

d



# روزه ؛ دریچه ای به عالم معنا

اصغر طاهرزاده  
1387

## فهرست مطالب

- 5..... مقدمه
- 10..... معني بستن و بازشدن شيطان
- 15..... انتظار ما از روزه
- 17..... روزه دار شبیه خدا می شود
- 18..... برکات روزه
- 21..... روزه، گرسنگی یا بندگی؟
- 22..... تقویت تقوي
- 25..... گرسنگی؛ پذیرایی مقدس خدا!
- 28..... روزه؛ خزینه حکمت
- 31..... روزه؛ دریچه عبادت
- 33..... آزادي از وَهْم
- 35..... روزه؛ عامل نجات از وَهْم
- 40..... حداقل غذا، حداکثر قدرت
- 50..... جایگاه دعای سحر

## مقدمه

باسمه تعالی

بحث «روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا» سخنرانی استاد طاهرزاده در جمع دانشجویان تربیت معلم است. این بحث به جهت نوع نگاهی که به روزه و ماه رمضان دارد مورد استقبال زیاد قرار گرفت، و لذا بر آن شدیم تا به صورتی که ملاحظه می‌فرمایید آن را در اختیار علاقمندان به این نوع بحث‌ها قرار دهیم.

خصوصیت این بحث در توجه کردن به روزه است در رابطه با نقشی که روزه در ابعاد باطنی و قلبی انسان ایفاء می‌کند.

سخنران سعی دارد دست روزه‌دار را بگیرد و به کمک نیت نابی که در روزه‌داری‌اش اراده می‌کند، او را به لایه‌های باطنی روح و روان و قلبش سیر دهد و راه‌های ظریف خودشناسی را که انسان روزه‌دار می‌تواند طی کند، مقابل او قرار دهد.

6 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا می‌گوید: ای انسان! به اندازه‌ای که در روزه‌داری عزم بلند داشته باشی، روزه برای تو ثمره به همراه خواهد آورد و لذا سعی دارد آن نوع از عزم‌های بلندی را که انسان روزه‌دار می‌تواند اراده کند، به او متذکر شود.

توجه به روایات و سخنان عرفا در مورد روزه موجب تقویت اراده در روزه‌داری می‌گردد، لذا با مطالعه روایات مورد بحث، انسان احساس می‌کند با روزه‌داری خود راه‌های گمشده‌اش را می‌تواند بیابد.

پیشنهاد ما این است که سعی شود هر سال قبل از ماه رمضان یک بار این بحث مرور شود تا عزیزان با شرف و شور بیشتری با روزه خود کنار بیایند و انس بگیرند.

گروه فرهنگی المیزان

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

«أَلْسَلَامٌ عَلَیْكَ یَا عَیْدَ أَوْلِیَاءِ اللّٰهِ»

سلام بر تو ای رمضان، ای عید  
دوستان خدا، ای ماه نور و طهارت.  
با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان،  
یعنی ماه میهمانی خاص خدا، وقت آن  
رسیده است که به نفس عادت کرده به  
خوردن بگوییم:

زین غذاها اندک کین غذای خر بُود  
تا غذای اصل را لقمه های نور را  
لبفرو بند از طعام و آسوی خوان آسمانی که  
بهر لقمه گشت وقتلقمان است،  
ما می خواهیم با محبوب حقیقی خود  
دلدادگی کنیم ولی این لقمه ها ما  
را از او غافل می کنند، و در این  
حالت است که احساس غربت از محبوب  
در ما می میرد و اشک ما - که علامت

8 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
دوری همراه با شوق است- خشک می‌شود.

لذا گفت:

تو چه عاشق نانی چو نادیدگان

گر تو پُر زگوهر های اِجْلا لی کنی

پس اگر انسان طالب گوهر های جلال

حضرت حق است، باید انبان شکم را  
کمی از نان خالی کند.

تا تو دان که با دیولعین هم‌شیره‌ای

این عدم نشاط در دینداری، ریشه

در شکم پُر دارد که منشأ وسوسه  
شیطان می‌گردد.

طفلِ جان از شیرِ بعد از آنش با

چنانچه پیامبر  $\text{ﷺ}$  فرمودند: معدة

پُر، چراگاه شیطان است.

با امید به این که در این ماه

مبارک رمضان، مرتع چرای شیطان را

خشک کنیم و از تحریک‌های ظلمانی

شیطان در جان خود، آزاد شویم، و

محکم و جانانه در جهت کشف لقمه‌های

نور و نورانیت قدم بزنیم. چند

نکته‌ای در رابطه با روزه به عرض

می‌رسانیم.

نکته اول این که پیامبر اکرم  $\text{ﷺ}$  در

خطبة شعبانیه یعنی خطبه‌ای که جهت



روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 9  
آمادگی ورود به ماه رمضان بیان  
فرمودند، مطالب و اسرار عجیبی را  
بیان کردند که توجه به سخنان حضرت  
در ماده‌شدن قلب برای بیشتر  
بهره‌بردن از ماه مبارک رمضان مؤثر  
است.

حضرت در ابتدای خطبه از فضائل  
ماه رمضان سخن گفتند، و بعد ما را  
متوجه وظایف و اعمال خاص این ماه  
می‌کنند و در انتها می‌فرمایند: «ای  
مردم در این ماه درهای بهشت باز  
است، از خداوند بخواهید آن را بر  
شما نبندد، و درهای آتش بسته است  
از پروردگارتان بخواهید آن را بر  
شما باز نگرداند، و شیاطین را  
بسته‌اند، از پروردگارتان تقاضا  
کنید که آنها را بر شما مسلط  
نگرداند.»

«أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ أَبْوَابَ الْجَنَّةِ فِي  
هَذَا الشَّهْرِ مُفْتَحَةٌ، فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ  
لَا يُغَلِّقَهَا عَلَيْكُمْ، وَ أَبْوَابَ النَّارِ  
مُغَلِّقَةٌ، فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يُفْتَحَهَا  
عَلَيْكُمْ، وَالشَّيَاطِينَ مَغْلُوبَةٌ فَاسْأَلُوا  
رَبَّكُمْ أَنْ لَا يُسَلِّطَهَا عَلَيْكُمْ»<sup>1</sup>.

---

1 - جهت بررسی مفصل خطبه حضرت به بحث «ماه  
رمضان و نحوه برخورد با آن» مراجعه فرمایید.

10 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
ملاحظه می‌فرمایید که همه  
درهای جهنم بسته است، بکوشید که  
عملاً این درها را به روی خود باز  
نکنید، و تمام درهای بهشت باز است  
بکوشید که این درها را بر خود  
نبندید، این راه را به رایگان از  
کف ندهید و برای يك سال خود  
ره‌توشه فراهم کنید.

## معنی بستن و باز شدن شیطان

برای روشن شدن معنای این فرمایش  
پیامبر ﷺ که شیاطین را می‌بندند شما  
به حالات خودتان در روزهای اول ماه  
مبارک رمضان توجه کنید. در این  
روزها يك حال خاص و يك آمادگی  
قلبی خاص در خود احساس می‌کنید که  
نباید از این مطلب ساده بگذرید.  
این يك روحانیت قلبی است که به  
جهت آن، آماده بندگی خداوند  
شده‌اید. اگر به حالات قلبتان دقت  
کنید این يك آماده شدن برای  
ارتباط با عالم غیب است تا لطف  
خداوند بر جانتان ریزش کند. حتی  
ممکن است خودتان ندانید که الآن  
قلب‌تان در چه حالی است، ولی ملاحظه  
می‌کنید که این روحانیت قلبی را

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 11  
پیامبر<sup>ﷺ</sup> به ما خبر داده‌اند!  
همیشه این حالت را ندارید و این  
به يك اعتبار به معنی باز شدن  
درهای بهشت است. و در این حال می  
بینید وسوسه شیطان در جانتان فعال  
نیست، آرمان‌های معنوی برایتان  
مطلوب شده است، مگر کار شیطان  
وسوسه نیست؟ ملاحظه کنید الآن  
وسوسه‌های شیطانی تا حدی که خودتان  
آماده باشید و به دنبال آن نروید،  
بر قلبتان حکومت نمی‌کند، در این  
ماه چنین حالتی را بر قلب هر  
بندگی حاکم می‌کنند و این لطف  
خداوند است. سپس پیامبر<sup>ﷺ</sup>  
می‌فرمایند: مواظب باشید شیطانی را  
که پروردگارتان بست، باز نکنید، و  
درهای بهشتی را که باز کرد نبندید  
!

باز به خودتان رجوع کنید: گاهی  
ممکن است خدای ناکرده در روزهای  
آخر ماه مبارك رمضان حالتی  
برایتان پیش آید که احساس کنید از  
دست عبادت این ماه خسته شده‌اید،  
این حالت یعنی چه؟ یعنی بهشتی که  
برای ما باز کردند و از آن طریق  
حالت میل به بندگی در ما ایجاد شد

12 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا ، با خوب استفاده نکردن از ماه رمضان، آن بهشت را بر روی قلب خود بسته‌ایم!

باز ملاحظه بفرمایید؛ گاهی مواقع نگران فقر خود نیستید، نگران از این نیستید که نکند از مال دنیا کم به دست آورم و این‌گونه اضطراب‌ها را ندارید این حالت، معنی بازکردن دریچه بهشت به قلب شما است و اگر دیدید این آرامش رشد کرده، بدانید نگذاشته‌اید دریچه بهشت بسته شود. اگر دیدید بعد از مدتی دوباره حرص به دنیا در شما پدید آمد و دلتان می‌خواهد فقط دنبال دنیا بدوید و دنیای بیشتر را می‌خواهید، بدانید در بهشت را به قلبتان بسته‌اید.

