره آنها تعمق یا دعا کنید، بیندیشید.
3. مناجات هایی که در بالا نوشته شده، چگونه می توانند در هنگام روزه به شما یاری برسانند تا تمرکز پیدا کنید؟

## نگرانی هایی درباره روزه گرفتن:

مواد غذایی در بسیاری از موارد شخصی، فرهنگی و دینی نقش مهمی را بر عهده دارند تا جایی که عقاید اساسی مربوط به مواد غذایی گوناگون، گاه بسیار غامض و پیچیده هستند. بسیاری از ما در فرهنگ هایی زندگی می کنیم که خوردن غذا در هر هنگام که بخواهیم مورد قبول است. عادت های اجتماعی و فرهنگی در مورد خوردن غذا ممکن است به این معنی گرفته شود که محروم شدن از تغذیه، برای تندرستی مضر است و می توان پنداشت از آنجایی که بدن در هر روز به سه وعده غذا نیاز دارد، پس روزه گرفتن از طلوع تا غروب آفتاب، بدن را با کمبود مواد غذایی مواجه و آن را ضعیف و ناتوان می کند.

این نگرانی تا آن حد است که می تواند نیروی روزه گرفتن را فلج کند، گرچه این احتیاج در مورد یک انسان سالم، از هیچ پایه ی علمی برخوردار نیست و آنچه اهمیت دارد این است که بدانیم تعالیم بهائی برای وجود انسان، اهمیت فراوانی قائل شده و هرگز قوانینی وضع نکرده که باعث ضرر و زیان وی شود. «از این جهت است که خداوند از جهت آنکه [جسد ظاهری] عرش آن جسد [جسد باطنی، روح] بوده حکم فرموده در حق او به منتهای حفظ او که آنچه سبب گره او گردد بر او وارد نیاید...»<sup>40</sup>

«گرفتن روزه برای همه بهائیان، بدون در نظر گرفتن ملّیت آنان فرض است و روزه هم از لحاظ جسمانی و هم روحانی بسیار سودمند است. احبّاء باید بدانند که این امر اگر برای سلامتی مضر بود، حضرت بهاءالله هرگز آن را وضع نمی فرمودند.»<sup>41</sup> (ترجمه)

«اگر این دستورات برای ما مفید نبودند، حضرت بهاءالله آنها را برای ما نمی خواستند و ما هم مانند اطفالی که با عقل و ادراک خود می فهمند که پدر مهربان آنها با درایت، آنچه را که به نفع آنهاست انجام می دهد، باید از این احکام اطاعت کنیم ولو اینکه در ابتداء نیازی برای آن احساس نکنیم. با اطاعت از دستورات، به مرور زمان در می یابیم که چه فایده ای از آنها عایدمان می شود.»<sup>42</sup> (ترجمه) با همه ی اینها، بعضی افراد به خاطر تجربه های شخصی یا فرهنگی، به سختی باور می کنند که روزه گرفتن از طلوع تا غروب آفتاب، برای بدن اشکالی ایجاد نخواهد کرد. یکی از راه های درک این مطلب آن است که بدانیم در هنگام خوردن و یا روزه گرفتن، چه در بدن می گذرد.

### اصل متابولیسم انرژی:

برای فهمیدن متابولیسم انرژی، در آغاز باید دانست که مهم ترین منشأ نیرو در بدن، نوعی قند به نام گلوکز می باشد که از غذایی که می خوریم به دست می آید.

پس از خوردن غذا در بدن دو مرحله فیزیولوژیک ایجاد می شود: مرحله ی نخست «جذب» و مرحله ی دوم «پس از جذب» نام دارند.

### مرحله ی جذب:

این مرحله، مدت زمانی است که از آخرین وعده ی غذا تا جذب آن در معده و روده کوچک انجام می گیرد. این مدت زمان، بستگی به نوع غذایی دارد که صرف شده و از دو تا شش ساعت طول می کشد که انرژی بصورت قند گلوکز و از راه جهاز هاضمه، مستقیماً وارد خون شود. این گلوکز به قسمت های مختلف بدن، تحویل داده می شود تا به یاری هورمون انسولین، برای مصرف فوری انرژی وارد سلول ها شود. آن قسمت از گلوکز که پس از مصرف فوری انرژی در سلول ها باقی می ماند به صورت گلیکوژن در بافت های گوناگون بدن ذخیره می شود تا برای مصارف لازم بعدی آماده باشد. اگر محل ذخیره ی گلیکوژن به حداکثر خود برسد، بقیه ی گلوکز تبدیل به چربی شده و چربی که مهم ترین وسیله ی سوخت و ساز بدن است در محل های مخصوص بدن ذخیره می شود.

### مرحله ی پس از جذب:

این مرحله هنگامی آغاز می شود که معده خالی است؛ این درست همان وقتی است که روزه فیزیولوژی واقعی برای بدن آغاز می شود. در این مرحله، گلوکز خون پایین می افتد زیرا گلوکزی برای جذب وجود ندارد. این مرحله با توجه به نوع غذایی که آخرین بار صرف شده، بین دو تا شش ساعت پس از آخرین مصرف آغاز می شود.

