

مراحل روزه‌داری در بیان رهبر معظم انقلاب

«یا ایها الذین امنوا کتب علیکم الصّیام کما کتب علی الذین من قبلکم.» در آیه شریفه‌ای که قرائت کردم، مسأله روزه و این‌که این فریضه الهی بر امت‌های قبل از امت اسلام هم قرار داده شده بود...



پایگاه اطلاع‌رسانی آیت‌الله خامنه‌ای گفتار چهارم را با عنوان «#مراحل روزه‌داری» منتشر کرد.

«#یا ایها الذین امنوا کتب علیکم الصّیام کما کتب علی الذین من قبلکم.» در آیه شریفه‌ای که قرائت کردم، مسأله روزه و این‌که این فریضه الهی بر امت‌های قبل از امت اسلام هم قرار داده شده بود، مطرح شده است. از جمله فرایض و واجباتی که بشر در طول ادوار گوناگون به آن نیازمند است، یکی همین روزه گرفتن است؛ همچنان که نماز خواندن و ذکر الهی چنین است. در همه ادوار، در همه احوال، در همه تمدن‌ها و در همه دوره‌های حیات بشری، در هر حالی که بشر باشد، به‌خاطر خاصیت بشری خود، به بعضی از این اعمال و فرایض نیازمند است که یکی از آن‌ها هم همین روزه است...

روزه که از آن به‌عنوان تکلیف الهی یاد می‌کنیم، در حقیقت یک تشریف الهی است؛ یک نعمت خداست؛ یک فرصت بسیار ذی‌قیمت برای کسانی است که موفق می‌شوند روزه بگیرند؛ البته سختی‌هایی هم دارد. همه کارهای مبارک و مفید، از سختی خالی نیست. بشر بدون تحمل سختی‌ها به جایی نمی‌رسد. این مقدار سختی که در تحمل روزه‌گیری وجود دارد، در مقابل آنچه که از روزه عاید انسان می‌شود، چیز کم و سرمایه اندکی است که انسان مصرف می‌کند و سود بسیاری را می‌برد. سه مرحله برای روزه ذکر کرده‌اند؛ هر سه مرحله هم برای کسانی که اهل آن هستند، مفید است.

* گرسنگی و تشنگی

یک مرحله، همین مرحله عمومی روزه است؛ یعنی پرهیز از خوردن و نوشیدن و سایر محرّمات. اگر تنها محتوای روزه ما همین امساک باشد، این منافع زیادی دارد. هم ما را می‌آزماید و هم به ما می‌آموزد؛ هم درس هست، هم آزمایش برای زندگی است. تمرین و ورزش است؛ یک ورزش بسیار با اهمیت‌تر از ورزش جسمانی در این کار وجود دارد. روایاتی از ائمه علیهم‌السلام وارد شده است که به همین مرحله از روزه توجه دارد. یک روایت از امام صادق علیه‌السلام است که می‌فرماید: «#«#لیستوی به الغنی و الفقیر»؛ خدای متعال روزه را واجب کرده است تا در این ساعات و روزها، فقیر و غنی با یکدیگر برابر شوند. انسانی که تهیدست و فقیر است، نمی‌تواند در طول روز هرچه هوس کرد، بخرد و بخورد و بیاشامد؛ اما آدم‌های غنی، در طول روز، هرچه که هوس می‌کنند و هرچه که می‌خواهند، برایشان فراهم است. غنی، حال فقیر و گرسنگی فقیر و تهیدستی او را از به‌دست آوردن چیزهایی که مورد اشتیاق او است، درک نمی‌کند؛ اما در روزی که روزه می‌گیرد، همه یکسانند و با اختیار خودشان، از مشتهیات نفسانی محرومند.

یک روایت دیگر از امام رضا علیه‌السلام نقل شده است که به نکته دیگری اشاره دارد. می‌فرماید: «#«#لکی یعرفوا الم الجوع و العطش و یستدلوا علی فقر الآخره» در این روایت، به تهیدستی و گرسنگی و تشنگی روز قیامت اشاره می‌شود. در روز قیامت، یکی از ابتلائات انسان، تشنگی و گرسنگی است که در آن حالت، انسان در مقابل مؤاخذه و سؤال و جواب الهی قرار می‌گیرد. انسان باید در گرسنگی و تشنگی روز ماه رمضان، به آن حالت روز قیامت توجه کند و به آن لحظه بسیار سخت و دشوار متنبّه شود.

