

روزه نفس غیر از روزه جسم است



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.

خبرگزاری مهر - گروه دین و اندیشه: 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.

اهمیت روزه و ره shy&؛ آورد عملی آن در ماه مبارک رمضان

روزه که از آن به عنوان تکلیف الهی یاد می‌کنیم، در حقیقت یک تشریف الهی است؛ یک نعمت خداست؛ یک فرصت بسیار ذي shy&؛ قیمت برای کسانی است که موفق می‌شوند shy&؛ شوند 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 روزه shy&؛ گیزی 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 می‌شود shy&؛ برد. یک روایت از امام صادق(ع) است که خطاب به "محمد بن مسلم" می‌شود shy&؛ فرماید: "یا محمد! اذا صمت فلیصم سمعک و بصرک و لسانک و لحمک و دمک و جلدک و شعرك و بشرک" (المقنعه، ص 310). امام صادق(ع) به این یار و شاگرد نزدیک خودشان می‌شود shy&؛ فرمایند که وقتی روزه می‌شود shy&؛ گیزی، باید شنوایی تو روزه shy&؛ گیر باشد، بینایی تو روزه بگیرد، زبان تو روزه بگیرد، گوشت و خون و پوست و موی و بشره تو روزه shy&؛ دار باشد؛ دروغ نگویی، انسانهای مؤمن را دچار بلا نکنی، دلهای ساده را اغوا نکنی، برای برادران مسلمان و جامعه اسلامی توطئه درست نکنی، بدخواهی نکنی، بددلی نکنی، تهمت نذنی، کم shy&؛ فروشی نکنی، امانتداری کنی. انسانی که در ماه رمضان با کف shy&؛ ن نفس خود، از خوردن و آشامیدن و مشتتهای نفسانی و جنسی روزه می‌شود shy&؛ گیرد، باید زبان خود، چشم خود، گوش خود، و همه اعضا و جوارح خود را روزه shy&؛ دار بداند و خود را در محضر خدای متعال و دوری گزیده از گناهان بینگارد.

در یک روایتی دیگر می‌شود shy&؛ فرماید: "صوم النفس امساك الحواس الخمس عن سائر المائم" (غررالحکم" ح 5889)، از امیرالمؤمنین(ع) نقل شده است که روزه نفس، غیر از روزه جسم و روزه شکم است. روزه نفس انسان این است که همه حواس پنجگانه او از گناهان امساك کنند. "و خلو القلب من جميع اسلال الشر؛" دل از همه موجبات و اسباب شر و فساد خالی شود، با خدای متعال و با بندگان خدا، دل را صفا و بی shy&؛ غل و غش کنیم. در این جهت، روایات زیادی هست.

این ماه، ماه روزه است؛ ماه نزول قرآن و انس با قرآن است؛ ماه عبادت و دعا و مناجات است- که دعا مغز و روح عبادت است- ماه استغفار و توبه و بازگشت از راههای ناپسند نزد خدای متعال و رعایت تقوای الهی است؛ ماه جهاد است- که در این ماه مبارک، غزوه بدر در سال دوم هجرت، و فتح مکه در سال هشتم هجرت، و شروع غزوه خنین در همان سال اتفاق افتاده است- ماه جهاد با نفس و جهاد با شیطان و جهاد با دشمنان خداست؛ ماه آمادگی و ماه ذخیره تقواست؛ ماه صله رحم، صدق با برادران دینی، آشنایی با معارف، آشنایی و تدبیر در قرآن، و خلاصه ذخیره کردن سرمایه حرکت الهی در طول یک سال است. امید است که روزهای گذشته را با عمل بر وفق مقتضیات این ماه گذرانده باشیم و روزهای آینده را بیشتر قدر بدانیم و در کار نفس خود، در مهامله با احکام الهی، در برخورد با مردم، در تدبیر و ارتباط با قرآن و در تصمیم و عزم بر مجاهدت با نفس، یک تصمیم جدی و یک اقدام قاطع انجام بدهیم.

