

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Political

سیاسی

یونس نگاه

۳۰ مارچ ۲۰۲۳



یونس نگاه

روزه

گفته می‌شود که آدم‌ها از چند ده هزار سال پیش (احتمالاً بین بیست تا سی هزار سال پیش از امروز) به اهلی کردن و استفاده انبوه از نباتات و حبوبات روی آورده و حدود ده یازده هزار سال پیش، حبوبات بخش مهم خوراک مردم در برخی مناطق شده است. از آن پس انسان‌ها کمتر شکار و بیشتر زراعت و مالدار می‌کرده‌اند. در آبیاری و کشت حبوبات و سبزی‌ها، جمع‌آوری میوه و کاشت درختان مهارت بسیار یافته‌اند و انقلاب‌های زراعتی پیهم شیوه زندگی آدم‌ها را متحول ساخته است. این تحولات مثل آنچه در چند سده اخیر و به خصوص در یک و نیم صدسال گذشته رخ داده است، شیوه زندگی انسان‌ها را در یک مدت طولانی‌تر که شاید هزاران سال طول کشیده بود، متحول ساخته و دشواری‌های بسیاری خلق کرده بود. چاقی و پرخوری مردم را با امراض و تکلیف‌های ناشناخته روبه رو کرده بود. مردم به تدریج به تجربه یافته بودند که فراوانی خوراک و عدم تحرک مشکل آفرین است. البته این وضعیت عمومی نبوده است، و بیشتر آدم‌های آن عصر مشغول کار و زراعت، برده، دهقان کم‌زمین و مزدور بوده‌اند، اما تعداد آدم‌های مرفه نیز قابل توجه بوده است. روزه را به احتمال زیاد اشراف گرفتار امراض چاقی و پرخور و حکیمانی که در اختیار داشتند، مطرح کرده‌اند.

تدبیر خوبی بوده است. روزه برای آنانی که تحرک ندارند و غذای کافی در اختیار دارند، تدبیر نجات‌بخش است. احتمالاً روزه قدمت چندین هزار ساله دارد و پیش از ادیان ابراهیمی رایج بوده است.

در عصر ما روزه به شکل هفته یک روز، ماه چند روز و یک ماه در سال رایج است. بیشتر آدم‌ها تمایل به روزه در هر هفته دارند و این کار عملی‌تر و مؤثرتر هم به نظر می‌رسد. خلط شدن روزه با مذهب برای ترویج آن مفید بوده، ولی به تدریج تقدس روزه بر ضرورت آن چربیده و در برخی جوامع از جمله افغانستان به یک معضله بدل شده است. روزه امروز تشنج آفرین، بدآموز و ابزار نفرت شده است. تشنج آفرین از این جهت که در تمام سطوح جامعه حتی میان اعضای خانواده برسر این که چه کسی روزه می‌گیرد، چه کسی خوب روزه می‌گیرد و چرا باید فلانی روزه بگیرد

درگیری جریان دارد. بدآموز ازین جهت که بخش قابل توجهی از آدمها روزه نمی‌گیرند اما مجبورند تظاهر به روزه‌داری کنند. این تظاهر را اطرافیان و نزدیکان می‌بینند و کودکانی که در همسایگی یا نزدیکان شان چنین رفتاری را می‌بینند به تظاهر و فرار از امر جمعی عادت می‌کنند. ابزار نفرت هم از این جهت که نیروهای تندرو مذهبی همیشه با اقشار دیگر برسر آداب روزه و فرض بودن آن دست به یخن اند، بی‌روژه‌ها را روسپاه کرده برسر خر چپه سوار می‌کنند، لت و شکنجه می‌کنند و به اجبار همه را وادار به پنهان‌کاری و تظاهر به روزه‌داری می‌نمایند.

اما روزه برای آدم‌های سیر و کم تحرک لازم است. همه آنانی که کار فزیک می‌کنند، برای تضمین صحت باید گاهی دستگاه گوارش خود را رخصتی بدهند. اگر در این کار تقسیم اوقات و نظمی باشد عالی می‌شود ورنه هرکس با توجه به نیاز بدن و سلیقه‌اش خوب است روزه بگیرد.

بدن انسان برای آشنائی با وضعیت جدید به وقت بسیار نیاز دارد. ما از نظر فزیک هنوز به دوران چوپانی، شکار و زراعت سنتی قرار داریم. بدن ما از هراس گرسنگی و قحطی بیرون نشده و نمی‌داند که به ذخیره چربو نیاز ندارد. وقتی خوراک گیرش آمد برای روز مبادا ذخیره می‌کند تا اگر قحطی آمد و شکار گیر نشد، تاب بیاورد.

در گذشته‌ها آدم‌ها بسیار می‌دویده، می‌تپیده و عرق می‌ریخته‌اند. بدن ما هنوز از آن ساخت دهنده، تپنده و همیشه درحال گریز و حمله بیرون نشده است. لذا ضمن کنترل خوراک نیاز به تحرک هم داریم. عرق ریختن برای حفظ صحت مثل تعطیلی سیستم هاضمه لازم است.

من خوشبختانه دوران کودکی‌ام را در محیط چوپانی، هیزم‌کشی و دهقانی سپری کردم و عادت‌های خوراکی و رفتاری آن جا را کم و بیش با خود به شهر آوردم. گذشته ازین که در ماه رمضان روزه می‌گیرم یا نمی‌گیرم، دایم متوجه خوارکم هستم و می‌کوشم طبیعی زندگی کنم. گاهی پرخوری می‌کنم، گاهی کم می‌خورم، گاهی هیچ نمی‌خورم. گاهی طولانی استراحت می‌کنم، گاهی کم ورزش می‌کنم و گاهی ساعت‌ها پیاده‌روی، دوش و ورزش می‌کنم. این را بدنم حکم می‌کند، من برایش تقسیم اوقات صد درصدی نمی‌سازم. به ضرورت بدنم توجه می‌کنم. از همین رو شاید سال‌هاست که از سردردی، شکم‌دردی، تب و امراض شهری معمول پیش داکتر نرفته‌ام. اصلاً یادم نیست که برای این تکلیف‌ها نزد داکتر رفته باشم. تماس من با طبابت تا هنوز به نمره چشم، پرکاری چند دندان، حساسیت و یگان آسیب کوچکی که به بدنم رسیده است محدود مانده است. روزه، کنترل خوراک و تحرک راز این دوری از دوا و داکتر بوده است. کاش ملاها هوشیار می‌بودند و به جای معرفی یک نسخه همه شمول روزه برای همه، نسخه‌های گوناگون از روزه را برای طبقات مختلف آدم‌ها و وضعیت‌های گوناگون معرفی می‌کردند. کاش نسخه روزه کارگر می‌داشتیم، روزه خان، دکاندار، تاجر، اضافه‌وزن، کموزن، پیر، جوان، تابستانی، زمستانی، خزانی، بهاری، استوائی، قطبی و روزه مناطق معتدل می‌داشتیم. کاش ملا آن قدر به‌روز می‌شد که صلاحیت داکتران در تجویز روزه را به رسمیت می‌شناخت.

در هر حال، روزه و ورزش را جدی بگیریم و غیر از روزه عمومی و فرضی برای خود (خصوصاً آنانی که پشت میز نشین‌اند) نسخه شخصی روزه را تعریف کنیم.