«بافت های بدن برای اینکه کار مرتب خود را انجام بدهند احتیاج به مصرف دائم گلوکز دارند. برای تأمین این مصرف مداوم، ذخیره های گلیکوژن و چربی دوباره تبدیل به گلوکز شده وارد جریان خون می شوند تا به مصرف سوخت و ساز بافت های بدن برسند. بدن شخص سالم در حین انجام این جریانها، هرگز دچار گرسنگی و کمبود نمی شود. گرسنگی واقعی هنگامی رخ می دهد که همه ذخیره های گلیکوژن بدن خالی شود. این حادثه در یک شخص سالم، 24 تا 48 ساعت پس از صرف آخرین وعده غذایی آغاز می شود.»<sup>43 و 44</sup> (ترجمه)

نوع دیگری که می توان به این جریان نگریست، آن است که ببینیم هر شب در بدن ما چه می گذرد؟ بدن انسان و مغز ما نیاز به خوابیدن و استراحت دارند. تصور کنید که خواب شبانه ی شما تقریباً هشت ساعت است و احتیاج ندارید که هر چند ساعت یک بار، برای خوردن بیدار شوید و بنابراین هر صبح، شما در مرحله ی پس از جذب روزه قرار دارید و پس از بیدار شدن، معمول است که

نخستین غذای روزانه را به عنوان صبحانه بخورید که پایانی برای روزه ی شبِ پیش بشمار می آید. این نوع تغذیه ی روزانه نشان می دهد که بدن به دوره ای از روزه طبیعی عادت دارد، فقط بعلاوه چند تأثیر جانبی «اگر چنانچه» اتفاق بیفتد.

### **تأمل افزون تر:**

برای بسیاری، روزه مفهوم و احساس جدیدی است. نظر شما در مقابل نگرانی از روزه چیست؟ برای چیره شدن بر این نگرانی چه می توان کرد؟

## میل به خوردن:

گفته می شود که مصرف غذا، در مهار سه احساس قرار دارد:

«گرسنگی، سیری و اشتها»<sup>45</sup> (ترجمه)

مفهوم گرسنگی، بستگی به احوال شخصی، فرهنگی و محیطی دارد و اغلب با حالت اشتها نیز تعریف می شود. در این مقاله، مقصود ما از تعریف گرسنگی، نوعی حالت فیزیولوژیکی است که در اثر خوردن غذا حاصل می شود. در این حالت، علاوه بر میل فراوان به خوردن، حالت فیزیکی آن عبارت از مالش و نوعی درد در معده همراه با ضعف و بی حالی است؛ این حالت ها با صرف مقدار کافی غذا از بین می روند.

تصور می شود که میل به خوردن غذا از لحاظ بیولوژی به گرسنگی مربوط است. آنچه که انسان را از حیوان تمایز می بخشد آن است که میل به خوردن فقط به منظور رساندن مواد غذایی به بدن نیست بلکه همواره تحت تأثیر احساسی روانی به نام **اشتها** قرار دارد. اشتها ربطی به احتیاج بدن به مواد غذایی و یا تأمین انرژی ندارد بلکه بیشتر به عادت حس بویایی، بینایی و حتی فکر کردن به غذا مربوط است. احساساتی نظیر میل به خوشگذرانی، آن را تحریک و احساساتی دیگر از قبیل نگرانی، تنهائی و یا افسردگی، آن را از بین می برد. غذاهای لذیذی که در دسترس باشند نیز باعث تحریک اشتها می شوند.<sup>46</sup>

(ترجمه)

مثلاً در هنگام ظهر، میل غذا در ما به وجود می آید زیرا هنگام صرف ناهار است. از نمونه های اشتها آنکه در ساعات بعدازظهر، هنگام عبور از برابر یک پیتزافروشی، به ناگاه میل شدیدی به خوردن پیدا می کنیم یا هوس خوردن یک بستنی، بعد از خوردن یک غذای کامل، نمونه ای دیگر از این قبیل است با آنکه این کشش مربوط به گرسنگی نیست زیرا براساس احتیاج بدن قرار نگرفته ولی می تواند تصمیم ما را در مورد میل و تصمیم به خوردن، تغییر دهد. فهم و شناخت قوای فیزیکی و فیزیولوژیکی که این کشش را در ما تولید می کنند، عامل مهمی در مهار خوردن است زیرا می تواند جلوی میل به غذا را نیز بگیرد. اگر غذای مناسب با مقدار لازم کالری مصرف کنیم آنگاه در هنگام روزه، دلیل به خوردن غذا تنها به خاطر گرسنگی نیست بلکه اشتها نیز در آن دخالت دارد. نه لازم و نه ممکن است که احساس گرسنگی را از بین ببریم زیرا خود، نشانه ای از اهداف روزه داری است ولی دانستن و فهمیدن این احساس، ما را یک گام به پذیرش آن نزدیک می کند که خود وسیله ای برای پرورش قوای روحانی ما در هنگام روزه گرفتن بشمار می رود.

## چه باید خورد:

عوارض جسمانی که در هنگام روزه به ما دست می دهد، برای تنبیه یا آزار نیستند. بنا به فرموده حضرت عبدالبهاء، این عوارض «نشانگر» و یا «یادآور» هدفی بزرگ تر هستند که نباید توجه ما را در طول روزه های نوزده روزه به خود اختصاص دهند. تغذیه ی صحیح یکی از نکات مهم در جلوگیری از ضعف، سرگیجه، لرزش و حتی تندی مزاجی است و مانع از ناراحتی هایی از این دست می گردد.