باز روایت دیگری از امام رضا علیه‌السلام است که به بُعد دیگری از ابعاد روزه در همین مرحله گرسنگی و تشنگی کشیدن توجه می‌کند. آن، این است که می‌فرماید: «#«#صابراً علی ما اصابه من الجوع و العطش». قدرت صبر به انسان داده می‌شود که بتواند گرسنگی و تشنگی را تحمل کند. انسان‌های نازپرورده -کسانی که معنای گرسنگی و تشنگی را نچشیده‌اند و نفهمیده‌اند- قدرت صبر و تحمل هم ندارند؛ در بسیاری از میدان‌ها، خیلی زود از پا درمی‌آیند و امتحان‌های گوناگون زندگی، آن‌ها را درهم می‌فشرود و له می‌کند. انسانی که گرسنگی و تشنگی را چشیده است، معنای این‌ها را می‌داند و در مقابل دشواری‌هایی که از این راه ممکن است پیش بیاید، قدرت تحمل دارد. ماه رمضان، این قدرت تحمل و این صبر را به همه می‌دهد. یک روایت دیگر هم در همین زمینه عرض می‌کنم که آن هم از امام رضا علیه‌السلام است؛

گرچه شاید این یکی، دو مورد، فقره‌های یک حدیث باشد. «#«#و راضاً لهم علی اداء ما کلفهم»؛ یعنی تحمل گرسنگی و تشنگی و اجتناب از مشتهیات نفسانی در روز ماه رمضان، یک نوع ریاضت است که انسان را بر اداء تکالیف گوناگون زندگی قادر می‌سازد. البته منظور، ریاضت‌های شرعی و ریاضت‌های الهی و ریاضت‌های اختیاری است. یکی از چیزهایی که انسان را قدرتمند می‌کند و بر پیمودن راه‌های دشوار زندگی توانا می‌سازد، ریاضت کشیدن است که خیلی‌ها به آن پناه می‌برند. این یک ریاضت شرعی است.

بنابراین، در همین چند حدیثی که خوانده شد، می‌بینید که همین مرحله از روزه -یعنی مرحله تحمل گرسنگی و تشنگی- در اغنیا احساس همسانی با فقرا ایجاد می‌کند؛ احساس گرسنگی روز قیامت را به انسان منتقل می‌کند؛ صبر و تحمل در مقابل شدائد را به انسان می‌بخشد؛ صبر بر اداء تکلیف را به عنوان یک ریاضت الهی به انسان اهداء می‌کند؛ یعنی این همه فواید در همین مرحله است. علاوه بر خالی بودن شکم از غذا و اجتناب از کارهایی که در حال عادی برای انسان مباح است، نورانیت و صفا و لطافتی هم به انسان می‌دهد که بسیار مغتنم است.

* پرهیز از گناه

مرحله دوم روزه، پرهیز از گناه است؛ یعنی نگاهداری گوش و چشم و زبان و دل، حتی -طبق بعضی از روایات- نگاهداری بשרه انسان، پوست بدن و موی بدن انسان از گناه. از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده است که «؛الصَّیَّامُ اجْتِنَابُ الْمُحَارِمِ کَمَا یَمْتَنِعُ الرَّجُلُ مِنَ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ؛ همان طوری که از غذا و از آشامیدنی و از مشتهیات نفسانی اجتناب می‌کنید، از گناه هم اجتناب کنید. این یک مرحله بالاتر برای روزه است. این فرصت ماه رمضان، فرصت مغتنمی است که انسان تمرین اجتناب از گناه کند. بعضی از جوانان در مراجعاتی که دارند، به بنده التماس دعا که می‌کنند، از جمله مکرر می‌گویند شما دعا کنید که ما بتوانیم گناه نکنیم. البته دعا کردن خوب و لازم است و می‌کنیم؛ اما گناه نکردن، به اراده انسان احتیاج دارد. باید تصمیم بگیرید که گناه نکنید و وقتی تصمیم گرفتید، این کار بسیار آسانی خواهد شد. اجتناب از گناه، چیزی است که مثل یک کوه در چشم انسان جلوه می‌کند؛ اما با تصمیم، مثل یک زمین هموار می‌شود. در ماه رمضان، بهترین فرصت است که همه این را تمرین بکنند.

روایت دیگری از فاطمه زهرا سلام الله علیها نقل شده است که فرمود: «؛ما یصنع الصائم بصیامه إذا لم یصن لسانه و سمعه و بصره و جوارحه؛ انسان از روزه چه بهره‌ای خواهد برد، اگر زبان و گوش و چشم و جوارح خود را از گناه باز ندارد؟ در یک روایت نقل شده است که زنی به خدمتکار خود اهان‌ت کرد. ظاهراً آن‌ها در همسایگی پیامبر، یا مثلاً در سفری همراه آن حضرت بودند. پیامبر اکرم طعامی در دستشان بود، به او تعارف کردند و فرمودند: از این بخور. آن زن گفت من روزه‌ام. نقل شده است که پیامبر به او این‌طور فرمودند: «؛کیف تکنین صائمه و قد سببت جاریتک؛ چطور تو روزه‌ای؛ در حالی که به خدمتکار خودت دشنام داده‌ای؟ «؛إِنَّ الصَّوْمَ لیس مِنَ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ؛ روزه فقط این نیست که از خوراک و نوشیدنی اجتناب کنید. «؛و إنما جعل الله ذلک حجاباً عن سواهما من الفواحش من الفعل و القول؛ خدا خواست که انسان روزه‌دار به سراغ گناهان و آلودگی‌ها نرود؛ و از جمله این گناهان، گناهان زبان است؛ بدگویی و اهان‌ت به دیگران است. از جمله این گناهان، گناهان دل است؛ دشمنی و کینه دیگران را در دل پروراندن است. بعضی گناهان به معنای اصطلاح شرعی است؛ بعضی گناهان اخلاقی است؛ مراتب گوناگونی دارد.

پس، مرحله دوم روزه‌داری این است که انسان بتواند از گناهان، خود را جدا کند و به‌خصوص شما جوانان عزیز از این فرصت استفاده کنید. شما جوانید. جوان، هم قدرت و توانایی دارد و هم صافی دل و نورانیت دل برای او یک فرصت است. در طول ماه رمضان، از این فرصت استفاده کنید و اجتناب از گناهان را -که مرحله دوم روزه‌داری است- تمرین نمایید.

* اجتناب از غفلت

مرحله سوم از روزه‌داری، پرهیز از هرچیزی است که ذهن و ضمیر انسان را از یاد خدا غافل کند. این، آن مرحله بالای روزه‌داری است که در حدیث آن‌طور که وارد شده است، پیامبر به حضرت پروردگار (جلت عظمته) عرض می‌کند: «؛یا ربّ و ما میراث الصَّوْمِ؛ دستاورد روزه چیست؟ ذات اقدس ربوبی فرمود: «؛الصَّوْمُ یورث الحکمة و الحکمة تورث المعرفة و المعرفة تورث الیقین فإذا استیقن العبد لا یبالی کیف أصبح بعسر أم ییسر؛ روزه سرچشمه‌های حکمت را در دل می‌جوشاند. وقتی که حکمت بر دل حاکم شد، آن معرفت نورانی و روشن به وجود می‌آید. معرفت که به وجود آمد، همان یقینی به وجود می‌آید که حضرت ابراهیم از خدای متعال آن را می‌خواست و در دعاها این ماه مرتب درخواست شده است.

وقتی کسی دارای یقین بود، همه دشواری‌های زندگی بر او آسان می‌شود و انسان شکست‌ناپذیر از حوادث می‌گردد. ببینید چقدر اهمیت دارد! این انسانی که می‌خواهد در مدت سال‌های عمر خود، یک راه تعالی و تکامل را بییماید، در مقابل مشکلات و حوادث زندگی و موانع راه، شکست‌ناپذیر می‌شود. یقین، چنین حالتی به انسان می‌دهد. این‌ها ناشی از روزه است. وقتی که روزه یاد خدا را در دل زنده کرد و فروغ معرفت خدا را در دل به وجود آورد و دل را روشن نمود، این‌ها به دنبالش می‌آید. هر چیزی که انسان را از یاد خدا غافل کند، به روزه برای این مرحله مضّر است. خوشا به حال کسانی که می‌توانند خود را به این مرحله برسانند. البته ما باید آرزو کنیم و از خدا بخواهیم و همت کنیم که خودمان را به این مرحله برسانیم.

خطبه‌های نماز جمعه تهران؛ 78/09/26