

**تأملی در فلسفه روزه**

این مقاله با تأملی در فلسفه روزه، به بررسی ابعاد مختلف گرسنگی و تشنگی دنیوی و اخروی می‌پردازد.



این مقاله با تأملی در فلسفه روزه، به بررسی ابعاد مختلف گرسنگی و تشنگی دنیوی و اخروی می‌پردازد.

**مقدمه:**

ماه رمضان، ماه خودسازی و تقرب به خداست. در این ماه، روزه دار با تحمل گرسنگی و تشنگی، نه تنها جسم خود را از خوردن و آشامیدن باز می‌دارد، بلکه روح خود را نیز از تعلقات دنیوی می‌پیراید.

گرسنگی و تشنگی در ماه رمضان، تنها یک تجربه جسمانی نیست، بلکه یادآوری است از گرسنگی و تشنگی قیامت که روح انسان را در آن روز فرا می‌گیرد. این گرسنگی، تمرینی است برای غلبه بر طبع حیوانی و رسیدن به حقایق قدسی.

در این ماه، انسان با بی‌رغبتی به دنیا و تعلقات فانی، به زندگی معنوی روی می‌آورد و زیبایی زندگی را در گرسنگی می‌بیند. حتی سفره ساده امیرالمومنین علیه السلام در روز عید، نشان دهنده این است که سیر شدن واقعی، نه در پرخوری، بلکه در قناعت و رضایت به رزق الهی است.

روزه داری در ماه رمضان، انسان را به عمق وجود خود می‌برد و او را با نیازهای حقیقی اش آشنا می‌کند. این ماه، فرصتی است برای رهایی از غفلت و بازگشت به فطرت پاک انسانی. با روزه داری، انسان یاد می‌گیرد که چگونه از گرسنگی جسمانی به سیری روحانی برسد و با تقویت ایمان، خود را برای قیامت آماده کند.

این مقاله با تأملی در فلسفه روزه، به بررسی ابعاد مختلف گرسنگی دنیوی و سیری قیامتی می‌پردازد.

از گرسنگی دنیا تا تشنگی قیامت: تأملی در فلسفه روزه

روز قیامت روح انسان گرسنه و تشنه است.

رسول خدا(ص) می‌فرماید: «أَذْكُرُوا يَجُوعِكُمْ وَ عَطَشِكُمْ فِيهِ جُوعَ الْقِيَامَةِ وَ عَطَشَتَهُ» [1] وقتی در این ماه گرسنه و تشنه می‌شوید، این گرسنگی و تشنگی برای شما یک ذکر باشد جهت انتقال به گرسنگی و تشنگی قیامت.

زیرا در روز قیامت روح انسان گرسنه و تشنه است نه شکمش، چون میل به غذا را با خود برده، هرچند بدنی که غذا نیاز دارد را با خود نبرده باشد.

قلب انسان با یاد حق سیر می‌شود و احساس گرسنگی نمی‌کند ولی جسم با غذا سیر می‌گردد. چنانچه در دنیا قلب خود را با ذکر خدا سیر نکرده باشیم، در قیامت احساس گرسنگی و تشنگی می‌کنیم.

همین طور وقتی در دنیا گرسنگی کاذب سراغ شما می‌آید اگر بتوانید یاد حق را بر قلب خود حاکم کنید آن گرسنگی می‌رود. در ماه رمضان به جهت تقویت جنبه ی روحانی انسان، گرسنگی قدرت چندانی ندارد و قلب انسان به آن توجه نمی‌کند. مولوی می‌گوید: [2]

ره لقمه چو بستی، ز هر حیلۀ یرستی

وگر حرص بنالد، بگیریم کری‌ها

این بیت از مولوی به زیبایی مفهوم کنترل نفس و غلبه بر حرص و هوس را در ماه رمضان و هنگام روزه داری بیان می‌کند. معنای بیت این است: "ره لقمه چو بستی، ز هر حیلۀ یرستی":

وقتی راه لقمه (خوردن و آشامیدن) را می‌بندی (با روزه داری)، از هر حیلۀ و ترفند نفس و شیطان رها می‌شوی. یعنی با روزه گرفتن و کنترل شهوات، بر وسوسه های نفسانی غلبه می‌کنی.

"وگر حرص بنالد، بگیریم کری ها": و اگر حرص و طمع بنالد و فریاد بزند، ما کر (ناشنوا) می شویم و به آن توجه نمی کنیم. این بخش اشاره به این دارد که در ماه رمضان، انسان باید بر حرص و تمایلات مادی غلبه کند و با تقویت اراده، به خواسته های نفسانی گوش ندهد.

این بیت به نقش روزه در تقویت اراده و کنترل نفس اشاره می کند. ماه رمضان فرصتی است برای رهایی از اسارت حرص و هوس های دنیوی.

با روزه داری، انسان نه تنها از خوردن و آشامیدن چشم پوشی می کند، بلکه از هرگونه حيله های نفسانی و شیطانی نیز دوری می جوید. این تمرین روحی باعث می شود انسان به جای دنبال کردن خواسته های مادی، به سمت سیر معنوی و تقرب به خدا حرکت کند

عنه عليه السلام - فی ذکر حدیث معراج النبی صلی الله علیه و آله: قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : يَا أَحْمَدُ ، إِنْ أَحْبَبْتَ أَنْ تَكُونَ أَوْرَعَ النَّاسِ قَاهِدٌ فِي الدُّنْيَا وَارْعَبٌ فِي الْآخِرَةِ ، فَقَالَ [ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آله ] : إلهی كَيْفَ أَزْهَدُ فِي الدُّنْيَا؟ فَقَالَ: خُذْ مِنَ الدُّنْيَا حَقًّا مِنْ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَاللِّبَاسِ وَلَا تَذْخِرْ لَعَدٍ ، وَذُمَّ عَلَى ذِكْرِي . [3]

امام علی علیه السلام - یاد کرد حدیث معراج پیامبر صلی الله علیه و آله: خدای متعال فرمود: ای احمد! اگر دوست داری که پارساترین مردم باشی، به دنیا زاهد و به آخرت ، راغب باش.

