

روزه‌داری، پرهیزکاری و قرب الهی

«یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون»^۱ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما واجب شده است، همانگونه که بر اقوام قبل از شما واجب شده بود، تا پرهیزکار شوید.»^۱

در تورات و انجیل فرازهایی است که روزه را مدح می‌کند و آن را عظیم می‌شمارد و اما خود یهود و نصاری را می‌بینیم که تا عصر حاضر، در سال چند روز به اشکال مختلف روزه می‌گیرند؛ یا از خوردن گوشت و یا از آشامیدن شیر و یا از خوردن و آشامیدن به طور مطلق خودداری می‌کنند.

در قرآن کریم داستان روزه زکریا و قصه روزه مریم از سخن گفتن، آمده است و در غیر قرآن مسأله روزه از اقوام بی‌دین نیز نقل شده، همچنانکه از مصریان قدیم و یونانیان و رومیان و حتی بت پرستان هندی تا به امروز نقل شده، که هر یک برای خود روزه‌ای داشته و دارند، بلکه می‌توان گفت اینکه روزه عبادت و وسیله تقرب است، از اموری می‌باشد که فطرت آدمی بر آن حکم می‌کند.

بت پرستان (همانگونه که اشاره شد) به منظور تقرب به الهه خود و در هنگامی که جرمی مرتکب می‌شدند، به منظور خاموش کردن فوران خشم خدایان خود روزه می‌گرفتند و همچنین وقتی حاجتی داشتند، به منظور برآمدنش دست به این عبادت می‌زدند. این قسم روزه در حقیقت معامله و مبادله بوده است؛ عابد با روزه گرفتن احتیاج معبود را بر می‌آورده تا معبود هم حاجت عابد را برآورد و یا او رضایت این را بدست می‌آورده، تا این هم رضایت او را حاصل کند.

ولی در اسلام روزه معامله و مبادله نیست؛ چرا که خداوند عز و جل بزرگتر از آنست که در حقش فقر و احتیاج و یا اثر پذیری و اذیت تصور شود. سخن کوتاه آنکه خداوند سبحان مبری و به دور از هر نقصی است؛ پس هر اثر نیکی که عبادتها داشته باشد - حال هر عبادتی که باشد - تنها عاید خود عبد می‌شود؛ همچنانکه اثر سوء گناهان نیز هر چه باشد به خود بندگان باز می‌گردد و این معنایی است که قرآن کریم به آن اشاره می‌نماید و می‌فرماید: «اگر نیکی کنید به خود نیکی کرده‌اید و اگر بدی کنید نیز به خود بدی کرده‌اید.»^۲

در خصوص روزه همین بازگشت آثار طاعت به انسان را بیان می‌کند و می‌فرماید: فایده روزه تقواست (لعلکم تتقون). فایده داشتن تقوا مطلبی است که احدی در آن شک ندارد؛ چرا که هر انسانی به وسیله فطرت خود این معنا را درک می‌کند که اگر بخواهد به عالم طهارت و رفعت متصل شود و به مقام بلند کمال و روحانیت ارتقاء یابد، اولین چیزی که لازم است به آن پایبند گردد، آنست که از افسار گسیختگی خود جلوگیری کند و بدون هیچ قید و شرطی سرگرم لذات جسمی و شهوات بدنی نباشد و خود را بزرگتر از آن بداند که زندگی مادی را هدف بیندارد و خلاصه آنکه خود را از هر چیزی که او را از پروردگار متعال مشغول سازد، بپرهیزد.

و این تقوا تنها از راه روزه و خودداری از شهوت بدست می‌آید و نزدیکترین راه و مؤثرترین و عمومی‌ترین رژیم معنوی، به طوریکه همه مردم در همه اعصار بتوانند از آن بهره‌مند شوند و نیز هم اهل آخرت و هم طالبان دنیا از آن سود ببرند، عبارتست از خودداری از شهوتی که همه مردم در همه اعصار مبتلای آن هستند و آن عبارت از شهوت شکم - اعم از خوردن و آشامیدن - و شهوت جنسی می‌باشد. اگر مدتی از این سه چیز پرهیز کنند، به تدریج نیروی خویشتن داری از گناهان در آنان قوت می‌گیرد و به مرور بر اراده خود مسلط می‌شوند. آن وقت در برابر هر گناهی عنان اختیار از کف نمی‌دهند و نیز در تقرب به خدا دچار سستی نمی‌شوند؛ چرا که روشن است کسی که دعوت خدا در اجتناب از خوردن و نوشیدن و عمل جنسی مباح را اجابت می‌کند، قطعاً در اجابت دعوت به دوری از گناهان و نافرمانیها شنواتر و مطیع‌تر خواهد بود ...

برگرفته از تفسیر المیزان^۳، تالیف علامه طباطبایی (ره)

۱. سوره بقره آیه ۱۸۳

۲. «إن احسنتم، احسنتم لأنفسکم و إن أسأتم فلها ...» (سوره اسراء، آیه ۷)

۳. ذیل سوره مبارکه بقره، آیه ۱۸۳.

