

آب درمائی

آیت الله العظمیٰ مکارم شیرازی
تألیف: الکسب سقورین
ترجمہ: محمد عیاض امامی

روزہ:

روش نوین برای
درمان بیماریها



۵۰۰ تومان

دارالکتاب الانصاری

مدرسہ آیت الله العظمیٰ
مطبعہ آیت الله العظمیٰ

کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی

اهدائی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به
کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی

آلوسی سوفورین

۵۰۲۹۰

۹۱۵/۸۵۴

۵۸۱۷

روزه

روش نوین

برای


درمان بیماریها

ترجمه محمد جعفر امامی

بامقدمه آقای ناصر مکارم شیرازی

کتابخانه علاج شیخ عباس تبریزی
کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی
شماره ۵۲۱۲۷

کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی
روزه

مراجعه کنید به abdarmani.blogfa.com 
دستور العمل کامل آنس روزه از موه و دست

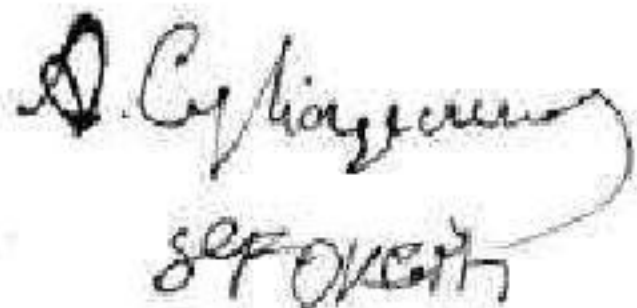
مراجعه کنید به کتاب حمام گوازی از آشنایان در آستان
تغذیه طبیعی انسان، از هنرهای است، نه موه و خوارگی!





آلکسی سوفورین

عکس نویسنده کتاب در ۶۶ سالگی ناموهای پر پشت
برنگ طبیعی (مشکی) در صورتیکه قبل از روزه کم مو
بود و آن مقدار موی کم هم سفید بود.



نام کتاب: روزه روش نوین برای درمان بیماریها

مؤلف: آلکسی سوفورین

مترجم: محمد جعفر امامی

تیراژ: ۱۰۰۰۰

نوبت چاپ: هشتم

تاریخ انتشار: ۱۳۷۵ هـ ش

صفحه و قطع: ۲۲۸ صفحه، رقعی

چاپ: چاپخانه مروی

ناشر: دارالکتب الاسلامیه - تهران - بازار سلطانی - ۴۸

تلفن: ۵۶۲۰۴۱۰ - ۵۶۲۷۴۴۹ فاکس: ۳۰۶۹۴۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

صفحه	صفحه
۱۳۱	۹۲
«دیغه» بشنوید	نامه‌ای از بلگراد
چهل روز امساک بخاطر	۹۲
آزمایش و مصونیت	آنچه مرا به روزه واداشت
۱۳۲	مدت عمروچگونگی سلامتی من
در این مدت چه گذشت	۹۳
۱۳۵	هنگام شروع به روزه
روزه عالیترین داروی شفا بخش	۹۴
۱۴۴	آشامیدنهایم در این مدت
مبتلایان به کم خونی، سل و ضعف	۹۵
عمومی را می‌توان با روزه بهبودی	کاهش حرارت و وزن بدن
۱۴۸	۹۵
بخشید ؟	تبیهرات زبان
۹۶	پایان امساک
۹۷	اشتباه در خوراک
۹۷	نتیجه امساک من
۹۹	همسرم امساک می‌کند
۹۹	شروع روزه و چگونگی
۱۵۴	سلامتی او
۱۶۶	پایان امساک
۱۶۷	نتیجه روزه او
۱۶۹	توجه لازم
۱۷۰	۱۰۰
۱۷۳	۱۰۰
۱۷۵	۱۰۱
۱۸۰	۱۰۲
۱۸۶	۱۰۵
۱۸۹	۱۱۰
۱۹۰	۱۱۵
۱۹۱	۱۲۱
۱۹۲	۱۲۳
۱۹۳	۱۲۵
۱۹۴	۱۲۹
۱۹۴	

فهرست مندرجات

صفحه	صفحه
	۶
چگونه می‌شد این جریان را	۳
روشن ساخت	۵
۴۰	آمار روزانه وضع زبان در
۴۳	۱۰
۴۵	ده روز اخیر
۴۷	۱۰
۵۴	پرسشها
۵۷	۱۳
۶۲	خلاصه کنم
۶۵	۱۴
۷۰	دومین امساک من
۷۴	۱۷
۷۷	امساک سوم (۲۱ روز)
۷۷	۱۹
۷۷	قبول وجود روح
۷۷	۲۰
۷۷	از روزه‌های سه گانه چه نتیجه‌ای
۷۷	۲۵
۷۷	تحصیل کردم ؟
۷۷	۲۷
۷۷	این بیماریها با امساک درمان می‌شود
۷۷	۲۹
۷۷	دوسر گذشت
۷۷	۲۹
۷۷	آنچه فراموش نخواهد شد
۷۷	۳۰
۷۷	داستانهای حقیقی اما کوتاه !
۷۷	۳۰
۷۷	سرگذشتهای مفصل !!
۷۷	۳۳
۷۷	سرگذشت اول :
۷۷	۳۵
۷۷	روزه را به پایان رساندم
۷۷	۳۵
۷۷	زبان در مدت امساک

يك كتاب عجيب و خواندني

(مقدمه ناصر مکارم شیرازی)
 تئوری اصلی کتاب
 روزه طبی و روزه اسلامی
 نکاتی چند
 این کتاب و محتویات آن
 چرا این کتاب ترجمه شد ؟
 پیشگفتار
 انتخاب این کتاب
 وعده دیگر
 پاره‌ای از گفتنیهای لازم
 اکتشاف من
 روزه‌های سه گانه من
 آنچه فراموش نخواهد شد
 آنچه بر من از حقایق جسم انسان
 و سیر عادی آثار آن کشف شد
 اولین امساک من
 زبان در مدت امساک

۲۰۲



کتابخانه مرکزی آستان قدس
تاریخ استرداد

لطفاً کتاب را در رأس تاریخ استرداد برگشت فرمائید

۱۳۲۹	۱۳۲۹
۱۳۸۱	۱۳۸۱
۱۳۸۲	۱۳۸۲
۱۳۸۶/۴/۱۱	۱۱
۱۳۸۶/۶/۱۱	۱۱
۱۳۸۶/۶/۱۵	۱۵
۱۳۸۸/۲/۱۳	۱۳