پیامبر خدا گفت: معبودا! چگونه به دنیا زهد بورزم؟ فرمود: از دنیا چند مشتی غذا و آب و پوشاک بگیر و برای فردا میندوز، و همواره به یاد من باش.

ارتباط این حدیث با روزه و ماه رمضان بسیار عمیق و معنادار است. ماه رمضان فرصتی است برای تمرین زهد، خودسازی و تقرب به خدا، و مفاهیم مطرح شده در این حدیث به خوبی با فلسفه روزه داری هم خوانی دارد. در ادامه، ارتباط این حدیث با روزه و رمضان را بررسی می کنیم:

#### ۱. زهد در دنیا و روزه داری

در حدیث، خداوند به پیامبر (صلی الله علیه و آله) می فرماید: "به دنیا زاهد باش." روزه داری در ماه رمضان تمرینی برای زهد و بی رغبتی به دنیا است. با خودداری از خوردن، آشامیدن و دیگر لذت های مادی، انسان یاد می گیرد که چگونه از وابستگی های دنیوی فاصله بگیرد.

روزه به انسان می آموزد که نیازهای مادی مانند غذا و آب، هرچند ضروری هستند، اما نباید به آنها وابسته شد. این همان زهدی است که در حدیث به آن اشاره شده است.

#### ۲. رغبت به آخرت و روزه

خداوند در حدیث می فرماید: "به آخرت راغب باش." ماه رمضان فرصتی است برای توجه بیشتر به آخرت و آماده سازی خود برای زندگی ابدی.

روزه دار با تحمل گرسنگی و تشنگی، یادآوری می کند که در قیامت نیز گرسنگی و تشنگی روحانی وجود دارد و تنها با تقوا و عمل صالح می توان از آن نجات یافت. روزه داری انسان را به یاد آخرت می اندازد و او را برای زندگی جاودانه آماده می کند.

#### ۳. استفاده متعادل از نعمت ها

خداوند در حدیث می فرماید: "از دنیا فقط به اندازه نیازت غذا، آب و پوشاک بگیر." در ماه رمضان، انسان یاد می گیرد که چگونه از نعمت های الهی به اندازه نیاز استفاده کند و از اسراف و زیاده روی بپرهیزد. افطار و سحری در ماه رمضان نشان می دهد که استفاده از نعمت های دنیا باید متعادل و به اندازه باشد، نه بیش از حد.

#### ۴. یاد خدا و روزه

خداوند در حدیث می فرماید: "همواره به یاد من باش." ماه رمضان ماه ذکر و یاد خداست. روزه دار با خودداری از خوردن و آشامیدن، همواره به یاد خدا می افتد و سعی می کند در تمام لحظات، حضور خدا را در زندگی خود احساس کند. روزه داری نه تنها گرسنگی جسمانی، بلکه گرسنگی معنوی را نیز برطرف می کند و انسان را به یاد خداوند متعال می اندازد.

## ۵. ذخیره کردن برای آخرت

خداوند در حدیث می فرماید: "برای فردا (آخرت) ذخیره کن." ماه رمضان فرصتی است برای ذخیره اعمال صالح و تقوا برای آخرت. روزه دار با روزه داری، نماز، دعا و انفاق، گنجینه ای برای آخرت خود فراهم می کند. روزه داری به انسان یادآوری می کند که زندگی دنیا موقت است و باید برای زندگی ابدی در آخرت آماده شد.

### گرسنگی و تشنگی قیامت یک اصل است

همچنان که حضرت پیامبر(ص) می فرمایند، گرسنگی و تشنگی قیامت یک اصل است که باید فکری برای آن کرد، در حین روزه داری موقعی که انسان گرسنه و تشنه است باید با یاد خدا متوجه گرسنگی و تشنگی قیامت شود و با تحمل این گرسنگی و تشنگی روحیه ای در خود ایجاد کند که آن گرسنگی و تشنگی- که روحی است و نه جسمی- قابل تحمل گردد.

اگر فکری برای گرسنگی و تشنگی قیامت نکنیم، در آن روز بسیار به خود می پیچیم، چون دل و جانمان گرسنه و تشنه است و تنها با یاد حق و با غذاهای روحانی جای خلاء گرسنگی قیامت پر می شود.

اگر در صحرائ محشر ملکه ی یاد حق در قلب کسی نباشد از گرسنگی و تشنگی شیون می زند. با یاد حق یک نوع سیری ناپ معنوی به آدم می دهند.

رسول خدا متذکر می شوند که روزه را مقرر فرمودند تا دائماً بگوئید: خدایا! من می خواهم به کمک تشنگی و گرسنگی دنیایی، تشنگی و گرسنگی در قیامت را از من رفع کنی. چون همان طور که عرض کردم در قیامت میل به غذا هنوز مانده است، بدون آن که غذا باشد و با روزه در دنیا این میل از حاکمیت می افتد و در سیر «الیه راجعون» که باید به سوی خدا برگردید از این جهت در رحمت قرار نمی گیرید.

### گرسنگی و تشنگی ماه رمضان و نجات از قوه ی واهمه

رسول خدا (ص) می فرمایند: «وَ اذْكُرُوا يَجُوعَكُمْ وَ عَطَشَكُمْ فِيهِ جُوعَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ عَطَشَهُ» هنگام احساس گرسنگی و تشنگی در ماه رمضان به یاد گرسنگی و تشنگی روز قیامت باشید، می خواهند بفرمایند از گرسنگی و تشنگی دنیا دریچه ای باز کنید به گرسنگی و تشنگی قیامت که از جنس دیگری است.

گرسنگی و تشنگی قیامت ظهور نیاز شدید جان انسان ها است به آب گوارای عقیده ی توحیدی و غذای مصفای اعمال صالح. جان انسان در قیامت شدیداً در عطش تجلی انوار الهی است تا خلاء جدایی از خدا را پر کند و انسان از ملاقات خداوند سیراب گردد.