«بهشت»؛ مسیر بنده است به سوی خدا، و این شور و شعفی که امروز نسبت به بندگی خدا در خود حس می‌کنید اگر پایدارش کنید فردا در قیامت به صورت بهشت ظهور می‌کند و به واقع شما را در خود جای می‌دهد. بهشت و جهنم هر دو از قلب ظهور می‌کند، پس اگر خواستید ببینید الآن اگر مُردید در چه حالی هستید، یکی از راه‌هایش این است که به قلبتان نظر کنید و ببینید در چه حالی

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 13  
است، روی هم رفته حالات قلبی  
شما، مقام شما را نشان می‌دهد، اگر  
قلب شما جهنمی شد و به تعبیر قرآن  
از درون آن جهنم طلوع و ظهور کرده  
باشد،<sup>2</sup> غضب، احساس فقر و شهوت بر  
شما حکومت می‌کند، و لذا پرده‌ها که  
عقب رفت خودتان را در جهنم  
می‌بینید. ولی اگر دیدید آرا مش،  
خوش‌بینی به بندگان خدا، حلم، حیا  
و عفت، روحتان را سیراب کرده، راه  
بهشت به روحتان باز شده است، و  
اگر چنین باشد تلاش کنید، که این  
راه بسته نشود.

نمی‌دانم متوجه شده‌اید یا نه که  
بیشترین فعالیت شیطان این است تا  
فیض و برکت‌های این ماه را از شما  
بگیرد، اگر توجهی بفرمایید می  
بینید که عموماً در این ماه  
اختلافات و دسته‌بندی‌ها، وقت‌کشی‌ها و  
شبه‌شینی‌های بی‌محتوی زیاد می‌شود،  
شیطان به کمک یاران خود در این  
ماه اختلاف و فتنه درست می‌کند، تا  
توفیق مردم را در استفاده از ماه  
رمضان بگیرد، یا کم کند. کار

---

2 - «نارُ الله المُوقَدَة، الَّتِي تَطْلُغُ عَلَي  
الأفئدة»، سوره همزه، آیات 6 و 7.

14 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
شیطان در سلب توفیق از انسان  
در زمان‌ها و مکان‌های مقدس، چیز  
مهمی است. مثلاً اگر آدم بخواهد در  
خانه نماز بخواند و سوسه‌های شیطان  
کمتر است، ولی اگر خواست به مسجد  
برود و سوسه‌های شیطانی بیشتر  
می‌شود. شیطان وقتی نتوانست ما را  
از نماز منصرف کند، ما را از نماز  
بهتر، که همان نماز در مسجد است،  
محروم می‌کند، و باز اگر نتوانست،  
کاری می‌کند که در مسجد به آن  
نتیجه نهایی نرسیم. ماه رمضان هم  
همین‌طور است درهای جهنم بسته است  
ولی از یک‌جهت هم شیطان بیکار نیست  
و دنبال فرصت است. اگر شما شروع  
کردید به بدی کردن، و مواظب  
نبودید که او همواره بسته بماند و  
سهلانگاری کردید، آن شیطان بسته  
شده، به سویی شما باز می‌شود و توفیق  
بسیار بزرگی را از دست می‌دهید، و  
در این صورت خود شما هستید که راه  
وسوسه شیطان را به قلب خودتان باز  
کرده‌اید.<sup>3</sup>

---

3 - در روایت داریم؛ شیطان عصیانگر بسته  
می‌شود ولی شیطان وسوسه‌گر می‌ماند. یعنی وسوسه

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 15

## انتظار ما از روزه

اما نکته دوم این که: شما از روزه چه انتظاری دارید؟ می‌خواهید چه چیزی به دست آورید؟ مطلوبتان از روزه چیست که دنبالش می‌گردید؟ اول باید مطلوب انسان مشخص شود، چون ما از روزه به اندازه مطلوبمان بهره می‌گیریم و خداوند به ما بهره می‌دهد.

مولوی داستان گاوی را نقل می‌کند که در تمام شهر بغداد گردش کرد و در عین این که با آن همه غذاها و خوراکی‌های گوناگون روبه‌رو می‌شد جز پوست خربزه چیزی نمی‌دید! چرا؟ چون مطلوب جسم و روح گاو، پوست خربزه است بقیه چیزها از نظر او چیزی نیست. مولوی می‌گوید:

گاو را آری به بگذرد از این  
از همه خوب او نبیند غیر  
بعد نتیجه می‌گیرد که:

طالب هر جزمی چیزی که می‌خواهد

---

هست ولی روح انسان از آن متأثر نمی‌شود تا اراده کند تحت تأثیر آن وسوسه آن عمل نماید.

16 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
عمده‌ی مطلب همین است که هرکس  
در هر عرصه‌ای دنبال مطلوب خود است  
و جز آن را نمی‌بیند، حالا در عرصه  
روزه هم اگر مطلوب ما چیز کمی  
باشد، از آن حقایق برین روزه که  
مطلوب اولیای الهی است محروم  
خواهیم ماند. پس اول باید روشن  
شود از ماه رمضان چه انتظاری  
می‌توانیم داشته باشیم، اگر  
انتظارمان کم باشد بهره‌ی کمی  
می‌گیریم، و اگر همت ما بلند باشد،  
حقایق عالی نصیب ما می‌شود. مثل آن  
گاو که از آن همه چیز فقط پوسته  
خربزه را می‌خواست. گندم، هم مغز  
دارد و هم کاه، باید مطلوب ما فقط  
کاه نباشد، اگر مغز را بخواهیم  
کاه هم نصیبمان می‌شود.  
از طریق روزه هم می‌شود از  
خداوند دنیای بهتر بخواهیم و هم  
می‌شود مطلوبمان وجه حق باشد،  
یعنی «إِبْتِغَاءَ لَوَجْهِ اللَّهِ» روزه بگیریم  
تا خداوند، خودش را به ما بدهد.



روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 17

## روزه‌دار شبیه خدا می‌شود

در حدیث قدسی داریم: «الصَّوْمُ لِي وَ أَنَا أُجْزِي بِهِ»<sup>4</sup> می‌فرماید: روزه از آن من است و خودم هم جزایش هستم. چون در هیچ عبادتی به این اندازه بنده شبیه خدا نمی‌شود. انسان از طریق روزه‌داری، ظهوری از غنای حق می‌گردد، همچنان که خداوند هیچ نیازی به غذا ندارد، روزه‌دار به نحوی در حدّ خودش شبیه چنین حالتی می‌شود. اگر حدیث «أَنَا أُجْزِي بِهِ» باشد، یعنی خودم جزایش را می‌دهم، این هم مژده بزرگی است، یعنی نتیجه روزه و جزای روزه‌دار را به واسطه‌ها واگذار نمی‌کنم و به‌واقع این هم مقام کمی نیست، چون در هر صورت در این حالت هم کمالات بسیار متعالی را از خدا دریافت می‌کنید. شما در روزه، کمی از گرایش به دنیا منصرف می‌شوید و در نتیجه يك غنای مختصری نسبت به دنیا در شما پدیدار می‌شود و لذا به يك اعتبار صفتی از صفات عُلّیای خداوند یعنی صفت «غنی» در قلب شما تجلّی می‌کند

18 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا و نیازتان به دنیا کم می‌شود و با خدا مانوس می‌گردید. یعنی اگر روزه‌دار همت خود را بلند کند و در طلب حق باشد، نور حق در صفت غنی در قلبش می‌تابد و این یک نحوه قرب به حق است.

پس اگر از روزه، نور حق خواستید، همین را به شما می‌دهند. خودتان را آماده کنید و همت خود را بلند کنید تا از روزه مقام بگیرید، اصلاً طوری شود که مقامتان تغییر کند.

## برکات روزه

در روایت از امام صادق **♦** داریم؛<sup>5</sup> روزه هوس را می‌کشد «فَالصَّوْمُ يُمِيتُ هَوَى النَّفْسِ» یکی از امتیازات مؤمنین و ارسته این است که اصلاً گرفتار میل‌های پست نیستند، و روزه چنین هنری را دارد که دردسر هوسرانی را از سر ما بر می‌دارد. بعد ادامه روایت این است: «و شَهْوَةَ الطَّبَعِ» روزه؛ شهوت و میل‌های

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 19  
سرکش و افراطی طبع و طبیعت و  
بُعد حیوانی شما را می‌کُشد.

«وَفِيهِ حَيَاةُ الْقَلْبِ» و در روزه  
حیات قلب هست. مگر همه ما  
نمی‌خواهیم قلبمان بیدار شود و درک  
و فهممان اوج بگیرد؟ با روزه درک  
و فهم عوض می‌شود، آن چیزهایی را  
که مفید نبود و دنبالش بودیم - با  
بیداری قلب - دیگر نمی‌خواهیم، و آن  
چیزهایی را که مفید بود و میلی به  
آنها نداشتیم، اهمیتش در قلبمان  
روشن می‌شود و مطلوبمان می‌گردد.  
اینجاست که ابزار هدایت را دوست  
خواهیم داشت نه عوامل ضلالت را.  
اینجاست که وجود عالم غیب و ملائکه  
و قیامت را به نحوی و تا حدی  
احساس می‌کنیم. چون وقتی قلب زنده  
شد، ادراک حقایق عالیه برایش میسر  
می‌شود، ادراک بیشتر آن حقایق،  
بستگی به شدت حیات قلب دارد.

«وَطَهَارَةُ الْجَوَارِحِ» روزه؛ موجب  
طهارت اعضاء و جوارح می‌شود، اعضای  
بدن شما از کارهای زشت باز  
می‌مانند. قلب روزه‌دار آنچنان  
اعضایش را در کنترل دارد که آن  
اعضاء به اعمال ناپاک نمی‌افتند،  
دل انسان بر اعضایش حاکم می‌شود،

20 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
نه هوس انسان. دیگر چشم، آن  
چشمی نیست که با قصد گناه، نظر  
کند و یا به چیزی که توجه به آن  
گناه است، نظر بیفکند.

«وَعِمَارَةُ الظَّاهِرِ وَالبَّاطِنِ»  
روزه؛ هم ظاهر را از سنگینی و بد  
قواره بودن در می‌آورد، و هم باطن  
را از میله‌های ظلمانی آزاد و  
نورانی می‌کند، هم باطن متعادل  
می‌شود و هم ظاهر تابع باطن  
می‌گردد.