ماه ضیافت الهی است، در این ماه فقط مؤمنین و کسانی که اهل ورود در این ضیافتند، بر سر سفره پروردگار منان و کریم می‌شوند shy&؛ نشینند. این، غیر از سفره عام کرم الهی است که همه انسان‌ها، بلکه همه موجودات عالم از آن بهره shy&؛ مندند. این، سفره خواص و ضیافت خاصان پروردگار است. بخشی از مسایل مهم مربوط به این ماه در ذیل آیه شریفه سوره بقره و آیات بعد از آن ذکر شده است.

اولا می‌شود shy&؛ فرماید: "کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم". ما می‌شود shy&؛ دانیم که نماز و زکات، مخصوص امت اسلام نبوده است. بلکه پیامبران قبل از رسول اکرم اسلام (ص) در صدر احکام خود، نماز و زکات را داشته shy&؛ اند. "و اوسانی بالصلوه و الزکوه ما دمت حیا" از قول حضرت عیسی(ع) است که به مخاطبان خود می‌شود shy&؛ فرماید: خدا من را به نماز و زکات وصیت کرده است. از آیات دیگر قرآن هم این معنا استفاده می‌شود shy&؛ شود. آیه اول می‌شود shy&؛ فرماید: روزه هم مثل نماز و رکات، در شمار احکامی است که مخصوص امت اسلام نیست بلکه امم سابق و پیامبران گذشته هم مأمور به روزه بوده shy&؛ اند.

روزه پلکانی به سمت تقوا

... در بنای زندگی معنوی انسان‌ها در هر زمان، همچنان که نماز لازم است و این نماز، رابطه معنوی میان انسان و خداست، و همچنان که زکات لازم است و این زکات، تزکیه مالی انسان است، روزه هم واجب و ضروری است و این یکی از پایه shy&؛ های اصلی تکامل انسان و تعالی معنوی اوست؛ وگرنه در طول زمان و با تغییر ادیان مختلف، این خط، ثابت و مستمر نمی‌ماند. البته روزه، در ادیان مختلف و زمان‌های گوناگون و به شکلهای دیگر وجود دارد. اما گرسنگی کشیدن و اندرون را از طعام خالی داشتن و لب و زبان و دهان را در ساعات معینی بر روی تمتعات جسمانی بستن، خصوصیتی است که روزه ادیان مختلف وجود دارد. پس، روزه یک رکن اساسی در تعالی معنوی و تکامل روحی و هدایت و تربیت انسانی است.

بعد مي shy& فرمايد: "لعلكم تتقون". يعني اين روزه، پلکاني به سمت تقوا و وسيله براي تأمین آن در وجود و دل و جان شماست. تقوا اين است که انسان در همه اعمال و رفتار خود مراقب باشد که آیا اين کار مطابق رضاي خدا و امر الهي است، يا نه. اين حالت مراقبت و پرهيز و برحذر بودن دايمي، اسمش تقواست. نقطه مقابل تقوا، غفلت و بي-shy& توجهي و حرکت بدون بصيرت است. خدا، ناهوشياري مؤمن را در امور زندگي نمي-shy& پسندد. مؤمن بايد در همه امور زندگي، چشم باز و دل بيدار داشته باشد. اگر ملتي يا فردي داراي تقوا بود، تمام خيرات دنيا و آخرت براي او جلب خواهد شد. فايده تقوا، فقط براي کسب رضاي پروردگار و نيل به بهشت الهي در قيامت نيست. فايده تقوا را انسان باتقوا در دنيا هم مي-shy& ببيند. جامعه shy& اي که باتقواست، جامعه shy& اي که راه خدا را با دقت انتخاب مي-shy& کند و با دقت نيز در آن راه حرکت مي کند، از نعم الهي در دنيا هم برخوردار مي شود، عزت دينوي هم به دست مي-shy& آورد و خدا علم و معرفت در امور دنيا هم به او مي دهد. جامعه shy& اي که در راه تقوا حرکت مي کند، فضاي زندگي آن جامعه، فضاي سالم و محبت shy& آميز و همراه با تعاون و همکاري بين آحاد جامعه است. تقوا، کليد خوشبختي دينوي و اخروي است. بشريت گمراه که از انواع سختيها و رنجهاي شخصي و اجتماعي مي-shy& نالد، چوب بي shy& تقوايي و غفلت و بي-shy& توجهي و غرق شدن در منجلابي که شهواتش براي او فراهم کرده است، مي خورد. جوامعي که عقب افتاده shy& اند، حالشان معلوم است. جوامع پيشرفته عالم هم، اگرچه از بعضي جهات خوشبختي shy& هايي دارند- که همان هم ناشي از هوشياري در بعضي از امور زندگي است، اما دچار خلأها و کمبودهاي مرگباري هستند که نويسندگان و گويندگان و هنرمندان آنها، امروز با صد زبان آن را بيان مي-shy& کنند.