رعایت نکردن وقت غذا، نداشتن برنامه ی صحیح غذایی و یا نخوردن غذای کافی، باعث شدیدتر شدن بیجای این عوارض معمولی در هنگام دوازده ساعت روزه می شوند. در صورتی که ما می توانیم تغذیه ای متعادل داشته باشیم که در مرحله ی جذب غذا، به آرامی هضم بشود؛ پس خوب است که در هنگام انتخاب غذا، شاخص های قند خون را در نظر داشته باشیم.

چنانکه پیش تر گفته شد، پس از صرف غذای شامل کربوهیدرات (شکر و نشاسته) و جذب آن از معده و روده ی کوچک، سطح قند خون به سرعت بالا می رود. شاخص قند خون، قدرت غذایی را که پس از جذب از معده و روده، قند خون را بالا می برند از صفر تا صد طبقه بندی کرده است؛ غذاهایی که در رده ی صفر قرار دارند به معنی آن است که به هیچ وجه قند خون را بالا نمی برند. غذاهایی که در رده ی صد هستند - نظیر شکر و نان سفید - سرعت زیادی در بالا بردن قند خون دارند.

هر اندازه که سرعت بالا رفتن قند خون بیشتر باشد به خاطر ترشح بیشتر هورمون انسولین که برای جذب قند به داخل سلول های بدن صورت می گیرد، قند خون سریع تر پایین می آید و این باعث می شود که تنها پس از دو سه ساعت، احساس گرسنگی کنیم. اما غذاهای رده پایین در شاخص قند خون، به زمان بیشتری برای جذب نیاز دارند زیرا سبب ترشح کمتر انسولین برای تنظیم قند خون می شوند و از افتادن سریع قند خون و احساس گرسنگی جلوگیری می کنند.

خوب است بدانیم که پروتئین و چربی گوشت، فاقد کربوهیدرات بوده و پس از جذب، در قند خون تأثیر زیادی ندارند. این نوع غذاها در جدول شاخص قند خون دیده نمی شوند ولی پروتئین ها و چربی ها (که شرط نیست حتماً منشأ حیوانی داشته باشند) بخش عمده ی تغذیه ی صحیح را تشکیل می دهند که در گرسنگی و اشتها، تعدیل به وجود می آورند. از آنجا که صحبت بیشتر درباره جدول شاخص قند خون از حوصله این مقاله خارج است، خوانندگان می توانند برای

اطلاع بیشتر در این مورد به کتابهای مربوطه مراجعه نمایند. در زیر، چند پیشنهاد برای تغذیه مخصوص داده می شود:

**1. صبحانه را حذف نکنید؛** با آنکه حذف صبحانه گاهی به نظر جالب می آید ولی عمل درستی نیست بلکه به فرموده حضرت بهاءالله «اکل القلیل فی الصبح آنه للبدن مصباح»<sup>47</sup> صبحانه متابولیسم بدن را برای تمام روز تنظیم می کند. بعلاوه حذف صبحانه بخاطر یک ساعت خواب بیشتر، باعث از دست دادن فرصت کم نظیر تلاوت آیات و الواح در سحرگاه و افزایش نیروی روحانی نهفته در انسان می گردد.

**2. پروتئین مصرف کنید؛** غذاهای پروتئین دار بیش از غذاهای کربوهیدرات دار موجب سیری می شوند. بعضی از این غذاها عبارت اند از حبوبات، گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ، تخم مرغ، پنیر و کره طبیعی بادام کوهی.

**3. مواد غذایی الیاف دار را انتخاب کنید؛** در مرحله ی جذب، معده برای هضم غذاهای دارای الیاف، مدت بیشتری صرف می کند و به این ترتیب مدت بیشتری سیر می مانید. برخی از این خوراکی ها عبارت اند از سربال های صبحانه، بلغور، نخود، عدس، لوبیا، سیب و گلابی با پوست، سبزیجات، ماکارونی، برنج قهوه ای و نان گندم.

**4. تا حد ممکن از غذاهای تصفیه شده، از قبیل برنج سفید و نان سفید خودداری کنید.** این مواد با آنکه بعد از غذا، بلافاصله شما را سیر می کنند ولی دارای کربوهیدرات تصفیه شده و بدون الیاف هستند و زود جذب می شوند اما برنج قهوه ای و نان گندم سبوس دار شامل کربوهیدرات، بدون تصفیه و دارای الیاف هستند که عمل جذب را به تأخیر می اندازند.

**5. چربی های مفید مصرف کنید؛** انسان برای ادامه زندگی، به چربی نیز احتیاج دارد. خوراکی هایی نظیر آجیل، تخمه، روغن زیتون و ماهی های آب شیرین، دارای چربی مفید هستند. اغذیه حیوانی مانند گوشت گاو و مرغ نیز دارای چربی اند ولی از آنجایی که این چربی ها فایده ی کمتری دارند، باید مصرف متعادل داشته باشند.

**6. از کمبود آب بپرهیزید؛** درباره این مطلب باز هم صحبت خواهیم کرد. خلاصه آنکه بهترین توصیه برای تغذیه در هنگام روزه، رعایت توازن است. بکوشید از هر گروه خوراکی، به مقدار کافی مصرف کنید و از غذاهای فرآوری یا تصفیه شده نیز تا حد امکان خودداری نمایید.

### تأمل افزون تر:

درباره مفهوم شاخص قند خون و همچنین نوع غذایی که در بالا توصیه شده و تأثیر آنها در تغذیه ی خود در هنگام روزه بیندیشید.



## ورزش و فعالیت بدنی:

در هنگام روزه، هیچ روش واحد ورزشی که برای همگان مناسب باشد، قابل توصیه نیست. در این موارد باید نکته های معینی از قبیل سبن، آمادگی جسمانی و در کل تندرستی شخص - از جمله داروهای مصرفی - حرارت و رطوبت هوا و نوع کاری که روزانه انجام می گیرد، موردنظر قرار بگیرد. در هر صورت اگر دارو مصرف می کنید و یا سابقه ی بیماری دارید، لازم است که پیش از هر چیز با پزشک خود در این باره مشورت کنید.

حرکات ورزشی در هر زمان که انجام بگیرند، با بالا بردن متابولیسم، بدن شما را تحت تأثیر قرار می دهند. در اثنای این فعالیت، مصرف ذخایر انرژی بدن (به ویژه ذخیره ی قند و چربی و همچنین آب و املاح) سرعت می گیرد. برای بازگشتن به تعادل بدن لازم است که این ذخایر، دوباره جایگزین شوند. کوتاهی در جایگزین کردن کالری و آب از دست رفته، بخصوص پس از ورزش های سنگین و طولانی موجب بروز ناراحتی های گاه خطرناک از قبیل پایین افتادن قند خون و برهم خوردن تعادل در املاح بدن و بی آبی می شود. تأثیر ورزش بر بدن انسان متفاوت است و بستگی به شدت فعالیت و طول آن دارد. بنابراین پیش از آغاز ورزش در هنگام روزه، باید اطمینان یافت که وجود انسان، طاقت تحمل آن را داشته باشد.

بنظر این نگارنده، هنگام روزه زمان مناسبی برای انجام ورزش های سنگین نیست ولی اگر شما در تمام سال ورزش می کنید و تصمیم دارید که این نظم را در ماه روزه نیز حفظ کنید، بهتر است متوجه احتیاجات بدن خود باشید و زمان و نوع مناسبی از ورزش را برای خود انتخاب کنید.

به فرموده ی حضرت بهاءالله «نِعْمَ الرِّیاضَةُ عَلَى الْخَلَاءِ بِهَا تَقْوَى الْأَعْضَاءِ وَ عِنْدَ الْأَمْتَلَاءِ دَاهِيَةٌ دَهْمَاءٌ»<sup>48</sup>

با توجه به این توصیه، اگر با معده خالی ورزش می کنید و احساس ضعف، سرگیجه یا تهوع به شما دست می دهد، بهترین زمان ورزش برای شما، پس از غروب آفتاب یا پیش از طلوع سحر، بعد از یک غذای مختصر خواهد بود و خواهید توانست غذای خود را بعد از اتمام ورزش صرف کنید.

اگر در محلی زندگی می کنید که هوای گرم و مرطوب دارد یا در نظر دارید ورزشی را آغاز کنید که بیش از یک ساعت به طول می انجامد، در نظر داشته باشید که در هر ساعت، حدود دو تا سه لیتر آب به صورت عرق از دست خواهید داد. بنابراین باید ورزش را در هنگام عصر یا غروب آفتاب انجام دهید تا بتوانید بی درنگ پس از آن، آب و املاح از دست داده را دوباره جایگزین سازید و از بی آبی ماندن بدن خویش جلوگیری کنید.

## مصرف آب:

آب یکی از ارکان مهم زندگی است. برای آنکه مقدار آب در وجودمان متعادل باشد باید جذب و دفع آب را در موازنه قرار دهیم. انسان قادر است هفته ها بدون غذا بسر بَرَد ولی بدون آب، دو یا سه روز بیشتر دوام نخواهد آورد. آب تقریباً شصت درصد از وزن بدن را تشکیل می دهد که مساوی با 45 لیتر در بدن یک مرد هفتاد کیلوگرمی و 30 لیتر در بدن یک زن پنجاه کیلوگرمی است. از دست دادن تنها دو درصد از آب بدن، سبب اختلال در قوای مغزی و فعالیت بدنی می شود و خود را با سردرد، تهوع، بیوست، تحریکات عصبی و ضعف عمومی بروز می دهد.

نیاز به آب در انسان ها متفاوت است و به حرارت محیط، نوع پوشاک، فعالیت بدنی، تغذیه، مصرف دارو و روی هم رفته، سلامتی شخص بستگی دارد. تخمین زده می شود که تقریباً یک سوم آب مورد احتیاج بدن با غذا و باقی نوشیدنی ها تأمین می شود. بنا به توصیه ی سازمان بهداشت جهانی، در شرایط آرام معمول، روزی 2/9 لیتر آب برای مردان و 2/2 لیتر آب برای زنان لازم است. البته احتیاج به آب برای زنان و مردانی که در مناطق گرمسیر زندگی می کنند، روزانه بیش از 4/5 لیتر است.<sup>49</sup> (ترجمه)