«وَزِيَادَةُ التُّضَرُّعِ» روزه؛ زاری و  
تضرع در پیشگاه پروردگار را  
می‌افزاید، قلب آدم از قساوت در  
می‌آید و میل به نیایش با حق در آن  
پیدا می‌شود. چون اصل جان ما  
ملکوتی است و از نیستان عالم غیب  
بریده شده است، «ثُمَّ رَدَدْنَاَهُ اَسْفَلَ  
سَافِلِينَ»<sup>6</sup> و بنا به مصلحتی به عالم  
ماده و عالم بدن، هبوط کرده، ولی  
این جایی نیست، حالا با روزه‌داری،  
کمی از این منزل دروغین خود فاصله  
می‌گیرد، تازه یاد منزل حقیقی و  
عالم قرب با حق می‌افتد، و ناله و  
تضرع سر می‌دهد تا برگشت به آن

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 21  
عالم را برای خود ممکن کند و  
راهی به سوی آن عالم باز نماید و  
ثابت کند هنوز دلش در هوای آن  
نیستان عالم قرب است.

## روزه، گرسنگی یا بندگی؟

مهم این است که ما روزه بگیریم،  
نه این‌که فقط گرسنگی بکشیم، روزه  
یک نحوه صعود روحانی برای انسان  
است از دریچه بندگی خداوند، ولی  
گرسنگی یک عمل بدنی است مثل ورزش  
که یک عمل بدنی است. شما در روزه  
به یک صعود روحانی نظر دارید  
منتهای از طریق گرسنگی بدن. ولی  
گاهی ما به‌جای این‌که در مغرب  
افطار کنیم، در مغرب روزه خود را  
خراب می‌کنیم. فرق است بین افطار  
کردن روزه و خراب کردن آن. افطار  
کردن؛ یعنی روزه را شکستن. ولی  
خراب و باطل کردن روزه، یعنی  
غذاهایی را که در روز نخورده‌ای در  
فرستی که داری، جبران کنی، و در  
واقع آن مقاومت و کنترل روحانی را  
که در طی روز در خودت تقویت کردی  
از دست بدهی.

## تقویت تقوی

شاید اسب‌های چموش را دیده باشید که چقدر سخت است اگر بخواهیم آنها را از جایی به جایی دیگر ببریم. اگر یک لحظه از کنترل آنها غفلت کنید از دستتان در رفته است، باید با یک هوشیاری و کنترل دائمی مواظب آنها باشید، اگر یک لحظه غفلت کنید می‌بینید سر جایی اول برگشته‌اند، و باز باید از اول کار را شروع کنید. بعضی‌ها از اول تا آخر ماه رمضان یک روز هم روزه نمی‌گیرند، چون در جهت اصلاح تدریجی خود نیستند، سی‌منزل باید این اسب چموش را ببری تا إن شاء الله در منزل سی‌ام رام بشود. شهوات و نفسانیات نیز همین‌طور است، اگر سی‌روز کنترل شوند، آهسته‌آهسته رام می‌شوند و زیر فرمان عقل و شریعت قرار می‌گیرند. حالا اگر در موقع افطار هوس‌ها را دوباره رها کنی، مثل آن اسب چموشی است که آن را در کنترل خود نیاورده‌ای و لذا دوباره سر جایی اولش برمی‌گردد. اگر مقاومتی را که در طول یک روز با روزه‌داری به دست آوردی در هنگام

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 23  
 افطار رها کنی از آن روزه چیزی  
 عایدت نشده است. پس مواظب باشی  
 مقاومت شخصی‌تان که عبارت است از  
 «تقوی»، در موقع افطار گسسته  
 نشود، چرا که روزه، تقویت قدرت  
 پرهیزکاری است. به همین جهت در آخر  
 آیه 183 سوره بقره که مربوط به  
 روزه است، می‌فرماید: «لَعَلَّكُمْ  
 تَتَّقُونَ» یعنی شاید بتوانید از طریق  
 روزه متقی شوید و قدرت پرهیزکاری  
 بیابید.

به آیه روزه نظر کنید که  
 می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ  
 عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن  
 قَبْلِكُمْ، لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»<sup>7</sup>

یعنی: ای مؤمنان! بر شما روزه  
 را واجب کردیم، همان طور که بر  
 امت‌های گذشته واجب نمودیم شاید  
 پرهیزکار شوید، و در نتیجه آن  
 روحیه مقاومت در مقابل هوس‌ها در  
 شخصیت شما رشد پیدا کند.

ملاحظه کرده‌اید؛ گاهی اوقات  
 می‌خواهید کارهای خوب و جدی انجام  
 دهید و نمی‌توانید. چرا؟ چون

24 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
قدرت پرهیزکاری شما ضعیف است،  
مدتی که روزه گرفتید کاری را که  
نمی‌توانستید انجام دهید و  
هوس‌هایتان مانع می‌شد، حالا همان  
کار را می‌توانید انجام دهید. بعضی  
مواقع دیده‌اید که دلتان مرده است،  
اصلاً معنویت در جانتان خشک شده  
است، با روزه که «حیات قلب» است  
دوباره دل زنده می‌شود. مولوی چه  
خوب می‌گوید:

چشم بنمید آن این دهان بریند  
جهان، حلقه و دهان تا بنمیدان  
تساهوی این دهان جز قفل آن  
تازه است، ایمان تازه دروازه نیست  
یعنی: تا هوس در صحنه است ایمان  
تحرک ندارد ولی اگر دهانت را  
کنترل کردی، دروازه ایمان بر جانت  
گشوده می‌شود، چرا که اگر دهان  
کنترل شد، دریچه‌های غیب  
آهسته آهسته بر جان انسان باز  
می‌شود. برای کسانی که جایگاه  
گر سنگی و کنترل دهان را در عمل  
شناخته‌اند، گر سنگی بسیار خوشمزه  
است. اگر کسی مزه گرسنگی را چشید  
از سیری و پر خوری متنفر می‌شود.  
بید خود نیست که در روایات داریم:  
خداوند از شکم سیر بدش می‌آید. ما



روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 25  
کسانی را می‌شناسیم، از روزی که  
ریاضتشان را شروع کرده اند تا آخر  
عمر یک روز سیرن‌بوده‌اند.

## گرسنگی؛ پذیرایی مقدّس خدا!

در خبر داریم که در زمان یکی از پیامبران گذشته، سه نفر از مؤمنین در مسافرتی در محلی شبگیر شدند، و راه به جایی نبردند، نه محلی برای استراحت و نه قوت و غذایی. بالاخره یکی از آنها گفت، من اینجا یک آشنای دوری دارم می‌روم شاید بتوانم امشب سربار او شوم. دیگری هم فکر کرد و به یادش آمد یک همکاری اینجا دارد، گفت می‌روم شاید بشود امشب را مهمان او بشوم. سومی هر چه فکر کرد چیزی به یادش نیامد. گفت: ما هم می‌رویم مسجد و مهمان خدا می‌شویم. فردا صبح که آمدند تا سفر را ادامه دهند، آن دو نفر هر کدام از خوبی‌های طعامی که در شب خوردند و از نوع پذیرایی‌ها صحبت کردند و لی سومی گفت: حقیقتش ما مهمان خدا شدیم و لی تا صبح گرسنگی کشیدیم. به پیامبر آن زمان ندا رسید برو و به

26 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
این مؤمن بگو، حقیقتاً ما  
میزبانانی تو را پذیرفتیم، و  
پذیرفتیم که تو همان ما باشی،  
ولی هر چه گشتیم خورشت و طعامی  
بهتر از «گرسنگی» نبود که با آن  
از تو پذیرایی کنیم.

یعنی گرسنگی يك پذیرایی مقدّس  
است و برای همین هم طعام رمضان  
گرسنگی است و نتیجه این گرسنگی  
«قرآن» است. سفره گرسنگی را پهن  
می‌کنند تا قرآن را به قلبها  
برسانند، آن وقت آیا می‌شود گرسنگی  
را چیزی نگرفت و به سادگی از آن  
گذشت؟ یکی از عرفا به شاگردش  
می‌گوید:

«نفس خود را از چه می‌ترسانی،  
می‌ترسی گرسنه بمانی؟ مترس، زیرا  
که تو در نزد خدا خوارتر از آنی  
که تو را گرسنه دارد، خداوند،  
محمد ﷺ و یارانش را گرسنه داشت.»

بزرگی می‌گوید: «هرگز نشد سیر  
شوم و معصیتی مرتکب نشوم و یا قصد  
معصیت نکنم.»

شاید گمان کنیم ما چنین نیستیم  
که سیری موجب معصیت برایمان شود،  
آخر مگر ما قلبمان را می‌شناسیم؟  
آن بزرگانی که این‌ها را می‌گویند

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 27  
، لایه‌لایه تارهای قلبشان را  
می‌شناهند. می‌فهمند کجا و چطور  
هستند، دانه دانه نفس‌هایشان را  
می‌توانند تفسیر کنند.

بزرگی می‌گوید: «اول بدعتی که پس  
از پیامبر<sup>ص</sup> حادث شد، سیری بود.»  
می‌فرماید: «چون شکم مردمان سیر شد  
نفس آنها سرکشی کرد و به سوی دنیا  
متمایل شد.» شما این را بدانید  
اول چیزی که با گرسنگی مرتفع  
می‌شود و شما از دست آن آزاد  
می‌شوید «شهوت» است، هم شهوت فرج و  
هم شهوت سخن. در آن حال، نه میل  
افراطی به جنس مخالف داریم که همه  
فکر و ذکرمان را خرج این مسئله  
کنیم، و نه مایلیم این قدر پرحرفی  
کنیم. البته این به شرطی است که  
خودتان متوجه حساسیت این مسأله  
باشید و طالب آن بشوید، تا انجام  
آن برایتان آسان شود. شهوت در غذا  
خوردن این طوری است که گاهی  
بدنتان نیاز به غذا ندارد و احساس  
گرسنگی هم نمی‌کنید ولی مایلید غذا  
بخورید، این دیگر نیاز نیست، بلکه  
شهوت است. یکی از کارهای مذموم هم  
همین است که انسان سیر باشد و غذا  
بخورد، چرا که در این حال به جای

28 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
این‌که نیاز بدنیش را برآورده  
با شد شهوت غذا خوردن را تقویت  
کرده است.

