



راز گرسنگی و محدودیت ماه رمضان چیست؟

سیر منطقی و خلاصه جلسه نهم

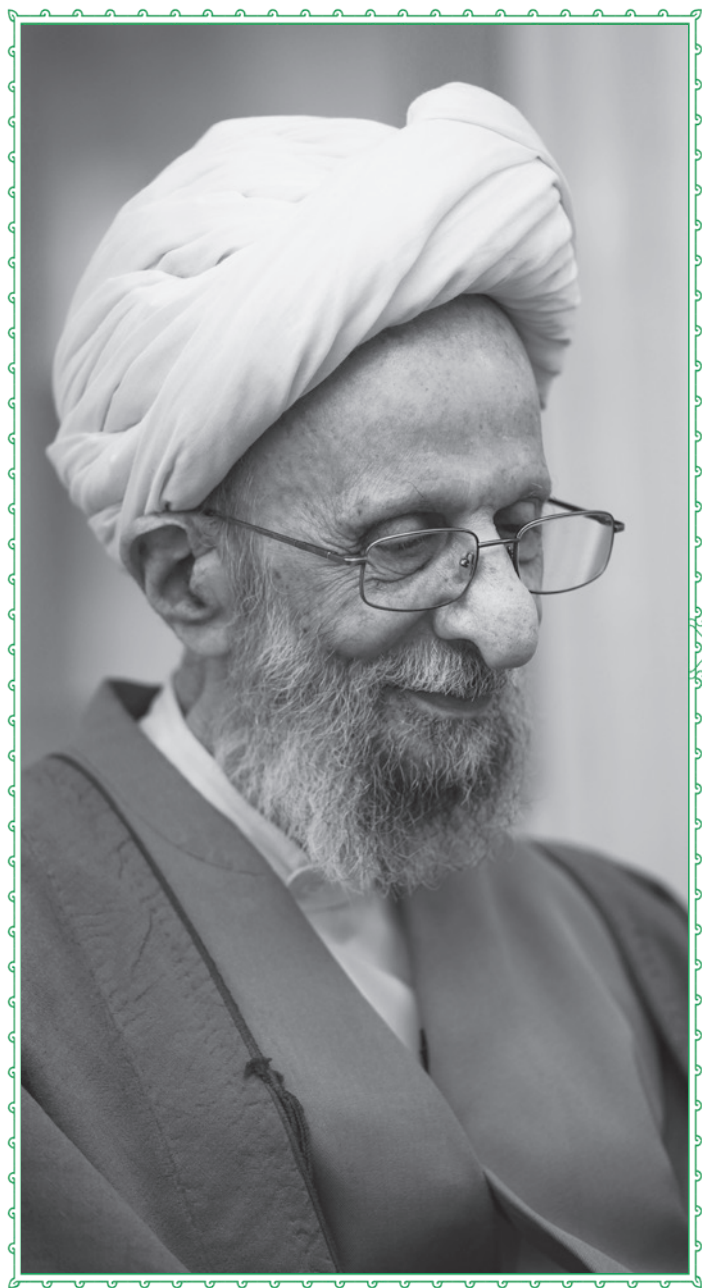
«به سوی بهار»؛ نگاهی دوباره به سلسله

جلسات شرح دعای ۴۴ صحیفه سجاده

توسط مرحوم علامه مصباح یزدی رحمۃ اللہ علیہ

کاری از رسانه @MESBAHYAZDI-IR





بسم الله الرحمن الرحيم

• سیر فکری مباحث

اولین دعای امام سجاده علیه السلام، درخواست شناخت فضایل و حرمت ماه رمضان از محضر خداوند است. اما چرا باید به فضایل و حرمت این ماه شناخت پیدا کنیم؟ در واقع، شناخت و معرفت نسبت به فضایل ماه رمضان، پیش‌نیاز روزه‌داری موفق است. افرادی که به این ماه علاقه دارند و آن را به عنوان فرصتی برای نزدیکی به خدا می‌بینند، به احتمال زیاد با انگیزه‌تر و دقیق‌تر روزه می‌گیرند.

دومین دعای امام سجاده علیه السلام، درخواست توفیق روزه‌داری در این ماه از پیشگاه خداوند است. به راستی روح روزه چیست و چگونه باید به آن دست یافت؟ امام سجاده علیه السلام در دعا به روح روزه اشاره می‌کنند که به معنای خودداری از آنچه خداوند نهی کرده، می‌باشد.

در ادامه، فلسفه روزه به عنوان پرسش اصلی مطرح می‌شود که با بیان چند مقدمه به پاسخ آن می‌رسیم که روزه به عنوان یک برنامه تمرینی- تربیتی برای تمرین تقوا و خودکنترلی عمل می‌کند همان چیزی که در قرآن، به آن اشاره شده: «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» همان‌گونه که بر پیشینیان روزه واجب شد، روزه بر شما نیز واجب شد، تا تقوا پیشه کنید).

در ادامه متن دعا، حضرت به ۴ مرتبه از مراتب روزه‌داری اشاره می‌کنند: ۱. خودداری از خوردن و آشامیدن ۲. دوری از

هر نوع گناه و معصیت ۳. دوری از مکروهات و مشتهات ۴.
دوری از مباحات (وقف خدا شدن)

• متن دعا

«اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَآلِهِمْنَا مَعْرِفَةَ فَضْلِهِ وَاجْلَالَ حُزْمَتِهِ وَالتَّحَفُّظَ مِمَّا حَظَرْتَ فِيهِ، وَأَعِنَّا عَلَى صِيَامِهِ بِكَفِّ الْجَوَارِحِ عَنْ مَعَاصِيكَ وَاسْتِعْمَالِهَا فِيهِ بِمَا يُرِضِيكَ، حَتَّى لَا نُضْغَى بِأَسْمَاعِنَا إِلَى لَغْوٍ وَلَا نُسْرِعَ بِأَبْصَارِنَا إِلَى لَهْوٍ وَحَتَّى لَا نَبْسُطَ أَيْدِينَا إِلَى مَحْظُورٍ وَلَا نَخْطُو بِأَقْدَامِنَا إِلَى مَحْجُورٍ وَحَتَّى لَا تَعِى بُطُونُنَا إِلَّا مَا أَحَلَّكَ وَلَا تَنْطِقَ أَلْسِنَتُنَا إِلَّا بِمَا مَثَّلْتَ وَلَا تَتَكَلَّفَ إِلَّا مَا يُدْنِي مِنْ ثَوَابِكَ وَلَا تَتَعَاطَى إِلَّا الَّذِي يَقْبَلُ مِنْ عِقَابِكَ؛ پروردگارا! بر محمد و اهل بیتش علیهم السلام درود فرست و آگاهی نسبت به فضیلت ماه مبارک و تعظیم حریم آن و پرهیز از آنچه را در این ماه بر ما حرام کرده‌ای، به ما الهام و عنایت فرما. ما را در این ماه، با آلوده نکردن اعضا و جوارحمان به نافرمانی‌ها از خودت و به کارگرفتن آنها در راه رضایت، به روزه‌داری آن موفق بدار تا به سخنان بیهوده گوش فرانداده، به امور بی‌ارزش چشم ندوزیم؛ دست‌انمان به سوی امور حرام دراز نشود؛ در اعمال ناشایست گام نزنیم؛ شکم‌هامان را جز حلال پر نکنند؛ زبانمان جز به آنچه تو می‌فرمایی، نچرخد؛ جز در کاری که تو تکلیف کردی نکوشیم و جز به آنچه ما را از عقاب تو حفظ می‌کند، دست نزنیم.»

• خلاصه مباحث

۱. مقدمه ای بر دعا

امام سجاد علیه السلام پس از رعایت مقدمات و آداب دعا، بخش اصلی دعا را با صلوات بر پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیتشان علیهم السلام آغاز می نماید. یکی از ویژگی های دعاها ی ایشان این است که هر فراز با «صلوات بر محمد و آل محمد علیهم السلام» آغاز می شود. در این بخش نیز حضرت علیه السلام این روش را به کار برده و قبل از بیان هر خواسته ای از خدا می خواهند تا معرفت نسبت به فضیلت و حرمت ماه رمضان و توفیق در انجام وظایف مقرر در این ماه را به ما الهام و عنایت کند.

۲. شناخت صحیح و تأثیر آن بر روزه داری

حضرت علیه السلام اولین درخواست خود را بر مبنای یک اصل روان شناختی و دستور تربیتی بیان کردند. برای گام نهادن در هر مسیر، انسان باید شناخت دقیقی نسبت به آن داشته باشد. موفقیت افراد به آگاهی آن ها از فعالیت ها و وظایفشان وابسته است و پایداری در کارها بر اساس فهم و شناخت آن ها از زوایای مختلف آن فعالیت شکل می گیرد.

افرادی که وارد ماه مبارک رمضان می شوند و از خداوند طلب توفیق کرده و روزه می گیرند، یکسان نیستند. تفاوت های میان روزه داران و ارزشی که برای این ماه قائل هستند، به معرفتشان نسبت به آن بازمی گردد. برخی روزه را به عنوان یک تکلیف سخت می بینند، در حالی که دیگران آن را بزرگ ترین توفیق

الهی و هدیه‌ای از جانب خداوند تلقی می‌کنند. این گروه به ماه رمضان خوشامد می‌گویند و دید مثبتی نسبت به آن دارند. به همین دلیل، شناخت و معرفت نسبت به این ماه و فضایل و حرمت آن باید اولین خواسته ما از خداوند باشد.

۳. توفیق الهی برای رسیدن به روح روزه

خواسته بعدی حضرت ﷺ توفیق الهی برای خودداری از آنچه خداوند نمی‌خواهد و نهی می‌کند، است. این فراز از دعا به روح روزه اشاره دارد؛ که خودداری و امساک^۱ یکی از ویژگی‌های این ماه و عبادت روزه است. در واقع، انسان در روزه باید از ابتدا خود را ملزم به خودداری از مُفْطَرَات و بسیاری از خواسته‌ها و تمایلات نفسانی کند.

۴. فلسفه روزه

پرسش: خداوند متعال، طیف وسیعی از مؤمنان را از نوجوان تازه بالغ شده تا پیر سالخورده، از افراد شاغل تا غیرشاغل، به روزه داری در ماه رمضان مکلف کرده است. این تکلیف سخت، به‌ویژه در ایام گرم تابستان و در برخی اقلیم‌ها، بسیار طاقت‌فرسا است. چرا خداوند در این ماه، انسان را به خوردن غذاهای خوب و ورزش برای سلامتی بیشتر بدن توصیه نکرده است؟ حکمت این امر چیست؟ برای پاسخ به این پرسش باید فلسفه وجودی انسان در این دنیا روشن شود.

۱. فقهای شیعه (رحمهم الله) با استفاده از آیات و روایات، روزه را «امساک و خودداری از انجام مُفْطَرَات» معنا کرده‌اند.

۱. ارضای خواسته‌های غریزی

انسان مانند سایر حیوانات، خواسته‌های فطری و غریزی دارد که بدون حد و مرز است و تنها با ضعف و ناتوانی تعدیل می‌شود. هر دستوری که درصدد محدود کردن این تمایلات باشد، ناخوشایند است و گاه خود تحریک کننده نیز هست، زیرا انسان از محدودیت گریزان و آزادی طلب است «بَلْ يُرِيدُ الْإِنْسَانُ لِيَفْجُرَ أَمَامَهُ ۚ أَدْمِيزَادِ طَالِبِ رَهَائِي وَبِي بِنْدُو بَارِي اِسْت.» البته خواسته‌ها و تمایلاتش همیشه یکسان نیست و در طول عمر تغییر می‌کند و پس از مدتی، با محدودیت‌ها روبرو شده و ارضای همه خواسته‌ها برایش غیر ممکن می‌شود پس به ناچار برای ارضای آن‌ها به انتخاب و گزینش می‌پردازد.

این امر، انسان را به عقلانیت و قانون‌پذیری نزدیک می‌کند و «باید» و «نباید» برایش معنا پیدا می‌کند. او با این گزینش‌ها می‌آموزد که با ارزش‌ترها را انتخاب کند. البته خواسته‌های فطری حکمت دارند، اما گاه تزامم پیدا می‌کنند و نیاز به انتخاب و ترجیح دادن برخی بر برخی دیگر است. اما کدام میل باید و کدام میل نباید ارضا شود؟ کدام را باید بر بقیه ترجیح داد؟

۲. مشکل اول: معرفتی و شناختی

از مشکلات اساسی انسان، عدم آگاهی و شناخت درست است. انسان ممکن است تصمیمی بگیرد و بعداً متوجه اشتباه خود شود، که نشان می‌دهد برای شناخت صحیح

و تصمیم‌گیری درست به منبعی کامل‌تر نیاز دارد؛ منبعی که خیر و شر را تشخیص دهد و «باید» و «نباید» را مشخص کند. خداوند عقل را به انسان داده تا حدی مصالح و مفاسد را تشخیص دهد، اما عقل برای بسیاری از مسائل مهم کافی نیست. انسان به منبعی ماورایی و برتر از خود نیاز دارد: وحی و شرایع الهی. دین، نیازهای متعالی انسان را برطرف کرده و راه صحیح را نشان می‌دهد و مشکل شناخت و نقص معرفتی انسان را حل می‌کند.

۳. مشکل دوم: تن دادن به عمل احکام الهی

مشکل دوم انسان، که شاید از مشکل معرفتی سخت‌تر باشد، تن دادن به احکام الهی در عمل است. انسان، به ویژه در کودکی، به آزادی و ارضای خواسته‌هایش عادت می‌کند. آزادی بیش از حد در کودکی، پذیرش قانون را در بزرگسالی مشکل می‌سازد. در اسلام، به نیاز کودکان به آزادی تا سنین خاصی توجه شده است، اما آزادی بی‌حد و حصر، قانون‌گریزی را در سنین بالاتر به دنبال دارد. آموزش تدریجی احکام دینی از سنین پایین، کودکان را به قانون‌پذیری و مسئولیت‌پذیری آماده می‌کند. در جوامع امروزی، آزادی بیش از حد و تشویق رفتارهای نامناسب، نوجوانان را قانون‌شکن بار می‌آورد. در این زمینه، هم آزادی و هم محدودیت باید در چارچوب صحیح باشد و افراط و تفریط در هر دو، مشکل‌ساز است.

۴. نگرش، ریشه رفتار

بحث‌های پیشین، در حیطه مسائل عقل عملی بود. این



دوگانگی در رفتارها ریشه در دوگانگی نگرش‌ها دارد: اگر انسان معتقد به خالق و آفریننده نباشد، هیچ قانونی او را محدود نمی‌کند. اما اگر به آفریننده‌ای و برنامه‌ای برای زندگی خود از سوی آن آفریننده اعتقاد داشته باشد، به حدود الهی تن می‌دهد. در مسائل عقل نظری همین دو نگرش وجود دارد: گروهی عالم را نظام حساب‌شده‌ای می‌دانند که توسط خالقی حکیم آفریده شده است، و گروهی دیگر، پیدایش جهان را تصادفی می‌دانند.

نگرش ما از جهان

در زمینه مسائل نظری مبنای ما روشن است. از نظر اسلام و ادیان دیگر، تحقق این عالم، تحقق تصادفی، عبث و بیهوده نبوده است و پایانش هم عبث و بیهوده نخواهد بود؛ بلکه جهان هستی را موجود حکیم و دانایی که ما او را خدا می‌نامیم، آفریده است.

رفتار ما در جهان

در مسائل رفتاری، مطلب به این وضوح و روشنی نیست. با وجود اعتقاد به خدا، عملاً در بسیاری از امور، خدا و احکام الهی در حاشیه قرار دارد. اساساً دین، در متن زندگی نیست، اساس زندگی، امور دیگری است. البته در کنار مسائل گوناگون زندگی، اشتغالات، فعالیت‌های گوناگون، تفریحات و مانند اینها، دین‌داری و گاه‌به‌گاه نماز خواندن، روزه گرفتن و مانند آن هم بخشی از زندگی ماست. در این نوع رفتار، اصل بر آزادی و رهایی است. انسان، محدودیت‌ها را تا جایی

می‌پذیرد که مانع لذت‌هایش نشود. اما اگر فلسفه زندگی انسان، الهی باشد، تقوای حقیقی حاکم می‌شود. انسان متقی، نه از ترس عقاب، بلکه از روی ایمان و قانون‌مداری، حدود الهی را رعایت می‌کند، حتی بدون ناظر. این امر، مستلزم جهان‌بینی و باور صحیح به اصول دینی است.

البته کسب چنین تقوایی در دنیایی که دارای فرهنگی ناسازگار با آن است، کاری بس مشکل است. پس راه حل چیست؟ گفتیم که ما دو مشکل اساسی داریم، برای حل این دو مشکل باید راه حلی ارائه شود:

۵. معیار خوب و بد در نگرش

مشکل اساسی اول، شناخت مفهوم «خوب» و «بد» در قانون است. برخی، معیار خوب و بد را نظر جامعه می‌دانند، در حالی که دیدگاه دیگر، رضایت خداوند را ملاک می‌داند. به اعتقاد این گروه، هر آنچه موجب کمال و سعادت انسان باشد، خدا نسبت به آن رضایت دارد و هر آنچه مخالف آن باشد، ناپسند خداست. تمام قوانین الهی بر این اساس استوار است.

بنابراین، به حکم عقل، پس از اعتقاد به خدا و دین، شناخت دین و احکام آن ضروری است، زیرا بدون شناخت خوب و بد، رسیدن به سعادت میسر نیست.

۶. تمرین و ممارست در رفتار

مشکل اساسی دوم، عدم پایبندی به دانسته‌ها در عمل است. انسان، علی‌رغم آگاهی از خوب و بد، اغلب بد را

برمی‌گزینند. دلیل این امر، انس با لذت‌های دنیوی و غلبه‌ی آن بر عقل است. لطف خداوند در اینجاست که به بیان احکام اکتفا نکرده و با تربیت و آموزش، انسان را به انجام وظایف یاری می‌رساند. یکی از بهترین روش‌های تربیت، تمرین و ممارست است. قهرمانان ورزش و عارفان، برای رسیدن به کمال، مدت‌ها تمرین می‌کنند. مبارزه با نفس و شیطان نیز نیازمند برنامه‌ی تمرینی طولانی و سخت است.

نقش دین در تربیت و تمرین

دین مقدس اسلام نیز برای تربیت و پرورش انسان و برای آنکه برخی عادات ناپسند را در او ریشه‌کن، و ملکات نفسانی مثبت و خوب را جای‌گزین کند، بهترین برنامه تمرینی را تشریع و با دست‌باکفایت انبیای الهی، در قالب دین و شریعت به بندگان خدا ابلاغ کرده است.

روژه به عنوان برنامه تمرینی

از مهم‌ترین برنامه‌های تمرینی-تربیتی روزه است که در قرآن آمده: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»؛ ای اهل ایمان! روزه بر شما مقرر و لازم شده، همان گونه که بر پیشینیان شما مقرر و لازم شد، تا پرهیزکار شوید.» این برنامه، نه تنها برای آگاه‌کردن از احکام دین، بلکه به عنوان یک تمرین عملی برای تقویت تقوی و پایبندی به دین طراحی شده است، «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ». فلسفه روزه، منضبط کردن افراد و رعایت قوانین الهی است. با اثرگذاری روزه، کنترل بر نفس و رفتار برای فرد آسان‌تر شده

و او می‌تواند به سادگی به انجام تکالیف دشوار دست بزند. امام سجاد علیه السلام بعد از حمد و ثنای الهی و درود بر پیامبر و خاندان ایشان، معرفت نسبت به فضیلت و احترام ماه رمضان را به عنوان اولین دعا بیان می‌کند: «وَأَلْهِمْنَا مَعْرِفَةَ فَضْلِهِ وَإِجْلَالَ حُرْمَتِهِ». سپس از خداوند درخواست می‌کند تا به ما الهام کند که از منهیات الهی خودداری کنیم: «وَالْتَحَفْظَ مِمَّا حَظَرَتْ فِيهِ». حضرت در این فراز اشاره دارند که روح روزه، در واقع خودداری از منهیات الهی است.

• مراتب روزه‌داری

روزه، علاوه بر اینکه تمرینی برای کفّ نفس و خودکنترلی است، دارای الطاف و رحمت‌های الهی نیز می‌باشد. انسان بنا به غرایز خود در زمان افطار و سحر غذا میل می‌کند. از آن جایی که شرع مقدس، خوردن افطاری و سحری را عملی استحبابی قرار داده است، افطاری و سحری خوردن نیز از این جهت مشمول عنایات الهی می‌شود. بنابراین تشریع روزه از سوی پروردگار، لطفی مضاعف به بندگان مؤمن است، چراکه تشریع روزه موجب شده، خودداری از خوردن و آشامیدن حتی خوردن افطار و سحر مورد عنایت پروردگار باشد.

همچنین جهت نوع خودداری‌ها، کیفیت و کمیت آن متفاوت است. به همین دلیل روزه، دارای مراحل و مراتب مختلفی است؛ و امام سجاد علیه السلام همه آن مراتب را در چهار مرتبه مشخص، بیان فرموده‌اند:

مرحله نخست: «وَأَلْهِمْنَا مَعْرِفَةَ فَضْلِهِ وَإِجْلَالَ حُرْمَتِهِ»

خودداری از مفطرات، که پایه و بنیاد روزه‌داری است و شامل تمام مسلمانان می‌شود. این مرحله به‌نوعی کلاس اول روزه‌داری است.

مرحله دوم: «وَالَّتَّحَفُظُ مِمَّا حَظَرْتَ فِيهِ وَأَعِنَّا عَلَى صِيَامِهِ بِكَفِّ الْجَوَارِحِ عَنْ مَعَاصِيكَ» خودداری از همه گناهان. این مرحله فراتر از اجتناب از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌هاست و تمرینی برای دوری از تمامی معاصی است. در این مرحله قوانین و مقررات برای روزه‌دار دقیق‌تر و سخت‌تر است. البته بین این دو مرتبه، مراتب متعددی وجود دارد؛ چراکه گناهان دارای انواع و اقسام گوناگونی است. ترک بعضی از گناهان بسیار آسان است، اما ترک برخی دیگر یا ترک همه این گناهان، حتی ظنون و فعالیت‌های ذهنی؛ و کنترل اموری که به قلب، خیال و چیزهای دیگر مربوط می‌شود، بسیار مشکل است.

مرحله سوم: «وَأَعِنَّا عَلَى صِيَامِهِ بِكَفِّ الْجَوَارِحِ عَنْ مَعَاصِيكَ وَاشْتِعْمَالِهَا فِيهِ بِمَا يُزْضِيكَ حَتَّى لَا نُضْغِيَ بِأَسْمَاعِنَا إِلَى لَغْوٍ وَلَا نُسْرِعَ بِأَبْصَارِنَا إِلَى لَهْوٍ وَ...» در این مرتبه، روزه‌دار از مفطرات و همچنین گناهان، مکروهات و مشتهبات خودداری می‌کند. این مرحله تمرینی است برای پرهیز از هر آنچه که مورد نارضایتی خداوند قرار دارد.

مرحله چهارم: «وَاشْتِعْمَالِهَا فِيهِ بِمَا يُزْضِيكَ» یعنی وقف خداوند بودن در طول ماه مبارک رمضان. این مرتبه از روزه،

۴. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ... (حجرات، ۱۲).
(ای اهل ایمان! از بسیاری از گمان‌ها [در حق مردم] پرهیزید؛ زیرا برخی از گمان‌ها گناه است)

مرتبه «خواص» است. مرتبه سوم روزه داری، کَفّ از مکروهات و مشتهیات بود، یعنی دیگر خبری از کَفّ از مباحات نبود. ای بسا روزه دار به انجام عمل مباحی میل دارد و خداوند هم منعی نکرده است و او انجام می دهد. اما در مرتبه چهارم، صائم در تمام افعال، حرکات، سکنتات، نیات، ذهنیات، خیالات و اموری که به دل مربوط است تنها خدا را می بیند و بر اساس رضایت او عمل می کند.

فرمودند: ما را یاری کن تا اندام ها و قوایمان را در راهی به کار ببریم که موجب رضای توسّ است؛ به گونه ای که: «حَتَّى لَا نُضْغِيَ بِأَسْمَاعِنَا إِلَى لَعْوٍ»، نه تنها مفطرات روزه را ترك کنیم، بلکه حتی به سخنان بیهوده، لغو و بی فایده گوش نسپاریم. «وَلَا تُشْرِعْ بِأَبْصَارِنَا إِلَى لَهْوٍ»؛ چشمانمان را برای نظاره بر هر رخسار و منظره ای که ما را از یاد خداوند منصرف و غافل می کند، رها نکنیم.

«وَحَتَّى لَا تَبْسُطَ أَيْدِيَنَا إِلَى مَحْظُورٍ»؛ دستمان را به سوی گناه دراز نکنیم. «وَلَا نَخْطُوْ بِأَقْدَامِنَا إِلَى مَحْجُورٍ»؛ در طرق ممنوعه و حرام گام برداریم. «وَحَتَّى لَا تَعِيَ بُطُونُنَا إِلَّا مَا أَحَلَّتْ»؛ شکم های ما جز با حلال تو پر نشود. «وَلَا تَنْطِقَ أَلْسِنَتُنَا إِلَّا بِمَا مَثَّلَتْ»؛ زبانمان جز آنچه تو بیان و تجویز کردی، نگوید. «وَلَا تَتَكَلَّفَ إِلَّا مَا يُدْنِي مِنْ ثَوَابِكَ»؛ به دنبال چیزی جز آنچه موجب ثواب تو است، نرویم.

۱۳۸۷، ۶، ۲۱

متن و صوت کامل جلسه را از [اینجا](#) ببینید



@mesbahyazdi_ir | mesbahyazdi.ir