تقوا، وصيت اول و آخر پيامبران است. در سوره shy& هاي مختلف قرآن مي shy& خوانيد، اولين سخني که انبياي الهي به مردم گفته shy& اند، توصيه به تقوا بوده است. اگر تقوا باشد، هدايت الهي هم هست؛ و اگر تقوا نباشد، هدايت الهي هم به صورت کامل نصيب فرد و جامعه نمي شود. اين روزه، مقدمه تقواست.

خداوند در يك آيه ديگر از سوره جديد مي-shy& فرمايد: "يا ايها الذين امنوا اتقوا الله و امنوا برسوله يوتكم كفلين من رحمته و يجعل لكم نورا تمشون به"، تقوا موجب مي شود که خدای متعال نوري را در قلب و زندگي و راه شما قرار بدهد، تا بتوانيد در پرتو آن نور حرکت کنيد و راه زندگي را پيدا نماييد. بشر نمي-shy& تواند با سردرگمي حرکت کند. بدون شناختن مقصد و هدف، حرکت انساني ميسور نيست. اين نوري که مي-shy& تواند هدف و سرمنزل و راه را به ما نشان بدهد، ناشي از تقوا و پرهيزگاري است. توصيه همه انبيا و اوليا به تقواست.

ماه رمضان را مغتنم بشمارند. اين روزها را با روزه shy& داري، و اين شبها را با ذکر و دعا به سر ببريد، فصل دعا هم، همين ماه مبارك است. اگرچه هميشه انسان بايد با رشته دعا به خدا متصل باشد، اما آيه "و اذا سالك عبادي عني فاني قريب اجيب دعوه الداع اذا دعان" در سوره بقره، در خلال همين آيات مبارکه مربوط به روزه و ماه رمضان است. در وسط آيات روزه و ماه رمضان، اين آيه "و اذا سالك عبادي عني فاني قريب" آمده، که همه انسانها و همه بندگان را به دعا و توجه سوق مي-shy& دهد و دعوت مي کند. رابطه دعا، رابطه قلبي شما با خداست. دعا، يعني خواستن و خدا را خواندن. خواستن، يعني اميدواري. تا اميد نداشته باشيد، از خدا چيزي را درخواست نمي کنيد. انسان نااميد که چيزي طلب نمي کند. پس، دعا يعني اميد، که ملازم با اميد به اجابت است. اين اميد به اجابت، دلها را مشعل مي کند و منور نگه مي دارد. به برکت دعا، جامعه با نشاط و اهل حرکت مي شود. اين ماه، همچنين بهار قرآن است. انس با قرآن، معرفت اسلامي را در ذهن ما قوي-shy& تر و عميق-shy& تر مي کند.

اگر در آيات قرآن تأمل بکنيم، اراده و استقامت ما قوي تر و بيشتري از اين خواهد شد. همين آيات قرآني است که توانست در روزگاري، انسانهايي را تربيت کند که با دنياي کفر و ظلمات بستيزند. همين معارف است که ملت بزرگ ما را وادار کرد و مجهز نمود که با دنياي مدرن مظلّم جاهليت- جاهليت مدرن و جاهليت قرن بيستم- مقابله کند. اميدواريم که ملت ما روز به روز به قرآن و حقايق قرآني نزديکتر بشوند.

