کلام رهبر

حرکت جامعه و نظام دو جور است: حرکت مثبت، حرکت منفی؛ حرکت به سمت عروج و اوج، حرکت به سمت نزول و سقوط. حرکت به سمت اوج این است که جامعه به عدالت‌خواهی نزدیک شود؛ به دین، رفتار دینی و اخلاق دینی نزدیک شود؛ در فضای آزادی رشد پیدا کند؛ رشد عملی، رشد علمی و رشد صنعتی پیدا کند؛ در بین جامعه، تواصی به حق و تواصی به صبر وجود داشته باشد؛ جامعه روز به روز در مقابل دشمنان خدا، دشمنان دین، دشمنان استقلال کشور، احساس اقتدار بیشتری بکند، ایستادگی مقتدرانه‌ی بیشتری بکند؛ روز به روز در مقابل جبهه‌ی ظلم و فساد بین‌المللی ایستادگی خودش را بیشتر کند؛ این‌ها رشد است، این‌ها نشانه‌ی حرکت مثبت جامعه است؛ دنیا و آخرت یک جامعه را این‌ها آباد خواهد کرد. ما باید دنبال یک چنین حرکت مثبتی باشیم. اما نقطه‌ی مقابل این‌ها، یک حرکت به سمت تنزل هم وجود دارد: به جای حرکت به سمت عدالت، حرکت به سمت شکافهای عظیم اقتصادی و اجتماعی با توجیه‌های گوناگون؛ به جای استفاده‌ی از آزادی برای رشد علمی و رشد عملی و رشد اخلاقی، لاابالیگری و استفاده‌ی از آزادی در جهت فساد و فحشا و اشاعه‌ی گناه و اشاعه‌ی خلاف؛ به جای ایستادگی در مقابل مستکبران، متجاوزان و غارتگران بین‌المللی، به جای اقتدار نشان دادن در مقابل این‌ها، در مقابل آن‌ها منفعل شدن، احساس ضعف کردن، عقب‌نشینی کردن؛ آنجایی که باید به آن‌ها اخم کرد، به آن‌ها لبخند زدن؛ آنجایی که باید بر سر حقوق خود ایستاد، از حقوق صرف نظر کردن- حالا حق هسته‌ای و غیر هسته‌ای- این‌ها نشانه‌های انحطاط است. حرکت جامعه باید به سمت آن تعالی و آن ارزشها، حرکت به سمت بالا باشد؛ حرکت مثبت باشد. این حرکتهای به سمت پائین، همان بیماری‌هائی است که برای نظام اسلامی ممکن است پیش بیاید؛ و این خطر برای نظام اسلامی است؛ مردم باید بیدار باشند. جمهوری اسلامی آن وقتی واقعاً جمهوری اسلامی است که با همان مبانی مستحکم امام، همان چیزهائی که در دوران حیات مبارک امام مطرح بود، شعار بود، بجد دنبال می‌شد، با همان شعارها پیش برود. هرجا ما با آن شعارها پیش رفتیم- من با بصیرت عرض می‌کنم، بنده اوضاع این سی سال را از نزدیک آزمایش کردم- پیشرفت با ما بوده است، پیروزی با ما بوده است، عزت با ما بوده است، منفعت دنیائی هم با ما بوده است؛ هرجا از آن شعارها عقب‌نشینی کردیم و کوتاه آمدیم، به دشمن میدان دادیم، ضعف پیدا کردیم، عقبگرد پیدا کردیم، عزت به دست نیامده است، دشمن جری‌تر شده است، پیشتر آمده است؛ از لحاظ مادی هم ضرر کردیم. این خطاست که بعضی خیال کنند علاج مشکلات کشور- چه مشکلات اقتصادی، چه مشکلات اجتماعی، چه مشکلات سیاسی- این است که انسان در مقابل دشمن مستکبر سلاح را بیندازد؛ دشمن مستکبر همین را می‌خواهد.

خطبه های نماز جمعه تهران ۸۸/۰۶/۲۰

نقش علوم انسانی دانشگاه سیستان و بلوچستان در مدیریت استان

علوم انسانی جدای از تعاریف و تقسیم بندی‌های مختلفی که برای آن در میان اندیشمندان علوم انسانی صورت گرفته است، بیانگر روابط تفصیلی انسان با خود، هم‌نوعان و خداوند است. لذا با پذیرش این شأن برای علوم انسانی، آنها را علوم مدیریت جامعه می‌نامند. برای مثال در توصیف علم جامعه‌شناسی به صورت کلی باید گفت که به حیث اجتماعی انسان و آن دسته از نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارهایی که در نسبت با دیگران و جامعه شکل گرفته است می‌پردازد. حال با درک جایگاه علوم انسانی باید پرسید دانشگاه سیستان و بلوچستان، اساتید علوم انسانی و مجموعه پژوهشگران آن در این حوزه چگونه وضعیتی دارند و تا چه میزان در مدیریت استان نقش دارند؟ برای پاسخ به این سؤال ابتدا باید چند موضوع به صورت اجمالی طرح شود تا بتوان درک جامعی از وضعیت کنونی علوم انسانی در استان داشته باشیم.

۱.خاستگاه زمانی و جغرافیایی علوم جدید (که یک قسم آن علوم انسانی است) در غرب و قرن پانزدهم و شانزدهم میلادی است.

متفکرین جامعه ما به صورت کلی منکر خاستگاه زمانی و جغرافیایی علوم جدید در غرب نیستند اما اختلاف آنها در نحوه مواجهه با علوم جدید در مسئله «تحول علوم و تولید علم دینی» است. چنانکه در حال حاضر چهار گفتمان کلان فکری تجددگرایی، تجددگرایی اسلامی، سنت‌گرایی و تمدن‌گرایی اسلامی در جامعه مشغول فعالیت و تضارب آراء هستند. در این میان دو گفتمان تجددگرایی اسلامی و تمدن‌گرایی اسلامی با وجود تمایزات و اختلاف مَنظرهایی که دارند اصل جهت‌مندی علوم جدید را پذیرفته‌اند. بنابراین برای این دو گفتمان تحول و بومی‌سازی علوم که متناسب با نیازهای انسان دینی و در افق تاریخی فرهنگی جامعه باشد بسیار مهم است و معتقدند نمی‌توان علوم جدید را به نحو کلی برای مدیریت جامعه ایرانی که دارای هویت فرهنگی مستقل است به کار برد.

۲. ورود علوم جدید در ایران با علوم نظامی و فنی و به صورت جدی در دوران قاجار بوده است و علوم انسانی که هستی‌شناسی و انسان‌شناسی جامعه در آن تئوریزه می‌شوند متأخر از علوم فنی وارد ایران شده‌اند.

مواجهه جدی ایرانیان با علوم جدید غرب در دوران قاجار و در پی شکست‌های ایران از روسیه شکل می‌گیرد. زیرا حکومت قاجار عقب‌ماندگی خود را از کشورهای اروپایی به وضوح درک کرده بود و در پی آن بود تا علوم جدید و بر اساس اولویت‌های خود علوم نظامی و فنی را اخذ کند. چنانکه مدرسه دارالفنون در سال ۱۲۳۱ افتتاح و به آموزش رشته‌هایی چون سواره‌نظام، پیاده‌نظام، توپخانه، مهندسی، طب و جراحی و ... پرداخت.