## روزه؛ خزینه حکمت

يك وقت هست كه به خودتان القاء  
مي‌كنيد چون ما جوانيم ميل به جنس  
مخالف داريم و نياز طبيعي و ضروري  
اينگونه ميل‌ها را براي خود حس  
مي‌كنيد، اين يك « وَهْم » است. اين  
وَهْم و توَهْم و اين نياز القايي و  
تحميلي خيالي با گرفتن روزه از  
رونق مي‌افتد، و جدي نبودنش براي  
انسان روشن مي‌شود. در همين راستا  
است كه مي‌فرمايد: « با گر سنگي،  
شهوت فَزَج و شهوت سخن رفع مي‌شود»  
هزاران رحمت در همين مطلب آخر  
نهفته است، چراكه حرف زدن افراطي،  
روح و قلب آدم را نابود مي‌كند.  
حرف زياد، قلب را پريشان مي‌كند  
و مانع آرامش و حضور قلب مي‌شود آن  
وقت روزه باعث سكوت مي‌گردد و در  
نتيجه قلب به تعادل و هوشياري خود  
برمي‌گردد. از پيامبر<sup>ص</sup> روايت  
داريم كه: « اگر اين زياده روي  
شما در صحبت و بي‌قيدي و اغتشاش

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 29  
دل‌های شما نبود، حتماً آنچه من  
می‌بینم می‌دیدید و آن چه می‌شنوم  
می‌شنیدید.» ملاحظه کنید پرحرفی چه  
نعمت بزرگی را از ما می‌گیرد و  
چگونه رابطه ما را با عالم غیب و  
معنی از بین می‌برد. دیگر این که  
«شهوَت»، مناجات را مشوّش می‌کند و  
باعث می‌شود شخص، مقصد زندگی را گم  
کند- پناه به خدا از فراموشی  
مناجات با خدا- باز در روایت  
داریم که روزه خواب را کم و  
بیداری را افزایش می‌دهد، و معلوم  
است که زیادی خواب موجب ضایع شدن  
عمر و سختی دل می‌شود.  
از بزرگان داریم که «گرسنگی  
کلید در خزانه خداست، به کسی  
نمی‌دهد مگر آن که را دوست دارد.»  
یعنی تا محبت خدا به بنده اش نباشد  
او را موفق به روزه نمی‌دارد. اهل  
دلی می‌گفت: «زیرکان در دین و  
دنیا، سودمندتر از گرسنگی  
ندیده‌اند، طالب آخرت را چیزی  
زیان‌کارتر از خوردن نباشد.» باز  
از بزرگان داریم: «علم و حکمت را  
در گرسنگی نهاده‌اند و جهل و معصیت  
را در سیري.» در حدیث از  
پیغمبر خدا ﷺ هست:

30 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
 « ما مَلَأْ أَدْمِيَّ وِ عَاءَ شَرًّا مَرِنُ  
 بَطْنِيهِ، بِحَسَبِ بْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمْنَ صُلْبَهُ،  
 فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ طَعَامٌ وَ تُلْتُ  
 شَرَابٌ وَ تُلْتُ لِنَفْسِهِ»<sup>8</sup>

یعنی برای آدم هیچ ظرفی به  
 اندازه پُر بودن شکمش برایش شر  
 نیست، به حسب آدم بودنش نیاز به  
 لقمه‌هایی دارد که طاقت ادامه  
 زندگی در او باشد، در این حال،  
 ثلث معده‌اش برای غذا و ثلث آن  
 برای آب و ثلث آن برای نفس کشیدن  
 باشد.

پس ملاحظه می‌کنید که طبق سخن  
 رسول خدا<sup>ص</sup> یکسوم معده باید از طعام  
 پر شود و نه بیشتر، پس هرکس بیش  
 از این اندازه برای طعام جا باز  
 کند از حسنات خود کم کرده است و  
 در واقع از حسنات خود خورده است.  
 فرموده‌اند: « اولیاء به گر سنگی  
 و خاموشی و بی‌خوابی و تنه‌یایی،  
 اولیاء شده‌اند.» سِرِّ همه نیکویی‌ها  
 میان آسمان و زمین، گرسنگی است و  
 سِرِّ همه بدی‌ها سیری است، هر که نفس  
 خود را گرسنه دارد و سوسه‌ها از او  
 منقطع می‌شود. فرموده‌اند: «اقبال و

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 31  
توجه خدا به بنده، از گرسنگی و  
بیدماری و بلا می‌با شد.» حکیم می‌را  
پرسیدند، نفس را به چه طریق مهار  
کنیم؟ گفت: به گرسنگی و تشنگی. و  
نیز فرموده‌اند:

«هیچ کس را خدا مَصْفًا نگرداند  
مگر به گرسنگی، و طَيِّ الارض  
نکردند مگر به گرسنگی، و خدا  
ایشان را دوست نگرفت مگر به  
گرسنگی.» ابوطالب می‌فرماید:  
«مَثَلُ شَكْمٍ، مَثَلُ طَبَلٍ اسْتِ، آواز آن  
به این خوش است که سبک و تند و  
تهی باشد، پس چون جوف خالی  
باشد، تلاوت خوشتر و قیام  
طولانی‌تر و خواب اندک باشد.»

از بزرگان داریم که سه‌کس را خدا  
دوست دارد: «انْدِكْ خُور»، «انْدِكْ  
خواب» و «انْدِكْ راحت» را.

## روزه؛ دریچه عبادت

از پیامبر ﷺ روایت داریم: «لِكُلِّ  
شَيْءٍ بَابٌ وَ بَابُ الْعِبَادَةِ الصَّوْمُ»  
یعنی هر چیزی را دری است و دریچه  
عبادت روزه است. پس تا کسی وارد  
روزه‌داری نشود، به حال و حالت  
عبادت وارد نشده است. چون عالم  
عبادت، عالم خاصی است که با فکر و

32 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
مطالعه به دست نمی‌آید. این  
روایت می‌خواهد بفرماید: تو را با  
شکم سیر به باغ عبادت راه  
نمی‌دهند. وقتی حالت عبادت در  
انسان به وجود آمد، احساس می‌کند در  
مرکز هستی جای دارد، تمام حرص‌ها و  
اضطراب‌ها از قلب او زدوده می‌شود،  
به اصل خود که بندگی خدا است  
برمی‌گردد. پس باید متوجه شد روزه  
وسیله ورود به عالم عبادت است و  
به تبع روزه است که سایر عبادات  
ما حالت و روح عبادت به خود  
می‌گیرد.

ملاحظه کرده‌اید اگر در هنگام  
سحر، زیاد غذا بخورید، درست نتیجه  
عکس می‌گیرید، خوابتان زیاد می‌شود،  
ذهنتان آن تیزی را که حاصل روزه  
است به دست نمی‌آورد و خلاصه از  
نتایج روزه محروم می‌شوید! به ما  
گفتند روزه بگیرید تا به شما ثابت  
شود با گرسنگی می‌توانید توانا و  
محکم شوید، البته شرطش این است که  
به خود القاء نکنید که چون روزه  
گرفته‌ام ضعیف شده‌ام، بلکه اگر دقت  
کنید متوجه می‌شوید بیش از گرسنگی،  
پر خوری علت ضعف و سستی است.



روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 33

## آزادی از وهم

قدیمی‌ها قصه‌ای عبرت‌آموز دارند،  
می‌گویند:

بین يك مار و يك زنبور مکالمه‌ای صورت گرفت، زنبور ادعا کرد زهر من کشنده‌تر از زهر تو است ولي چون هيکلم کوچکتر است آدم‌ها باورشان نمی‌آید که زهر من می‌میراند و چون مُردن را به خودشان القاء نمی‌کنند، زهر من تأثیر واقعی‌اش را نمی‌کند و این ترس مردم از هيکل توست که مردم را می‌کشد و نه زهر تو. بالاخره بنا شد برای اثبات ادعای زنبور برنامه‌ای ترتیب دهند. قرار بر این شد هر دو بروند در کلون - قفل قدیمی- در باغی کمین کنند تا وقتی که باغبان آمد و انگشت خود را داخل کلون کرد که در را باز کند، روز اول مار انگشت باغبان را نیش بزند و زنبور بیرون بیپرد و روز دوم کار را برعکس کنند، همین کار را کردند. در روز اول، باغبان يك مرتبه احساس کرد چیزی دستش را گزید، دستش را بیرون آورد و دید زنبوری پرزد و رفت، يك کمی مقاومت کرده و دستش را مکید و رفت دنبال کارش، پیش خود

34 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
گفت زنبور بود و چیزی نبود. روز  
بعد، زنبور نیش زد و مار خودش  
را از سوراخ نشان داد، باغبان  
فریاد زد وای! مار دستم را  
گزید، و بیهوش شد. البته این یک  
قصه است ولی نکته روانی دقیقی  
در آن نهفته است.

با بیان این داستان می‌خواهیم  
عرض کنیم بعضی‌ها از ترس گرسنگی  
می‌میرند، نه اینکه گرسنگی آزارشان  
دهد، بلکه سیری آزارشان می‌دهد،  
ولی متوجه نیستند. ماه رمضان فرصت  
خوبی است تا اگر انسان خودش خودش  
را با القائات ذهنی از پا در  
نیآورد، به انسان ثابت شود چقدر  
با گرسنگی می‌توان روح را متعالی  
کرد. بیایید خودتان را به حداقل  
غذا عادت دهید، حتی شما جوانان،  
عصرهای ماه رمضان ورزش کنید،  
کوه نوردی کنید، تا به شما ثابت  
شود در اوج گرسنگی بسیار  
قدرتمندید. به قول مولوی:

قدرت جبریل از بود از الطاف  
همچنین هم قدرت هم ز حقدان، نی  
یعنی پدیده هر چه مجردتر باشد  
قدرتش بیشتر است، و نفس انسان

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 35  
 موجودی است مجرد و متعالی، و  
 لذا قدرتی بی‌کران دارد ولی چون  
 اسیر بدن است برای ما آن قدرت  
 ظهور ندارد. نمونه این قدرت  
 بی‌کران را شما در حضرت  
 امیرالمؤمنین ♦ می‌بینید، همه مردم  
 هم عصر آن حضرت متعجب بودند که  
 ایشان با این غذای کم این‌همه نیرو  
 را از کجا دارد؟ متوجه نبودند که  
 روح انسان از مقام «روح» که  
 نزدیک‌ترین مخلوق به خدا است تنزل  
 کرده تا به مرحله «مِن رُوحِي» رسیده  
 ولی از اصل خود که حقیقتی است فوق  
 ملائکه منقطع نشده، و روزه می‌تواند  
 همین را به شما ثابت کند که  
 می‌توانید به غیبِ قدرتمند خود وصل  
 شوید.