فراخوان ضیافتی الهی

امیرالمومنین، امام علی علیه السلام می‌فرمایند: روزی حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم برای ما خطبه‌ای بدین شرح ایراد فرمودند:

ای مردم، ماه خدا به شما روی آورده است همراه با برکت و رحمت و مغفرت. ماهی که نزد خدا بهترین ماه است و روزهایش برترین روزها و شب‌هایش گرانبهارترین شب‌ها و لحظاتی ارزشمندترین لحظات. رمضان ماهی است که در آن به میهمانی خدا فراخوانده شده‌اید و در آن از اهل کرامت خدا گردیده‌اید. در این ماه، نفس‌هایتان ثواب تسبیح (سبحان الله) گفتن دارد و خوابتان ثواب عبادت؛ اعمالتان در آن مقبول و دعایتان در آن مستجاب است. پس با نیت‌های راستین و قلب‌های پاک خدا را بخوانید تا شما را بر روزه و تلاوت قرآن یاری فرماید که بدبخت کسی است که در این ماه عظیم از آمرزش خدا محروم ماند. با گرسنگی و تشنگی خود در این ماه، گرسنگی و تشنگی روز قیامت را به خاطر آورید. به فقیران و مستمندان، صدقه دهید. سالمندان را احترام کنید و به کودکان محبت نمایید. زبان‌هایتان را (از آنچه نباید گفت) باز دارید. چشمان خویش را از نگریستن به مناظر حرام نگاه دارید و گوش‌هایتان را از شنیدن آنچه شنیدنش جایز نیست، مانع شوید. با یتیمان مهربان باشید تا با کودکان یتیم شما مهربان باشند. از گناهان خویش به سوی خدا توبه کنید و در اوقات نماز دست‌هایتان را به دعا به درگاه احدیت بلند نمایید؛ چراکه آن لحظات برترین اوقات هستند. (در آن لحظات) خداوند به نظر رحمت به بندگانش می‌نگرد؛ ایشان را اجابت می‌کند هر گاه با او مناجات کنند و لبیکشان می‌گوید هر گاه او را ندا کنند و حاجتشان را بر می‌آورد هر گاه به درگاهش دعا کنند.

ای مردم، بدانید که جان‌های شما در گرو اعمال شماست؛ پس آن را با استغفار آزاد کنید و پشت‌هایتان از بار گناه سنگین است؛ پس با طول سجده از سنگینی آن بکاهید و بدانید که خدای متعال به عزت خویش قسم یاد نموده که نمازگزاران و سجده‌کنندگان (در این ماه) را عذاب نکند و آنان را در روز قیامت به آتش دوزخ نترساند.

امیرالمومنین علیه السلام فرمودند: من برخاسته، پرسیدم یا رسول الله، برترین اعمال در این ماه چیست؟ ایشان فرمودند: یا ابالحسن، برترین اعمال در این ماه پرهیز از محرّمات است.

برگرفته از کتاب عیون اخبار الرضا، باب ۲۸، حدیث ۵۳، تالیف شیخ صدوق

فرصتی برای خودمانی شدن

امشب، نخستین بار است که او را می‌بینی. به هزار ناز و کرشمه رو از این و آن بر می‌گیری؛ اما چهره‌اش به زیبایی می‌درخشد. سر بر آسمان برداشته‌ای و چشم از او بر نمی‌داری. عاقبت هلال ماه را می‌نگری و با خود زمزمه می‌کنی: «خدایا این ماه را بر ما به امنیت و ایمان، سلامت و اسلام، عافیت و نیک بختی، پربرکت و نیکو بگردان».^۱

اولین روز رمضان بر تو مبارک باد. می‌دانی میهمان چه کسی هستی؟ او که معبود جهانیان است و عفوکننده گناهکاران. از او درخواست سلامت روزه و شب زنده داریت را بنما! سهمت را از خیر و برکت این ماه افزون‌تر بخواه که او بخشنده ترین بخشندگان است.^۲

اینک ماه رمضان آمده است؛ ماه خدا. برای بر پا داشتن فرمان و دستور خدا برخیز؛ آن گونه که شایسته او است و سپاس گزارش باش. می‌دانم؛ تردید لحظه ای تو را وا نمی‌گذارد. از نا فرمانی او می‌ترسی، از موجبات خشمش گریزانی و ...؛ و سخت دوستش داری که نهایت اشتیاق مشتاقان است. پس فرصت را از دست مده که پروردگارت به احوال تو بیناترین بینایان است.

ماهها انتظار می‌کشیدی که باز بار دیگر ماه خدا فرا رسد و با حال طلب، دست نیاز و خواهش به این آستان و بارگاه برآوری. پس فرصت مناجات را از دست مده که او آرامش را در دل های مؤمنان فرو می‌فرستد. طلب گشایش درهای بهشت را برای امشب و همیشه از او بنما! برای فرا رسیدن دوباره شبهای قدر لحظه شماری می‌کردی. اینک فرصت مهیا است. از او که آگاه است به آن چه در درون توست و بی نیاز از سؤال و تفسیر است؛ بخواه تا حاجات و آرزوهای تو را برآورد. امسال، رمضان، باز همان حال و هوای معنوی را دارد. رحمت الهی همیشه جاری و ساری است، اگر کوتاهی است، از ماست. پس باید درنگ نکرد و شهد برکت این ماه را سر کشید.