۳. علوم فنی و تجربی مبتنی بر نوعی هستی‌شناسی و انسان‌شناسی شکل می‌گیرند و این دو در قالب علوم انسانی تئوریزه می‌شوند. بنابراین باید توجه داشت که علوم تجربی و فنی مبتنی بر علوم انسانی و متأثر از آن هستند. این سخن بیانگر آن است که نظام نیازمندی‌های انسان جهت اعمال وی را تعیین می‌کند و در صورت کلان و جامع خویش چارچوب فکری وی را می سازد. برای نمونه انسانی که در چارچوب اسلام ناب محمدی تنفس می‌کند، در نظام نیازمندی‌های خویش فرمول بمب اتم را جستجو نخواهد کرد. زیرا اساساً هستی‌شناسی خود را بر مبنای تنازع برای بقاء بنا نکرده است.

۴. علوم انسانی زمانی کاربرد خواهند داشت که نسبتی با مسئله‌ها و زمینه‌های فکری و فرهنگی جامعه داشته باشند.

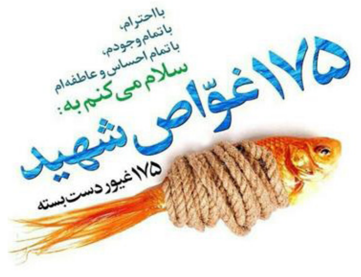
وقتی علوم انسانی وظیفه مدیریت جامعه را در ابعاد و سطوح مختلف آن بر عهده دارند، طبیعتاً باید در افق تاریخی‌فرهنگی خود تنفس کنند. این علوم باید مسئله‌های خود را از نظام نیازمندی‌های جامعه بگیرند و تبدیل به موضوعات مورد پژوهش خود کنند تا بتوانند جامعه را از بن‌بست‌ها عبور دهند. برای مثال فقر در منطقه سیستان یک مسئله عینی و غیر قابل انکار است. اما تا چه میزان فقرسیستان مسئله اساتید رشته‌هایی از علوم انسانی دانشگاه سیستان و بلوچستان شده است که می‌توانند به ابعاد مختلف این مسئله بپردازند؟!

با توجه به چهار موضوع فوق که دو مورد اول آن به سیر تاریخی علوم جدید و دو مورد آخر آن به ماهیت علوم جدید اشاره دارد، دوباره سؤال اصلی خود را طرح می‌کنیم که دانشگاه سیستان و بلوچستان، اساتید علوم انسانی و مجموعه پژوهشگران آن در این حوزه چگونه وضعیتی دارند و تا چه میزان در مدیریت استان نقش دارند؟ در این نوشتار تنها از دو مَنظَر سیر تاریخی ورود علوم جدید به ایران و بالتبع استان و ماهیت علوم جدید به پرسش مورد نظر خواهیم پرداخت.

آنچه روشن است آبادانی شهر زاهدان از سال ۱۳۰۲ به بعد آغاز می‌شود و عملاً از هویت شهری آن کمتر از یک قرن می‌گذرد. در این میان دانشگاه سیستان و بلوچستان در سال ۱۳۵۳ و حدود نیم‌قرن بعد از تأسیس شهر با رشته مهندسی راه و ساختمان در زاهدان آغاز به کار می‌کند. این واقعیت بیانگر آن است که ورود علوم جدید در استان سیستان و بلوچستان نیز به مانند سطح کشوری و ملی آن در دوره قاجار با علوم فنی بوده است. اکنون اگر دوباره نکته سومی که در بالا ذکر کردیم را مرور کنیم و بگوییم علوم فنی و تجربی مبتنی بر علوم انسانی هستند که هستی‌شناسی و انسان‌شناسی را تئوریزه می‌کنند، آیا سؤالی در مورد نوع و نحوه ورود علوم جدید در ذهن نباید شکل بگیرد؟ آیا نباید پرسید اگر علوم جدید بنا شده بر نوعی هستی‌شناسی و انسان شناسی هستند، آن هستی‌شناسی و انسان‌شناسی چیست؟ و چه نسبتی با هستی‌شناسی و انسان شناسی ما دارد؟ آیا می‌توان بی‌آنکه هستی‌شناسی و انسان شناسی غرب را پذیرفت، علوم فنی و تجربی آن را اخذ کرد و سپس تکامل آن علوم را به صورت تأسیسی ادامه داد؟ برای مثال سیستم اقتصاد آزاد چه نسبتی با عقلانیت دینی دارد؟ آیا بین اخذ علم و عمل اقتصاد آزاد با عقلانیت دینی نسبتی مساوی برقرار است یا با عقلانیت اومانیستی و مادی؟ روشن است که اقتصاد آزاد ریشه در عقلانیت مادی و اومانیستی دارد و عقلانیت مادی بر هستی‌شناسی و انسان‌شناسی مادی استوار است. مصداق ساده این سخن نزاع عقلانیت دینی با مسئله ربا در سیستم بانکداری کشور است در حالیکه از مَنظَر عقلانیت مادی ربا اساساً مسئله نیست و نخواهد بود. این پرسش‌های بنیادین در ابتدای مواجهۀ ایران با غرب و علوم جدید شکل نگرفت. در ادامه راه متفکران محدودی طرح حکمی فلسفی پرسش از غرب را مطرح کردند اما به دلیل آنکه تجددگرایی قشری و سطحی غلبه گفتمانی داشت کمتر شنیده شدند و این غفلت تاریخی تا بعد از انقلاب اسلامی پُر رنگ بود. [illegible] افق‌های [illegible] ما برای جامعه جدی گشت و مواجهه ما با تجدد و علوم جدید با خودآگاهی همراه گشت. همین خودآگاهی منجر به پرسش‌های بنیادین از علوم جدید و تجدد در اذهان اندیشمندان شد و چهار گفتمان کلان فکری تجددگرایی، تجددگرایی اسلامی، سنت‌گرایی و تمدن‌گرایی اسلامی بیش از پیش عمیق و نظریه پردازی کردند. این غفلت تاریخی از ماهیت علوم جدید و عدم پرسش‌های بنیادین از غرب، منجر به آشنایی سطحی ما با غرب شد و تنها اخذ محصولات غرب و نه فهم عقلانیت آن نتیجه این آشنایی بود. ورود علوم جدید در شهر زاهدان و دانشگاه سیستان و بلوچستان نیز متأثر از همین مواجهه تاریخی ایران با غرب و علوم جدید بوده است و تبعات منفی آن در سطح منطقه نیز مشهود است. حتی اگر از نزاع نسبت علوم جدید غرب با نظام نیازمندی‌ها و افق تاریخی‌فرهنگی خود صرف نظر کنیم، به خوبی می‌توان انزواء و عقب‌ماندگی علوم انسانی را که ناشی از همان غفلت تاریخی می‌باشد را در سیر حرکت دانشگاه سیستان و بلوچستان مشاهده کرد. اولین رشته دانشگاه سیستان و بلوچستان مهندسی راه و ساختمان است که در سال ۱۳۵۴ دانشجو می‌پذیرد. بنده این احتمال که ممکن است این رشته بر اساس نیاز در اولویت منطقه انتخاب شده باشد را رد نمی‌کنم اما سخن من فراتر از این است و از یک غفلت تاریخی سخن می‌گویم که امروز به وضوح تبعات منفی آن را درک می‌کنیم. به راستی اگر تجدد غایت خودآگاه ایران بود و عقلانیت تجدد مورد پرسش و فهم قرار می‌گرفت، آنگاه قبل از آوردن ابزار و نتایج علوم جدید، عقلانیت تجدد و رشته‌های علوم انسانی را تعلیم نمی‌دادند؟! و یا همزمان آموزش عقلانیت تجدد و علوم فنی را پی‌ریزی نمی‌کردند؟! قطعاً اینگونه بود و قبل از آوردن یک شئ فرهنگ و عقلانیت متناسب با آن را می‌آوردند. اما مسئله اینجاست که خودآگاهی تاریخی و پرسش‌های بنیادین از غرب، تجدد و علوم جدید بعد از چندین دهه در میان اهل اندیشه متورم گشت. اگر چه همزمان با دانشگاه سیستان و بلوچستان دانشسرای عالی در سال ۱۳۵۳ فعالیت کرده است اما به تربیت دبیر در چند رشته علوم انسانی پرداخته است و نسبتی با پرسش‌های بنیادین طرح شده نداشته و ندارد. دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه سیستان وبلوچستان در سال ۱۳۷۰ و بعد از حدود هجده سال از عمر دانشگاه تأسیس می‌شود! به همین علت است که در دهه هفتاد و هشتاد سیر تأسیس گروه‌ها و دانشکده‌های علوم انسانی سرعت می‌گیرد اما دانشگاه سیستان و بلوچستان همچنان ضعف جدی در علوم انسانی دارد و باید در تأسیس گروه‌های علوم انسانی رصد و نیازسنجی دقیق داشته باشد. برای مثال چرا باید با توجه به بافت فرهنگی متکثر استان، گروه علوم اجتماعی که نقش جدی در مدیریت جامعه دارند بعد از سه دهه از عمر دانشگاه و در سال ۱۳۸۵ تأسیس شوند؟! و یا چرا باید بعد از چهار دهه، از حدود ۲۴ رشته دوره دکتری تنها حدود هفت یا هشت رشته آن در حوزه علوم انسانی باشد؟! از مجموع آنچه بیان شد به خوبی می‌توان یکی از علت‌های بنیادین خلأ نیروی انسانی در حوزه فرهنگ و علوم انسانی در استان را همین غفلت تاریخی و عدم توجه به تفاوت عقلانیت تجدد با ابزار آن دانست. اما اگر از بُعد ماهیت علم جدید به پرسش محوری خود پاسخ دهیم و به طور واضح از میزان تأثیر علوم انسانی بر جامعه (و به طور مصداقی استان) سخن بگوییم، ابتدا باید بپرسیم که علم جدید چگونه دارویی است و آیا می‌تواند به دردها و نیازهای ما پاسخ بدهد یا خیر؟ علوم انسانی جدید به دلیل آنکه بر نوعی هستی‌شناسی و انسان‌شناسی مادی بنا شده‌اند و نسبتی مساوی با هستی‌شناسی و انسان‌شناسی عقلانیت دینی و شیعی ندارند، نهایتاً به صورت جزئی می‌توانند بعضی از نیازهای ما را پاسخ دهند اما در کلیت خویش جهت خود را دارند. لذا از همین جهت است که مسئله تحول علوم انسانی یک مسئله حیاتی برای انقلاب اسلامی است. نتیجه این سخن آن است که علوم انسانی موجود در دانشگاه سیستان وبلوچستان نیز از این قاعده مستثنی نیستند. اما اینکه اساتید علوم انسانی دانشگاه تا چه میزان تحول علوم انسانی و تطبیق عقلانیت اومانیستی با عقلانیت دینی برای آنها مسئله است سخن دیگری است و بررسی آن مجال دیگری را می‌طلبد. حتی اگر پرسش از ماهیت علوم انسانی جدید را کنار بگذاریم، باز می‌توان پرسید که همین علوم تا چه میزان توسط اساتید مسئله محور به پژوهش می‌پردازند؟ و نیازهای جامعه را رصد می‌کنند؟ وقتی به پایان نامه‌های رشته‌های علوم انسانی دانشگاه سیستان و بلوچستان مراجعه می‌کنید و کلیدواژه‌هایی چون وحدت، زن، خانواده، قوم‌گرایی، اهل سنت، اهل تشیع، وهابیت، قاچاق مواد مخدر، فرهنگ سیستان و بلوچستان، مذهب، مدرنیته و ... را در عناوین جستجو می‌کنید، به پایان‌نامه‌هایی بسیار اندک و گاهاً کمتر از انگشتان دست در موضوعات فوق می‌رسید که این خود پژواک روشنی است که پژوهش های علوم انسانی دانشگاه از مسئله‌های جامعه فاصله دارد و هر چه این فاصله بیشتر شود علوم انسانی نقش مدیرتی خود را در جامعه بیشتر از دست خواهند داد و آشفتگی مناسبات اجتماعی بیش از حد موجود خواهد شد. در این نوشتار به دو علت بنیادین آشفتگی جایگاه علوم انسانی در ایران و مشخصاً استان سیستان و بلوچستان (شهر زاهدان) پرداخته شد و به علت‌های دیگر این وضعیت چون عامل انسانی، جغرافیا، فرهنگ منطقه و ساختارهای آموزشی پرداخته نشد. این علت‌ها را نیز اگر مجالی در آینده بود مورد بررسی قرار خواهیم داد.

مصطفی سخنگو
Mostafa.sokhangoo@yahoo.com

پیامی آورده اند...
شهدا شاهد بر حقیقت و باطن عالمند



#سلام_بر۱۷۵غواص_شهید
و سلامی به پاکی اشک، به مادران چشم به راه آنها

این روزها تقریبا همه جا صحبت از ۱۷۵ شهید مظلوم غواص است که در کنار تعدادی از شهدای گمنام ،مورد استقبال بی نظیر مردم شهید پرور ایران قرار گرفتند.از کنار تعداد معدودی که سعی داشتند بسیار ساده و با حالتی بی اهمیت و گاهی متاسفانه توهین آمیز از کنار این مسئله بگذرند،تقریبا موجی عظیم در بین مردم ایجاد کرد و تمامی اقشار و اصناف را در کنار هم قرار داد.آنچه که در فضاهای مجازی دست به دست همه ما چرخید موجی بود به نام «پیامی آورده اند» و هر کس اعم از هنرمندان،مردم عادی،اساتید و ...به نحوی این پیام را از دید خود بازگو کرد .هر چند عده ای سعی داشتند این آمدن مثال زدنی شهدا را تفسیر به رای بکنند. از خود می پرسم چرا باید ظرفیت شهدا را محدود کرد و از تمامی ظرفیت وجودی شهدا بهره نجست و آنها را در چارچوب های ذهنی خودمان زندانی کنیم.
و واقعا مهمترین پیام چه بود؟در شرایطی که انقلاب اسلامی ایران درگیر امتحانات بزرگی است که باید به سلامت از آنها عبور کند...
من این آمدن را از جنس امداد الهی می بینم که در این شرایط زمانی به کمک انقلاب اسلامی آمد تا بتواند به سلامت از گردنه های پیش رو عبور کند
شهدا به وظیفه خود در نسبت با ولی فقیه و انقلاب اسلامی عمل کردند و دغدغه ای جز سربلندی اسلام و این نظام اسلامی نداشتند،لذا خونشان پایدار شد و قدرت تصرف در عالم پیدا کردند.و آنچه ما باید بدانیم همین نکته است.شناخت وظیفه و مسئولیت خود در قبال انقلاب اسلامی متناسب با رهنمودهای ولی فقیه،و عمل صحیح و زیبا و ماندگار به این وظیفه.و در راه این انجام وظیفه از هیچ چیز و هیچ کس نترسیدن و هیچ مانعی را به عنوان مانعی غیر قابل رفع ندیدن. و این جز با توکل به خدا و توسل به ائمه علیهم السلام امکان پذیر نیست.
لذا از این منظر استقامت شهدا و علی الخصوص ۱۷۵ شهید غواص بر آرمان های انقلاب اسلامی، الگویی بزرگ و عمیق برای همه ما به منظور یاری رساندن به انقلاب اسلامی در تمامی زمینه ها هستیم
یاد و خاطره شهدای کربلای ۴ و علی الخصوص شهدای غواص استان را شهیدان شیر علی راشکی،محمود میر و ... را گرامی می داریم.

می شمارم بارها تا یکصد و هفتاد و پنج
می نویسم آب ، دریا ، یکصد و هفتاد و پنج

خاطر خود را تسلی می دهم با مشق عشق
من شدم مجنون و لیلا ، یکصد و هفتاد و پنج

عشق ، جان تازه ای بگرفته است این روزها
می کند کار مسیحا یکصد و هفتاد و پنج

رازهای سر به مهری دارد از آن سال ها
تا ابد مانَد معما ، یکصد و هفتاد و پنج

در توسل جلوه ی پنج است و هشت و چارده
وا کند صدها گره را ، یکصد و هفتاد و پنج

یانبی ، یا فاطمه ، یا مرتضی و یا حسن
یا حسین و یا رضا ، « یا یکصد و هفتاد و پنج»

گر محرم زنده باشم می نویسم گوشه ی –
بیرق مشکی سقا ، یکصد و هفتاد و پنج

هم در آنجا یکصد و هفتاد و پنج آیه ، ردیف
هم ردیف شعرم اینجا ، یکصد و هفتاد و پنج

اعتدال در دولت با نگاه پیامبر (ص)
قسمت اول
عدالت در ساحت اقتصادی

پیدایش دغدغه زندگی عادلانه، همزاد زندگی اجتماعی بشر است و به همین دلیل مهم‌ترین مسئله او هنگام اندیشه ورزی درخصوص مسائل اجتماعی بوده است. از این رو در دستگاه‌های فکری که شکل می‌یافتند، عدالت اجتماعی جایگاه ویژه‌ای داشته است. با این حال علی رغم اشتراک منظومه‌های مختلف فکری در پرداختن به مسئله عدالت، هر کدام از آنها تعریف خاصی از آن را مطرح ساخته‌اند.این تفاوت‌ها به اختلاف جهان‌بینی‌ها باز می‌گردد. عدالت اجتماعی به تعداد حوزه‌های اجتماعی قابل تفکیک است. بنابراین تحت مقوله کلی عدالت اجتماعی، عدالت اقتصادی، عدالت سیاسی و عدالت حقوقی از یکدیگر قابل تفکیک هستند. این مقاله درصدد پاسخ به این پرسش‌ها است که کدام یک از حوزه‌های عدالت اجتماعی، در سیره نبوی، مهم‌تر و به عبارتی زیر بنایی‌تر از دیگر حوزه‌هاست؟ تعریف هر کدام از این گونه‌ها چیست و چگونه و با چه وسیله‌ای می‌توان بدان دست یافت؟ وظیفه حاکمیت در قبال اجرای این عدالت چیست؟ پیامبر اسلام‌صلی الله علیه وآله بنیان‌های حکومت دینی در مدینه را بر ایجاد قسط و برپایی عدالت گذاردند. که پیش از آن در شبه جزیره سابقه نداشت. پیامبر اسلام بر مبنای جهان بینی توحیدی خود با تشکیل حکومتی براساس آموزه‌های اسلامی، با هر گونه بی عدالتی در حوزه‌های مختلف اجتماعی به مقابله برخاستند.

مبانی عدالت نبوی

در بینش نبوی، در گستره حیات و عمر آدمی و برای احاطه بر مسائل آن، نه علم و تجربه، و نه عرفان و شهود او راه‌گشاست، بلکه بشر در این مرحله نیازمند آگاهی‌هایی است که روابط زندگی این حیات را با عوالم نامشهود نمایان سازد و در این گستره، طرح و برنامه مخصوص به خود را می‌طلبد. در این وسعت است که نیاز آدمی به دین مطرح می‌شود. بنابراین انسان، نیازمند هدایت دین در همه شؤون زندگی خود است.

مفهوم محوری در عدالت، تعیین حقوق و حدود است. نکته حایز اهمیت در بینش دینی آن است که مبنا و منشأ حقانیت و عدالت را به دستورها و شرایع دینی ارجاع می‌دهد؛ دستورهای الهی است که تعیین می‌کند «حق»، به عنوان زیربنای تعریف عدالت، چیست. بر این اساس اگر رفتارهای انسانی براساس حقوق و حدودی که در نظام تشریع الهی وضع شده است، تنظیم شود، عادلانه خواهد بود؛ زیرا «انّ اللّهَ یأمر بالعدل» ۱ و «العدل حیاةُ الاحکام». ۲ استاد مطهری درباره نقش و مرتبت «عدل» در اسلام می‌نویسد:

در قرآن، از توحید گرفته تا معاد، و از نبوت گرفته تا امامت و زعامت و از آرمان‌های فردی گرفته تا هدف‌های اجتماعی، همه بر محور عدل استوار شده است. عدل قرآن، هم‌دوش توحید، رکن معاد، هدف تشریع نبوت، فلسفه زعامت و امامت، معیار کمال فرد و مقیاس سلامت اجتماع است. عدل قرآن، آن‌جا که به توحید یا معاد مربوط می‌شود به نگرش انسان به هستی و آفرینش شکل خاص می‌دهد؛ به عبارت دیگر، نوعی «جهان‌بینی» است؛ آن‌جا که به نبوت و تشریع و قانون مربوط می‌شود، یک «مقیاس» و «معیار» قانون‌شناسی است؛ و به عبارت دیگر جای پایی است برای عقل که در ردیف کتاب و سنت قرار گیرد و جزء منابع فقه و استنباط به‌شمار آید. آن‌جا که به امامت و رهبری مربوط می‌شود یک «شایستگی» است، آن‌جا که پای اخلاق به میان می‌آید «آرمانی انسانی» است، و آن‌جا که به اجتماع کشیده می‌شود یک «مسئولیت» است. ۳

در قرآن، عدل به مثابه اصلی اساسی تلقی می گردد که خلقت هستی بر پایه آن صورت گرفته است، تدبیر امور عالم براساس آن تحقق می‌یابد و کتب آسمانی و بیان شرع بر مبنای آن و در جهت تحقق آن است. ۴ همان‌طور که قرآن می‌فرماید: «و تمت کلمةُ ربک صدقاً و عدلاً لا مبدل لکلماته». ۵

از آن‌جا که برپایی عدالت در واقع اجرای دستورها و شرایع الهی است که برای رستگاری بشر وضع شده است، مقوله عدالت در بینش نبوی اهمیت ویژه‌ای می‌یابد، به‌طوری که پیامبر اکرم بیانات متعددی در ضرورت برپایی عدالت دارند. آن حضرت می‌فرمایند: «یک ساعت به عدالت رفتار کردن، از هفتاد سال عبادتی که در روزهای آن روزه و شب های آن احیا داشته باشید بهتر است». ۶ در روایتی دیگر نیز می‌فرمایند: «عمل یک روز رهبر و مسئولان که میان مردم به عدالت رفتار کنند، از عمل پنجاه سال کسی که در میان اهل و عیال خود مشغول عبادت باشد بهتر است». بر همین مبناست که حضرت‌صلی الله علیه وآله در اجرا و برپایی عدالت به هیچ وجه حاضر به کوتاهی نبودند ۷ و با تشکیل حکومت، به دنبال برپایی عدالت در همه ساحت‌های زندگی بشری بودند.

با توجه به این مبانی، عدالت در دولت نبوی را می‌توان در ساحت‌های مختلف اجتماعی بررسی کرد.

عدالت در ساحت اقتصادی

در نظام اسلامی، وضع قوانین بر توسعه، عمران و آبادانی متمرکز است، به‌طوری که شهروندان مسلمان حتی در قبال زمین‌های بایر و چارپایان نیز مسئولند. ۸ چنان که پیامبرصلی الله علیه وآله اگر کسی زمینی را احیا می‌کرد، مالکیت آن زمین را به او می‌بخشید. بر این مبنا، مالکیت به عنوان یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های فعالیت اقتصادی در دولت نبوی محترم شمرده شده است. اما در کنار توجه به این اصل مهم، که همانا تقویت قدرت اقتصادی از طریق تولید است، قوانین مختلفی با هدف ترمیم وضع زیان دیدگان اقتصادی و جلوگیری از ایجاد شکاف طبقاتی، وضع گردیده است. در زمینه ترمیم وضعیت آسیب دیدگان و محرومان جامعه، یکی از اقدامات اساسی پیامبرصلی الله علیه وآله در عدالت اقتصادی، مبارزه با فقر است، زیرا فقر زمینه و بستر مساعدی برای چشم‌پوشی از آرمان‌های اسلامی است؛ برای نمونه، آن حضرت قسمتی از اموال به دست آمده از قبیله بنی نضیر را در جهت تجهیز رزمندگان به اسب و سلاح جنگی، مصرف می‌کرد و قسمت دیگری از آن را در جهت فقرزدایی بین مهاجران تهیدست تقسیم می‌کرد. ۹

در نظام اقتصادی اسلام، مالیات‌هایی وضع شده است که علاوه بر جلوگیری از طغیان، تراکم و تمرکز ثروت، فقر و ناداری و بینوایی را ریشه‌کن و زمینه عدالت اجتماعی را فراهم می‌سازد و هزینه‌های مختلف دولت اسلامی مانند هزینه‌های نظامی را نیز تأمین می‌کند که شامل خمس، زکات، جزیه و خراج می‌شود. فارغ از تدابیر آن حضرت برای جمع‌آوری این مالیات‌ها، مساوات را در تقسیم آن مراعات می‌کردند. در عین حال مواردی مثل خمس که بنا به تشخیص پیامبر هزینه می‌شد، مصارف مختلفی داشت، مانند هزینه برای امور زیربنایی، کمک به نیازمندان جامعه و تأمین اقشار بی‌بضاعت. فرمود:

«من ترک ضیاعا فعلیَّ ضیاعه و من ترک دینا فعلیّ دینه؛ هر کس کشتزاری بر جای نهد، محافظت از آن به عهده من است و هر کس مدیون بمیرد، ادای دینش وظیفه من است».

باز می‌فرماید: «هر بدهکاری که نزد والی‌ای از والیان مسلمانان برود و برای آن والی روشن شود که او در ادای دینش ناتوان است، در این جا بر والی مسلمانان است که دین او را از اموال مسلمانان اداکند». ۱۰

همچنین در جهت رفع یا کاهش شکاف طبقاتی در جامعه مدینه پیمان برادری را در میان مهاجران و انصار برقرار کرد و براساس آن مهاجران نیز در کار کشاورزی و باغداری انصار شرکت می‌جستند و در پایان محصول آن‌را به‌طور مساوی میان خود تقسیم می‌کردند. همچنین پیامبرصلی الله علیه وآله برای رفع فاصله طبقاتی، برخی غنایم، مثل اموال یهود بنی‌نضیر را به مهاجران اختصاص داد و فقط سه نفر نیازمند انصاری را در این غنیمت شریک ساخت. ۱۱

در نگاهی کلی می‌توان گفت عدالت اقتصادی در بینش پیامبر اسلام‌صلی الله علیه وآله، مالکیت اشتراکی را به رسمیت نمی‌شناسد و از طرف دیگر بی‌تفاوتی شهروندان جامعه دینی در قبال یکدیگر را مجاز نمی‌داند و از دو طریق به اصلاح نابرخورداری‌های اقتصادی توصیه می‌کند. یکی خود دولت که از طریق وضع مالیات‌های خاص، علاوه بر جلوگیری از تمرکز بیش از اندازه ثروت، فقرا و بی‌بضاعت‌ها را تحت پوشش قرار می‌دهد و از طرف دیگر با تقویت روحیه برادری و معنویت در شهروندان جامعه دینی، مسلمانان را در برابر یکدیگر مسئول می‌داند و از این طریق به جلوگیری از ایجاد شکاف طبقاتی می‌پردازد.

اول نماز، بعد افطار

از امام باقر علیه‌السلام روایت شده است: «در (ماه) رمضان نماز می‌خوانی و سپس افطار می‌کنی، مگر آن که با گروهی باشی که منتظر افطارند. اگر با آنان بودی، بر خلاف آنان عمل نکن؛ افطار کن و سپس نماز بخوان، وگرنه اوّل، نماز بخوان.» گفتم: برای چه؟

فرمود: «برای آن که دو واجب برایت پیش آمده است: افطار و نماز. اوّل به آن بپرداز که برتر است و نماز، برترین آن دو است.» سپس فرمود: «نماز می‌خوانی، در حالی که روزه‌ای. پس، آن نمازت با روزه به پایان برده می‌شود. این نزد من، محبوب‌تر است.»

منبع: تهذیب الأحکام: ۵۷۰/۱۹۸/۴، مصباح المتهجّد: ۶۲۶.

- قال الإمام الباقر علیه‌السلام: نماز را بر افطار مقدّم می‌داری، مگر آن که با گروهی باشی که اوّل، افطار می‌کنند. پس با آنان مخالفت نکن و با ایشان افطار کن، وگرنه اوّل، نماز بخوان؛ چرا که بهتر از افطار است و نمازت با حالت روزه نوشته می‌شود و این نزد من، محبوب‌تر است.

منبع: المقنعة: ۳۱۸ .

- قال الإمام الصادق علیه‌السلام: برای روزه‌دار، مستحب است که اگر توان داشته باشد، پیش از افطار، نماز بخواند.

منبع: تهذیب الأحکام: ۵۷۵/۱۹۹/۴، الإقبال: ۲۳۷/۱، بحارالأنوار: ۲/۸/۹۸.

- در توصیف روزه امام رضا علیه‌السلام نقل می‌کند: هر گاه در شهری دَه روز می‌ماند، روزه بود و افطار نمی‌کرد. پس چون شب فرا می‌رسید، اوّل پیش از افطار، نماز می‌خواند.

منبع: ۷- عیون أخبارالرضا علیه‌السلام: ۵/۱۸۲/۲، بحار الأنوار: ۱۲/۳۱۴/۹۶.

- روایت شده که: هر گاه می‌توانستی نماز را آگاهانه و با همه حدود و آدابش، پیش از آن که افطار کنی، بخوانی، بهتر آن است که قبل از افطار کردن، نماز بخوانی؛ و اگر از کسانی بودی که دلت پیش افطار کردن بود و میل تو، تو را از نماز مشغول می‌کرد، اوّل، افطار کن تا وسوسه نفْس ملامتگر از تو برهد، جز این که شرط است که پرداختن به افطار پیش از نماز، سبب نشود که وقت نماز بگذرد. منبع: المقنعهٔ : ۳۱۸ .

پای درس استاد
میرباقری

«... اللَّهُمَّ فَلَکَ الْحَمْدُ إِقْرَاراً بِالْإِسَاءَةِ، وَ اعْتِرَافاً بِالْإِضَاعَةِ، وَ لَکَ مِنْ قُلُوبِنَا عَقْدُ النَّدَمِ، وَ مِنْ أَلْسِنَتِنَا صِدْقُ الِاعْتِذَارِ، فَأْجُرْنَا عَلَى مَا أَصَابَنَا فِيهِ مِنَ التَّفْرِيطِ أَجْراً نَسْتَدْرِکُ بِهِ الْفَضْلَ الْمَرْغُوبَ فِيهِ، وَ نَعْتَاضُ بِهِ مِنْ أَنْوَاعِ الذُّخْرِ الْمَحْرُوصِ عَلَيْهِ»؛ خدایا ما تو را حمد میکنیم درکار تو که نقصی نیست؛ تو را فقط باید ستود. تو ماه طهور را قرار دادی؛ شهر صیام را قرار دادی؛ انبیاء را فرستادی؛ همهی راهها را باز کردی؛ ملائکهات را آماده، و شیاطین را در غل و زنجیر کردی؛ من کوتاهی کردم و از این ماه بهرهمند نشدم. حالا که بهرهمند نشدهام، هم اقرار به بدیهای خودم دارم و هم اعتراف به تضییع الطاف تو. بدی کردم و تضییع کردم حق تو را؛ حالا در مقابل این اسائه و اضائه ما چه داریم؟ قلب ما با ندامت پیوند خورده است؛ پشیمان هستیم؛ خوشحال و بی تفاوت نیستیم که شهر الطهور تمام شد. روز آخر ماه است و عدهای پاک و موحد شدند؛ خداشناس شدند؛ امام شناس شدند و مقام ولایت الهیه را یافتند و به آن راه پیدا کردند؛ اما ما دست خالی هستیم. بهرهای که از زبان ما برای توست این است که عذر حقیقی و صادقانه داریم؛ نه اینکه بگوییم خدایا تو نخواستی ما برسیم؛ نه! کار از طرف خدا تمام بود؛ ما نخواستیم؛ ما تضییع کردیم. خدایا از تفریطها و این مصیبتهایی که به ما رسیده است، مصیبت زدهایم؛ در مقابل این ندامتها، تو به ما پاداش بده. چه پاداشی؟ «اجراً نستدرک به الفضل المرغوب فیه»؛ اجری که ما با آن، فضلی را که از کف رفته است تدارک کنیم. «ونعتاض به من انواع الذخر المحروص علیه»؛ در ازای همهی آن گنجهایی که در اول ماه نسبت به او تحریص می شد،ولی ما بدست نیاوردیم و از کنار آن گذشتیم

سیره عملی امام خمینی(ره) در ماه مبارک رمضان

عالمان ربانی، چلچراغ‌های پر فروغی هستند که در هرعصری، در آسمان علم و عمل می‌درخشند، و با کسب نور و گرما از خورشید رسالت و امامت، بر زمینیان تجلی می‌کنند و آنان را به سوی منابع نور و برکت دودمان وحی، رهنمون می‌سازند، و بر بال عرفان ناب محمدی صلی الله علیه وآله نشانده، بر مشکات ملکوت، عروج می‌دهند.

در میان دین باوران کفر ستیز، چهره محبوب قرن، فقیه تیزبین سیاست مدار، فیلسوف، عارف ژرف نگر، عالم متخلق و رهبر و بنیان گذار جمهوری اسلامی، حضرت امام خمینی رضوان الله علیه، از موقعیتی والا و ویژه برخوردار است، زیرا روزها و ساعت‌ها و لحظه‌های عمر او، با مراقبه و محاسبه سپری شد و صدها آیه قرآن را مجسم ساخت و عینیت بخشید. در این مبحث به سیره عملی امام می پردازیم تا ره توشه ای برای عاشقان ماه رمضان باشد .

حضرت امام (ره) توجه ویژه‌ای نسبت به ماه رمضان داشته و بدین جهت، ملاقات‌های خودشان را در ماه رمضان تعطیل می‌کردند و به دعا و تلاوت قرآن و... می‌پرداختند.

و خودشان می‌گفتند: «خود ماه مبارک رمضان، کاری است.»

یکی از یاران امام، در این باره گفته است :

در این ماه، ایشان شعر نمی‌خواندند و نمی‌سرودند و گوش به شعر هم نمی‌دادند . خلاصه، دگر گونی خاصی متناسب با این ماه در زندگی خود ایجاد می‌کردند، به گونه‌ای که این ماه را، سراسر، به تلاوت قرآن مجید و دعا کردن و انجام دادن مستحبات مربوط به ماه رمضان سپری می‌کردند.

ایشان، به هنگام سحر وافطار، بسیار کم می‌خوردند، به گونه‌ای که خادم‌شان فکر می‌کردند که امام، چیزی نخورده است!

حضرت امام رحمهٔ الله علیه درباره رمضان چنین می‌سرایند:

ماه رمضان شد، می و میخانه بر افتاد/ عشق و طرب و باده، به وقت سحر افتاد/ افطار به می کرد برم پیر 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

توجه ویژه به قرآن

امام خمینی (ره) توجه خاصی به قرآن داشتند، به طوری که روزی، هفت بار قرآن می‌خواندند!

امام در هر فرصتی که به دست می‌آوردند، ولو اندک، قرآن می‌خواندند. بارها دیده شد که امام، حتی در دقایقی قبل از آماده شدن سفره - که معمولا به بطالت می‌گذرد - قرآن تلاوت می‌کنند ! امام بعد از نماز شب تا وقت نماز صبح، قرآن می‌خواندند.

یکی اطرافیان امام می‌گوید:

امام در نجف، چشم‌شان درد گرفت و به دکتر مراجعه کردند. دکتر بعد از معاینه چشم امام گفت: «شما باید چند روزی قرآن نخوانید و چشم‌تان استراحت بدهید .» امام خندیدند و فرمودند: «دکتر، من، چشم را برای قرآن خواندن می‌خواهم! چه فایده‌ای دارد که چشم داشته باشم و قرآن نخوانم؟ شما یک کاری کنید که من بتوانم قرآن بخوانم.»

و در ماه رمضان یکی از همراهان امام در نجف، اظهار می‌کرد که امام خمینی در ماه مبارک رمضان، هر روز ده جزء قرآن می‌خواندند ، یعنی در هر سه روز، یک بار قرآن را ختم می‌کردند.

علاوه بر آن، هر سال چند روز قبل از ماه مبارک رمضان ، دستور می‌دادند که چند ختم قرآن برای افرادی که مد نظر مبارکشان بود، قرائت شود.

گزیده‌ای از توصیه‌ها و سفارش‌های امام به مناسبت ماه مبارک رمضان

شما در این چند روزی که به ماه رمضان مانده، به فکر باشید، خود را اصلاح کرده، توجه به حق تعالی پیدا نمایید.

از کردار و رفتار ناشایسته خود ، استغفار کنید! اگر خدای نخواسته، گناهی مرتکب شده‌اید، قبل از ورود به ماه مبارک رمضان ، توبه کنید! زبان را به مناجات حق تعالی عادت دهید! مبادا در ماه مبارک رمضان، از شما غیبتی، تهمتی و خلاصه گناهی سر بزند و در محضر ربوبی، با نعم الهی و در مهمان سرای باری تعالی، آلوده به معاصی باشید! شما اقلا، به آداب اولیه روزه عمل نمایید و همان طوری که شکم خود را از خوردن و آشامیدن نگه می‌دارید، چشم و گوش و زبان را هم از معاصی باز دارید! از هم اکنون بنا بگذارید که زبان را از غیبت، تهمت، بدگویی و دروغ نگهداشته، کینه، حسد و دیگر صفات زشت شیطانی را از دل بیرون کنید!

اگر با پایان یافتن ماه مبارک رمضان، در اعمال و کردار شما هیچ گونه تغییری پدید نیامد، و راه و روش شما با قبل از ماه صیام فرقی نکرد، معلوم می‌شود روزه‌ای که از شما خواسته‌اند ، محقق نشده است.

اگر دیدید کسی می‌خواهد غیبت کند، جلوگیری کنید و به او بگویید! «ما، متعهد شده‌ایم که در این سی روز ماه مبارک رمضان، از امور محرمه خود داری ورزیم.» و اگر نمی‌توانید او را از غیبت باز دارید، از آن مجلس خارج شوید! ننشینید و گوش کنید! باز تکرار می‌کنم تصمیم بگیرید در این سی روز ماه مبارک رمضان، مراقب زبان، چشم، گوش و همه اعضاء و جوارح خود باشید.

توجه بکنید که به آداب ماه مبارک رمضان عمل کنید فقط، دعا خواندن نباشد، دعا به معنای واقعی‌اش باشد.

اهمیت روزه از دیدگاه پزشکی

شهید دکتر سیدرضا پاک‌نژاد در مجموعه‌ای که «اولین دانشگاه و آخرین پیامبر» نام دارد و رساله دوره دکترای ایشان بوده؛ مطالب جالبی در مورد نکات بهداشتی و تربیتی اسلام متذکر شده‌اند. این شهید بزرگوار، بهره‌ای که از دانش پزشکی داشتند؛ دلایل بسیاری از سنن و فرائض اسلامی را توضیح دادند. کتاب روزه ایشان نیز حاوی نکات پزشکی و علمی ارزشمندی است. به مناسبت حلول مبارک ماه رمضان بخشی از مطالب این کتاب در اختیار خوانندگان قرار می گیرد.

۱-روزه چیست؟

روزه ((Fast به معنای کم خوردن نیست؛ بلکه به معنای خودداری از خوردن، آشامیدن ، داشتن روابط جنسی، سخن گفتن و بالاخره پرهیز از کار کردن در فرهنگهای مختلف به نام «روزه داری» شده است.

در میان بومیان استرالیا بر هر زنی واجب بوده که پس از فوت شوهرش به تناسب از چند روز تا یکسال روزه بگیرد و سخن نگوید. روزه در دیانت یهود قبل از مسیحیت بود چنانچه حضرت مریم نیز بر طبق آیات نذر می نماید روزه بگیرد و با احدی سخن نگوید.

صائبی ها و مانویان و مسیحیان از بعضی خوردنیها اجتناب می کنند و ما مسلمانان از خوردن و آشامیدن خودداری می کنیم. و دستورات دیگری نیز در این رابطه هست که البته با منع از خوردن همین مقدار ماده غذایی که امعاء و احشاء را به فعالیت وادار می نماید، هدف از روزه حاصل نمی شود.

۲- زمان روزه داری در قرآن کریم چیست؟

قرآن کریم آغاز روزه داری مسلمانان را از زمان بازشناخته شدن رشته های سیاه و سفید آسمانی از یکدیگر تعریف می کند. مسلمانان در آن زمان ساعت نداشتند و به همین علت بهترین شناسایی شروع وقت روزه داری نظر انداختن به آسمانها بوده . در حقیقت تعیین زمان روزه یکی از هزاران معجزه ای است که توسط قرآن مطرح شده است .

طرز طلوع و غروب خورشید در مناطق استوایی چنان است که از وسط آسمان می گذرد و هر چه به دو قطب نزدیکتر می شویم. خوشید زاویه نشین تر می شود و از گوشه ها عبور می کند و در مکانهایی وجود دارند که با یک چشمک زدن خورشید و سوسو کردن نور و در حقیقت پیدایش نوارهای سفید و روشن متمایز از سیاه، می توان شب و روز را از یکدیگر باز شناخت و در حقیقت تعیین وقت قرآن را به عنوان اعجاز پذیرفت(تمیز خطوط نورانی خورشید از تاریکی های شب در تمام نقاط مسکونی کره زمین، امکان پذیر و بهترین وسیله شناسایی است) طول روزه مسلمانان از طلوع اولین اشعه خورشید تا غروب آخرین شعاع آن است و بدین ترتیب در کشورهایی که بین خط استوا تا مدارهای ۶۷ درجه عرض جغرافیایی شمالی و جنوبی تقریباً واقعند، تشخیص زمان آغاز و هنگام پایان روزه داری آسان بوده و اگر کسانی باشند که در اراضی بین ۶۹ درجه تا قطبین واقعند بر حسب آنچه فقها اظهار داشته اند می توانند تقسیمات متعادلی بمنظور فوق بنمایند بدین ترتیب:

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

۳-چرا سی روز روزه می‌گیریم؟

سالی چند روز روزه شدن و گاهی در یک ماه یک یا چند روز را انتخاب کردن مدت روزه داری است که امروز جهانیان هر کدام بنحوی آنرا پذیرفته اند.

در بین مسلمانان روزه واجب هر ساله در انحصار ماه رمضان است که تقریباً سی روز می شود.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

اولین تنفس عمیق سبب می شود نزدیک به دو لیتر هوا که ۱/۵ لیتر بیش تر از هوای دم عادی است بنام هوای تکمیلی وارد ریتین گردد و در بازدم شدید و عمیق باز ۳/۵ لیتر هوا که مجموعه ای از بازدم عادی و هوای اندوخته است بنام ظرفیت حیاتی از دهان خارج می شود و چون در بازدم بسیار عمیق هم شش ها نمی توانند کاملاً روی هم جمع شوند لذا حدود یک لیتر هوا به نام هوای همیشگی در ریه ها باقی می ماند، اینک باز برای تصفیه باقیمانده یک تنفس عمیق دیگر دستور داده می شود که می توان حساب کرد پس از چند مرتبه ، هوای داخل ریه ها کاملا نزدیک به هوای تازه خواهد بود. روزه نیز به همین نحو است که روز اول مقداری از تمام اندوخته های اضافی که بسیاری از آنها برای اعضا مسمومیت نسبی دارد از بدن خارج می شود و جای آنها را جذب شده های تازه می گیرد و به همین نحو چنانچه خواهیم گفت با تکرار روزه گویا منبع آبی را که راکد بوده هر روز مقداری از آن را برداریم و آب پاکیزه بجای آن بریزیم تا اینکه به طور قطع یک ماه بگذرد پس از این مدت بدن غوطه ور در آبها و الکترولیت ها و عناصر تازه ای خواهد بود.

۵-یک بحث جالب علمی در مورد روزه

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

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

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

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

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

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

مطالعات متابولیسمی (Metabolism – Studies):

آنچه می خوریم تصور می شود صرف سوختن و تهیه انرژی برای بدن می شود و دفع می گردد ولی تصوری نادرست بوده، اینگونه است که بدن عنوان حوضی داشته که غذا از طرفی وارد و از طرف دگرش خارج می شود، مثلاً مواد قندی از جانبی وارد شده و از جانب دگر بمصرف سوختن رسیده دفع می گردد و آنرا حوض متابولیسمی (Metabolic – Pool) نامیده اند. آنچه وارد می شود تازه است و باید تازه هم باشد و آنچه خارج می شود از مانده ها و کهنه هاست و باید هم فاسدها و مانده ها خارج شوند(چنانچه تطهیر ظرف جهانی نیز چنین است که تازه ها و کودکان بیایند و مانده ها و فرتوتها بروند.)

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

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

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

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

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

جنبه‌های روانشناختی ماه مبارک رمضان

توصیه‌های غذایی برای روزه‌داران

اگرچه برای روزه داران واقعی فواید روزه و آثاری که بر جسم آنها دارد هدف اصلی نیست ، اما به هرحال در روایات بر این نکته تاکید شده است که گذشته از آثار معنوی، روزه ماه رمضان در سلامت جسمی روزه داران هم مؤثر است. اما نباید فراموش کرد که تنها در شرایطی می توان انتظار داشت که روزه دار سلامت جسم و روح را به دست آورد که مطابق اصول صحیحی باشد. مثلاً روزه می تواند با کاهش وزن بدن، سبب کاهش فشار بر مفاصل استخوانی پا، کمر و سایر اندام شود؛ البته در صورتی که شخص روزه دار در خوردن افطاری و سحری طوری زیاده روی نکند که بعد از پایان ماه رمضان اضافه وزن پیدا کند. رعایت توصیه های زیر می تواند به یک روزه داری سالم کمک کند.

توصیه‌هایی برای افطار

۱- بیشتر انرژی بدن باید با خوردن سحری تامین شود. پس افطار را سبک بخورید تا شکم سنگین نشود.

۲- غذای افطار باید سبک و پرکالری بوده و سریع هضم شود. مثل: خرما ، شله زرد ، مقداری کمی شیر و چای کمرنگ. شما هم حتماً از غذاهای کم حجم استفاده کنید تا به معده فشاری وارد نشود.

۳- بهتر است با چای شیرین و خرما روزه خود را باز کنید و حتی المقدور از نوشیدن آب زیاد بپرهیزید؛ چون این کار باعث بی حالی، ضعف و درد معده خواهد شد.

غذای افطار باید سبک و پرکالری بوده و سریع هضم شود. مثل: خرما ، شله زرد ، مقداری کمی شیر و چای کمرنگ.

۴- موقع افطار مایعات زیادی مصرف نکنید؛ چرا که مصرف مایعات در این زمان، سبب سوء هاضمه می شود، اگرچه در ساعات بعد از افطار نوشیدن آب زیاد مفید است.

۵- در زمان افطار و سحر از خوردن غذاهای پرچرب خودداری کنید.

توصیه‌هایی برای سحری

۱- فراموش نکنید که پرخوری در هنگام سحر نه تنها از احساس گرسنگی در ساعات انتهایی روز جلوگیری نمی کند، بلکه در ساعات ابتدایی بعد از سحر، فشار زیادی را به معده و دستگاه گوارشی فرد وارد می کند که سبب بروز علائمی نظیر سوء هاضمه، درد و نفخ معده می شود.

۲- در ماه رمضان سعی کنید شب ها زود بخوابید تا بتوانید سحر به موقع (تقریباً ۱/۵ ساعت قبل از اذان صبح) بیدار شوید. با این روش از ورود مقدار زیادی غذا و مایعات به معده و تجمع آنها جلوگیری می کنید و هضم غذا نیز راحت تر خواهد بود.

۳- بیدار نشدن برای سحری کاملاً اشتباه است و در طولانی مدت سبب ضعف و بی حالی روزه داران خواهد شد.

۴- در سحر از مواد غذایی پروتئین دار (تخم مرغ ، حبوبات ، لبنیات و گوشت) استفاده کنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آب دار بخورید.

۵- مایعات توصیه شده برای سحری باید به تدریج نوشیده شوند. یک لیوان آب میوه و یک لیوان شربت عسل یا قند اثر مفیدی خواهد داشت.

در سحر از مواد غذایی پروتئین دار (تخم مرغ ،حبوبات ، لبنیات و گوشت) استفاده کنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آب دار بخورید.

۶- رژیم غذایی سحر بهتراست شامل مواد غذایی متنوع باشد. این نکته برای نوجوانان اهمیت بیشتری دارد و باید از مواد غذایی قندی، پروتئین دار و پر انرژی استفاده کنند.

۷- از مصرف نمک زیاد خودداری کنید، چون نمک زیاد سبب دفع مایعات از بدن و احساس تشنگی در ساعات روز خواهد شد. با یک رژیم غذایی معمولی، نمک کافی به بدنتان خواهد رسید و نیازی به مصرف نمک اضافی نیست.

۸- بعد از خوردن سحری حتی الامکان نخوابید، چون وضعیت درازکش، سبب برگشت مواد به مری و ترش کردن می شود و گذشته از آن فردای آن روز احساس خوبی نخواهید داشت. این کار در دراز مدت باعث سوزش سردل و بیماری « رفلکس معده و مری « می شود. در این بیماری غذا از معده و مری بر می گردد و به اصطلاح احساس « ترش کردن« را گویند.

۶- میزان انرژی تامین شده از پروتئین در ورزشکاران باید حدود ۱۵ درصد و حداکثر ۲۰ درصد باشد؛ چون پروتئین زیاد، مناسب نیست و سبب تولید مواد زاید در خون و احساس خستگی در حین ورزش می شود.

منبع : ماهنامه دنیای تغذیه