## روزه؛ عامل نجات از وهم

اصل روزه یعنی منصرف‌شدن از  
 دنیا، و متصل شدن به غیب، الا این  
 که شیطان نگذارد. شیطان ما را  
 تحریک می‌کند تا از اصل مسئله  
 محروم شویم، در کجا؟ در «وَهُمْ».  
 «وَهُمْ» چیست؟ دروغ راست‌نما!  
 دیده‌اید بعضی آدم‌ها از مرده

36 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
می‌ترسند. حالا چرا می‌ترسند؟  
می‌گویند چون مرده است! وقتی زنده  
بود از او نمی‌ترسیدند، حالا که  
مرده است آیا خطرناک‌تر شده یا  
از نظر بدنی هیچ شده است؟ قبلاً که  
زنده بود یک آدم بود، دست و پا  
داشت، می‌توانست با ما دعا کند،  
حالا که مرده است، هیچ‌کاری  
نمی‌تواند بکند پس چرا از او می  
ترسی؟ چون هیچی است. از چی  
می‌ترسی؟ از هیچی! ملاحظه می‌کنید  
که ما در خیال خود یک بُع‌دی  
داریم که «هیچی» را برای ما  
«چیز» می‌کند و ما را از آن فراری  
می‌دهد و از واقعیت دور می‌کند. حالا  
اگر بگویند آیا حاضری با این مرده  
نصف شب توی غسلخانه تا صبح  
بمانی؟ می‌گوید نه! چرا؟ چون مرده  
است. می‌پرسی؛ آیا مرده است یا  
زنده؟ می‌گوید مرده است، می‌گوییم  
آیا حاضری تنهایی بدون این مرده  
در این غسلخانه تا صبح بخوابی؟  
می‌گوید: باز هم می‌ترسم اما بهتر  
از قبل است، حالا اگر بگویید حاضری  
با یک نفر آدم زنده، دونفری باهم  
در غسلخانه تا صبح بمانید؟  
می‌گوید این بد نیست. باز تکرار

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 37

می‌کنیم، حاضری با یک مرده  
بخوابی؟ می‌گوید نه! این خطرناک  
است، می‌گوییم حاضری با این مرده  
بخوابی و نصف شب هم مرده زنده شود  
و تا صبح با هم صحبت کنید؟ می‌گوید  
نه، به هیچ وجه، وگرنه من می‌میرم.

ملاحظه کنید این چه بُعدي از  
انسان است که دارد سر انسان کلاه  
می‌گذارد؟ آن وَهْم است. شما یک  
«عقل» دارید و یک «وهم». «عقل»،  
واقع بین است، ولی «وهم»، واقع بین  
نیست و هیچی را چیز می‌گیرد. شیطان  
همیشه روی «وهم» شما کار می‌کند،  
«هیچی» را «چیز» می‌کند، «چیز» را  
«هیچی» می‌کند. می‌گوید: اگر با یک  
آدم زنده دونفري در غسالخانه تا  
نصف شب بنشینیم صحبت کنیم قاب  
تحمّل است، ولی اگر نصف شب مرده  
کنار من در غسالخانه زنده شود، من  
می‌میرم، در حالی که اگر مرده زنده  
شود، تازه می‌شود مثل حالت اول که  
برایت قابل تحمل بود که با یک آدم  
دیگر در غسالخانه بنشینی و صحبت  
کنی. ولی «وهم» گوشش به این  
حرف‌های منطقی بدهکار نیست. «وهم»  
اگر در روح ما میدان گرفت کار ما  
را عملاً به جایی می‌رساند که خواهیم

38 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا گفت: از خدا کاری نمی‌آید، اما از حقوق آخر ماه کار می‌آید. می‌گویید: اگر حقوق را ندهند بدبخت می‌شوم. یعنی چه بدون حقوق بدبخت می‌شوی؟ یعنی آدم «هیچی» را «چیز» می‌گیرد، «چیز» را «هیچی» می‌گیرد. می‌خواهند روزه بگیرد تا شما این بُعد دروغ ساز را، خلع قدرت کنید، و شیطان نتواند دیگر از طریق «وَهْم» شما را به بیراهه بکشاند.

در روایت از رسول خدا ﷺ داریم:  
 «إِنَّ الشَّيْطَانَ لَيَجْرِي مِنْ بَدَنِ آدَمَ  
 مَجْرَى الدَّمِ فَضَيِّقُوا مَجَارِيَهُ  
 بِالْجُوعِ»<sup>9</sup>

یعنی شیطان مثل خون در بدن شما، در روح شما جاری می‌شود، از طریق گرسنگی جای او را تنگ کنید. همچنان‌که حضرت می‌فرمایند: «أَلْصَّوْمُ يُسَوِّدُ وَجْهَهُ»<sup>10</sup> یعنی روزه موجب سیاه رویی شیطان است و دیگر نمی‌تواند انسان را تحت تأثیر قرار دهد.

---

9 - مهجة البيضاء، ج 2، كتاب اسرار الصيام، ص 125 (اکثر روایات موجود در بحث، از کتاب اسرار الصيام مهجة البيضاء و احیاء العلوم باب‌های آداب اکل و صوم و جوع آورده شده است.)

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 39  
روزه می‌خواهد به تو بگوید که  
«وَمَهْم» را بکش، این بهترین نتیجه  
روزه است. آدم می‌گوید اگر غذا  
نخورم می‌میرم. آقا! این گوی و این  
میدان، آرام آرام شروع کن، شاید  
ابتداء، باورت نیاید، وسط ماه رمضان  
به خودت ثابت کن که این طور نیست  
که غذا و شکم پر، موجب سلامت و  
قدرت ما باشد.

در شرح حال پیغمبر ﷺ داریم که:  
آن قدر گرسنگی می‌کشیدند که روی  
شکمشان سنگ می‌گذاشتند و شال روی  
آن می‌بستند که به معده شان فشار  
نیاید. چون اگر معده خالی باشد  
گرسنگی به معده مقداری فشار  
می‌آورد، اگر جدار معده به همدیگر  
نزدیک بشود، و به هم بچسبد فشار  
گر سنگی کم می‌شود. آن وقت حضرت  
امیرالمؤمنین ♦ می‌فرمایند: وقتی  
عرصة جنگ سخت می‌شد به پیامبر ﷺ  
پناه می‌بردیم. یعنی این هم قدرت  
آن پیامبری که خود را بیشتر وقتها  
گرسنه نگه می‌داشت. در همین  
نهج البلاغه هست که پیامبر ﷺ وقتی در  
جنگ می‌خروشدند، هیچکس جرأت  
نمی‌کرد در چشم‌های حضرت نگاه کند،

40 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا از شدت عظمت و خشونت و ابّهت. حتماً شنیده‌اید؛ در جنگ حنین، تک و تنها ایستادند در حالی‌که همه فرار کردند. باز داریم که امام‌حسن ♦ و امام‌حسین ♦ با آن عظمت، وقتی بچه بودند دل‌شان برای پدرشان یعنی حضرت امیرالمؤمنین ♦ سوخت، نکند پدرشان مریض بشود که این قدر کم غذا می‌خورد، در کیسه آرد پدرشان را باز کردند و مقداری روغن را با آردها قاطی کردند که آردها روغنی بشود تا بعداً که نان برای پدرشان می‌پزند یک کمی هم حضرت روغن خورده باشند، حضرت اعتراض کردند که این چه کاری بود کردید؟

## حداقلِ غذا، حداکثرِ قدرت

با روزه و با مطالعه زندگی و سیره معصومین علیهم‌السلام باید به شما ثابت شود که با حداقلِ غذا حداکثرِ قدرت را می‌توانید داشته باشید، به شرطی که داستان آن باغبان و قضیه زنبور و مار فراموش نشود، نگویی نه این حرف‌ها بی‌خودی است، من اگر خدلی غذا نخورم می‌میرم، آن وقت مطمئن باش واقعاً می‌میری. شما از روزه و



روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 41  
انصراف از غذا، حقایق غیبی طلب  
کنید تا همان حقایق نصیب شما شود،  
اصلاً روزه برای همین است. شما  
موجودی غیر مادی هستید، موجود غیر  
مادی اگر به ماده نظر داشته باشد  
به این جهت است که فعلاً منزلش ماده  
است، من و شما يك موجود غیر مادی  
هستیم. منزل اصلی موجود غیر مادی  
کجاست؟ مسلماً منزل اصلی انسان غیب  
است، شما نظرتان را از این ماده  
کم کنید خودتان را در عالم غیب  
می‌بینید. شما همه جایی هستید، اما  
فعلاً نظرتان کجاست؟ به ماده بدن.  
حالا اگر بخواهید خودتان را در  
عالم غیب حس کنید باید نظرتان را  
از ماده کم کنید، شما جنستان از  
جنس غیب است و لذا خودتان را در  
عالم غیب حس می‌کنید. مولوی همین  
را در اول مثنوی می‌گوید که:  
باشنو از نی، چون از جدایی‌ها شکایت  
حکایت میکنند میکنند  
یعنی همه حرف انسان‌ها وقتی در  
عمق آن بروی، ناله‌ای است از اینکه  
از آن مقام مجرد غیبی جدا شده‌اند.  
حالا روزه کمک می‌کند که لااقل به آن  
عالم سري بزنیم.

42 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا

می‌فرماید: «روزه؛ صفای دل و

افروختگی خاطر و تیزی بصیرت  
می‌آورد» بصیرت آدم تیز می‌شود، چون  
حجاب ارتباط با حقایق غیبی‌اش ضعیف  
می‌شود. آیا آدم‌های پرخور را  
دیده‌اید که هم عمرشان کوتاه و هم  
اندیشه‌شان ضعیف است؟ این یک قاعده  
است، یک مسئله علمی است، آدم‌های  
پرخور هم خیلی زود می‌میرند، هم آن  
فرصت رسیدن به تعالی را از دست  
می‌دهند و هم کم عقلند. نکته خوبی  
از بزرگان داریم، می‌گویند: «  
سیری، کندی ذهن و کوری دل می‌آورد  
و گرسنگی، نفسانیت و هوس را خوار  
می‌کند و دل را با عالم سماوی ربط  
می‌دهد.»

فرمایش پیامبر ﷺ هست که

می‌فرمایند:

«حَيُّوا قُلُوبَكُمْ بِقِلَّةِ الضَّحْكِ وَ

طَهَّرُواهَا بِالْجُوعِ، تَصَفُّوْا وَ تَرَقُّوْا»

قلبهایتان را زنده نگه دارید به  
که می‌خنده و پاک نگه دارید با  
گرسنگی، تا صاف و رقیق شود.

اشک شب قدر، از گرسنگی طولانی  
ماه رمضان به دست می‌آید، دل باید  
رقیق باشد، دلی که رقیق باشد اشک  
هم می‌ریزد، دلی که اشک ریخت یعنی

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 43  
در غیب را دارند برایش باز  
می‌کنند، اگر در غیب برایتان باز  
شد اصلاً حرص دنیا را نمی‌خورد،  
ادراکتان عوض می‌شود و نوع تجزیه و  
تحلیل‌تان از حوادث تغیر می‌کند.  
امام خمینی «رحمة الله علیه» یك‌طور انقلاب را  
می‌دیدند، رادیوی بی‌بی‌سی هم یك‌طور  
می‌بیند. پیغمبر و امام‌زمان «صلوات الله علیهما»  
یك‌جور دنیا را می‌بینند و مردم  
معمولی هم یك‌طور. ان شاء الله خدا با  
روزه، یك قلب مورد پسند  
امام‌زمان ﷺ به شما می‌دهد.

گفته‌اند: «گرسنگی چون رعد است و  
قناعت چون ابر و حکمت چون باران.»  
رعد و برق باران می‌دهد، حکمت  
یعنی؛ دقیق اندیشی. می‌گوید: اگر  
گرسنگی بکشید و قناعت پیشه کنید  
حکیم می‌شوید.

از پیامبر ﷺ روایت شده است که:  
«مَنْ أَجَاعَ بَطْنَهُ عَظَمَتْ فِكْرَتُهُ وَ قَطَّنَ  
قَلْبُهُ» یعنی: هر کس شکمش را گرسنه  
نگه دارد فکرش بلند و قلبش بیدار  
و تیزبین می‌گردد.

نه این که در افطار آن چه را  
نخورده است تماماً جبران کند که در  
این حال مزه دینداری را نمی‌چشد،

44 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
آن وقت می‌گویید چي شد آمدم توي  
این دنیا؟ خدا می‌گوید آمدم توي  
این دنیا که نورانی و دیندار  
باشوی، وقتی که آدم منطبق بر دستور  
شریعت عمل نکند مزة دینداری را  
نمی‌چشد و وقتی مزة دینداری را  
نچشید فلسفة زندگی دنیایی را  
نخواهد فهمید. پیامبر<sup>ص</sup> فرمودند:  
«اگر کسی شکمش را گرسنه نگه دارد،  
فکرش بزرگ می‌شود و قلبش زیرک  
می‌شود» لذا معنی زندگی را می‌فهمد،  
گفت:

هر که غافل گشت او چه داند قیمت  
کسی قیمت و ارزش زندگی را در  
این دنیا خواهد فهمید که فرصت‌های  
به کمال رساندن خود را از دست  
ندهد.

باز روایت داریم: «هر کس سیر  
بخوابد، قَسِي الْقَلْبِ است». واقعاً  
عرض می‌کنم سحر ماه رمضان خدلی  
غذای سنگین نخورید، کار زشتی است،  
نترسید ضعیف و مریض نمی‌شوید. این  
شیطان است که شما را می‌ترساند.  
در اول بحث عرض کردیم؛ روایت  
داریم: شکم پُر چراگاه شیطان است.  
بیایید غذای سبک بخورید و بعد از

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 45  
غذا نخوابید. با سبک غذا خوردن،  
خواب بر شما مسلط نمی‌شود که مجبور  
شوید بخوابید. یک کمی قدم بزنید،  
ذهنتان تیز می‌شود، دعا بخوانید،  
درس بخوانید. به شما عرض می‌کنم من  
مطمئنم اگر مقصدی از درس‌های  
دینی‌تان، مثل معارف اسلامی را در  
ماه رمضان مطالعه بکنید حتماً ثواب  
قرآن خواندن را هم می‌برید، البته  
جمع آنها بهتر است.

مفاتیح را نگاه کنید در اعمال  
شب بیست و یک و بیست و سوم داریم  
که: «مَنْ أَحْيَا هَاتَيْنِ الْيَلْتَيْنِ  
بِمُذَاكِرَةِ الْعِلْمِ فَهُوَ أَفْضَلُ» یعنی اگر  
این دو شب را با مذاکره علمی احیا  
کنید و بیدار بمانید، افضل است،  
چون در چنین شب‌هایی اندیشه و تدبیر  
در معارف الهی، زمینه ریزش حقایق  
معنوی را به قلب زیاد می‌کند، و  
قلب زمینه پذیرش انوار ملائکه و  
روح را پیدا خواهد کرد. البته این  
نکته به آن معنی نیست که از  
دعا‌های این دو شب که راه ارتباط  
قلب با عالم غیب است، غافل شوید.  
منظور آن است که جایی برای تقویت  
معارف هم باز کنید.

46 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
علامه طباطبایی «رحمة الله علیه» در جلد  
آخر المیزان می‌فرماید: «تَمَّ  
الكتاب... في ليلة القدر المباركة  
الثلاثة والعشرين من ليالي شهر  
رمضان». یعنی؛ علامه «رحمة الله علیه» در شب قدر  
تفسیرشان را می‌نوشتند که در آن شب  
تمام کرده‌اند. شما در این ماه  
رمضان یکی از چیزهایی که إن شاء الله  
برایتان منشأ برکت می‌شود این است  
که کتاب‌های معارف اسلامی را عمیق  
بخوانید، قرآن هم بخوانید و لی  
بدانید شما چون در موضع طلب علم  
هستید، خود درس خواندن هم برایتان  
عبادت است، البته اگر برای خدا  
باشد.

در یکی از سال‌های جنگ تحمیلی در  
ماه رجب همراه برادران سپاه  
پاسداران، خدمت استاد آیت‌الله حسن  
حسن‌زاده آملی «حفظه الله تعالی» رسیدیم، از ایشان  
سؤال شد که: حاج آقا! کدامیک از  
اعمال ماه رجب را افضل می‌دانید که  
اگر خدا توفیق بدهد انجام دهیم؟  
ایشان گفتند: «سریعاً اعمال  
واجبتان را انجام دهید و بروید  
کارهای جنگ را بکنید، این کار از  
همة کارها برای شما واجبتر است.»  
لذا یکی از کارهایی که در این ماه

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 47  
برای شما مفید است، خوب خوب  
خوب کار فکری کردن در معارف دینی  
است تا بتوانید در جنگ فرهنگی با  
دشمنان اسلام هم خودتان را تقویت  
کرده باشید، و هم به بقیه کمک  
کنید که ضربه نخورند.

حتماً قرآن بخوانید و لی سعی  
کنید قرآن را بفهمید، در روایت  
داریم: «أَلَا! لَاخِيْرَ فِی قِرَاءَةِ لَیْسَ  
فِیْهَا تَدْبُرٌ»<sup>11</sup> یعنی هیچ خیری در  
خواندنی که در آن تدبّر نباشد،  
نیست. به جای این که یک سوره را  
بخوانید و نفهمید، یک آیه را  
بخوانید و بفهمید. این که گفته‌اند،  
اگر قرآن بخوانید این قدر ثواب  
دارد، یادتان باشد مخاطبان امام ♦  
در این روایت، مردم عرب زبان  
بودند که دیگر مشکل فهم قرآن را  
نداشتند، در حالی که ما فارسی  
زبانیم و مشکل فهمیدن قرآن داریم.  
پس ما باید دو کار بکنیم، هم یک  
سوره را بخوانیم و هم آن را  
بفهمیم. این که خوب وقت صرف کنیم  
تا کمی از قرآن را بفهمیم چه  
اشکالی دارد؟ از اول ماه رمضان تا

48 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
آخر ماه رمضان يك سوره را خوب  
بفهمید و بخوانید، این ثوابش حتمی  
است، اما در این‌که يك دور قرآن را  
ختم کنید در حالی که می‌توانید  
بفهمید و لی نفهمید باید احتیاط  
کرد. باید به مردم معمولی بگوییم  
حتی ظاهر قرآن را بخوانید، یادتان  
با شد بالاخره خواندن قرآن ثواب  
دارد، نگاه کردن روی خط قرآن هم  
ثواب دارد. منتها بی‌سواد باید روی  
خط قرآن نگاه کند، اما شما چی؟  
شما در موضع تحصیل کرده و طلبه اید.  
شما باید وظیفه دیگری را بر  
خودتان حمل کنید، شما باید قرآن  
را بفهمید، شما می‌توانید بفهمید،  
پس باید بفهمید، ولی به هر حال  
خواندن قرآن به هر صورتش ثواب دارد  
و اجر می‌برید.

نکته دیگری که لازم می‌بینم  
متذکر شوم، این‌که در اثر روزه  
آنچنان درخواست‌های انسان متعالی  
می‌شود که خواست خود را با خواست  
انسان‌های متعالی یعنی با امامان  
تا حدی، یکی می‌یابید. این دعاها،  
راز و نیاز امامان است با خدای  
خودشان، ما هم در خود احساس  
می‌کنیم که دل‌مان می‌خواهد این



روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 49  
دعاها را بخوانیم، چون می‌بینیم  
بهتر از این نمی‌شود با خدا سخن  
گفت. دعا‌های این ماه با تزکیه و  
استمرار، زبان حال و فریاد جان  
شما می‌شود، و به مقام اتصال به حق  
می‌رسید «إن شاء الله» و اسماء و صفات  
حق نقل و نبات قلب شما می‌گردد.  
گفت:

در لقمه چوبستی، ز و گر حرص بنالید  
هر حله بدستی بگنیم کسری‌ها  
خیلی خوب گفته است، حرص می‌گوید  
آخر گرسنه‌ام، ما نمی‌شنویم و محلش  
نمی‌گذاریم، «وگر حرص بنالید،  
بگیریم کسری‌ها». دیده‌اید وقتی با  
کسی حرف می‌زنید، هر چه فرزندتان  
می‌گوید بابا، بابا، و مزاحم  
حرف‌زدن شما می‌شود محلش نمی  
گذارید؟ حالا می‌خواهید در ماه رمضان  
با چه کسی حرف بزنید؟ با خدا، هر  
چقدر حرص می‌گوید: آئی! من هم هستم،  
می‌گوییم نیستی، «وگر حرص بنالید  
بگیریم کسری‌ها». در رابطه با خدا و  
از طریق روزه این‌گونه باید بشویم.  
خدایا به حق امام‌زمان ♦ ما را از  
روزه داران قرار بده.

## جایگاه دعای سحر

سعی کنید اعمال این ماه را خوب انجام دهید، مثلاً در دعای سحری که از حضرت امام باقر **◆** نقل شده؛ شما در این دعا چه می‌خوانید؟ فقط خدا را. دیده‌اید؛ آدم کسی را که خیلی دوستش دارد، دلش می‌خواهد همین‌طور با او حرف بزند، چرا؟ چون حرف زدن با او برایش مطلوب است، چرا؟ چون دوستش دارد، می‌خواهد با او حرف بزند، صرف آنس با او برایش هدف است. خداوند يك كلمه در کوه طور از موسی **◆** پرسید، این چیست در دست؟ گفت: عصایم است «هِيَ عَصَاي»، حضرت موسی **◆** دید دلش می‌خواهد باز هم گفتگو را ادامه دهد گفت: «أَتَوَكُّؤُا عَلَيَّهَا» به آن تکیه می‌دهم، دید باز هم دلش می‌خواهد حرف بزند گفت: «أَهْشُ بِهَا عَلَيَّ عَنِّي» با آن برگ‌ها را برای گوسفندانم می‌ریزم، همچنان دلش می‌خواست چیزی بگوید دید دیگر چیزی ندارد و لی‌تما یل حرف زدن دارد گفت: «وَلِيَّ فِيهَا مَأْرِبُ أُخْرِي» و با آن کارهای دیگر هم می‌کنم، چون از همین مصاحبت با حق لذت می‌برد. در دعای سحر شما از خدا چه

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 51  
می‌خواهید؟ در این دعا، اصلاً  
چیزی جز ذکر اسماء او نمی‌گویید،  
مصاحبت او را می‌خواهید.

خلاف طریقت بود تمناً کنند از  
انسان می‌گویی: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ  
بَهَائِكَ يَا بَهَاءُ» خدایا من از تو می  
خواهم به حق آن گران‌قیمت‌ترین وجود  
و بهائت «یا بَهَاءُ» و آن هم از خوب  
خوبه‌ایش و «وَكُلُّ بَهَائِكَ بَهِي» و اصلاً  
همه خوبی‌ها و الطاف قیمتی تو،  
قیمت‌ترین است.

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ جَمَالِكَ  
بِأَجْمَلِهِ وَكُلُّ جَمَالِكَ جَمِيلٌ». یعنی؛  
خدایا از تو می‌خواهم و از جمالت  
هم می‌خواهم، آن هم از شدیدترین  
وجه جمالت، در حالی‌که همه جمالت،  
شدیدترین است و تو وجه جمال ضعیف  
نداری.

ملاحظه می‌کنید همچنان صفات و  
اسامی و کمالات خداوند را می‌شماری،  
می‌گویی:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِعِزَّتِكَ يَا عَزَّاهُ،  
وَ كُلُّ عِزَّتِكَ عَزِيْزَةٌ» خدایا از تو به  
حقیقت عزتت و به آن عزیزترین  
اسمائت می‌خواهم، و بعد می‌گویی  
البتّه همه اسماء تو عزیز و برتر

52 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا است. یعنی چه؟ ملاحظه می‌کنی که همین مصاحبت مطلوب تو است. تا آخر دعا، اسماء او را می‌شماري و از این تکرار اسماء حضرت حق به شغف می‌آیی و قلبت را محل یاد او قرار می‌دهی.

به جایی می‌رسی که در سحرهای ماه رمضان زبان حالت، این می‌شود که:

من هرچه خوانده‌ام غیر از حدیث دوست که همه از باد برده‌ام تکرار می‌کنم یعنی با تکرار اسماء او، جان را متوجه او می‌کنی، و آهسته آهسته خود را به او نزدیک می‌بینی، اول باید نام او را همچنان بر زبان داشت تا آهسته آهسته قلب هم با زبان همراهی کند. داریم که:

دید مجنون را یکی	در میان بادیه
صحرا نورد	بنشسته فرد
صفحه‌ای از ریگ و	با صلاي دل همی
انگششتش قلم	مزد رقم
گفت کسای مجنون	می‌نویسی نامه،
شد اجدست ابن	بهر کدست ابن
گفت مشق نام	خاطر خود را
لب لب می‌کنیم	تسلی، می‌دهیم
چون میسر نیست	عشق‌بازی
بیرمن کام او	می‌کنم با نام
آری! «چون میسر نیست بر من کام	
او» که بتوانم در مقام فناء و	

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 53  
اتحاد با او باشم، با به‌زبان  
آوردن اسماء مبارک او، قلب خود را  
به او نزدیک می‌نمایم.

این اول کار است که باید اسماء  
او را در سحرهای ماه رمضان صدا  
کنی ولی می‌رسی به جایی که از عمق  
جان خواهی گفت:

هرچیز که دیدم جز یاد تو ای دوست که آن داشتی  
همه بگذاشتم، بسم الله  
باز می‌آیی جلو و جلو تا جایی که  
خواهی گفت:

با صد هزار جلوه با صد هزار دیده  
به‌ز آمدی که من تماشا کنم ته را  
دیگر جز او را در سرا سر هستی  
نخواهی یافت، در همه این اسماء یک  
چیز را می‌یابی و یک مطلوب را  
جستجو می‌کنی، تا جایی که این  
دعاها را مثل یک نسیم می‌شناسی که  
پرده از رخ محبوب برمی‌دارد تا تو  
بتوانی با معبود خود بیشتر ارتباط  
پیدا کنی، گفت:

گر باد نبودی که سر آن عارض زیبای تو  
زلف ته برداشت ما را که نمودی؟  
و روزه، همان نسیم است که موجب  
می‌شود قلب متوجه حق بشود و طالب  
اُنس با او شود.

به هر صورت نقش دعا و استمرار  
دعا را در این ماه فراموش نکنید.

54 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا فرصت فوق‌العاده‌ای است که بتوانیم هرچه بیشتر به خدا نزدیک و نسبت به آن مقام اعلی‌ آشنا شویم. خدا می‌داند شاید هدیه‌ای بزرگ‌تر از دعای ابوحمزه ثمالی که مؤمنین در سحر ماه رمضان می‌خوانند برای روزه‌دار نباشد، فوق‌العاده عالی است، اوج ارتباط انسان را با خدا به انسان مرحمت می‌کند. - اگر نتوانستید هر نیمه شب همه آن را بخوانید، لااقل چند صفحه آن را بخوانید و شب بعد، صفحات بعد را بخوانید. - و بدانید که؛ روزه انسان را تا ملاقات با خدا و رؤیت حق جلو می‌برد.<sup>12</sup>

هنوز مایلم در مورد روزه و نتایج روحانی آن کمی تأکید کنم تا ان شاء الله نفس ما، در نزدیکی به حقیقت روزه، هرچه بیشتر موفق شود و از اهداف روزه غافل نشود.

امام صادق **♦** در کتاب «مصباح الشریعه» در باب روزه می‌فرمایند: شما باید متوجه باشید بیماری گناهانتان هستید و مثل يك

---

12 - برای ادامه این موضوع می‌توانید به نوشتار «روزه، دریچه رؤیت» رجوع فرمایید.

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 55  
 بیمار که میل خوردن و نوشیدن  
 از او سلب می‌شود و همچنان منتظر  
 است تا سلامتی‌اش به او برگردد، شما  
 هم بایید قلبتان را متوجه  
 بیماریتان به جهت گناهان و  
 غفلت‌هایتان بکنید، و نخورید و  
 نیاشامید و همچنان منتظر بمانید  
 تا از مرض گناهان شفا یابید.

«... وَ أَنْزَلَ نَفْسَكَ مَنزِلَةً الْمَرْضِيَّ، لَا  
 تَشْتَهِي طَعَاماً وَلَا شَرَاباً، مُتَوَقِّعاً  
 فِي كُلِّ لَحْظَةٍ شِفَاءً لَكَ مِنْ مَرَضِ الذُّنُوبِ»

یعنی در حین روزه‌داری چنین  
 حالتی به خود بگیرید. روزه، روحیه  
 مقاومت و خویشتن‌داری را در انسان  
 تقویت می‌کند و به اصطلاح، انسان  
 زورش به خودش می‌رسد.

رسول خدا ﷺ می‌فرمایند:

«الصَّبْرُ نِصْفُ الْإِيمَانِ وَ الصَّوْمُ نِصْفُ  
 الصَّبْرِ»<sup>13</sup> یعنی همان‌طور که پایداری  
 در اعمال دینی، خود نشانه‌ای از  
 حضور ایمان در قلب است و چنین  
 قلبی به نصف از ایمان دست یافته  
 است و باید ایمان خود را با معارف  
 بیشتر و اخلاق حسنه کامل کند، کسی

56 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا

هم که وارد روزه‌داری شود به نصف صبر دست یافته است و منور به مقداری از ایمان گشته و قلبش در اعمال دینیش به صحنه آمده است. چرا که ممکن است ما تسلیم دستورات و اخبار دین شده باشیم، ولی قلبمان وارد ادراک و احساس حقایق دین نشده باشد. برای این که قلب وارد چنین میدانی شود، از ابتدا باید بنا را بر این بگذاریم که در دینداری باید پایداری نمود و از این طریق نصف راه را طی کرده‌ایم. حال اگر وارد روزه‌داری شدیم، نصف از این میدان صبر را طی خواهیم کرد و خیلی سریع قلبمان وارد ادراک و احساس حقایق دین می‌شود.