روزه در کلام معصومين(ع)

مراحل روزه

سه مرحله براي روزه ذکر کرده اند؛ هر سه مرحله هم براي کساني که اهل آن هستند، مفيد است. يك مرحله، همين مرحله عمومي روزه است؛ يعني پرهيز از خوردن و نوشيدن و ساير محرمات. اگر تنها محتوای روزه ما همين امساك باشد، اين منافع زيادي دارد. هم ما را مي shy& آزمايد و هم به ما مي-shy& آموزد؛ هم درس هست، هم آزمونش براي زندگي است. تمرين و ورزش است؛ يك ورزش بسيار با اهميت shy& تر از ورزش جسماني در اين کار وجود دارد. رواياتي از ائمه(ع) وارد شده است که به همين مرحله از روزه توجه دارد. يك روايت از امام صادق(ع) است که مي-shy& فرمايد: "ليستوي به الغني و الفقير"(فضائل الشهر الثلاثه، ص102) خدای متعال روزه را واجب کرده است، تا در اين ساعات و روزها، فقير و غني با يکديگر برابر شوند. انساني که تهيدست و فقير است، نمي-shy& تواند در طول روز هرچه هوس کرد، بخرد و بخورد و بياشامد؛ اما آدم هاي غني، در طول روز، هرچه که هوس مي-shy& کنند و هرچه که مي خواهند، برايشان فراهم است. غني، حال فقير و گرسنگي فقير و تهيدستي او را از به دست آوردن چيزهايي که مورد اشتهاي اوست، درک نمي کند؛ اما در روزي که روزه مي-shy& گيرد، همه يکسانند و با اختيار خودشان، از مشتتهيات نفساني محرومند. يك روايت ديگر از امام رضا(ع) نقل شده است که به نکته ديگري اشاره دارد. مي-shy& فرمايد: "لکي يعرفوا الم الجوع و العطش و ستدالوا علي فقر الآخره"(علل الشرايع، ص270) در اين روايت، به تهيدستي و گرسنگي و تشنگي روز قيامت اشاره مي شود. در روز قيامت، يکي از ابتلائات انسان، تشنگي و گرسنگي است که در آن حالت، انسان در مقابل مؤاخذه و سؤال و جواب الهي قرار مي گيرد. انسان بايد در گرسنگي و تشنگي روز ماه رمضان، به آن حالت روز قيامت توجه کند و به آن لحظه بسيار سخت و دشوار متنبه شود. ديگري از اما رضا(ع) است که به بعد ديگري از ابعاد روزه در همين مرحله گرسنگي و تشنگي کشيدن توجه مي کند. آن، اين است که

می فرماید: "صابرا علی ما اصابه من الجوع و العطش" (علل الشرایع). قدرت صبر به انسان داده می شود که بتواند گرسنگی و تشنگی را تحمل کند. انسان های نارپرورده- کسانی که معنای گرسنگی و تشنگی را نچشیده ­ اند و نفهمیده ­ اند- قدرت صبر و تحمل هم ندارند؛ در بسیاری از میدانها، خیلی زود از پا درمی ­ آیند و امتحان های گوناگون زندگی، آنها را درهم می فشرد و له می کند. انسانی که گرسنگی و تشنگی را چشیده است، معنای اینها را می داند و در مقابل دشواری هایی که از این راه ممکن است پیش بیاید، قدرت تحمل دارد. ماه رمضان، این قدرت تحمل و این صبر را به همه می دهد. یک روایت دیگر هم در همین زمینه عرض می کنم که آن هم از امام رضا علیه الصلاه والسلام است؛ گرچه شاید این یکی، دو مورد، فقره ­ های یک حدیث باشد. "و راضا لهم علی اداء ما کلفهم" (علل الشرایع، ص 370)؛ 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 می سازد. البته منظور، ریاضت ­ های شرعی و ریاضت ­ های الهی و ریاضت ­ های اختیاری است.