گرسنگی و تشنگی در آن جا، گرسنگی و تشنگی به جهت پُربودنِ جان از معارف الهی و اعمال صالح ربانی است، باید در میهمانی خدا جهت جان را به سوی میزبانِ کریم انداخت و با استمرار بر روزه داری قلب را آماده کرد تا معارف لدنی بر آن تجلی کند.

گرسنگی قیامت گرسنگی روح است که با انوار الهی جبران می شود مثل وقتی که جسم شما به غذا نیاز ندارد ولی قوه ی واهمه ی شما موجب می شود که شما میل به غذا داشته باشید.

این جا قوه ی واهمه گرسنه است ولی راه سیرشدن را اشتباه گرفته و می خواهد آن نیاز را با غذاهای جسمانی جبران کند، غافل از این که این نیاز از جنس دیگری است. اگر انسان در این دنیا از طریق انس با انوار معنوی الهی این خلاء را جبران نکند همین حالت را به قیامت می برد.

در قیامت بدنی که نیاز به غذای جسمانی داشته باشد نداریم، بدنی داریم که دست آن سخن می گوید و خداوند در وصف آن فرمود: «تَكَلِّمُنَا أَيْدِيَهُمْ» [4] دست آن ها با ما سخن می گوید.

ولی اگر روحی را که عادت به غذا خوردن دارد و با غذا و آب کیف می کند، به قیامت ببریم به شدت اذیت می شود. در ماه رمضان می توان قوه ی وهمیه ای را که عادت کرده است با غذا خوردن به نشاط بیاید، طوری با روزه گرفتن ادب کرد که با یاد خدا به نشاط آید.

رسول خدا (ص) در آن روایت توصیه می کنند با گرسنگی و تشنگی ماه رمضان سعی کنید و همیه را ادب کنید که نشاط خود را به خوردن ندهند، به آن تفهیم شود با چند ساعت غذا نخوردن هیچ کس نمی میرد، و از این طریق زیباترین جبهه های مقابله با فریب

کاری های نفس اماره را در جان خود بگشایید.

قوه ی واهمه از آن فضول هایی است که به کرات در زندگی ما دخالت کرده و ما را از رجوع به واقعیات محروم نموده است. آنچه باید در ماه رمضان به دست آورد فهم حيله های واهمه است.

نیاز به آب داشتن و تشنه بودن یک چیز است ولی هوس آب خوردن و کیف کردن چیز دیگری است. آنچه باید با روزه داری ادب شود هوس آب خوردن و غذا خوردن است و اگر این هوس کنترل نشود در قیامت به شدت ما را به زحمت می اندازد، مثل معتادی که مواد مخدر در دست ندارد ولی اعتیاد به آن مواد را در خود دارد.

گرسنگی ماه رمضان و نفی اشتغالات ذهنی

ماه مبارک رمضان، ماه عجیبی است. روحانیت ماه رمضان به لطف خدا ریشه ی اشتغالاتی را که باعث غفلت از حضور حق می شود، در ما از بین می برد.

در بقیه ماه های سال وقتی که صبح از خواب بیدار می شویم می خواهیم ببینیم که صبحانه چه بخوریم و وقتی صبحانه خوردیم، در پی آن هستیم که ظهر چه بخوریم و نهار که خوردیم ذهن مان مشغول است که شام چه بخوریم.

اما در ماه مبارک رمضان از ابتدای صبح زمینه را خداوند طوری فراهم نموده است که به روزه توجه داشته باشیم و فکر افطار هم نکنیم، چون دشت پرمعنویت روزه در پیش روی مؤمنین است و آنقدر جهت های معنوی غلبه دارد که فکر افطار هم نخواهند بود و هنگام افطار هم چون گرسنه اند به فکر این نیستند چه نوع غذایی برای افطار بخورند.

گرسنگی جهت امور معنوی

در دشت روزه، داشتن اراده ی گرسنگی جهت امور معنوی، و روحیه ی انصراف از غذا، آنقدر انسان را مشغول می کند که دیگر به بقیه ی اشتغالات نمی پردازد و این به جهت گرسنگی خاصی است که در راه خدا اراده کرده است.

به عنوان رعایت یک حکم واجب برای خدا، گرسنگی می کشید، پس دیگر به هیچ چیز فکر نمی کنید و این خود زمینه ی حضور قلب در محضر خدا را فراهم می کند.

خداوند در ماه رمضان و با دستور به روزه داری، شرایط زندگی معنوی را فراهم آورده است، این هنر ما است که بتوانیم از آن شرایط استفاده ی کامل بکنیم.

با توجه به نکات فوق عرض می شود در این ماه، شرایط احساس حضور حق را می توان پایه گذاری کرد، در همین راستا بزرگان توصیه می کنند اگر می توانید مشغولیات دنیایی و کسب و کارتان را در این ماه سبک کنید و در شب های این ماه با خود تنها باشید و در جلساتی که شرایط و حالت روحانی ماه رمضان را از شما می گیرد، شرکت نکنید وگرنه قلبتان از دستتان می رود و ماه مبارک رمضان هم تمام می شود و هیچ چیز دریافت نکرده اید.

ضرر و خسران زیادی است اگر خود را در این ماه طوری مشغول کنیم که حال تفکر کردن در ما از بین برود و در نتیجه از سیر روحانی به سوی حقایق عالم غیب محروم شویم.

باید طوری برنامه ریزی کرد که فرصتی برای تفکر باقی بماند. آن احساس حضور حق که در ماه رمضان إن شاء الله برای قلبتان پیش می آید، حالت حقیقی ایمانی است که هر انسانی به دنبال آن است.

پس اطماع کردن مؤمنین و امثال آن در ماه رمضان، فرع است و مقصد و هدف اصلی شما در ماه رمضان نیست. اگر احساس حضور حق را برای خود حل کردید، بقیه فرع ها هم با ارزش و با برکت می شوند.

نان خشک سفره امیرالمؤمنین علیه السلام در روز عید

ابن ابی رافع می گوید: در روز عیدی به حضور امیرالمؤمنین علیه السلام وارد شدم، دیدم کیسه مهر و موم شده ای را به محضرش آوردند، هنگامی که آن را گشودند درون آن نان جو خشک و به هم چسبیده ای بود، و حضرت امیر علیه السلام پیش آمدند و از آن خوردند.

ابن ابی رافع می گوید: من گفتم یا امیرالمؤمنین: دیگر چرا چنین نان خشک - غیر قابل استفاده را - مهر و موم می کنید؟ حضرت

فرمود: می ترسم این دو فرزندم - شاید اشاره به امام حسن و امام حسین علیهما السلام باشد - روغن یا نان خورشی بر آن بیفزایند.

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَبِي رَافِعٍ: دَخَلْتُ إِلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَوْمَ عَيْدٍ، فَقَدَّمَجَرَابًا مَخْتُومًا قَوَّجَدْنَا فِيهِ خُبْزَ شَعِيرٍ يَاسَا مَرُصُوصًا قَدَّمَ قَاكَلْ، فَقُلْتُ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَكَيْفَ تَخْتِمُهُ؟ قَالَ: خِفْتُ هَذَيْنِ الْوَلَدَيْنِ أَنْ يَلْتَاهُ يَسْمَنُ أَوْزَيْتٍ ...

امیر المؤمنین(ع) می فرماید: آنقدر نفسم را گرسنه نگه داشته ام که به یک تکه نان خشک جُوین راضی است. وقتی روزه می گیرید، نفس شما به یک تکه نان راضی می شود و در نتیجه دیگر انواع غذاها برایتان رخ نمی نمایند تا ذهن مشغول آن ها شود. [5]

اگر خواستید قلب شما در حالت احساس حضور حق قرار گیرد، دستور العمل جامع حضرت آیت الله بهجت «رضوان الله تعالی علیه» کاملاً کارساز است. از ایشان می پرسند: که چه کار کنیم که حالات اولیاء را به دست آوریم، با ملائکه همنشین شویم، شهود داشته باشیم، بهشت را در همین دنیا ببینیم و در رؤیایا اهل بیت علیهم السلام را ملاقات کنیم؟

آیت الله بهجت «رضوان الله تعالی علیه» همه ی این ها را در این جمله جواب می دهند: «گناه نکنید!» اگر اراده کنید دستور ایشان را عمل کنید، خدا می داند آنچه به اولیاء بزرگ رسیده است - که عبارت باشد از احساس حضور حق - به شما هم می رسد.

اگر بخواهیم گناه نکنیم، باید نگهبان خود باشیم، اگر بخواهیم نگهبان خود باشیم، باید تمرکز کنیم، اگر بخواهیم متمرکز باشیم، باید فکر کنیم، اگر بخواهیم به واقع فکر داشته باشیم، باید متوجه حضور حق باشیم و غیر از این هم راهی نیست.

ما می توانیم به یاری خدا گناه نکنیم و اگر بتوانیم گناه نکنیم، خوابمان، خواب نورانی، بیداریمان بیداری نورانی و روحمان، روح رحمانی می شود و نعره ی مستانه ی مراوده با حق، سر می دهیم. راهش خیلی آسان است.

البته در ابتدا اگر بخواهیم همین طوری گناه نکنیم ممکن نیست، اما راهش این است که احساس حضور حق را با تمرکز و تفکر در خودمان ایجاد نماییم تا اعضاء و جوارح ما مؤدب شوند.

یک نفر خدمت آیت الله بهجت «رضوان الله تعالی علیه» عرض می کند: «آقا می خواهیم که گناه نکنیم اما نمی شود». ایشان فرموده اند:

«روغن چراغ کم است» - روغن چراغ؛ یعنی معرفت به خدای حیّ و حاضر- معرفت به خدا یعنی حق را حاضردیدن، پس باید حق را حیّ و حاضر بدانیم و بعد به حیّ و حاضربودن حق توجه کنیم، آنگاه گناه نمی کنیم.

چه اشکالی دارد که شما نصف شب بلند شوید و به تأمل و تفکر فرو روید، در خود تأمل کنید، به آسمان پرستاره نظر کنید، و این آیه را تکرار کنید که خداوند می فرماید: «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا» [6].

خلق نکردیم آسمان و زمین و هرچه بین آن ها است باطل و بی هدف. احساس می کنید دوتا چیز در شما پیش آمد، یکی «احساس حضور حق» و دیگر «توجه قلبی به این حضور»؛ در آن حال میلتان به گناهان کم و به عبادات زیاد می شود و حالا اگر بتوانید عبادات را وسیله ی تفکر قرار دهید، همان عبادات مانع انجام گناه می شود.

شما وقتی می گوئید: «سبحان الله»، اندیشه تان را از امور دنیایی بالاتر می برید و به حضور متعالی حضرت حق متوجه می شوید. این یک فکر است؛ اگر کسی به واقع یک سبحان الله واقعی بگوید، آیا می تواند بنشیند و غیبت کند؟

این است که ان شاء الله دستورالعمل ایشان مبنی بر گناه نکردن در ماه مبارک رمضان را می توانید در شخصیت خود پیاده کنید. ماه مبارک رمضان فرصت خوبی است. کاری بکنید فرصت تمرکز و احساس حضور حق را در خود نهاده نماند.

ماه رمضان بی رغبتی به دنیا و تعلقات فانی مولوی در این بیت به انسان اشاره می کند که مانند مرغی است که توسط خداوند (دست پرور) پرورش یافته است. آشیانه

اصلی او (جایگاه حقیقی اش) بیرون از این کاخ دنیا (زندگی مادی) است. انسان در اصل متعلق به عالم بالاتر و معنوی است، اما در دنیا اسیر شده است.

"چه شد زان آشیان بیگانه گشتی / چو دونان مرغ این ویرانه گشتی"

مولوی می پرسد: چرا از آشیانه حقیقی خود (عالم معنوی) بیگانه شده ای و مانند افراد پست و دون (دنیاپرست) در این ویرانه (دنای فانی) ساکن شده ای؟ این بیت اشاره به غفلت انسان از جایگاه حقیقی خود و گرفتار شدن در دام دنیا دارد.

"خلیل آسا دم از ملک یقین زن / نوای لا اَحِبُّ الْاَقْلین زن" [7]

مولوی از انسان می خواهد که مانند حضرت ابراهیم (خلیل الله) باشد و از ملک یقین (حکومت ایمان و یقین) سخن بگوید. "لا اَحِبُّ الْاَقْلین" (دوست ندارم آن هایی را که غروب کننده اند) [8] اشاره به حضرت ابراهیم (ع) فرمود: من چیزهایی را که غروب می کنند (دنیا و مظاهر فانی آن) دوست ندارم. این عبارت نماد بی رغبتی به دنیا و تعلقات فانی آن است.

عارف سالک نیمه های شب بلند می شود و به خود می گوید: چرا مشغول دنیا شدم؟ خجالت نکشیدی که دنیا را مقصد گرفتی؟ آخر چرا اینجائی شده ای در حالی که مال این جا نیستی؟

و با این تذکرات، «طلب» شروع می شود و شوق به سوی منزل اصلی سر بر می آورد و در آن حال خود را با تنی خاکی و جسمی گوشتی روبه رو می بیند که سنگینی می کند و با گرسنگی می تواند آن را بتراشد و از این طریق شوق به جوع شروع می شود. جوع یعنی این که انسان خود را از سنگینی جسم که مانع پرواز روح می شود، آزاد کند به همین جهت به خود می گوید:

نان گِل است و گوشت، کمتر خور از این

تا نمائی همچو گِل اندر زمین [9].

انسان چون گِل خوار شد به زمین می چسبد و برای آزادی از زمین باید خود را از میل تن بیرون کند و بگوید: «صد جان شیرین داده ام تا این بلا بخریده ام» بلای گرسنگی را ارزان خریده ام که به راحتی زیر پا بگذارم. اسیر بودن در امیال جسم، عین فروافتادن در گور تن است که با نظر به چیزی بالاتر از تن و با روزه داری، جان در معرض صوراسرافیل قرار می گیرد و از گور خود آزاد می شود. گفت:

پوسیده ای درگور تن، رو پیش اسرافیل من

کز بهر من در صور دم کزگور تن ریزیده ام [10]

در این حال میل به جوع شروع می شود و گرایش به دنیا سرد می گردد. اگر طلب رجوع به حقیقت آسمانی در کسی به وجود آمد دیگر نمی تواند دنیا را دوست داشته باشد، گرمای جذبه های دنیایی در او سرد می شود، نه دیگر به امور دنیایی گوش می دهد و نه به آن ها نظر می اندازد.

تجلی شوق به حق آن است که نمی تواند دنیا را بخواهد، دیگر دنبال کسی که از دنیا سخن می گوید راه نمی افتد. چشمش دیگر به دنیای زودگذر نیست و راز توصیه ی قرآن را می فهمد که می فرماید: «وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْثَنَّهُمْ فِيهِ» [11]

چشمان خود را به بهره هایی که به مردان و زنان کافر دادیم - که آن بهره ها شکوفه های زودگذر زندگی دنیا است- خیره مکن. با رعایت دستوری که در این آیه هست نور خداوند به قلب انسان می رسد و دیگر نمی تواند دنیا را با نگاه خریداری نگاه کند.

نشانه ی تجلی عدم میل به دنیا و توجه به حق، علاقمندی به جوع و گرسنگی است، تا انسان را از دنیا دوستی آزاد کند و امکان پرواز روح را به سوی عالم ملکوت فراهم سازد. جوع یا گرسنگی شروع لازمی است، هیچ کس به جایی نرسید مگر این که خورش او جوع باشد.

امیرالمؤمنین (ع) در وصف پیامبران می فرماید: «به موسی (ع) بنگر، از سبزی زمین می خورد، چندان که به خاطر لاغری، رنگ آن سبزی از پوست تُنک شکم او نمایان بود و به عیسی بنگر که سنگ را بالین و جامه ی درشت بر تن می کرد و خورش او گرسنگی بود، مرکب او دو پایش و خدمتگزار وی دست هایش بود.

پس به پیامبر خود اقتدا کن که از دنیا چندان نخورد که دهان را پر کند و به دنیا ننگریست چندان که گوشه ی چشمی بدان افکند، شکم او از همه خالی تر ... در زندگی رسول خدا(ص) برای تو نشانه هایی است که تو را به زشتی ها و عیب های دنیا راهنمایی می کند، چه او با نزدیکان خود گرسنه به سر می بردند ... از دنیا برون رفت و از نعمت های آن سیر نخورد و به سلامتی به آخرت وارد شد و گناهی با خود نبرد، سنگی بر سنگی نهاد تا جهان را ترک گفت. [12]

سالک زیبایی زندگی را در گرسنگی می بیند  
با دقت در سیره ی بزرگان دین می توان نتیجه گرفت: اگر کسی زیبایی زندگی را در گرسنگی ندید هنوز سالک نیست و نمی تواند حرکت به سوی مسیری را که راه به سوی مقصد متعالی جان او دارد شروع کند. آن هایی که به جایی رسیده اند تمام عمر با گرسنگی مأنوس بوده اند، غذا نمی خورند که سیر شوند، غذا می خورند که برای ادامه ی بندگی، قوت بگیرند.

امیرالمؤمنین(ع) یکی از خصوصیات شیعیان را آن می دانند که به جهت روزه داری شکم هایشان به پشتشان چسبیده است. «قَالُوا يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ مَا سِيمَاءُ الشَّيْعَةِ قَالَ صَعْرُ الْوُجُوهِ مِنَ السَّهْرِ عُمُشُ الْعُيُونِ مِنَ الْبُكَاءِ دُبْلُ الشَّقَاةِ مِنَ الدَّعَاءِ خُمُصُ الْبَطُونِ مِنَ الصِّيَامِ خُدْبُ الظُّهُورِ مِنَ الْقِيَامِ» از امیرالمؤمنین(ع) پرسیدند: نشانه ی شیعه چیست؟

فرمودند: زردی چهره ها از بی خوابی، تری چشم ها از گریه، خشکی لب ها از تشنگی، لاغری شکم از روزه، خم شدن پشت ها از نماز. [16]

در روایتی قدسی خداوند خطاب به رسول خود می فرماید: «يَا مُحَمَّدُ مَا أَبْغَضْتُ وَعَاءً قَطُّ كَبُغْضِي بَطْنًا مَلَانًا» [14] ای محمد! من هرگز ظرفی را مانند شکم پر دشمن نداشته ام. گرسنگی فقط در آن حدی که انسان را از پای در آورد برای انسان تقدیر نشده و تحت عنوان «اَكَلْ مَا لَا يَدُّ مِنْهُ» از آن نام برده اند.