اکنون که آمده‌ای و مهمان این بزم حضوری، وقت تنگ و مجال گذرا را باید مغتنم شمرد... اینک مجال کوتاهی و وقت گذرانی نیست که به قول آن امام همام، امیر کلام، امیر المؤمنین علیه السلام: «بی گمان فرصت ها همانند ابرهای زود گذر می‌گذرند. پس هر گاه فرصتی در انجام کار های خیر به دست آوردید، آن را غنیمت شمرده و از آن خوب بهره برداری کنید».^۳ اینک که درهای آسمان به رویت گشوده شده، به سوی آغوش رحمت او پر بکش همچنان که خود فرمود: «بشتابید به سوی مغفرت و آمرزش پروردگارتان»^۴ و نیز می‌فرماید: «در کارهای نیک از یکدیگر پیشی گیرید».^۵

خودمانی بودن با خدا هم موهبتی است! کسی نیست که بشنود، خودت هستی و خدایت. با خودت صمیمی باش، یک رو و خودمانی و بی‌پرده. با او درد دل کن: «خدایا! ما را بر روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان یاری فرما. ما را یاری کن تا بتوانیم اعضای بدن خود را از آلوده شدن به گناه و آنچه پسند تو نیست، باز داریم. خدایا! چنان کن که توفیق یابیم در ماه رمضان آنچه از جوارح و اعضای ما سر می‌زند، موجب رضای تو باشد. به سخنانی گوش فرا ندهیم که سودی در بر ندارد و اوقات ما را به باطل می‌گذرانند و جز در کارهایی که ما را به پاداش تو نزدیک می‌کند، خود را به زحمت نیفکنیم».^۶

بر گرفته از کتاب سینای نیاز نوشته حجة الاسلام جواد محدثی

^۱ . فرازی از دعای چهل و سوم صحیفه سجادیه (با اندکی تغییر).

^۲ . بخشی از دعای روزهای اول و سوم ماه مبارک رمضان.

^۳ . مستدرک الوسائل، جلد ۱۲، صفحه ۱۴۱.

^۴ . سوره آل عمران، آیه ۱۳۳.

^۵ . سوره بقره، آیه ۱۴۸.

^۶ . فرازهایی از دعای چهل و چهارم صحیفه سجادیه.

راه احسان

بر اساس روایات رسیده از از رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه معصومین علیهم السلام، ماه رمضان بهترین ماهها و ساعاتش بهترین ساعات است.^۱ پس شایسته است که انسان این ماه را بزرگ بدارد و اوقات شریف آن را صرف انجام بهترین اعمال نماید. اما این مسئله مهم چگونه محقق می شود؟ بجاست پاسخ این سوال را از خود آن بزرگواران جویا شویم.

هنگامی که ماه مبارک رمضان فرا می رسد، حضرت امام سجاد علیه السلام چنین دعا می فرمودند:

«... سپاس خدایی را که ماه خود یعنی ماه رمضان، ماه روزه، و ماه اسلام، و ماه پاکیزگی، و ماه آزمایش و تصفیه و ماه بپاخاستن برای نماز را یکی از راههای احسان قرار داد: چنان ماهی که قرآن در آن فرو فرستاده شد، در حالی که برای مردم راهنما (از گمراهی) و نشانه‌های آشکار رهبری، و جدا کننده میان حق و باطل است. پس برتری آن بر ماههای دیگر را به سبب حرمتها و گرمی داشتنهای بسیار و فضائل و برتری‌های آشکار که برای آن قرار داد، روشن گردانید. از این رو در آن ماه، برای بزرگ داشتن آن، چیزی را که در ماههای دیگر حلال کرده، حرام کرد، و برای گرمی داشتن آن، خوردنیها و آشامیدنیها را در آن منع فرمود...»

...خدایا! بر محمد صلی الله علیه و آله و سلم و آلش علیهم السلام درود فرست، و شناخت فضل این ماه، و بزرگ داشتن حرمت آن، و خودداری از آنچه در آن منع کرده‌ای را به ما الهام نما، و ما را به روزه داشتن آن بوسیله نگه داشتن اعضا از گناهان، و بکار بردن آنها در آنچه تو را خشنود می سازد، یاری ده، تا با گوشهای خود به سخن لغو و بیهوده گوش ندهیم، و با چشمهایمان به تماشای لهوی نشتاییم، و دستهایمان را به حرامی نگشائیم، و گامهایمان را در امر ممنوعی پیش نگذاریم، و شکمهایمان جز آنچه حلال ساخته‌ای در خود جای ندهد، و زبانهایمان جز به آنچه تو گفته‌ای گویا نشود، و جز در کاری که به ثواب تو نزدیک سازد زحمت نکشیم، و جز آنچه از عقاب تو نگاه دارد فرا نگیریم، آنگاه همه آن اعمال ما را از خودنمایی ریاکاران و شهرت‌خواهی شهرت‌طلبان خالص و پاک گردان، بطوری که احدی غیر از تو را در آن شریک نگردانیم و جز تو، در آن، مرادی نداشته باشیم.