این مقدار، نشاندهنده ی نیاز واقعی بدن برای مایعات نیست بلکه برای کسانی است که به شدت عرق می کنند. کسی که روزه می گیرد، از غروب تا طلوع دوباره ی آفتاب، باید مرتب مایعات بنوشد تا برای روزه در روز بعد، به اندازه کافی ذخیره آب در بدن داشته باشد. باید این بیان مبارک را هم در نظر داشته باشیم که فرموده اند: «لا تَشْرَبُوا بَعْدَ الْهُجُوعِ»<sup>50</sup>

برای آگاهی از میزان آب در بدن - به طور تجربی و گرچه روش دقیقی نیست - می توان رنگ و حجم ادرار را نیز زیر نظر داشت؛ اگر حجم ادرار زیاد باشد، به علت آب فراوان، کم رنگ تر است و اگر حجم آن کم باشد، غلیظ تر و پررنگ تر خواهد بود.<sup>51</sup> قانون کلی آن است که اگر شخصی روزانه یک تا دو لیتر ادرار با رنگ زرد کم رنگ دفع کند، احتمالاً به اندازه کافی، آب در بدن دارد ولی اگر ادرار زرد پررنگ و احتیاج به دفع آن کمتر از چهار بار در شبانه روز باشد، احتمالاً آب کافی در بدن ندارد. نشانه های دیگر کمبود آب در بدن، خشکی دهان، سردرد، سرگیجه، تحریک عصبی و بیوست است.

طریقه ی صحیح مصرف مایعات برای حفظ بدن در هنگام روزه، آن است که پیش از غذا، یک تا دو فنجان مایعات و همچنین پس از صرف غذا و هنگام خواب نیز بطور معمول، مایعات نوشیده شود.

## چند توصیه در مورد آمادگی برای روزه:

برای آغاز روزه داری به صورت مناسب، لازم است که شخص خود را آماده کند؛ این آمادگی به او فرصت می دهد که نتیجه و پاداش روزه گرفتن را بهتر دریابد.

بسیاری از ما دارای اخلاق و عادات ویژه ای هستیم که اخیراً یا طی سالها به دست آورده ایم. غالب شدن بر این عادات روزانه، برای برخی بسیار دشوار است، تا جایی که حتی ممکن است آنها را از گرفتن روزه منصرف نماید. ژرفای بعضی از این عادات چنان است که اگر بخواهیم بطور ناگهانی، آنها را ترک کنیم، حتی ممکن است که دچار ناراحتی های جسمی یا روانی گردیم. همان گونه که برای رفتن به سفر، آمادگی کامل از پیش لازم است، آمادگی برای روزه به ویژه در روز نخست آن نیز می تواند مستقیماً بر تجربه شما تأثیرگذار باشد. در زیر، چند پیشنهاد برای این آمادگی توصیه می شود:

**1. تداوم نوشیدن روزانه ی نوشابه های کافئین دار مانند چای و قهوه و... تا پیش از آغاز روزه ها، می تواند در نخستین روز، عوارضی در انسان ایجاد کند. بنابراین اگر شما روزانه و طبق عادت، مواد کافئین دار مصرف می کنید، سعی کنید یکی دو هفته پیش از شروع ماه روزه، به تدریج از مصرف روزانه خود بکاهید و به جای آن نوشابه های بدون کافئین مصرف کنید. این مدت، فرصتی به بنیه شما می دهد که خود را با کاهش مقدار کافئین تطبیق دهد و به این ترتیب، از عوارض کمبود کافئین از قبیل سردرد، تهوع و بیحوصلگی جلوگیری کند.**

**2. حذف صبحانه، بدن را از یک وعده ی غذایی که متابولیسم تغذیه را برعهده دارد محروم نموده، تنظیم آن را برای تمام روز مختل می سازد. اگر شما بطور کلی در طول سال صبحانه نمی خورید، از یکی دو هفته مانده به روزه ها، با صرف صبحانه مختصر و متعادل، آماده سازی ذهنی و بدنی خود را آغاز نمایید. فراموش نکنید که در دنیای امروز، میل به غذا فقط منحصر به گرسنگی فیزیولوژیک نبوده بلکه نوعی عادت است.**

**3. چند روز پیش از موعد ماه روزه ها، با طرح برنامه غذایی خود، مواد لازم را برای چند روز خریداری کرده و در عین حال، فهرست سحری و افطار (صبحانه و شام) خود را در هر هفته تعیین نمایید. این آمادگی به شما اطمینان می دهد که غذای موردنیاز موجود است و شما را ملزم به صرف آن می کند.**

4. **گفتن به دوستان و فامیل** خود درباره اینکه تصمیم به گرفتن روزه ها دارید، سبب می شود که آنها نیز با تشویق های خود به شما کمک کنند. این مطلب در ضمن، فرصت خوبی برای تبلیغ بشمار می رود.

5. در ایام هاء، هر روز زمانی را برای **دعا و تفکر درباره روزه** اختصاص دهید. این روش به شما یاری می رساند تا از لحاظ فکری و معنوی برای نوزده روز روزه ی در پیش، آماده شوید.

#### **تأمل افزون تر:**

1. چند طریق آمادگی شخصی برای روزه را ذکر کنید.
2. پیش از روزه، چه عاداتی باید درباره تغذیه شناسایی شوند؟

## انجام آنچه که لازم است:

نگارنده ی این سطور، امیدوار است که خواننده ی گرامی پس از خواندن این جزوه، دیدگاه تازه ای درباره ی روزه در دیانت بهائی یافته باشد؛ گرچه ممکن است که شخص، درباره روزه داری چه از لحاظ جسمانی و چه معنوی هنوز دچار تردیدهایی باشد.

حقیقت این است که گرفتن روزه برای برخی افراد، چندان آسان نیست ولی مهم اینجاست که نباید ناامید شد بلکه باید دوباره کوشش کرد تا در انجام فریضه ی روزه که یکی از «بزرگ ترین ستون های قوانین الهی» است، موفق شد. قانونی که انجام آن واجب است و لازمه ی موفقیت در آن، پشتکار و حوصله می باشد. «صوم اگر چه در ظاهر، صعب و زحمت است و لکن در باطن، نعمت و راحت. تهذیب و تربیت، به ریاضات معلّق و منوط؛ آن ریاضتی که موافق کتاب الهی است و در شرع جایز است، نه ریاضتی که بعضی از متوهّمین، ناس را به آن مبتلا نموده اند. آنچه از حق ظاهر، محبوب جان است. نسنله ان یؤیدنا علی ما یحب و یرضی.»<sup>52</sup>

«احکام الهی از قبیل صیام و صلوات و امثالهما و اخلاق و اعمال و اطوار بقدر امکان باید در هر مکان اجراء نمود مگر مانع کلی حاصل گردد و محذور شدید واقع شود و حکمت اقتضاء ننماید و الاّ از رخاوت و فتور سحاب رحمت از فیض موهبت ممنوع گردد و نفوس محروم شوند.»<sup>53</sup>

از آنجایی که هر یک از ما در مسیر زندگی، صاحب عاداتهای بخصوصی می شویم، ممکن است که در ابتدا، فواید روزه را احساس نکنیم ولی این، دلیل آن نیست که از آن استفاده نکرده ایم؛ زیرا تأثیرات روزه بیش از آنکه ظاهری باشد، رازآمیز و پوشیده است. حضرت بهاءالله می فرماید:

«از برای صوم مراتب و مقامات است و آثار و اثمار لایحصى طوبی للفاضلین.»<sup>54</sup>

و نیز می فرماید: «یا الهی هذه ایام فیها فرضت الصّیام علی عبادک... و اختصت کلّ ساعة منها بفضیلة لم یحط بها الاّ علمک الذی احاط الاشیاء کلّها.»<sup>55</sup>

بنابراین لازم است بکوشیم با درک قوانین ایزدی، معنویات خویش را قوت بخشیم؛ رشد روحانی، دوره ای بی انتها دارد و روزه برای تکمیل آن ضروری است.

حضرت ولی امرالله می فرماید:

«چه بسا انجام کاری، برای ما سخت است، نه بخاطر آنکه آن کار مشکل است بلکه چون با آنچه که به آن عادت کرده ایم تفاوت دارد. شکی نیست که برای شما

که به این امر عظیم اقبال کرده اید و اکثر بهائیان که اکنون به بزرگسالی رسیده اند، انجام بعضی از احکام مانند روزه و نماز مشکل است. ولی باید در نظر داشته باشیم که این احکام برای هزار سال دیگر به عالم انسانی داده شده است. انجام این دستورات در خانه برای اطفال بهائی که شاهد انجام آن هستند، به اندازه ی رفتن مسیحیان به کلیسا در روزهای یکشنبه، لازم و طبیعی بشمار می رود. اگر این دستورات برای ما مفید نبودند حضرت بهاءالله آنها را برای ما نمیخواستند و ما هم مانند اطفالی که با عقل و ادراک خود میفهمند که پدر مهربان آنها با درایت آنچه را که به نفع آنهاست انجام میدهد باید از این احکام اطاعت کنیم ولو اینکه در ابتداء نیازی برای آن احساس نکنیم. با اطاعت از دستورات به مرور زمان درمیابیم که چه فایده ای از آنها عایدمان میشود»<sup>56</sup> (ترجمه)

حضرت بهاءالله و حضرت عبدالیهاء، در آثار خود به بعضی از احکام دیگر که برای رشد روحانیات لازم و ضروری هستند اشاره فرموده اند و بیت العدل اعظم، در یکی از مکتوبات خود، آنها را به صورت زیر خلاصه کرده اند:<sup>57</sup>

(ترجمه)

1. هر روز، خواندن یکی از نمازهای سه گانه با صفای قلب.
2. خواندن آیات و الواح الهی در هر صبح و شام، با دقت و تعمق.
3. تفکر و تأمل در تعالیم الهی تا بتوانیم به عمق آنها پی ببریم و با ایمان و ایقان بیشتری به آنها عمل کرده و به طرز صحیح تر آنها را به دیگران ابلاغ کنیم.
4. کوشش روزانه در مطابق ساختن اعمال و رفتار خود با تعالیم عالییه ای که در آثار مبارکه وجود دارند.
5. تبلیغ امر الهی.
6. خدمت خالصانه در امور امری و در تجارت و شغل خود.

ایام روزه، زمانی مناسب برای تفکر بیشتر و آماده سازی جسم و روح و ذهن است برای تطبیق هر چه بیشتر آنها با تعالیم الهی در سال جدید. «ایام، ایام صیام است طوبی از برای نفسی که حرارت صوم بر محبتش بیفزاید و به کمال روح و ریحان، بر اعمال لایقه قیام نماید. اِنَّ یَهْدِی مَنْ یَشَاءُ الِی صِرَاطٍ مُسْتَقِیْمٍ.»<sup>58</sup>

## نتیجه:

دنیای پُرشتابِ اطراف ما، با جاذبه ها و دیدنی های گوناگون خود می تواند به آسانی ما را به خود مجذوب نماید. از دیگر سو، راه ترقّی در معنویات، آهسته ولی مطمئن است اگر که از تعالیم الهی پیروی نماییم و با تدبیر و روشی آگاهانه و کوششی پیگیر، به آرمان های جسمانی و روحانی روزه، نزدیک شویم. آنگاه در گذر سالیان درمی یابیم که تجربه هایی که از روزه داری بدست آورده ایم هر سال متفاوت از سال پیشین و تجربه ی دیگران است و باید هم که چنین انتظاری را داشته باشیم. البته اطمینانی از قبول یا عدم قبول روزه ی ما به دست نمی آید زیرا آن منوط به قبول الهی است ولی اینک برای ما مهم آن است که یکی از مهم ترین احکام امر الهی را انجام داده ایم. همچنین برای درک بهتر روزه، خواندن مجموعه «اهمیت صلات و صوم» (منتخباتی از نُصوص و ادعیه آثار مقدس بهائی، جمع آوری دایره تحقیق بیت العدل اعظم، سال 2000 میلادی) می تواند مفید باشد.

پایان

## مآخذ:

- 1 حضرت بهاء الله، کتاب اقدس (حیفا: مرکز جهانی بهائی، 1995 م)، ص 24
- 2 حضرت بهاء الله، کتاب اقدس (حیفا: مرکز جهانی بهائی، 1995 م)، بند 16
- 3 برگرفته از نامه مورخ 18 آوریل 1950 میلادی به یکی از احباء، از یادداشت دایره تحقیق مرکز جهانی بهائی، 24 آگوست 1987 م، ص 1
- 4 اهمیة الصلاة و الصوم (ریودوژ انیرو: دارالنشر البهائیه فی البرازیل، 2001 م)، ص 6
- 5 اهمیة الصلاة و الصوم (ریودوژ انیرو: دارالنشر البهائیه فی البرازیل، 2001 م)، بند 16
- 6 حضرت عبدالبهاء، اهمیت صلوات و صوم، قسمت 2، شماره 2، منتخباتی از نصوص و ادعیه آثار مقدس بهائی، جمع آوری دایره تحقیق بیت العدل اعظم، سال 2000 م
- 7 ج. ای. اسلمنت، بهاء الله و عصر جدید، طبع دوم (ریودوژ انیرو: دارالنشر البهائیه فی البرازیل، 1988 م)، ص 207
- 8 از جانب حضرت شوقی ربّانی، روزه: کتاب قطع جیبی بهائی، ص 54
- 9 منتخباتی از آثار حضرت بهاء الله، چاپ 141 بدیع، ص 217
- 10 حضرت بهاء الله، مناجاة (ریودوژ انیرو: دارالنشر البهائیه فی البرازیل، 1982 م) صص 161-162
- 11 حضرت عبدالبهاء، فلسفه الهی، ص 135
- 12 حضرت بهاء الله، منتخباتی از آثار حضرت بهاء الله، چاپ دوم (هوفهایم: مؤسسه مطبوعات امری آلمان، 206 م) ص 109
- 13 حضرت بهاء الله، کلمات مکنونه فارسی، شماره 50
- 14 حضرت عبدالبهاء، به نقل از عبدالحمید اشراق خاوری، مانده آسمانی، ج 9 (تهران: مؤسسه ملی مطبوعات امری، 122 بدیع) ص 26
- 15 مطالع الانوار انگلیسی - ویلمت، مؤسسه مطبوعاتی امری آمریکا 1932 - ص 50
- 16 مطالع الانوار انگلیسی - ویلمت، مؤسسه مطبوعاتی امری آمریکا 1932 - ص 623
- 17 حضرت بهاء الله، اهمیت صلوات و صوم، قسمت 1، شماره 19، منتخباتی از نصوص و ادعیه آثار مقدس بهائی، جمع آوری دایره تحقیق بیت العدل اعظم، سال 2000 م
- 18 حضرت بهاء الله، اهمیت صلوات و صوم، قسمت 1، شماره 17، منتخباتی از نصوص و ادعیه آثار مقدس بهائی، جمع آوری دایره تحقیق بیت العدل اعظم، سال 2000 م
- 19 منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء، جلد 1 (ویلمت مؤسسه مطبوعات بهائی آمریکا، 1979 م)، ص 67
- 20 حضرت عبدالبهاء، به نقل از اشراق خاوری، مانده آسمانی، ج 9 ص 27
- 21 حضرت عبدالبهاء، اهمیت صلوات و صوم، قسمت 2، شماره 27، منتخباتی از نصوص و ادعیه آثار مقدس بهائی، جمع آوری دایره تحقیق بیت العدل اعظم، سال 2000 م
- 22 حضرت عبدالبهاء، اهمیت صلوات و صوم، قسمت 2، شماره 7، منتخباتی از نصوص و ادعیه آثار مقدس بهائی، جمع آوری دایره تحقیق بیت العدل اعظم، سال 2000 م
- 23 حضرت بهاء الله، مجموعه ای از الواح جمال اقدس ابهی که بعد از کتاب اقدس نازل شده، چاپ دوم (هوفهایم: مؤسسه مطبوعات امری آلمان، 2000 م) ص 38
- 24 حضرت بهاء الله، منتخباتی از آثار حضرت بهاء الله ص 85
- 25 حضرت بهاء الله، به نقل از اهمیة الصلاة و الصوم، ص 9
- 26 حضرت عبدالبهاء، به نقل از اسلمنت، بهاء الله و عصر جدید، ص 207
- 27 حضرت بهاء الله، کتاب اقدس (حیفا: مرکز جهانی بهائی، 1995 م) بند 13 و صص 82-83
- 28 حضرت شوقی ربّانی، دستوراتی از جانب ولی امر الله، چاپ 1973 م، ص 29
- 29 کلمات مکنونه عربی، چاپ 1985 م، ص 11



- 30 حضرت عبدالبهاء، به نقل از حضرت ولی امرالله، ظهور عدل الهی، چاپ سوم (ویلنت: لجنه امور احبای ایرانی-آمریکائی، 1989م)، ص 55
- 31 خطابات پاریس، 1972م، ص 175
- 32 دستوراتی از جانب حضرت ولی امرالله، 1973م، ص 47
- 33 خطابات پاریس، 1972م، ص 174
- 34 دستوراتی از جانب حضرت ولی امرالله، 1973م، ص 35
- 35 دستوراتی از جانب حضرت ولی امرالله، 1973م، ص 47
- 36 حضرت باب، منتخبات آیات از آثار حضرت نقطه اولی (تهران: مؤسسه ملی مطبوعات امری، 134 بدیع)، ص 53
- 37 حضرت بهاءالله، به نقل از اهمیة الصلاة و الصوم، ص 22
- 38 حضرت بهاءالله، اهمیة الصلاة و الصوم، ص 23
- 39 حضرت عبدالبهاء، به نقل از اشراق خاوری، مانده آسمانی، ج 9، صص 27-28
- 40 حضرت باب، منتخبات آیات از آثار حضرت نقطه اولی، ص 66
- 41 برگرفته از نامه مورخ 21 می 1946 م از جانب حضرت ولی امرالله به یکی از احبای، جمع آوری: نور هدایت ص 233
- 42 برگرفته از نامه مورخ 16 مارس 1949 م از جانب حضرت ولی امرالله به یکی از احبای، جمع آوری: نور هدایت ص 342
- 43 کتاب غدد داخلی ویلیام - انتشارات ساندرز - سال 2007 - چاپ یازدهم
- 44 وانگ تی هونگ سی سی، رندال دی جی، فیزیولوژی مقایسه ای محرومیت غذایی: از ضیافت تا قحطی، مروری بر فیزیولوژی، 2006 م
- 45 وانگ تی هونگ سی سی، رندال دی جی، فیزیولوژی مقایسه ای محرومیت غذایی: از ضیافت تا قحطی، مروری بر فیزیولوژی، 2006 م
- 46 وانگ تی هونگ سی سی، رندال دی جی، فیزیولوژی مقایسه ای محرومیت غذایی: از ضیافت تا قحطی، مروری بر فیزیولوژی، 2006 م
- 47 حضرت بهاءالله، مجموعه الواح مبارکه حضرت بهاءالله (قاهره: مطبعة سعاده، 1920 م)، ص 223
- 48 حضرت بهاءالله، مجموعه الواح مبارکه حضرت بهاءالله، ص 222
- 49 هوارد جی. باترام جی. مقدار آب، خدمات، سطح و سلامتی. سازمان بهداشت جهانی 2003 م
- 50 حضرت بهاءالله، مجموعه الواح مبارکه حضرت بهاءالله، ص 222
- 51 آرمسترانگ، ال. ای، سوتو، جی. ای. شاخص های ادرار در حین کمبود آب، ورزش و آبرسانی دوباره. روزنامه بین المللی تغذیه ورزشی 1998 م
- 52 حضرت بهاءالله، اهمیت صلات و صوم، قسمت 1، شماره 3، منتخباتی از نصوص و ادعیه آثار مقدس بهائی، جمع آوری دایره تحقیق بیت العدل اعظم، سال 2000 م
- 53 حضرت عبدالبهاء، اهمیت صلات و صوم، قسمت 2، شماره 4، منتخباتی از نصوص و ادعیه آثار مقدس بهائی، جمع آوری دایره تحقیق بیت العدل اعظم، سال 2000 م
- 54 حضرت بهاءالله، اهمیت صلات و صوم، قسمت 1، شماره 19، منتخباتی از نصوص و ادعیه آثار مقدس بهائی، جمع آوری دایره تحقیق بیت العدل اعظم، سال 2000 م
- 55 حضرت بهاءالله، مناجاة، ص 98
- 56 نامه ای از جانب حضرت شوقی ربانی، 16 مارس 1949م، نور هدایت، چاپ پنجم، ص 343، شماره 1150
- 57 برگرفته از نامه بیت العدل اعظم به یکی از محافل ملی، اول سپتامبر 1983م
- 58 حضرت بهاءالله، اهمیت صلات و صوم، قسمت 1، شماره 15، منتخباتی از نصوص و ادعیه آثار مقدس بهائی، جمع آوری دایره تحقیق بیت العدل اعظم، سال 2000م