۴۱۵
۸۵۴
۱۱۷
۲

۲۰۲

-۲۲۴-

کتابخانه مرکزی آستان قدس

صفحه

صفحه

۲۰۴	آسانترین راه	شرح قیافه زبان و تغییراتی که
۲۰۵	دستور همگانی	برای آن در دهه آخر پیدا می شود
۲۰۶	دستورات لازم برای روزه مؤثر	(شکل) ۱۹۶
۲۱۱	دو نکته اساسی	۱۹۷ ارزش زبان از میان آن آثار
۲۱۲	هشدار مهم	۲۰۰ کوتاهترین مدت برای قنطاریت با روزه
۲۱۳	پایان کتاب	۲۰۰ موانع اصلی این کار به چه چیز است
	نگاهی به گذشته آمیخته	۲۰۰ ۱ - اعصاب
		۲۰۱ ۲ - لاغری
۲۱۴	باتأسف به قلم مترجم عربی	۲۰۲ ۳ - کم خونی

يك كتاب عجيب و خواندنی

این کتاب را لااقل سه بار مطالعه کنید !

شما هم هنگامی که این کتاب را بدقت مطالعه کنید تصدیق خواهید کرد کتاب عجیبی است و در نوع خود جالب، بکر و خواندنی. انسان همیشه در يك « كتاب تازه » « مطالب تازه ای » رامیجوید که در يك سلسله از مسائل فکری و مربوط به زندگی الهام بخش او باشد، ولی متأسفانه بسیاری کتابهایی که این گمشده ها در آنها یافت نمی شود، بهمین دلیل هنگامی که به کتابهایی برخورد میکنیم که دارای این مزیت است آرامش و انبساط خاصی در خود احساس میکنیم. اعتراف میکنم که این احساس هنگام مطالعه کتاب حاضر به نگارنده دست داد، زیرا بعضی از گمشده های خود را در آن یافتیم. شکی نیست که کتاب حاضر يك کتاب طبی است که يك طبیب روسی بر اساس تجربیات و مطالعاتی که نتیجه سالیان درازی از عمر اوست برشته تحریر در آورده، سپس يك کشیش عالی رتبه مسیحی آنرا به عربی ترجمه نموده، و در « یونس آیرس پایتخت کشور « آرژانتین » از کشورهای آمریکای جنوبی به چاپ رسیده است، و آنچه در ایران بدست ما رسیده تنها يك نسخه از ترجمه زیبای عربی آن می باشد. اصل موضوع کتاب، اثر معجزه آسای امساک در غذا (روزه



آرژانتینیت مخائیل خلوفی

عکس مترجم عربی پس از گذشتن دو ماه از پایان امساک او.

عکس مترجم عربی در روز ۳۴ از امتحان که ۴۷ روز ادامه داشته است.



طبی) در مبارزه با انواع بیماریست، حتی بیماریهایی که طب جدید، با آنهمه پیشرفتها، از مبارزه با آن عاجز مانده، و یا به زحمت آنرا درمان میکند.

نام روسی کتاب عیناً در متن عربی نیامده، ولی مترجم مسیحی آنرا تحت عنوان «القطیب بالصوم» (درمان بوسیله روزه) انتشار داده است.

بسیاری از مطالب کتاب در نظر نخستین عجیب و باور نکردنی و یا لااقل غیر قابل عمل جلوه میکند.

مثلاً روزه طبی کاملی را که مؤلف برای نظافت کامل بدن، و مبارزه با انواع بیماریها، و تجدید نشاط و نیروی جوانی لازم میداند چهل روز تمام است!، آنهم چه روزه ای؟! روزه ای که نه سحری دارد و نه افطار، هیچ هیچ نباید خورد، و تنها چیزی که روزه دار مجاز است در این مدت طولانی بخورد فقط آب است و احياناً آب میوه یا چای.

آیا باور کردنی است که انسان بدون غذا چهل روز زنده بماند! تازه مؤلف بما میگوید کسانی که این «روزه طبی» را می گیرند باید کارهای روزانه خود را تعطیل نکنند، و در يك گوشه به استراحت نپردازند، بلکه بهمان فعالیتهای معمولی خود ادامه دهند (منتهی از کارهای سنگین بپرهیزند).

آیا آدمی که هفته های متوالی قوت لایموت نخورد حال تکان خوردن را دارد؟!

از این بالاتر، مؤلف معتقد است بسیاری از بیماران - حتی

مسلولین که نیاز به غذاهای تقویت کننده دارند - اگر این «رژیم عجیب» را بگیرند بسرعت غیر قابل تصویری بهبودی خواهند یافت!

هر کس پیش خود میگوید این دیگر باور کردنی نیست، حتی مرغان هند هم چنین کاری را نمی کنند.

اما هنگامی که در برابر استدلالات قوی و جالب مؤلف، و مشاهدات، و حتی آزمایشهای او روی خودش و دیگران، و همچنین آزمایش مترجم را روی خودش می بینیم، ناچاریم بپذیریم که این موضوع نه تنها ممکن است، بلکه جداً باید تحت مطالعه قرار گیرد. اما از آنجا که این مسئله يك مسئله فوق العاده حساس است و ریزه کاریهای فراوانی دارد مؤلف توصیه میکند لااقل سه بار همه کتاب را مطالعه نمایند. و حتی در پاره ای از قسمتها از مراقبت طبیب نیز استفاده کنند.

و نیز توصیه میکند پیش از انجام روزه طبی کامل (۴۰ روز) روزه های تمرینی کوتاه مدت متعدد بگیرند تا استعداد کافی برای روزه کامل پیدا شود.



تئوری اصلی کتاب

مؤلف کتاب (طبیب روسی) معتقد است این روزه طبی که او توصیه میکند يك خانه تکانی قطعی برای بدن، و موجب نظافت کامل تمام دستگاهها، و تمام سلولهای بدن میگردد و عوامل بیماری زا بکلی بیرون میریزد.

این کتاب بر اساس تئوری خاصی بنا شده که مؤلف با مطالعات و آزمایشهای فراوان خود بآن رسیده است :

تئوری او را می توان در چند اصل زیر خلاصه کرد (دقت کنید) :

۱- « در اثر خوردن غذاهای گوناگون مقداری غذا از دستگاه هاضمه می گذرد و صرف سلولهای بدن نمی شود . بلکه در زیر پوست بدن و اطراف قلب و سائر مراکز حساس تن ، بعنوان ذخیره می ماند . همینها هستند که پس از مدتی تولید عفونتهای گوناگون کرده ، سبب بروز بیماریهای مختلف می شوند ، هر قدر درجه عفونت ، و میزان مواد اضافی ، بیشتر باشد ، بیماری شدیدتر خواهد بود ، و طبعاً نامهای تازه ای به خود خواهد گرفت ، ولی اصل و ریشه همه این بیماریهای یکی است ؛ و آن نمومیکربها و ویروسها است ، زیرا زندگی آنها تنها در محیطی ممکن است که دارای کثافت و مواد غذایی زائد بوده باشد .»