خدایا! بر محمد صلی الله علیه و آله و سلم و آلش علیهم السلام درود فرست، و ما را در این ماه بر اوقات نمازهای پنجگانه، به نحوی که حدودش را معین نمودی و واجباتش که مقرر داشته‌ای و شروطش که تعیین نموده‌ای و اوقاتش که معین فرموده‌ای، واقف ساز، و ما را در نماز همچون کسانی قرار ده که مراتب شایسته آن را دریافته و ارکان آن را نگه می دارند، و آن را در اوقات خود به همان طریقی که بنده و فرستاده تو صلی الله علیه و آله و سلم در رکوع و سجود و همه فضیلتها و درجات رفیعش سنت قرار داده، با کاملترین طهارت و پاکی، و رساترین خشوع و فروتنی به جا آورنده‌اند. و ما را در این ماه موفق دار که بوسیله بر و احسان، به خویشان خود بیبوندیم، و با انعام و بخشش به همسایگان خود رسیدگی نمائیم، و اموالمان را از مظالم (آنچه از راه ظلم و ستم به دست آمده) و حقوق پاک نماییم، و با بیرون کردن زکات، آن را پاک گردانیم، و به آن کس که از ما دوری گزیده باز گردیم، و درباره آنکه بر ما ستم کرده انصاف دهیم، و با آنکه با ما دشمنی کرده آشتی کنیم، مگر آن کس که دشمنی با او بخاطر تو بوده است، زیرا او دشمنی است که ما با او دوستی نمی‌کنیم، و حزبی است که با او از روی دل دوستی نمی‌کنیم. و ما را توفیق ده بر اینکه در این ماه به تو تقرب جوییم، بوسیله اعمال شایسته‌ای که ما را به آن از گناهان پاک گردانی، و با حفظ کردن از اینکه بخواهیم کردارهای ناشایسته را از سر گیریم...»^۲

^۱ . امالی شیخ صدوق، صفحه ۹۳

^۲ . فراهایی از دعای ۴۴ صحیفه سجادیه

اثرات تربیتی روزه

روزه ابعاد گوناگونی دارد و آثار فراوانی از نظر مادی و معنوی در وجود انسان می‌گذارد، که از همه مهمتر، «بعد اخلاقی» و «فلسفه تربیتی» آن است.

روزه‌دار باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی، از غذا و آب و همچنین لذت جنسی چشم‌پوشد و عملاً ثابت کند که او همچون حیوان در بند اصطبل و علف نیست؛ او می‌تواند زمام نفس سرکش را به دست گیرد و بر هوسها و شهوات خود مسلط گردد.

لذا از فوائد مهم روزه این است که روح انسان را تلطیف، و اراده انسان را قوی، و غرائز او را تعدیل می‌کند و در حقیقت بزرگترین فلسفه روزه همین اثر روحانی و معنوی آن است. انسانی که انواع غذاها و نوشیدنی‌ها را در اختیار دارد و هر لحظه که تشنه و گرسنه شد به سراغ آن می‌رود، همانند درختانی است که در پناه دیوارهای باغ و در کنار نهرها می‌رویند. این درختان نازپرورده، بسیار کم مقاومت و کم دوامند و اگر چند روزی آب از پای آنها قطع شود، پژمرده می‌شوند و می‌خشکند. اما درختانی که از لابلای صخره‌ها و در دل کوه‌ها و بیابانها می‌رویند و از همان طفولیت، طوفانهای سخت و آفتاب سوزان و سرمای زمستان نوازشگر شاخه‌های آنهاست و با انواع محرومیتها دست به گریبانند، محکم، با دوام، پر استقامت، سخت‌کوش و سخت‌جانند!

روزه نیز با روح و جان انسان همین عمل را انجام می‌دهد و با محدودیتهای موقت به او مقاومت و قدرت اراده و توان مبارزه با حوادث سخت می‌بخشد و چون غرائز سرکش را کنترل می‌کند، بر قلب انسان نور و صفا می‌پاشد. خلاصه روزه انسان را از عالم حیوانیت ترقی داده و به جهان فرشتگان صعود می‌دهد، جمله "لعلکم تتقون" (باشد که پرهیزگار شوید) که در آیه ۱۸۳ سوره بقره پس از فرمان به روزه داری ذکر گردیده، اشاره به همه این حقایق است.

و نیز حدیث معروف نبوی که فرمود: «روزه سپری در برابر آتش دوزخ است»^۱، اشاره به همین موضوع است.

در نهج البلاغه هنگامی که امیرمؤمنان علی علیه السلام فلسفه عبادات را بیان می‌کند، به روزه که می‌رسد چنین می‌فرماید: «خداوند روزه را از این جهت تشریح فرموده که روح اخلاص در مردم پرورش یابد»^۲.

در حدیث دیگری می‌خوانیم که امیر المؤمنین علیه السلام از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم پرسید: «چه کنیم که شیطان از ما دور شود؟» رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در پاسخ فرمود: «روزه، روی شیطان را سیاه می‌کند و انفاق در راه خدا، پشت او را می‌شکند و دوست داشتن به خاطر خدا و مواظبت بر عمل صالح، دنباله او را قطع می‌کند و استغفار، رگ قلب او را می‌برد»^۳.

اما اینکه ماه رمضان برای روزه گرفتن انتخاب شده بخاطر این است که این ماه بر سایر ماه‌ها برتری دارد. در آیه ۱۸۵ سوره بقره، علت برتری این ماه چنین بیان شده که قرآن، کتاب هدایت و راهنمای بشر که فرقان است (یعنی با دستورات و قوانین خود روشهای صحیح را از ناصحیح جدا کرده و سعادت انسانها را تضمین نموده است)، در ماه مبارک رمضان نازل گردیده و در روایات اسلامی نیز چنین آمده است که همه کتابهای بزرگ آسمانی یعنی تورات، انجیل، زبور، صحف و قرآن همه در این ماه نازل شده‌اند. به این ترتیب ماه رمضان همواره ماه نزول کتابهای بزرگ آسمانی و ماه تعلیم و تربیت بوده است؛ چرا که تربیت و پرورش بدون تعلیم و آموزش صحیح ممکن نیست. لذا برنامه تربیتی روزه نیز باید با آگاهی هر چه بیشتر و عمیق‌تر از تعلیمات آسمانی هماهنگ گردد تا جسم و جان آدمی را از آلودگی گناه شستشو دهد.

براستی نکند که به سادگی این فرصت طلائی را از دست بدهیم و آئینه جانمان را در زلال ماه رمضان جلا نبخشیم. حال که در ابتدای راهیم، هوشیار و آگاه باشیم ...

برگرفته از کتاب تفسیر نمونه^۴، تألیف: آیت الله مکارم شیرازی (با اندکی تصرف)

^۱ . قال رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: «الصوم جنۃ من النار»، (اصول کافی، جلد ۲، صفحه ۱۸)

^۲ . قال امیر المؤمنین علیه السلام: «و الصیام ابتلاء لخالص الخلق» (نهج البلاغه، کلمه قصار شماره ۲۵۲)

^۳ . قال رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: «الصوم یسود وجهه و الصدقة تکرر ظهره و الحب فی الله و المواظبة علی العمل الصالح یقطع دابره و الاستغفار یقطع وتینه»

(الجعفریات، صفحه ۵۸)

^۴ . ذیل آیه ۱۸۳ تا ۱۸۵ سوره بقره

مشق آزادی

چه بسیار افرادی که داد آزادی خواهی دارند و دیگران را به آزادی می خوانند، اما بی آن که توجه داشته باشند، اسیر و بنده هستند و از خود اختیاری ندارند. بسیاری از اشخاص که آزادی و حقوق دیگران را پایمال کرده و آن را دستخوش امیال و اراده خود ساخته و خود را بر ملل و جوامع، فرمانروای مطلق می شمارند نیز از نعمت آزادی محروم هستند. این هر دو دسته بنده اند؛ اما نه بنده یک تن؛ نه بنده ای که جسمش در اختیار غیر باشد، و فکر و اندیشه اش در اختیار خودش. اینان بنده هوا، بنده پول، مال و بنده مقام هستند. غلام حلقه به گوش شهوت، غلام اربابان قدرت، حاکمان و امیران و بنده عادات و خرافات هستند. بندگانی که علاوه بر جسمشان، روح و فکرشان نیز بنده است و همه چیزشان در بند افتاده و از آزادی واقعی و استقلال روحی و فکری بویی نبرده اند.

یقیناً این گونه افراد، بنده اند و آزاد ساختن آنان کار دشواری است. اما دین اسلام برای آزادی این افراد، برنامه های وسیعی را پیشنهاد کرده تا بشر را از بند استعباد، عادات رذیله و هوای نفس آزاد سازد و تا بشر به این آزادی نرسد، طعم آزادی را نمی چشد و در سایر امور، آزادی را به دست نمی آورد. در دیدگاه قرآن کریم، یکی از اهداف دعوت حضرت خاتم الانبیاء (صلی الله علیه و آله و سلم) برداشتن این گونه بارها از روح و فکر بشر است. لذا قرآن کریم در این زمینه می فرماید: «پیامبری که ... بارهای سنگین و زنجیرهایی را که بر آنها بود، (از دوش و گردنشان) بر می دارد...»^۱

در این راستا، یکی از برنامه های آزادی بخش اسلام، «روزه» است. روزه، آدمی را از بند عادات حیوانی آزاد می سازد و او را به سوی ملکوت علی پرواز می دهد. فرد مسلمان به قصد روزه، سحر از میان بستر آرام خواب، برای خوردن سحری و انجام عبادت و خواندن دعا و نماز بر می خیزد و از قید خواب و عادت به استراحت، آزاد می شود. او در تمام مدت روز از تحت سیطره و تسلط جسم و غرایز حیوانی و عادت به خوردن و نوشیدن، خود را بیرون می کشد و طلسم هوا و هوس را می شکند. انسان روزه دار از خوردن غذاهای لذیذ و میوه های شیرین و خوش طعم و نوشیدنی های خنک و گوارا خودداری می کند و به عادات روزهایی که روزه نبود، نمی اندیشد و برنامه های غذایی روزانه را ترک می نماید. او بدین وسیله فکر و عقل و وجدانش را آزاد می سازد و خود را در افقی عالی تر و نورانیت و روشنایی دیگر می بیند.

مسلمان روزه دار، ادعیه ای را که برای ماه مبارک رمضان و برای مواقع سحر و روز و شب، وارد شده، می خواند؛ ادعیه ای که اغلب دارای جملات آموزنده، حقیقت و روح آزادی است. ادعیه ای که عقیده توحید را با جان و روان و وجدان آمیخته می سازد و خواننده را از بندهای گران اخلاق زشت و صفات ناپسند نجات داده و به صفات پسندیده و اخلاق کریمه دعوت می نماید.

کسانی که در طول سال به واسطه اشتغالات مادی حتی برای لحظه ای فرصت توجه به امور روحانی را نداشته اند و موج اجتماع، آنان را از این سو به آن سو پرتاب کرده و پناهگاه و آسایشگاهی نیافته اند، اکنون در پناه ماه مبارک رمضان می آرمنند و در لذایذ روحانی و معنوی غرق می شوند و می فهمند که آدمیزاد می تواند به مادیات بی اعتنا باشد و در مقابل شهوات، امیال تشنگی و گرسنگی، زبان، چشم چرانی و... سر خم نکند.

بر این اساس، ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی است تا انسانها از آن درس آزادی بگیرند و از عادات زشت و تقیّدات بی جا خود را آزاد سازند و همواره به یاد داشته باشند که یکی از مقاصد اسلام، همانند سایر ادیان الهی، آزادی افراد و جوامع از یوغ حکومت های مستبد و سلطه های فردی و شخصی است.

برگرفته از کتاب «ماه مبارک رمضان، مکتب عالی تربیت و اخلاق»، نوشته آیت الله العظمی صافی گلپایگانی (با اندکی تصرف)

بیشترین بهره از بهترین ماه

ماه مبارک رمضان آغاز شده بود، وارد مسجد کوفه شد، از منبر بالا رفت و بعد از حمد و ثنای الهی و صلوات بر رسول گرامیش، خطاب به مردم فرمود:

«ای مردم این ماهی است که خداوند آن را بر ماه‌های دیگر برتری داده است ... و آن ماهی است که درهای آسمان و درهای رحمت در آن گشوده می‌شوند و درهای آتش در آن بسته می‌گردند و ماهی است که در آن ندا (ی مردم) شنیده می‌شود و دعا مستجاب می‌گردد و گریه مورد ترحم قرار می‌گیرد. ماهی است که در آن شبی وجود دارد که فرشتگان از آسمان فرود آمده بر مردان و زنان روزه دار به اذن پروردگارش تا طلوع سپیده سلام می‌دهند و آن شب، شب قدر است؛ روزه گرفتن آن برتر از روزه داری هزار ماه و عمل در آن برتر از عمل هزار ماه است. هیچ شب و روزی از این ماه نیست مگر آنکه پروردگار متعال بر سر این امت نیکی می‌افشاند، پس هر کس از ریش نعمت الهی به اندازه‌ی یک گوهر بهره مند گردد، روز ملاقاتش با خدا در نزد او گرامی خواهد بود و هیچ بنده‌ای نزد خدا گرامی نگردد مگر آنکه خداوند بهشت را جایگاه او قرار می‌دهد.»

سپس امیرالمؤمنین علیه السلام بر فراز منبر مسجد کوفه فرمود: «بندگان خدا! این ماه مانند دیگر ماه‌ها نیست؛ روزها و شبها و ساعاتش بهترین روزها و شبها و ساعات است. ماهی است که شیاطین در آن در بند و زندانی‌اند، خداوند روزی‌ها را زیاد و بر طول عمرها می‌افزاید و میهمانان خانه‌اش (حجاج) را انتخاب می‌کند. ای روزه‌دار! در کار خویش نیک بنگر؛ که در این ماه میهمان پروردگار خویش هستی. بنگر که در شب و روزت چگونه‌ای و چگونه اعضا و جوارحت را از معصیت‌های پروردگارت حفظ می‌کنی؟ بنگر تا مبادا شب در خواب باشی و روز در غفلت و در نتیجه این ماه بر تو بگذرد و بار گناهت همچنان بر دوشت مانده باشد؛ پس آنگاه که روزه داران پاداش‌های خود را می‌گیرند، تو از زیانکاران باشی و آنگاه که از عطا و کرامت صاحب (و پروردگار) خویش بهره‌مند می‌شوند، تو از محرومان گردی و آنگاه که به سعادت همسایگی با پروردگارش می‌رسند، تو از طردشدگان باشی! ای روزه دار! اگر از درگاه صاحبت رانده شوی، به کدام درگاه روی خواهی آورد؟ و اگر تو را وا گذاشت، کیست که یاریت کند؟ و اگر تو را در جمع بندگان پذیرفت، بندگیت را به آستان چه کسی خواهی برد؟ و اگر از خطایت درنگذشت، برای آمرزش گناهانت به چه امید خواهی بست؟ ای روزه دار! شب و روز با تلاوت کتاب خدا به او تقرب بجوی که همانا کتاب خدا شفیع است که در روز قیامت شفاعتش پذیرفته است و برای تلاوت کنندگانش شفاعت می‌کند. پس با خواندن آیات آن، از درجات بهشت بالا می‌روند.

مژده ای روزه دار! از حبیبم رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم شنیدم که می‌فرمود: «خداوند متعال به هنگام افطار هر شب ماه رمضان، آزادشدگانی از آتش دارد که شمار آنان را کسی جز خدا نمی‌داند؛ پس چون آخرین شب این ماه فرارسد، خداوند به شمار همه کسانی که در این ماه (از آتش) آزاد کرده است، آزاد خواهد نمود.»

در این هنگام مردی از قبیله همدان برخاست و گفت: «ای امیرمومنان! از آنچه حبیب تو درباره ماه رمضان فرمود، بیشتر برایمان بگو.» فرمود: شنیدم که برادرم و پسرعمویم رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرمود: «هرکس ماه رمضان را روزه بدارد و خود را در این ماه از حرامها (معصیتها) حفظ کند، وارد بهشت می‌شود...»

درخواست مرد همدانی سه بار دیگر تکرار شد، در مرتبه‌ی سوم، آن حضرت این گونه پاسخ داد:

«شنیدم از برترین همه پیامبران و فرستادگان و فرشتگان مقرب که می‌فرمود: «همانا سرور اوصیاء در سرور ماه‌ها کشته می‌شود.»

گفتم: «ای رسول خدا سرور ماهها کدام است و سرور اوصیاء کیست؟»

فرمود: «اما سرور ماه‌ها، ماه رمضان و سرور اوصیاء تویی یا علی!»

گفتم: «ای رسول خدا! آیا چنین خواهد شد؟»

فرمود: «آری سوگند به پروردگارم! همانا بدبخت ترین امت من، برادر پی‌کننده‌ی ناقه‌ی ثمود، برمی‌خیزد و ضربتی بر فرق سرت می‌زند که محاسنت از خون آن رنگین می‌شود.»

مردم از سخنان علی علیه السلام شروع به گریه و شیون کردند؛ علی علیه السلام خطبه‌اش را تمام کرد و از منبر پایین آمد.

برگرفته از کتاب «فضائل الا شهر الثلاثة»، تألیف: شیخ صدوق (ره)^۱

^۱ . در ترجمه روایت فوق، از ترجمه ارائه شده توسط حجة الإسلام ری شهری در کتاب «مراقبات ماه رمضان» استفاده شده است.

بهار قرآن

«و پیامبر عرضه می‌دارد: پروردگارا! قوم من قرآن را رها کردند.»^۱

بر اساس آیات قرآن کریم، این شکایتی است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم در روز قیامت از امت خویش به درگاه الهی دارد. از آنجایی که قرآن کریم، کتاب و اساسنامه زندگی فردی و اجتماعی همه مسلمانان در همه روزگاران است، بی توجهی و متروک قرار دادن آن، جفایی بس بزرگ است که عواقب آن دامنگیر همه امت اسلامی می‌شود. با وجودی که توجه به قرآن در همه حال لازم است، اما اهتمام به قرآن و توجه به آن در بعضی اوقات خاص بیشتر مورد توجه قرار گرفته است که از جمله آنها، ماه مبارک رمضان است. امام باقر علیه السلام فرموده اند: «هر چیزی بهاری دارد و بهار قرآن ماه رمضان است.»^۲

لذا سزاوار است که در این ماه هر چه بیشتر بر ارتباط خود با قرآن کریم افزوده، آن را استحکام و استواری بخشیم تا در سایر زمانها نیز با آن مانوس باقی بمانیم. نقطه شروع این ارتباط، قرائت قرآن است که البته پاداش اخروی نیز دارد و روایات بسیاری در این باره آمده است. اما چشمگیرتر، آن است که ثواب خواندن هر یک آیه در ماه مبارک رمضان با خواندن تمام قرآن در غیر این ماه برابری می‌کند.^۳ در حقیقت این از اختصاصات ماه مبارک رمضان است و یازده ماه دیگر چنین امتیازی ندارند؛ لذا می‌توان گفت که قرآن و ماه مبارک رمضان ارتباطی گسترده و ناگسستنی دارند. مرحله دوم و مهم تر از آنچه گفته شد و ارزشمندتر از قرائت آیات قرآن، فهم و درک معانی قرآن کریم است و این که بدانیم قرآن چه می‌گوید و چه می‌خواهد؟ وقتی انسان از راه مطالعه یا حضور در مجالس آموزش قرآن، معنی یک آیه را یاد بگیرد، ثواب بالایی را به دست آورده و البته این پاداش به پاس شناختی است که از آن آیه به دست آورده است. زمانی که انسان این مطالب نورانی را فرا گرفت و به این مرحله از شناخت رسید، در واقع این مرحله از خواندن قرآن بالاتر و پر ارزش تر است. کسی که در ماه مبارک رمضان با تأمل و تدبیر قرآن بخواند، بی شک ثواب او بیشتر از کسی است که به همان اندازه، اما بدون تأمل قرآن بخواند. جدای از این، با در نظر گرفتن حال و هوای معنوی این ماه و این که رمضان بهار قرآن است، تأمل و تفکر در آیات قرآن در این ماه به تمام معنا ارزشمند و کارآمد می‌باشد. مرحله سوم که والاتر و برتر از دو مرحله پیشین است، آن که انسان به قرآن عمل کند؛ نهی قرآن را بشناسد و از آنها بپرهیزد و فرمان آن را به کار بندد. هر چند قرآن کریم با هیچ چیزی قابل مقایسه و تشبیه نیست، اما بنا به ضرورت و به منظور نزدیک شدن به ذهن، می‌توان آن را به نسخه پزشک تشبیه کرد. به عنوان مثال، فرد بیمار برای درمان نزد پزشک می‌رود و پزشک برای او نسخه ای می‌نویسد. آن گاه برای گرفتن دارو به داروخانه می‌رود. حال این پرسش پیش می‌آید که آیا صرف خواندن و دانستن نسخه و پی بردن به خواص داروها برای خوب شدن کافی است؟ به یقین پاسخ این خواهد بود که اقدام های یادشده، مقدمه است و برای نیل به سلامتی باید به دستور پزشک عمل کرد و از مواردی که منع کرده، پرهیز نمود. قرآن کریم نیز چنین است و باید به فرمانها و بازداشتن های آن عمل کنیم و تمام دستورات آن را در زندگی خود به کار گیریم تا به سعادت دو جهان دست یابیم. بنابراین، قرآن پذیری و عمل به آن، پس از خواندن و فهمیدن قرار دارد و البته اهمیت عمل به قرآن بارها و بارها در روایات اهل بیت علیهم السلام آمده است.^۴

اکنون که ماه بهار قرآن در پیش روی ما قرار گرفته است، فرصت مغتنمی است تا از لحظات پر برکت این ماه نهایت استفاده را برده و نه تنها با قرائت آیات قرآن و فراگیری مفاهیم آن، بلکه مهمتر از آن با عزم جدی در پیاده کردن معارف قرآن کریم در زندگی شخصی، خود را هر چه بیشتر به پروردگار مهربان نزدیک نماییم.

برگرفته از جزوه «رمضان و شیوه بندگی»، دو سخنرانی از آیت الله سید صادق شیرازی (با برخی اضافات)

۱. «و قال الرسول یا رب ان قومی اتخذوا هذا القرآن مهجورا»، (سوره فرقان، آیه ۳۰)

۲. «لکل شیء ربع و ربع القرآن شهر رمضان» (اصول کافی، جلد ۲، صفحه ۶۳۰-امالی صدوق، صفحه ۱۱۵)

۳. امالی صدوق، صفحه ۱۵۵-عیون اخبار الرضا، باب ۲۸، حدیث ۵۳

۴. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «من قرأ القرآن و لم يعمل به حشره الله یوم القیامة اعمی فیقول یا رب لم حشرتنی اعمی و قد کنت بصیراً قال کذلک انتک آیاتنا فنسیتها و کذلک الیوم تنسی»، «کسی که قرآن را بخواند و به آن عمل نکند، خدا او را در روز قیامت کور محشور می‌کند، پس می‌گوید خدایا به خاطر چه مرا کور محشور کردی در حالی که من بینا بودم. خداوند متعال می‌فرماید: چگونه تو آیات ما را خواندی و آنها را به فراموشی سپردی، پس امروز نیز فراموش می‌شوی» (ثواب الاعمال، صفحه ۲۸۶) و یا امیر المومنین (علیه السلام) فرمود: «الله فی القرآن لا یسبککم بالعمل به غیرکم»، «توصیه می‌کنم شما را به قرآن، نباید در عمل به قرآن دیگران بر شما پیشی گیرند.» (نهج البلاغه، نامه ۴۷)

رمضان و عادات ما

ما آدم‌ها بین بعضی حالات و مطلوب‌ها سرگردان هستیم. هنگامی که یک زندگی در حال نوسان، با زوایای ناروشن و توام با عدم قطعیت داریم، همه‌ی سعی‌مان را صرف این می‌کنیم که به یک ثبات و سکونی برسیم ولی آنگاه که پس از تحمل سال‌ها رنج و سختی در زمینه‌ی کار و تحصیل و... به یک برنامه‌ی هفتگی روشن و منظم می‌رسیم، تازه می‌فهمیم که آفتی بزرگتر بر سر راه‌مان واقع شده است، آفتی به نام روزمرگی که کم کم، همه‌ی کارها و حتی عبادات ما از عشق و شعور خالی می‌کند و به همه چیز جامه‌ی عادت می‌پوشاند و البته روشن است که هر جا پای عادت به میان آید، عشق و عقل، هر دو از کالبد عمل رخت برمی‌بندند. ماه مبارک رمضان هم دقیقاً از همین نقطه به زندگی ما وارد می‌شود. عمیق‌ترین عادت ما که مربوط به خوردن و خوابیدن است را دست‌خوش تغییر و تحول می‌کند و از همین انقلاب در عادات است که می‌تواند ما را به سمت تحول در عقاید و نگاه‌ها ببرد و پرده‌های غفلت ما را از موضوعات حقیقی هستی، کنار زند.

هنگامی که پیامبر به معراج رفته‌بود، خداوند از او پرسید: «یا احمد، آیا می‌دانی که میراث روزه چیست؟» و چون پیامبر گفت نه، خداوند فرمود: «میراث روزه (بایسته)، کم‌خوراکی و کم‌گویی است» و سپس فرمود: «سکوت، حکمت را به دنبال می‌آورد و حکمت باعث معرفت و شناخت می‌شود و در نتیجه‌ی معرفت، یقین به بار می‌آید و چون عبد را یقین حاصل شد، از چگونه گذشتن دوران، باکی نخواهد داشت و سختی و آسودگی برایش تفاوتی نخواهد داشت و این حالتی است که صاحبان «مقام رضا» از آن برخوردار هستند و هر کس به رضای من عمل کند، سه خصلت ملازم حال او خواهد بود:

۱- شکر و سپاسی که آلوده‌ی به جهل و نادانی نباشد.

۲- ذکر و یادی که فراموشی در آن راه نیابد.

۳- و محبتی که هیچ محبت دیگری را به آن ترجیح ندهد.

و چون مرا دوست داشت و به من علاقمند شد، من هم او را دوست خواهم داشت و مخلوقات خود را به محبت و دوستی او خواهم گماشت.^۱