در روایت از رسول خدا ﷺ داریم: خداوند مباحثات و افتخار می‌کند در نزد ملائکه به جهت جوان اهل عبادت، و می‌فرماید: «ای جوان که به جهت رضایت من شهوتت را ترک کردی و جوانیت را خرج بندگی من کردی، منزلت تو نزد من همانند مقام بعضی از ملائکه من است.» یعنی این جوان روحیه ملائکه را پیدا کرده است.

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُبَاهِي مَلَائِكَتَهُ بِالشَّابِّ الْعَابِدِ، فَيَقُولُ أَيُّهَا الشَّابُّ التَّارِكُ



روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 57  
شَهْوَتُهُ لِأَجْلِ الْمُبْدِلِ شَبَابَهُ لِي،  
أَنْتَ عِنْدِي كَبَعَضِ مَلَائِكَتِي»<sup>14</sup>

و این مقام کمی نیست که انسان از طریق عبادت و ترک شهوات و میل‌ها، وارد عالم ملائکه شود، عالمی فوق جسم و جسمانیات و زمین و زمان، چنین جوانی آینده و گذشته برایش چون زمان حال روشن می‌گردد و دیگر نگران آینده خود نیست.

شما زکات مال را می‌دهید تا مال پاک شود و بتوانید در آن تصرف کنید و برای شما برکت داشته باشد. روزه، عیناً چنین کاری را با بدن شما می‌کند، که بدن شما با روزه‌داری در خدمت شما قرار می‌گیرد و شما اسیر شهوات آن نخواهید شد و به همین جهت هم در روایت از پیامبر<sup>ص</sup> داریم: «وَلِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَ زَكَاةُ الْأَبْدَانِ الصِّيَامُ»<sup>15</sup> حالا چنین بدنی در اختیار ما است، نه این‌که ما در اختیار آن باشیم.

پس به همین جهت است که گفته شده:  
« زیرکان در دین و دنیا سودمندتر

---

14 - مجموعه وزام، ج 1، ص 37، با کمی تفاوت.

15 - کافی، ج 4، ص 62.

58 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا از گرسنگی ندیده‌اند» و داریم که: «در قیامت عملی دیده نشود فاضلتر از ترک غذای اضافی.» چنانچه سیره پیامبر و ائمه<sup>علیهم‌السلام</sup> را ملاحظه کنید متوجه می‌شوید که آن عزیزان، زمینه نخوردن‌ها را برای خودشان بیشتر فراهم می‌کردند و نه زمینه خوردن‌ها را.

عرض شد که از پیامبر خدا<sup>صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم</sup> داریم که هیچ ظرف پُری برای آدم مثل شکم پر، مضر و پر شر نیست. «مَا مَلَأُ آدَمِي وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ»<sup>16</sup> چون شکم پر، روح را از جهت صلاح به جهت فساد سوق می‌دهد و انسان دیگر مصالح خود را گم می‌کند.

اصلاً وقتی نور ایمان بر جان تابید و انسان از ایمان حرارت گرفت دیگر دوست ندارد از پر خوری لذت بگیرد، روح مؤمن زیر بار نمی‌رود که چون غافلان، سفره دل را در اختیار هوس بگذارد تا هر قدر خواست در آن بریزد.

در روایت از رسول خدا<sup>صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم</sup> داریم که یکی از نشانه‌های مؤمن و منافق همین است که منافق جرأت بسیار

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 59  
 خوردن دارد و مؤمن نه. حضرت  
 می‌فرمایند: «الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعَاءٍ  
 وَاحِدٍ وَ الْمُتَنَافِقُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ  
 أَمْعَاءٍ.»<sup>17</sup> یعنی؛ مؤمن با یک شکم  
 می‌خورد و منافق با هفت شکم. وقتی  
 نور ایمان در قلب نیفتد، حرص و  
 شهوت شعله می‌کشد و خوردن، بهانه  
 برای خاموش کردن این حرص و شهوت  
 می‌شود، در حالی که با خوردن، حرص  
 و شهوت فرو نخواهد نشست، مثل این  
 است که بخواهیم با دادن هیزم  
 بیشتر به آتش، آتش را سیر کنیم.  
 ولی وقتی نور ایمان در قلب تجلی  
 کرد، اعتنایی به حرص و شهوت  
 نمی‌کند که بعداً بخواهد با خوردن،  
 آن را اشباع کند.

پیامبر ﷺ فرمود: «أَدِيمُوا قَرْعَ بَابِ  
 الْجَنَّةِ يَفْتَحْ لَكُمْ» یعنی پیوسته در  
 بهشت را بکوبید تا برای شما باز  
 شود. «قُلْتُ: وَ كَيْفَ نَدِيمُ قَرْعِ بَابِ  
 الْجَنَّةِ؟» پرسیدم: چگونه در بهشت را  
 بکوبیم؟

«قَالَ: بِالْجُوعِ وَ الظَّمَا»:<sup>18</sup> حضرت  
 فرمودند: با گرسنگی و تشنگی. چون

17 - وسائل، ج 24، ص 240.

18 - مجموعه ورام، ج 1، ص 101.

60 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا  
وقتی برای رضای هوس، غذا و  
نوشیدنی نخورد، روح را از زمین و  
زمینی بودن آزاد می‌کند و جهت الهی  
خود را باز می‌یابد.

در روایت داریم: «إِنَّ أَبْغَضَ  
النَّاسِ إِلَيَّ اللَّهُ تَعَالَى الْمُتَخِمُونَ الْمَلَأُ»<sup>19</sup>  
مبغوض‌ترین مردم نزد خدا، آن‌هایی  
هستند که معده‌های پُر دارند تا آن  
حدی که تُخْمِه-ترش- کرده باشند.

فرمود: ترک نکرده بنده خوردن  
لقمه‌ای که اشتهای خوردنش را دارد،  
مگر این‌که برای او درجه‌ای در بهشت  
است. «وَمَا تَرَكَ عَبْدٌ أَكَلَةً يَشْتَهِيهَا  
إِلَّا كَانَتْ لَهُ دَرَجَةٌ فِي الْجَنَّةِ.»<sup>20</sup>

یکی از عرفا می‌گوید: «عبادت؛  
پیشه‌ای است که دکان آن تنهایی است  
و بهای آن گرسنگی است.» یعنی در  
جایگاهی خلوت و با حالت گرسنگی  
انسان می‌تواند به عالم عبادت دست  
یابد.

داریم که لقمان به پسرش نصیحت  
کرد که: «ای پسر، هر گاه که  
معده‌ات پر شد، فکرت به خواب می‌رود

---

19 - مجموعه وزام، ج 1، ص 102.

20 - همان.

روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا..... 61  
و حکمتت گنگ می‌شود، و اعضایت  
از توانایی برای عبادت باز  
می‌ایستد».

«يَا بُنَيَّ إِذَا امْتَلَأْتِ الْمِعْدَةَ، نَامَتِ  
الْفِكْرَةُ وَ خَرَسَتِ الْجَكْمَةُ وَ قَعَدَتِ  
الْأَعْضَاءُ عَنِ الْعِبَادَةِ.»<sup>21</sup>

به هر صورت ما نمی‌خواهیم بیش از  
این وقت عزیزان گرفته شود، ولی  
لازم است به کتاب‌های اخلاق در مورد  
روزه و جوع، رجوع کنید و با  
مراجعه دائمی به آنها روز به روز  
اراده خود را در توجه به روزه،  
تقویت کنید و نگذارید روزه از  
دستتان برود و از آن نتایج بلندی  
که می‌توانید به دست آورید خود را  
محروم کنید، زیرا رهایی از خود،  
که حاصل روزه است چیز کمی نیست که  
بتوانید به آن نظر نداشته باشید،  
باید از دست خود آزاد شده و اگر  
از دست خود آزاد شدید، عید آزادی  
از دست خود، یعنی عید فطر بر شما  
مبارک باد.

گفت:

رقص آن‌جاکن پنجه را از ریش شهوت  
که خود را برکنند،

62 ..... روزه؛ دریچه‌ای به عالم معنا

رقص و جولان رقص اندر خون‌خود  
بر سر میدان مگردان کنند  
چون رهند از چون جهند از نقص خود رقصی که  
دست خود ننند  
امیدواریم این سرور و شادی از  
خود و ارستن، به آن انتهای و ارستگی  
برسد و در این ماه به موفقیت کامل  
دست بیابید. **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنَا مِنَ الصّٰئِمِيْنَ لَكَ  
اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنَا مِنَ الْقٰئِمِيْنَ لَكَ

خدایا! در شبهای قدر آنچه به  
اولیائت مرحمت می‌فرماید به فضل و  
کرم از ما دریغ مدار.

خدایا! قلب امام زمان عزیزم را  
از ما راضی و خشنود بگردان.  
خدایا! فرج پُر برکتش را تسریع  
بفرما.

خدایا! در شبهای پربرکت این  
ماه، ما را موفق به «قیام» و  
«ذکر» و «قرائت» بگردان.

خدایا! شیطان بسته را بر قلب ما  
باز مگردان و بهشت باز شده را  
مبند.

«وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ»

## آثار منتشر شده از استاد طاهرزاده

- معرفت النفس و الحشر (ترجمه و تنقيح اسفار جلد 8 و 9)
- گزینش تکنولوژی از دریچه بینش توحیدی
- علل زلزله تمدن غرب
- آشتی با خدا از طریق آشتی باخود راستین
- جوان و انتخاب بزرگ
- ده نکته از معرفت النفس
- ماه رجب، ماه یگانه شدن با خدا
- کربلا، مبارزه با پوچی ها (جلد 1 و 2)
- زیارت عاشورا، اتحادی روحانی با امام حسین ♦
- فلسفه حضور تاریخی حضرت حجت (ع)
- مبانی معرفتی مهدویت
- از برهان تا عرفان (شرح برهان صدیقین و حرکت جوهری)
- جایگاه رزق انسان در هستی
- زیارت آل یس، نظر به مقصد جان هر انسان
- فرهنگ مدرنیته و توهم
- دعای ندبه، زندگی در فردایی نورانی
- معاد؛ بازگشت به جدی‌ترین زندگی
- بصیرت فاطمه زهرا (ع)

64 ..... روزه؛ دريچه‌اي به عالم معنا  
• جاگاه و معني واسطه فيض