۲- « بنابراین برای معالجه بیماریها ، و از بین بردن میکربها باید قبل از هر چیز این زباله ها را بیرون ریخت . و این در صورتی ممکن است که غذا به بدن نرسانیم ، و تنها آب به آن بدهیم ، در این صورت بدن خود بخود مواد غذایی و عفونی را از ذخیره گاه بیرون آورده مصرف می کند ، تا کثافتات تمام گردد که آن وقت ریشه بیماری کنده شده ، جسم علامات پایان یافتن آنرا بنحوی که در کتاب می خوانید ارائه می دهد .»

۳- « امتیاز این راه بر راههای دیگر درمانی از این نظر است که این راه بطور طبیعی ریشه بیماری را قطع می کند و تمام بدن را به اصطلاح «واکسیناسیون» می نماید ، در صورتیکه در طرف دیگر از

داروهای مسمومی برای کشتن میکربها استفاده می شود و این دارو ها خواه ناخواه اثر سوء روی بافتهای سالم بدن می گذارد ، و بدن در برابر آنها واکنش نشان می دهد ، اما روزه طبی چنین نیست و حسن اثر روی تمام بدن خواهد گذاشت .»

۴- « دیگر اینکه این روزه طبی در يك نوبت ، تمام بیماریها را درمان می کند . ولی معالجات دیگر فقط بهمان بیماری اختصاص می یابد که برای درمان آن کوشش می شود ، و چه بسا اگر بیمار ، بیماری دیگری داشته باشد ممکن است دارو های معالج این بیماری ، آن را تحریک کند ، در نتیجه آن بیماری شدت یابد . این بود اصل تئوری روزه طبی که در کتاب پیشنهاد شده .»



« روزه طبی » و « روزه اسلامی »

باور نمی کنیم کسی باشد که این کتاب را مطالعه کند و در پیشگاه اسلام و تعلیمات عالی آن سر تعظیم فرود نیاورد ، و احساس ایمان تازه ای در خود نکند .
زیرا :

اولا- اساس تئوری روزه طبی که از طرف این طبیب پر حوصله پیشنهاد شده ، بر این حقیقت قرار گرفته ، که انواع بیماریها از غذاهای زائد و اضافی که از معده میگذرد و به تصرف بدن نمی رسد سرچشمه میگیرد ، این مواد غذایی اضافی ، تولید عفونتهایی میکند که بهترین شرایط را برای نشو و نمای میکربها و باکتریها فراهم میسازد .
بنابراین ، اساس درمان همه آنها نیز مصرف کردن و نابود ساختن

آن مواد اضافی از طریق گرسنگی و امساک از غذا است .

این دو اصل همان است که در عبارت کوتاه و پر معنی از يك حدیث مشهور که از پیغمبر گرامی اسلام نقل شده صریحاً آمده است :
« المعدة بيت كل داء و الحمية رأس كل دواء » ۱ :
 معده خانه تمام دردهاست و امساک بالاترین داروها ! .

همین مطلب با عبارت دیگری از امام کاظم (ع) نیز نقل شده است
« الحمية رأس كل دواء و المعدة بيت الادواء » ۲ :
 « امساک سر آغاز هر دارو و معده خانه همه دردهاست » .

حتی در پاره‌ای از روایات وارد شده که بیماران را زیاد اصرار بخوردن غذا نکنید .



ثانیاً - همانطور که در اصول سابق که فشرده مندرجات کتاب است اشاره شد بعقیده مؤلف استفاده از داروهای پزشکی غالباً خالی از يك عیب بزرگ نیست ، و آن اینکه بسیاری از آنها تولید یکنوع مسمومیت تدریجی میکند و بیماریهای دیگری را تحریک می نماید .

در حالی که مداوا از طریق « روزه طبی » این عیب بزرگ را ندارد و هیچگونه عکس العمل نامطلوبی از خود نشان نخواهد داد .

قابل توجه اینکه این موضوع نیز در روایت جالبی از یکی از پیشوایان بزرگ اسلام در منابع حدیث مابطرز آشکاری بیان گردیده است :

« ليس من دواء الا ويهيج داء و ليس شيء في البدن انفع من

امساک البدن مما يحتاج اليه » ۱ .

حدیث معروف **صوموا تصحوا :** « روزه بگیرید تا سالم شوید » را نیز همه شنیده‌ایم و به سادگی از آن گذشته‌ایم اما امروز می فهمیم بسیار بیش از آنچه تا کنون فکر میکردیم این حدیث و مانند آن قابل مطالعه و عمیق است .



ثالثاً - این روزه طبی که آثار معجز آسای آن در این کتاب طی فصول متعددی تشریح شده ، همانطور که در خود کتاب نیز آمده در تمام عمر یکی دو بار بیشتر انجام نمی شود ، و با همه مزایای حیرت - آوری که برای آن ذکر شده کار فوق العاده طاقت فرسائی است ، و بدون مراقبتهای طبی ممکن است در پاره‌ای از موارد خالی از خطر هم نباشد ، از همه گذشته نیاز به تمرین کافی ، و آمادگی روحی ، و جرأت زیاد دارد ، و شاید بسیاری از افراد نتوانند این شرایط سنگین را تحمل کنند .

ولی در تعلیمات اسلام برای تأمین این منظور ، دستور ساده و عملی و راحتی داده شده ، و آن روزه يك ماهه در همه سال است ، مسلماً اگر کسی این روزه ساده اسلامی را همه ساله بطور مرتب انجام دهد ، و هنگام افطار و سحور از افراط و زیاده روی در غذا خودداری نماید ، مواد زاید بدن او روی هم متر اکم نمی گردد ، تا نیازی به روزه طبی ۴۰ روزه این طیب که در تمام مدت چهل روز باید غذا را مطلقاً ترك

گوید پیدا کند .

این روزه اسلامی (بشرط رعایت اعتدال در غذای افطار و سحر)
خانه تکانی بسیار مفیدی برای بدن خواهد بود ، و بدن بر اثر نیاز
فراوان به مواد غذایی در روز ، ذخیره خود را تدریجاً مصرف نموده و
نشاط تازه‌ای پیدا میکند ، و همان نتایج که از طریق روزه طبی با آنهمه
رحماتش تحصیل میشود بسادگی فراهم خواهد شد .

نگارنده پس از مطالعه این کتاب احساس نمودم که می‌توانم
روزه‌های ماه رمضان را با گوارائی بیشتر - بیش از آنچه تا کنون
داشتم - انجام دهم .

به شما خواننده عزیز نیز توصیه میکنم پس از اتمام مطالعه این
کتاب یکبار دیگر این مقدمه ما را بخوانید تا بصدق این گفتار
آگاهتر شوید .



مترجم کتاب فاضل گرامی و دانشمند محترم آقای محمدجعفر
امامی کوشش فراوانی برای ترجمه سلیس آن بفارسی بعمل آورده ،
مخصوصاً برای اینکه ترجمه مزبور کاملاً دقیق و در عین حال روان
باشد مکرر در آن تجدید نظر کرده ، است ، و برای اطمینان بیشتر
در قسمتهای اخیر کتاب که حساسترین فصول آن است با نگارنده نیز
مشورت نموده است .

رحمات ایشان بسیار شایسته تقدیر ، و امید است برای عموم

دانش پژوهان مفید واقع گردد و همگان از آن بهره مند گردند ،
موفقیت ایشان و همه کسانی را که در برابر سبیل نثریات و
کتابهای مسموم و بد آموز یا بی ارزش گام برمیدارند و برای روشن
ساختن افکار مردم می‌کوشند از درگاه خداوند بزرگ خواهانم .

قم - ناصر مکارم شیرازی

۲۱ شهریور ۱۴۰۰ ۴۸

بسم الله الرحمن الرحيم

نکاتی چند

۱ - این کتاب و محتویات آن

۲ - چرا این کتاب ترجمه شد ؟

این کتاب و محتویات آن :

کتابی که از نظر شما می گذرد در باره دمدوا از طریق امساك بحث می کند ، کتابی است در موضوع خویش کمیاب و شاید در زبان فارسی نایاب .

کتابی است مستدل که هر خواننده‌ای را قانع می سازد . ولی استدلال آن آمیخته به مطالب فلسفی نیست بلکه نمونه‌های فراوان شواهد خارجی و قضایائی که برای افراد پیش آمده در دسترس شما قرار می دهد و سپس آنرا تجزیه و تحلیل می کند . سراسر این کتاب را جریانات و سرگذشت‌های واقعی پر کرده است و سپس امساك را تحت قواعدی منظم بیرون آورده و نشانه‌ها و علامات و تغییراتی که در ایام روزه برای روزه دار پیش می آید همه را متذکر شده است خلاصه مطالب کتاب بر

تجربیات قرار داده شده است نه بر مطالب فکری فقط . اصل این کتاب به قلم مؤلف شهیر «الکسی سوفورین» دانشمند روسی است ، وی مطالب این کتاب را در مجله مشهور و معروف جهانی «نوفویه فریمیا» می نگاشته . افرادی که این مجله را می خواندند و بیمار بودند از این طریق برای معالجه خویش استفاده می کردند و پس از بهبودی شرح تغییراتی که روزه در آنها پدید آورده بود برای مؤلف می نوشتند . و جدا خواندن این جریانات ، انسان را به شگفتی می کشاند ؛ زیرا عده زیادی از این بیماران که بهبودی یافته اند افرادی بودند که اطباء آنها را جواب کرده و بیماری آنها را قابل علاج نمی دانستند .

مؤلف جریانات همین افراد را جمع آوری کرده و مطالبی نیز خود به آن اضافه نموده تا به صورت این کتاب بیرون آمده است . آری مؤلف (الکسی سوفورین) از نویسندگان بزرگ و جزو هیئت تحریریه این مجله معروف است .

«ارشمندریت مخائیل خلوف» دانشمند دیگری است که این کتاب را از زبان مؤلف به زبان عربی نقل داده است ، و خود که نیز برای تجربه روزه داشته ، پاره‌ای مطالب مفید و مقدمه جالبی به آن اضافه نموده است که نام وی در ذیل آن نوشته شده .

آنچه در این کتاب می خوانید می توان در چند جمله کوتاه خلاصه کرد و گفت :

۱ - «در اثر خوردن غذاهای گوناگون مقداری غذا از دستگاه هاضمه می گذرد و صرف سلولهای بدن نمی شود بلکه در زیر پوست بدن ، اطراف قلب و سائر مراکز حساس بدن بعنوان ذخیره می ماند ، همینها

هستند که پس از مدتی بصورت عفونتهائی بیرون آمده و تولید بیماریهای مختلف می کنند. هر قدر عفونت و مواد اضافی بیشتر باشد بیماری شدیدتر و نام تازه ای پیدا می کند و گرنه ریشه و اصل بیماریها یکی است، نمو میکربها هم جز قارچها چیز دیگری نیستند و اینها زنده گیشان در محیطی است که دارای کثافت و مواد غذایی کافی است.

بنابراین برای معالجه بیماریها و از بین بردن میکربهای بایست این زبالهها را بیرون ریخت و این در صورتی ممکن است که ما غذا به بدن نرسانیم و تنها آب به آن بدهیم. بدن خود بخود مواد غذایی و عفونی را از ذخیره گاه بیرون آورده صرف خود می کند تا وقتی که کثافات تمام گردد آن وقت ریشه بیماری کنده شده و جسم علامات پایان یافتن آن را آنطور که در کتاب می خوانید ارائه می دهد.

۲ - «پس بیماریها زائیده مواد زیادی خوراکیها و زائیده عفونتهائی هستند که بر اثر آن پیدا شده و امساک از خوردن و گرسنگی دادن به بدن بهترین راه و شاید تنها راه معالجه باشد.»

۳ - «امنیت این راه از راههای دیگر معالجه از این جهت است که این راه بطور طبیعی ریشه بیماری را قطع می کند و تمام بدن را «واکسیناسیون» می نماید، در صورتیکه راههای دیگر از داروهای مسموم برای کشتن میکربها استفاده می شود و این خود خواه ناخواه واکنش دارد و اثر سوء روی بافتهای سالم بدن می گذارد. در صورتیکه روزه چنین نیست و حسن اثر روزه تمام بدن خواهد گذاشت.»

«دیگر اینکه روزه دریک نوبت تمام بیماریها را درمان می کند، ولی معالجات دیگر فقط بهمان بیماری اختصاص می یابد که برای درمان آن کوشش می شود و چه بسا اگر بیماری دیگری باشد دواي معالجه این

بیماری آن را تحریک کند و آن بیماری شدت یابد.

۲ - چرا این کتاب ترجمه شد ؟

چند سال پیش یکی از دوستان فاضل و روشن از «آرژانتین» برگشته در ضمن دیداروی چون نزدیک «ماه رمضان» بود سخن از فوائد «روزه» به میان آمد وی گفت کتابی از آمریکا آورده ام که در این باره بحث می کند و دارای مطالب بسیار سودمندی است. وی این کتاب را برای مطالعه در اختیار من گذاشت.

هر چه من این کتاب را بیشتر مطالعه کردم اشتیاق بیشتری نیز پیدا می کردم که می بایست مطالب مفید و ارزنده آن در اختیار فارسی زبانان هم قرار گیرد.

این حالت با دیدن بیماران فراوانی که علاوه بر رنجوری و نداشتن تندرستی مقدار قابل توجهی (حتی بعضی ها تمام هستی) از هستی خود را صرف دارو و طبیب کرده اند ساعت به ساعت شدت می یافت خصوصاً که عده ای با خرجهای فراوان در حالیکه سالم نشده اند از لذت فراوانی نیز محروم هستند. و این بسیار بر انسان ناگوار می نماید که شخصی هستی خویش را از دست بدهد و باز هم تندرستی و سلامتی بدست نیآورد. مشاعده چهره های رنجور و زرد بیماران عاقبت کار خویش را کرد و تصمیم مرا محکم ساخت تا این کتاب را از زبان عربی به زبان فارسی نقل دهم و مطالب آن را در اختیار خوانندگان فارسی زبان بگذارم. من از خداوند بزرگ خواستارم که این کتاب بحال اجتماع، مفید واقع شود. خصوصاً برای جمعیتی که دارائی خویش را صرف داروها نموده اند و هنوز از لذت تندرستی و سلامتی محرومند.

۲۰ شهریور ۱۳۴۸ - محمد جعفر امامی

انسان در اثر ضعف نفس و یا نادانی بخیال لذت بردن، خویشتن را در جنگال عوامل مضر قرار داده و به خود ضرر وارد می‌سازد . . .

از نظر اینکه در عصر ما اسباب و عوامل بسیاری برای لذت بردن (از خوردنیها، آشامیدنیها و دیدنیها و امثال آن) پدیدار گشته بیماریهای فراوانی هم نمودار گردیده که بشر با دست خود بر بدن خویش وارد می‌کند و حیات و زندگی خود را تدریجاً از دست می‌دهد . بهمین سبب نیاز بیشتری به بحثهای طبی احساس می‌شود و اطباء و دانشجویان، بحثهای دامنه داری را در قسمتهای مختلف تعقیب می‌کنند ، و کتابخانههای بزرگی ، مملو از کتابهای مربوط به این علم است .

اما علی‌رغم تمام این بحثها و کتابها مشاهده می‌کنیم که روز بروز بر تعداد بیماریها بطور فاحشی افزوده می‌شود. بویژه بیماریهای اعصاب و روانی ، تا آنجا که پزشکان ماهر برای نامگذاری این بیماریها بزحمت افتاده‌اند .

توسعه بیماریها علتهای بسیاری دارد که مهمترین آنها از این قرار است :

خواستنهای زندگی دنیای روز ، فاصله گرفتن از طبیعت واقعی جسم و مخالفت با قوانین طبیعی ، و کمبود نوشتههای طبی مفید : نوشتههایی که راستی فائده بخش باشد . «به این معنی که کتابهای سودمند طبی نسبت به مجموع نوشتههای در طب بسیار کم است .» زیرا قبل از اینکه خواننده دست به کتاب سودمند طبی پیدا کند دهها کتاب مطالعه می‌کند که بقدر سرسوزنی برای وی فائده ندارد : بواسطه پیچیدگی

پیشگفتار

عده‌ای معتقدند که تنازع بقاء یعنی : مبارزه بخاطر ادامه زندگی یکی از قوانین مهم حیات است، بلکه بعضی پارافراتر نهاده و می‌خواهند ثابت کنند که حیات و زندگی جز تنازع بقاء چیز دیگری نخواهد بود ؛ بدلیل اینکه از اول آفرینش انسان تا حال همیشه افراد بشر بخاطر زندگی مشغول مبارزه بوده‌اند .

من هم معترفم که همین (عقبه به تنازع بقاء) دلیل گروه بسیاری در کردار و اعمالشان بوده تا آنجا که مفاسد و نارااحتیهای فراوان و حتی جنگهای خانمان سوزی را بوجود آورده است . این جنگها بقول معروف خشک و تری باقی نگذاشت و خرابیهای بی‌شماری به بار آورد .

اما بموازاات تنازع بقاء عامل دیگری دوش بدوش آن برای نابودی بشر است که ضرر آن برای اسان خیلی بیش از تنازع بقاء است . این عامل عبارت است از : انجام کارهایی که انسان را نابود می‌کند ، عبارت است از : خود کشی تدریجی که بشر برای خویش با سرعت یا کندی ایجاد می‌نماید ، خود کشی که انسان تحت عنوان لذت و رفاه و آسایش و آنچه به این معنی بازگشت می‌کند برای خویش پدید می‌آورد .

عبادت یا در اثر طر حهای گمراه کننده و یا اکتفا نمودن به نظریات و تئوری فقط. هنوز نظریه اول را تمام نکرده و مورد پذیرش وی قرار نگرفته که نظریه دیگری درست بتمام معنی مخالف آن می بیند. این جا است که حیران و سرگردان می ماند و نمیداند کدامیک از اینها بهتر است. این گفته اغراق نیست شاهد آن اینکه گروهی معتقدند که نیروی استفاده از هر گونه کتاب و نوشته را دارند به جز کتابهای مربوط به علم پزشکی و این چیزی جز بواسطه عوامل فوق نیست.

انتخاب این کتاب

از آنجا که من علاقه شدیدی به علم طب داشتم، کتابهای گوناگونی در این باره به زبانهای مختلف طبق ذوقهای متفاوت مطالعه کردم. تا اینکه کتابی پرسود و کمیاب در موضوع خود، بدستم رسید. این کتاب نوشته یکی از دانشمندان مشهور و نویسندگان بزرگ روسی است: «الکسی سوفورین» جزء هیئت نویسندگان مجله «نوفویه فریمیا» است. مجله ای که برای آنانکه از مجله های معروف و ارزنده جهان اطلاع دارند نیاز به تعریف ندارد. همه آنها بخوبی می شناسند. نام این کتاب «التطیب بالصوم» «درمان از طریق امساک» است. من تنها به مطالعه آن و فهمیدن مطالب آن اکتفا نکرده بلکه بواسطه نامه های زیادی درباره موضوعات کتاب با نویسنده آن آشنا شدم و سؤالیهای گوناگونی هم راجع به عین موضوعات آن مطرح کردم.

او هم با خشنودی تمام بطور روشن و واضح همه را پاسخ گفتند. و چون فایده بسیار آنرا احساس کردم مبادرت به ترجمه آن بزبان خویش نمودم. و قبل از آن، به مؤلف کتاب اطلاع دادم و از او درخواست اجازه چاپ آنرا بد زبان عربی نمودم، وی هم به خواسته من پاسخ مثبت داد و تصمیم مرا ستود.

تقریباً دو سال از ترجمه آن گذشت، رفقا و دوستان زیادی داشتم

وعدة دیگر:

من به همزبانان خویش وعده می‌دهم که با کوشش خود کتاب دومی که نام آن «التطیب بالمأکولات» «درمان از طرق غذایی» است برای آنها ترجمه کنم؛ زیرا این دو کتاب همانند دو نصف از یک جسم و یا دو جزء از یک موجودند. و کسانی که بخواهند از این کتاب بهره کامل ببرند از آن نیز بی‌نیاز نخواهند بود. مسلماً استقبال خوانندگان سبب نشاط و تقویت روح من گشته تا کتاب دوم را هرچه زودتر تقدیم دارم.

ارشمندیت مخائیل خلوف

که اصرار داشتند آنرا به چاپ برسانم، ولی دیدم لازم است قبل از اینکه آنرا منتشر سازم خودرویی نوشته‌های کتاب آزمایش کنم. بهمین علت خود دوبار امساک کردم، مرتبه اول از: دهم ماه «ايلول» سال ۱۹۲۸ تا روز بیستم آن یعنی ده روز. و بار دوم از: یازدهم ماه «اذار» سال ۱۹۲۹ تا روز بیست و هفتم ماه «نيسان» یعنی چهل روز. و از طرفی در همین مدت عدة دیگری نیز امساک کرده بودند که تعداد روزهای امساک آنها از ۳ تا ۳۰ روز بوده است از جمله دو نفر در «کوردبا» این عمل را انجام داده بودند که یکی از آن دو دارای مرض قند بوده و درمان یافته، پس از آنکه بهترین پزشکان آنجا به او گفته بود که: از این بیماری بهبود نخواهد یافت.

و دومی مبتلا به سنگ کلیه بود او هم بهبودی یافت با اینکه اطباء تأکید کرده بودند که جز عمل جراحی راهی برای بهبودی وی نیست. ولی، او با گرفتن روزه (امساک) بهبودی حاصل نمود و احتیاج به عمل جراحی پیدا نکرد.

من پس از اینکه این دلایلی روشن و واضح را دیدم و مطالبی که جای ذکرش در این مقدمه نیست مشاهده کردم، لازم دانستم که این تحفه گرانها را برادران همزبان خود تقدیم دارم. و آنچنان معتقدم که آنان قدر آنرا بطوریکه باید خواهند دانست.

ومی‌دانم که استفاده‌های سرشار از این کتاب آنها را وادار میکند که با من در تشکر از مؤلف دقیق آن «الکسی سوفورین» همصدا گردند.

۱ - «کوردبا» بزبان اندلسی استان راگویند و بمرکز استان نیز گفته میشود نام عربی آن قرطبه است.

۲۵۶

پاره‌ای از گفتنیهای لازم

یکی از رفقا از تصمیم من آگاه گشت ، بمن گفت : « تو چرا می‌خواهی در طب کتاب منتشر کنی ؟ و چرا در باره بحثهای عقائد و خداشناسی کتاب نمی‌نویسی ؟ »

در صورتیکه سالهای زیادی از عمر خویش را برای فرا گرفتن مباحث خداشناسی و فلسفه و امثال آنها صرف نموده‌ای .

بهر این بود که درباره موضوعات مربوط به خود (خداشناسی و فلسفه) نوشته‌ای منتشر می‌ساختی زیرا تو در روحانیت مسیحی درجه‌ای بر رگ را دزائی .

به او گفتم : « بحثهای مربوط به عقاید مرا فرمان داده است که در طب نوشته‌ای داشته باشم ، و همان درجه بزرگ روحانی مرا وادار کرده است که کتابی در پزشکی بنگارم . بخاطر اینکه خلاصه بحث‌های عقائد پس از شناسائی خداوند و یقین بر ندگی دائمی آخرت و پس از مرگ ، چیزی جز فرا گرفتن اینکه لازم است به برادران انسانی از راههای گوناگون خدمت کرد ، نخواهد بود .

و مسلماً طب بهترین راهی است که به ما امکان خدمت به برادران انسانی میدهد .

علاوه درجه روحانی من مرا فرمان میدهد که : از بیماران عیادت

کنم و اظهار همدردی نمایم تا مصیبت وی تخفیف حاصل کند ، و شدت درد بر او آسان بنماید :

از طرفی هر بار که از بیماران عیادت میکردم بیشتر تحریک می‌شدم که کتابهای زیادتری در پزشکی مطالعه کنم تا قدرت پیدا نمایم که بآن بیمار فائده‌ای برسانم گرچه بسیار کم باشد .

و این چنین نباشد که مانند مجسمه‌ای در برابرش نشسته باشم و بینم بیماری او را به پیچ و تاب انداخته ، منم مثل افرادی باشم که برای تفریح آمده‌اند ، اهمیتی برایشان نداشته باشد .

ولذا مانعی برای انجام این عمل (نوشتن کتاب طبی) از نظر بحث‌های عقائد مشاهده نکردم و درجه روحانی من هم مرا ممانعت نکرد .

گفت : « بسیار خوب پذیرفتم ، اما برای چه و چرا ترجمه این کتاب که نویسنده آن پزشک نیست انتخاب کرده‌ای ؟ »

گفتم : « ختماً مقصود شما از اینکه او پزشک نیست اینستکه وی گواهی نامه رسمی پزشکی از یکی از دانشگاهها ندارد . » گفت : « آری » .

گفتم : « سبحان الله ، چگونه شد که حتی مثل شما هم که از علوم بهره‌ و افری کسب کرده‌ای و پله‌های زیادی از نردبان ترقی پیموده‌ای گول این چنین اصطلاحات و عبارات می‌خوری ؟ !

مگر نمیدانید که بیشتر پیشوایان علوم طبیعی و مکانیکی و پزشکی ، بلکه اکثر مخترعین در این علوم دارای گواهینامه نبودند و هیچگونه تصدیقی همراه نداشته‌اند ؟

افراد بسیاری نسنجیده در اوائل فعالیت فرانکلین ، گالفان ، ادیسون و زپلین آنها را مسخره و استهزاء کردند و به آنان خندیدند اما بزودی ناچار گشتند که به نبوغ آنها اعتراف کنند و به اهمیت اکتشافات آنها اقرار نمایند . و در برابر آنان خاضع گردند با اینکه هیچکدام گواهی تحصیلات عالی را از هیچ مقامی نداشتند .

راستی «بریسنیش» که انقلاب عظیم پزشکی را بوجود آورد و تمام پزشکان در ستایش وی بطور شگفت انگیزی زبان گشودند دارای تصدیق و گواهی نامه دکترای طب بود ؟

نه ، . و آیا «اهرت» که سروصدای بزرگی را در عالم طب برآورد انداخت تا آنجا که اروپا را سراسر بلرزه در آورد نوشته ای مربوط باینکه وی از علوم پزشکی اطلاع دارد در دست داشت ؟ نه ، .

و افراد دیگری مانند «کنیب» ، «کوهنه» و «بیلس» و بسیاری دیگر هیچگونه شهادتنامه پزشکی در دست نداشتند . بعکس بسیاری از پزشکان میبایست برای معالجه بیماران از طریق وروش همین افراد پیروی کنند .

جالبتر اینکه گروه بسیاری از پزشکان مشهور که دارای گواهی نامه های رسمی هستند شاگردان همین افراد نامبرده ای هستند که خود آنها دارای شهادت نامه نبودند .

بالاتر از این بزرگترین بیمارستان های کشورهای پیشرفته مانند «آلمان» از روش همین افراد یعنی «کنیب» ، «کوهنه» و «بیلس» برای درمان بیماران استفاده میکنند . در صورتیکه همانطور که دانستید دارای هیچ گواهی نامه ای نبودند .

دوستم گفت : « صحیح است ، پذیرفتم ، ولی بهتر این بود که کتابهای یکی از این افراد مشهور و معروفی که نام بردی ترجمه می کردی ؛ بخاطر اینکه شما در عالم روحانیت مسیحی در درجه عالی قرار گرفته ای ، و برای شما خوشایند نیست ، که کتابی ترجمه کنی که در آن استدلال شده است که انسان میتواند چهل روز روزه بدارد و بدون طعام زنده بماند . مسلم است که با این کار از اهمیت روزه مسیح (ع) کاسته ای ؛ زیرا وی چهل ۴۰ روز روزه گرفت . و از آن درجه ای که مسیحیها برای حضرت مسیح (ع) قائلند او را پائین آورده ای ،

گفتم : « از این عمل وحشت نداشته باش بخاطر اینکه این نه روزه حضرت مسیح (ع) است که او را در نظر پیروانش مقامی ارجمند عطا کرده ، و گر نه باید افرادی که بیش از ۴۰ روز روزه گرفتند همانند حضرت موسی (ع) و عده ای دیگر در نظر مسیحیان بزرگتر بنمایند . و فراموش مکن که حقیقت و واقع غیر از اینهاست .

تازه نویسندگان انجیل که جریان روزه حضرت مسیح (ع) را برای ما نگاشته اند ، این سرگذشت را در قالب عبارات کوتاهی ریخته اند . مثلاً «متی» در انجیل خویش (باب ۴ : ۱-۴) چنین مینویسد : «آنگاه عیسی (ع) بدست روح به بیابان برده شد تا ابلیس او را تجربه نماید و چون چهل شبانه روز روزه داشت آخر گرسنه گردید .

و در انجیل لوقا چنین می خوانیم : (باب ۴ : ۱-۲) « اما عیسی (ع) پر از روح القدس بوده از اردن مراجعت کرد و روح او را بیابان برد ، و مدت چهل روز ابلیس او را تجربه می نمود و در آن ایام چیزی نخورد چون تمام شد آخر گرسنه گردید .

این عبارات کوتاه که نویسندگان انجیل راجع به روزه حضرت مسیح (ع) نوشته اند دلیل آشکاری است که روزه حضرت مسیح (ع) آن اهمیت دینی که در خیال شماست برای آنان نداشته، یعنی: آنان معتقد نیستند که درجات بلند حضرت عیسی (ع) بخاطر روزه چهل روزه وی بوده است.

دو ستم پس از آنکه این جواب را شنید گفتم: راستی تو واقعیت و حقیقت را آنچنان که باید دریافته ای و دانسته باش که گفتار من تنها مزاحی بیش نبود، و تمنا دارم هر چه زودتر این کتاب را منتشر کنی بواسطه اینکه من هم مانند گروه زیادی اشتیاق فراوان بمطالعه و درک اسرار آن را دارم.

من هم با و وعده دادم و اکنون بوعده خویش وفانمودم، امید است برای ایشان و تمام مطالعه کنندگان سودمند واقع گردد، زیرا من هم بهمین خاطر آنرا ترجمه کردم.

ارشمندیت مخائبیل خلوف

اکتشاف من

«بافلوف» فیزیولیست مشهور روسی که جهان بدون گفتگو وی را جانشین «پاستوره» در پیشوائی فیزیولوژی عالی می داند، روزی که در میان جمعی از دانشمندان نشسته بود، و آنان درباره وی سخن می گفتند و تألیفات و اکتشافات علمی وی را می ستودند چنین گفت: «نه، دوستان من، اهمیت من خیلی کمتر از آنست که شما فکر می کنید و می سنائید. حقیقت اینست که رمز کوچکی از زندگی اجسام زنده بدست من آشکار گشته آری جداً حادثه کوچکی است، و بقیه خود بخود آشکار شده است.»

من هم گفته «بافلوف» را تکرار می کنم و می گویم جز حقیقت کوچکی از زندگی اجسام زنده چیزی بدست من آشکار نگشته است.

این حادثه بس تازه و جدید است؛ بخاطر اینکه انسان تا حال هیچ توجهی به آن نکرده در صورتیکه بسیار پراهمیت است. حادثه ای است که مسیر و طرحها و برنامه های طب عملی و جراحی را تغییر خواهد داد؛ زیرا این حادثه راه تازه ای را پیش پای علم پزشکی می گذارد، بلکه سلاح کشنده و برنده ای را برای مبارزه بیماریها در اختیار آن خواهد گذاشت.

سلاحی است که می توان آنرا از راههای مختلفی مورد استفاده قرار داد، که تمام آنها انسان را در مبارزه با علت بیماریها برای بهبودی بیماران به نتیجه مطلوب و آشکار خواهد رسانید.

آنچه در این کتاب خواهید خواند تفسیر و شرح يك سلسله کلیات نیست بلکه سرگذشتها و حوادث تازه‌ای است که در اختیار شما گذاشته می‌شود.

از متخصصین علوم پزشکی تمنا دارم که برای خدمت به صد ها میلیون نفر جمعیت بشر و ترحم به نوع انسان اهمیت آنرا از نظر دور ندارند و آنرا دقیقاً مورد مطالعه قرار دهند.

مهمترین نقطهٔ اکتشاف من در این جمله خلاصه می‌گردد: هنگامی که انسان روزه (امساک) کامل را می‌گیرد (البته در صورتیکه این عمل از روی اختیار باشد) معدهٔ انسان - که عضوی است تمام غذاها در آن هضم می‌شوند - بصورت دستگاه نظافت کنندهٔ بدن از کثافات، خودنمایی می‌کند. یا اینکه مانند چاه فاضل آب، محل کثافتاتی می‌گردد که با خارج شدن آنها از بدن نود و پنج درصد از بیماریهای جسم همراه آن از بدن بیرون می‌روند، البته روزه‌ها در این مدت اهمیت عمل آنها کمتر از عمل معده است.

روزه‌های سه‌گانهٔ من

چهارده سال پیش که مشغول نوشتن کتابی بنام «انسان جدید» بودم و در آن از راههای متعدد برای تغذیه بحث می‌کردم، اولین روزه (امساک) من اتفاق افتاد و داستان آن چنین بود که: وقتی دریکی از کتابهای «مت شنی کوف» این مطلب را دیدم که «امساک» چنانچه اختیاری باشد انسان بیش از مدت بیست ساعت احساس گرسنگی نخواهد کرد.

من برای اینکه درستی کلام وی را تحقیق کنم شروع به روزه نمودم، و آندم که صحت کلام وی را دیدم در شگفت ماندم، بهمین سبب روزه (امساک) خویش را ادامه دادم و تا ده روز غذا نخوردم. این آزمایش را بارها تکرار کردم جز اینکه در دفعه‌های بعدی امساک من از ۳ تا ۵ روز تجاوز نمی‌کرد.

این موضوع قلب مرا مالا مال از علاقهٔ به خود نمود و بهمین لحاظ تمام کتابهای مربوط به این موضوع را که به زبان اروپائی نوشته شده بود جمع‌آوری نموده و مطالعه کردم. و آنچه را که از بحثهای علمی مربوط به امساک می‌دانستم، و بدون تردید مرا در رسانیدن به مقصود کمک می‌کرد به آن اضافه نمودم اما سه مرتبه امساک طولانی کردم که بار اول آن ۲۹ روز و دفعهٔ دوم ۲۱ روز و آخرین مرتبه ۲۷ روز بود، البته

این سه امساک، همه در طول مدت ۹ ماه انجام گرفته است.

من در این اوقات در «بلگراد» پایتخت یوگوسلاوی بسر می بردم. عده بسیاری از من می پرسند، که چه چیز مرا وادار کرده است که روزه خویش را در مدت کوتاهی سه بار تکرار کنم. این پرسش بسیار بیجاست زیرا روزه اختیاری با امساک اجباری در تأثیر بر جسم و روح امساک کننده اختلاف بس فزونی دارد. روزه بار اول ۳۹ روز بود اما شرایط زمان و مکان مساعدت نداشت، لذا از تمام جهات بر من سخت گذشت. ولی با اینحال با اختیار کامل ۳۹ روز، روزه داشتم.

امساک دوم که ۲۱ روز طول کشید نیز با اختیار خویش شروع کردم اما مجبور شدم که به نیمه روزه کامل که رسیدم آنرا قطع کنم، چون مسافرتی طولانی برای محلی بر ایلم پیش آمد که هوای مرطوبی و پادهای سرد و شدید آن در من تولید ضعف اعصاب نمود و نشانه های بیماری «نوراستنی» در خود مشاهده می کردم بهمین سبب خویشتن را مجبور دیدم که از ادامه امساک صرف نظر کنم.

روزه سوم که ۲۷ روز طول کشید از ابتدای شروع آن خویش را تحت مراقبت پزشکان بیمارستان قرار دادم تا اینکه با چشمان خود نتایج روشن امساک و روزه را ببینند، شاید پس از آن برای بیماران خود امساک را نسخه کنند، و به این وسیله افراد را بهبودی بخشند و گروه بسیاری را از بیماری نجات دهند تا زندگانی تازه ای برای خویش بدست آورند.

آنچه فراموش نخواهد شد :

مطلب دردناکی است که از زمان اولین امساک، در خاطرم جایگزین شده است. در نزدیکی بالا خانه من مردی مبتلا به استسقاء بود، دائماً هوای مرگ را با چشم خویش مشاهده می کرد، ناله های دردناک و جانخراش او هنوز در گوشم طنین انداز است. خاندان وی غذاهای لذیذ و مقوی طبق دستور پزشکان برای او تهیه می کردند و او را وادار می کردند که از آنها زیاد بخورد تا قوای جسمی خویش را تقویت نماید. من همه اینها را می دیدم ولی جرئت نداشتم که بگویم: بهبودی این بیمار و خلاصی کامل او از این رنج و عذاب بستگی بروزه و امساک از تمام خوردنیها دارد، آری امساک و روزه از خوردنیها نتایج سریع و شگفت انگیزی در بیماری استسقاء دارد.

اما سبب اینکه جرئت نداشتم این بود که روزه اول خویش را هنوز تکمیل نکرده بودم. و هنگامیکه علی رنم معالجات پزشکان از مرگ این بیمار اطلاع حاصل کردم به پزشکان پیشنهاد روزه سوم خویش را نمودم که حاضرم تحت مراقبت شما مدتی طولانی از خوردنیها امساک کنم تا بدانید با ترک غذا انسان نمی میرد. بنابراین روزه های سه گانه من با اختیار تمام انجام یافته و مسلم است که جنبه اختیاری در امساک در حسن نتیجه اهمیت بسیار دارد؛ زیرا امساک اختیاری با اطمینان کامل بر جسم اثر می گذارد و با ضررها و حوادث ناگهانی همراه نیست. سودتیکه ترک غذا بطور اجبار گاهی برای قلب حوادثی پیش می آورد که پس از یکی دو روز انسان را بسرحد مرگ می رساند.