یعنی آن مقداری که از آن چاره ای نیست که انسان بخورد، زیرا جوع در جای خود جهت امور دنیایی و آخرتی ما چیز مطلوبی است.

امیرالمؤمنین(ع) می فرماید: «قِلَّةُ الْغِذَاءِ أَكْرَمُ لِلنَّفْسِ وَ أَدْوَمُ لِلصِّحَّةِ» کمی غذا گرامی تر است از برای نفس، و پاینده تر است برای صحت. «مَنْ قَلَّ أَكَلُهُ صَفَى فِكْرُهُ» هرکس خوراکش کم باشد فکر او صاف گردد.

«يَعْمَلُ الْإِدَامُ الْجُوعُ» چه خوب خورشی است گرسنگی . «يَعْمَلُ الْعَوْنُ عَلَى أَشْرِ النَّفْسِ وَ كَسْرَ عَادَتِهَا التَّجَوُّعُ» چه خوب یآوری است گرسنگی در سختگیری بر نفس و شکستن عادت آن. [15]

از رسول خدا روایت شده که فرموده اند: «جَاهِدُوا أَنْفُسَكُمْ بِالْجُوعِ وَ الْعَطَشِ، فَإِنَّ الْأَجَرَ فِي ذَلِكَ كَأَجْرِ الْمَجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ عَمَلٍ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ جُوعٍ وَ عَطَشٍ». [16]

با تشنگی و گرسنگی با نفس هایتان مبارزه کنید، همانا پاداش این کار همانند پاداش مبارزه در راه خداست و عملی دوست داشتنی تر از گرسنگی و تشنگی در نزد خدا نیست. و نیز حضرت فرموده اند: «أَفْضَلُكُمْ مَنَزَلَةً عِنْدَ اللَّهِ أَطْوَلُكُمْ جُوعًا وَ تَفَكُّرًا وَ أَبْغَضُكُمْ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى كُلُّ تَنُومٍ وَ أَكُولٍ وَ شَرُوبٍ» [17]

برترین شما روز قیامت در نزد خدا کسی است که گرسنگی بیشتری کشیده و تفکر بیشتری نموده باشد و منفورترین شما نسبت به خداوند هر پر خواب و پر خورد و خوراک است. حضرت به اسامه فرموده اند:

«إِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ يَأْتِيَكِ مَلِكُ الْمَوْتِ وَ بَطْنُكَ جَائِعٌ، وَ كَبِدُكَ ظَمآنٌ فَافْعَلْ، فَإِنَّكَ تَدْرِكُ بِذَلِكَ أَشْرَفَ الْمَنَازِلِ، وَ تَحِلُّ مَعَ النَّبِيِّينَ، وَ تَفْرَحُ بِقَدُومِ رُوحِكَ الْمَلَائِكَةُ، وَ يَصَلُّى عَلَيْكَ الْجَبَّارُ». [18]

اگر می توانی در حال گرسنگی و تشنگی ملک الموت را ملاقات کنی پس این کار را بکن چرا که به بالاترین مقام ها رسیده و با پیامبران هم منزل شوی و ملائکه از دیدن روح شادمان شوند و خداوند بر تو درود فرستد. و نیز می فرماید: «أَجِيعُوا أَكْبَادَكُمْ، وَاعْرِوْا أَجْسَادَكُمْ لَعَلَّ قُلُوبَكُمْ تَرَى اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ» [19]

گرسنگی بکشید و بر بدن هایتان سخت بگیرید شاید دل هایتان خداوند متعال را ببیند. وقتی در زندگی انسان رجوع به جوع شروع شد معلوم است که انسان به دنبال زیباترین و کامل ترین شکل آن است، به این معنا که می خواهد زیر نظر انسان کاملی این کار را انجام دهد.

تا به بهترین شکل از زمینی بودن خود کم کند و به سوی آسمان معنویت سفر نماید. یک مرتبه متوجه می شود از طرف حضرت حق از طریق رسول خدا فرمان می آید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» [20]

این آن جوعی است که می تواند زیر فرمان حضرت رحمان به واسطه ی رسول خدا(ص) انسان را به تقوا برساند و او را حاکم بر امیال نفسانی خود کند.

شما ابتدا باید به حقیقت جوع رسیده باشید تا معنی این آیه برایتان روشن شود و گرفتار افراط و تفریط نگردید و گرنه بعضی آنچنان در جوع و گرسنگی افراط می کنند که روزی یک بادام می خورند چون از یک طرف متوجه اند گرسنگی و جوع چه اندازه حیات بخش است و با گرسنگی چه حالات خوبی به دست می آورند.

و از طرف دیگر چون در ذیل شریعت الهی عمل نمی کنند، هماهنگ با سایر عوامل موجود در هستی نیستند و لذا به مطلوب حقیقی نمی رسند. اینجاست که من نمی دانم وقتی آیه ی فوق در رابطه با روزه آمد از فرط شادی چه حالی به پیامبر و مؤمنین دست داد.

معلوم است که خداوند مسیر ارزنده ای را در جلو مسلمانان گشودند و با آن قسمت که فرمود: «كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ» [21] روشن نمودند این مسیری است که انسانیت انسان ها اقتضای آن را دارد و هیچ سالکی در هیچ دوره ای از آن مستثناء نیست.

خداوند با قسمت اخیر آیه سلوک مسلمانان را به همه ی موحدان تاریخ متصل کرد تا مسلمانان گمان نکنند از آن ها عقب افتاده اند. در آخر آیه روشن می کند؛ هرکس خواست به تقوا برسد و از حاکمیت بُعد ظلمانی خود آزاد شود باید در ذیل شریعت الهی روزه داری کند.

انسان ابتدا باید از خود بپرسد مرز جوابگویی به میل هایش کجاست و چگونه باید برآن ها حاکم شود تا معنی «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» که آخر آیه آمده است را بفهمد و بداند به او خبر دادند از این طریق امکان کنترل میل ها فراهم است و مرز کنترل میل ها نیز مشخص می شود. در این آیه می فرماید: امید است چنین ملکاتی برای شما حاصل شود که بتوانید بر امیال خود حاکم گردید. گفت:

آنقدر ای دل که توانی بکوش  
گرچه بهشت نه به کوشش دهند

گرسنگی غلبه بر طبع حیوانی جهت رسیدن به حقایق قدسی  
در حدیث معراج داریم که خداوند خطاب به پیامبر اکرم(ص) می فرماید: «يَا أَحْمَدُ! إِنَّ أَحَبَّتَ أَنْ تَكُونَ أَوْرَعَ النَّاسِ قَارَهَذَ فِي الدُّنْيَا وَ ارْعَبَ فِي الْآخِرَةِ». ای احمد! اگر دوست داری پارساترین مردم باشی، نسبت به دنیا بی رغبت و به آخرت تمایل داشته باش. [22]

«فَقَالَ: يَا إِلَهِي! كَيْفَ أَزْهَدُ فِي الدُّنْيَا وَ أَرْعَبُ فِي الْآخِرَةِ؟ قَالَ: خُذْ مِنَ الدُّنْيَا خِفًّا مِنَ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ وَ اللَّبَاسِ وَ لَا تَدْخِرْ لِعَدُوٍّ وَ دُمْ عَلَى ذِكْرِي».

پس رسول خدا(ص) پرسیدند: ای پروردگار من! چگونه در عمل نسبت به دنیا کاملاً بی رغبت باشم؟ پس پروردگار فرمود: از خوردنی ها و نوشیدنی ها و پوشیدنی ها به کمترین مقدار بسنده کن و برای فردای خود چیزی ذخیره ننمای و دائماً به یاد من باش. تا آن جا که خداوند به رسول خود می فرماید: «اجْعَلْ لِنَفْسِكَ تَهَارًا وَ تَهَارَكَ لِنَفْسِكَ، قَالَ: يَا رَبِّ كَيْفَ ذَلِكَ؟

قَالَ: اجْعَلْ تَوْمَكَ صَلَاةً وَ طَعَامَكَ الْجُوعَ» شبت را چون روز نگه دار و روزت را چون شب قرار بده. آن حضرت پرسید: چگونه این چنین کنم؟ خداوند فرمود: خوابت را نماز و طعامت را گرسنگی قرار بده. می فرماید کسی که گرسنگی را روشنی چشم و شادی قلب خود محسوب کند، وارد بهشت می سازم.

در ادامه می فرماید: «يَا أَحْمَدُ! لَوْ دُفَّتَ حَلَاوَةُ الْجُوعِ وَ الصَّمْتُ وَ الْخَلْوَةُ وَ مَا وَرَثُوا مِنْهَا؟» ای احمد! ای کاش مزه ی گرسنگی و سکوت و خلوت و تنهایی و آنچه که به خاطر این اعمال حاصل می شود را می چشیدی. [23]

«قَالَ: يَا رَبِّ مَا مِيرَاثُ الْجُوعِ؟ قَالَ الْحِكْمَةُ وَ حِفْظُ الْقَلْبِ وَ التَّقَرُّبُ إِلَيَّ وَ الْحَزَنُ الدَّائِمُ وَ خِفَّةُ الْمَثْوَوَةِ بَيْنَ النَّاسِ وَ قَوْلُ الْحَقِّ وَ لَا يُبَالِي غَاشٍ يُّسِرُّ أَوْ يَغْسِرُ» پس گفت: پروردگار! میراث و حاصل گرسنگی چیست؟ [24]

پروردگارش فرمود: حکمت و راه یابی به حقایق، و حفظ قلب از وسوسه های شیطان، و تقرب و نزدیکی به من و حزن دائم و نجات از شادی های مستانه، و کم خرجی بین مردم، و اظهار گفتار حق، و آزادشدن از نگرانی از این که زندگی او به سختی بگذرد یا به آسانی.

يَا اَحْمَدُ هَلْ تَذَرِي يَأَيَّ وَقْتٍ يَتَقَرَّبُ الْعَبْدُ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ لَا يَا رَبِّ. قَالَ: إِذَا كَانَ جَائِعًا أَوْ سَاجِدًا». ای احمد! آیا می دانی بنده ی من در چه شرایطی از همه وقت به من نزدیک تر است؟ گفت: پروردگارا، نه. پروردگارش فرمود: آن گاه که گرسنه یا در حال سجده باشد.

شاید سؤالی به بزرگی این سؤال برای انسان وجود نداشته باشد که بخواهد بداند بهترین شرایط برای نزدیکی به خدا کدام است؟ چون هدف اصلی و اساسی هرکس خداوند است و حالا حضرت رسول اکرم<sup>۴</sup> برای رسیدن به این هدف بزرگ سؤال می کنند و خداوند «گرسنگی» و «سجده» را بهترین شرایط جهت قرب بنده به خود معرفی می کند.

زیرا هر اندازه که انسان، «خود» و میل های خود را نفی کند، به همان اندازه نزدیکی به حق را در خود احساس می نماید. انسان از طریق گرسنگی می تواند میل های خود را نفی نماید که به آن نفی اُنَانِیت گویند.

و از طریق سجده، احساس هست بودن در مقابل خدا در انسان از بین می رود. همه ی این دستورات برای آن است که انسان به گوهر قدسی خود دست یابد و از طبع حیوانی خود آزاد گردد زیرا تا انسان بر طبع حیوانی خود حاکم نگردد نمی تواند با حقایق عالم مرتبط گردد. گفت:

توکز سرای طبیعت نمی روی بیرون  
کجا به کوی حقیقت گذر توانی کرد

جایگاه روزه عبارت است از غلبه بر طبع حیوانی جهت رسیدن به حقایق قدسی، دائماً باید به خودمان گوشزد کنیم «تو که از سرای طبیعت بیرون نمی روی، به کوی حقیقت راحت نمی دهی».

در شب قدر کسی به کوی حقیقت نظر می کند که حدّ اقل با بیست و چند روز روزه داری بر طبع خود غلبه کرده باشد و با رعایت حرام و حلال الهی یک نحوه هماهنگی باحضرت صاحب الزمان<sup>۵</sup> که صاحب شب قدر است، به دست آورده باشد که این مقام حتی از مقام ملائکه هم بالاتر است، زیرا حقیقت انسان روح است که مقامش مقام همنشینی با خداست.

خداوند در سوره ی قدر مژده می دهد که اگر سیر و سلوک خود را درست طی کنی و جوع خود را در ذیل برنامه ی شریعت الهی با صوم، مدیریت نمایی و صوم خود را در حریم ماه رمضان شکوفا کنی، به لطف و کرم الهی، به طواف کعبه ی شب قدر نایل می شوی، کعبه ای که محورش آن روحی است که در شب قدر بر قلب انسان کامل نازل می شود. با واردشدن به ماه مبارک رمضان امید رسیدن به چنین احوالی در مسلمانان زنده می شود.

روزه ی ماه مبارک رمضان جهت رسیدن به حقایق معنوی، راه بسیار فوق العاده ای است، از همان ابتدا نیت خود را گسترده کنید تا بیشترین نتیجه را به دست آورید.

آن قدر این ماه مقدس است که می فرماید تا روزه نیستی وارد نشو - مگر این که عذری داشته باشی- بدون روزه اجازه ی ورود نمی دهند. عین سرزمین حرم الهی است که اگر انسان مُحَرَّم نباشد اجازه ی ورود ندارد، این یک نحوه نفی اُنَانِیت است تا انسان از خود فانی شود و بتواند به حق باقی گردد.

محروم شدن از امیال نفس اماره، شرط ورود به حرم است تا انسان از برکات مسجد الحرام و کعبه بهره مند شود، جهت ورود به سرزمین رمضان نیز باید روزه دار باشی وگرنه راهتان نمی دهند و ملائکه الله به استقبالتان نمی آیند.

وقتی با رعایت آداب مربوطه وارد شدید امید داشته باشید به این که در ماه رمضان انواری از حقیقت بر عقل و قلب شما بریزد و شایسته ی درک شب قدر شوید، با آن خصوصیتی که آن شب دارد و انسان را از گذشته و آینده آزاد می کند تا به حضور حقایق آسمانی در آید.

نتیجه:

ماه رمضان، فرصتی است برای عبور از گرسنگی دنیا به سوی سیری قیامت. روزه دار با تحمل گرسنگی و تشنگی، نه تنها جسم خود را از خوردن و آشامیدن باز می دارد، بلکه روح خود را نیز از اشتغالات ذهنی و تعلقات دنیوی می رها کند.

این گرسنگی، تمرینی است برای غلبه بر طبع حیوانی و رسیدن به حقایق قدسی. در این ماه، انسان با بی رغبتی به دنیا، به زندگی معنوی روی می آورد و زیبایی زندگی را در قناعت و رضایت به رزق الهی می بیند.

حتی سفره ساده امیرالمومنین علیه السلام در روز عید، نشان دهنده این است که سیر شدن واقعی، نه در پرخوری، بلکه در قناعت و رضایت به رزق الهی است.

ماه رمضان به ما یادآوری می کند که گرسنگی و تشنگی قیامت یک اصل است و باید با روزه داری و تقوا، خود را برای آن روز آماده کنیم. در نهایت، روزه داری نه تنها یک عبادت، بلکه یک سفر معنوی است که انسان را از گرسنگی دنیا به سیری قیامت رهنمون می سازد.

پی نوشت:

1. الوافی ج ۱۱ ص ۲۶۶
2. مولانا « دیوان شمس » غزلیات « غزل شماره ۹۳
3. إرشاد القلوب : ص 199 ، بحار الأنوار : ج 77 ص 22 ح 6.
4. سوره ی یس، آیه ی 65.
5. بحارالانوار، جلد ۴۱، صفحه ۱۴۷
6. سوره ی ص، آیه ی 27.
7. مولانا ، دیوان شمس ، غزلیات « غزل شماره ۱۳۷۲
8. آیه ۷۶ سوره انعام
9. مثنوی معنوی « بخش ۱۳۹
10. غزلیات ، غزل شماره ۱۳۷۲ ، مولوی « دیوان شمس »
12. سوره ی طه، آیه ی 131.
13. در خطبه ی 160 نهج البلاغه
14. جامع الأخبار، تاج الدین شعیری، ص 35.
15. أمالی المفید، ص 192.
16. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص 320.
17. المراقبات، آیت الله ملکى تبریزی، ص 154.
18. مجموعه ورام (تنبيه الخواطر)، ج 1، ص 100.
19. المراقبات، آیت الله ملکى تبریزی، ص 154.
20. همان.
21. سوره ی بقره ، آیه ی 183.
21. آیه 183 سوره بقره
22. بحار الأنوار : 6/22/77 .
23. إرشاد القلوب : 205.
24. محدث نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۱۹.

منابع:

- <https://www.hadithlib.com/hadithtxts/view/24011757>  
<https://www.hadithlib.com/hadithtxts/view/23011128>  
<https://www.jelveh.org/blog/2198> متن حدیث شریف معراج  
<https://www.hadithlib.com/hadithtxts/view/1001068>  
<https://lobolmizan.ir/view/content/259>  
<https://kayhan.ir/fa/news/40679>  
<https://lobolmizan.ir/book/259>  
<https://lib.eshia.ir/10199/1/72>

سایت راسخون