مرحله دوم روزه، پرهیز از گناه است؛ یعنی نگاهداری گوش و چشم و زبان و دل- حتی طبق بعضی از روایات- نگاهداری بشره انسان، پوست بدن و موی بدن انسان از گناه. ... اجتناب از گناه، چیزی است که مثل یک کوه در چشم انسان جلوه می کند؛ اما با تصمیم، مثل یک زمین هموار می شود. در ماه رمضان، بهترین فرصت است که همه این را تمرین بکنند. روایت دیگری از فاطمه زهرا(س) نقل شده است که فرمود: "ما یصنع الصائم بصیامه اذا لم یصن لسانه و سمعه و بصره و جوارحه" (النوادر: 22)؛ انسان از روزه چه بهره ­ ای خواهد برد، اگر زبان و گوش و چشم و جوارح خود را از گناه باز ندارد؟

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 از گناهان به معنای اصطلاح شرعی است؛ بعضی گناهان اخلاقی است؛ مراتب گوناگونی دارد. مرحله سوم از روزه ­ داری، پرهیز از هر چیزی است که ذهن و ضمیر انسان را از یاد خدا غافل کند. این، آن مرحله بالای روزه ­ داری است که در حدیث آن طور که وارد شده است، پیامبران به حضرت پروردگار (جلت عظمته) عرض می کند: "یا رب و ما میراث الصوم؟" دستاورد روزه چیست؟ ذات اقدس ربوبی فرمود: "الصوم یورث الحکمه و الحکمه تورث المعرفه و المعرفه تورث الیقین فاذا استیقن العبد لا یبالی کیف اصبح بصر ام بیسر" (بحارالانوار؛ ج 77، ص 27)؛ روزه سرچشمه ­ های حکمت را در دل می جوشاند، وقتی که حکمت بر دل حاکم شد، آن معرفت نورانی و روشن به وجود می ­ آید. معرفت که به وجود آمد، همان یقینی به وجود می ­ آید که حضرت ابراهیم(ع) از خدای متعال آن را می خواست و در دعاهای این ماه مرتب درخواست شده است.

وقتی کسی دارای یقین بود، همه دشواریهای زندگی بر آن آسان می شود و انسان شکست ­ ناپذیر از حوادث می گردد. ببینید چقدر اهمیت دارد! این انسانی که می خواهد در مدت سالهای عمر خود، یک راه تعالی و تکامل را بیاماید، در مقابل مشکلات و حوادث زندگی و موانع راه، شکست ­ ناپذیر می شود. یقین، چنین حالتی به انسان می دهد. 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 می ­ آید. هر چیزی که انسان را از یاد خدا غافل کند، به روزه برای این مرحله مضر است، خوشا به حال کسانی که می توانند 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.

حدیث صحیح معتبر از پیغمبر اکرم(ص) این است: "الصوم جنه من النار"؛ روزه، سپر آتش است. از طرق اهل سنت هم همین مضمون با الفاظ مختلف نقل شده است؛ از جمله این لفظ: "الصیام نه العبد المؤمن یوم القیامه کما یقی احدکم سلاحه فی الدنیا"؛ همچنان که شما در دنیا با سلاح و وسیله دفاعی خودتان از خود دفاع می کنید، در آخرت هم به وسیله روزه از خودتان در مقابل تعرض آتش دوزخ دفاع می ­ کنید.

روزه، مظهر کف نفس

خصوصیت روزه چیست که تعبیر ­ 171#؛ جنة من النار دربارۀ ­ آن بیان شده است؟ خصوصیت روزه عبارت است از کف نفس. روزه، مظهر کف نفس است: ­ 171#؛ و نهی النفس عن الهوی». مظهر صبر در مقابل گنه و غلبه مشتهیات، روزه است. لذا در روایات، ذیل آیه ­ شریفه ­ 171#؛ واستعینوا بالصبر و الصلاه» صبر را به روزه تعبیر کرده ­ اند. روزه، مظهر گذشت از خواسته ­ هاست.

به کوشش: دکتر پریش کوششی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی