

تاتو تاریک و ملول و تیره ای      دان که بادیولعین هم شیرهای  
طفل جان از شیر شیطان بازکن      بعد از آتش باملک انباز کن

چنانچه پیامبر (صلوات الله علیه وآله) فرمودند : **معهه پر چراگاه شیطان است .**

با امید این که در این ماه مبارک رمضان ، مرتع چرای شیطان را خشک کنیم و از تحرک آزاد شیطان در جان خود آزاد شویم ، و محکم و جانانه در جهت کشف لقمه های نور و نورانیت قدم بزنیم انشاءالله .

چند نکته ای در رابطه با روزه به عرض می رسانیم .

پیامبر اکرم (ص) در خطبه شعبانیه یعنی خطبه ای که جهت آمادگی ورود به ماه رمضان ایراد فرمودند ، نکات و اسرار عجیبی را بیان کردند که در آماده شدن قلب برای بیشتر بهره بردن 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 می کنند و در انتها می فرمایند : « 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 نگرداند ، و شیاطین را بسته اند ، تقاضا کنید از پروردگارتان که آنها را بر شما مسلط نگرداند . »

« **إِنَّهَا النَّاسُ إِنَّ أَبْوَابَ الْجَنَّةِ فِي هَذَا الشَّهْرِ مُفْتَحَةٌ ، فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يُغْلَقَهَا عَلَيْكُمْ ، وَأَبْوَابَ النَّارِ مُعَلَّقَةٌ ، فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يُفْتَحَهَا عَلَيْكُمْ ، وَ الشَّيَاطِينَ مَغْلُولَةٌ فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يُسَلِّطُهَا عَلَيْكُمْ** »

ملاحظه می فرمایید که درهای همه جهنم ها بسته است ، بکوشید که عملاً این درها را بر 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 یک سال خود ره توشه فراهم کنید .

## روزه ، دریچه ای به عالم معنا

بسم الله الرحمن الرحيم و به نستعين تانه خير ناصر و معين و صلى الله على محمد و آله الطاهرين

السلام عليك يا عيد اولياء الله ، 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 اندک باز بر  | کین غذای خربود نی قوت خور  |
| تاغذای اصل را قابل شوی      | لقمه های نور را آکل شوی    |
| لب فروبند از طعام و از شراب | سوی خان آسمانی کن شتاب     |
| بهر لقمه گشت لقمانی گرو     | وقت لقمان است، ای لقمه برو |
| تو چه دانی قدر آب دیدگان    | عاشق نانی چو نا دیدگان     |
| گرتواین انبان زنان خالی کنی | پرزگوهرهای اجلالی کنی      |

این فرمایش که شیاطین را می بندند یعنی چه؟ شما احوالات خودتان را در روزهای اول این ماه مبارک در نظر بگیرید. ملاحظه می کنید، این روزها یک حال دیگری و یک آمادگی قلبی خاص در خود احساس می کنید که نباید از این مطلب ساده بگذرید، این یک روحانیت قلبی است که آماده بندگی خداوند شده اید، اگر به حالات قلبتان دقت کنید، این یک آماده شدن برای ارتباط با عالم غیب است تا لطف خداوند بر جانتان ریزش کند، حتی ممکن است خودتان ندانید که الان قلبتان در چه حال است، ولی ملاحظه می کنید که این روحانیت قلبی را پیامبر(ص) به ما خبر دادند! همیشه این حالت را ندارید و این به یک اعتبار به معنی باز شدن درهای بهشت است. و در این حال می بینید وسوسه شیطان در جانتان کمتر است، مگر کار شیطان وسوسه نیست؟ ملاحظه کنید الان وسوسه تا حدی که خودتان آماده باشید بر قلبتان حکومت نمی کند، در این ماه چنین حالتی را بر قلب هر بنده ای ایجاد می کنند و این لطف خداوند است. سپس پیامبر(ص) می فرمایند: مواظب باشید شیاطینی را که پروردگارتان بست، باز نکنید، و درهای بهشتی را که باز کرد نبندید!

باز به خودتان رجوع کنید: گاهی وقتها خدای ناکرده ممکن است در روزهای آخر ماه مبارک رمضان حالتی برایتان پیش آید که انگار از دست عبادت این ماه خسته شده اید، این حالت یعنی چه؟ یعنی بهشتی که برای ما باز کردند و به آن جهت، حالت میل به بندگی در ما ایجاد شد، با خوب استفاده نکردن از رمضان آن بهشت را بسته ایم! باز ملاحظه بفرمایید. گاهی مواقع نگران فقر خود نیستید، نگران از این نیستید که نکند از مال دنیا کم بدست آورم و از این گونه اضطرابها ندارید این حالت، معنی باز کردن در بهشت به قلب شما است و اگر دیدید این آرامش رشد کرده، بدانید نگذاشته اید در بهشت بسته شود، ولی اگر دیدید بعد از مدتی دوباره حرص به دنیا در شما پدید آمد و دلتان می خواهد فقط دنبال دنیا بدوید و دنیای بیشتر می خواهید، بدانید در بهشت را به قلبتان بسته اید «بهشت» مسیر بنده است به سوی خدا، و این شعفی که امروز نسبت به بندگی خدا در خود حس می کنید اگر پایدارش کنید. فردا در

قیامت به شکل بهشت ظهور می کند و شما را در خود جای می دهد. بهشت و جهنم هر دو از قلب ظهور می کند، پس اگر خواستید ببینید الان اگر مُردید در چه حالی هستید، یکی از راههای این است که به قلبتان نظر کنید، ببینید در چه حالی است، روی هم رفته حالات قلبی شما، مقام شما را نشان می دهد، اگر قلب شما جهنمی شد و از درون آن جهنم طلوع کرده باشد «**تَطَّلِعُ عَلَى الْآفَنده**» غضب، احساس فقر و شهوت بر شما حکومت می کند، و لذا پرده ها که عقب رفت خودتان را در جهنم می بینید. ولی اگر دیدید آرامش، خوش بینی 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.

نمی دانم متوجه شده اید یا نه که بیشترین فعالیت شیطان این است که فیوضات این ماه را از شما بگیرد، اگر توجهی بفرمایید می بینید که عموماً در این ماه اختلافات و دسته بندی ها زیاد می شود، شیطان به کمک یاران خود در این ماه اختلاف و فتنه درست می کند، تا توفیق مردم را در استفاده از ماه رمضان بگیرد یا کم کند، اگر آدم بخواهد مثلاً در خانه نماز بخواند کمتر مشکل دارد، ولی اگر خواست برود مسجد مشکلات زیادی برایش پیش می آید حالا که نتوانست ما را از نماز منصرف کند ما را از نماز بهتر، که همان نماز در مسجد است محروم می کند، و باز اگر نتوانست، کاری می کند که در مسجد به آن نتیجه نهایی نرسیم. ماه رمضان هم همین طور است درهای جهنم بسته است ولی شیطان هم بیکار نیست، اگر شما شروع به بدی کردید شیطان بسته شده، آزاد می شود، اگر مواظب نبودید و سهل انگاری کردید آن شیطان بسته شده باز می شود، و در این صورت خود شما هستید که راه وسوسه شیطان را به قلب خودتان باز کرده اید.<sup>۱</sup>

## انتظار ما از روزه

اما نکته دوم این که : شما از روزه چه انتظاری دارید ؟ می خواهید چه چیزی بدست آورید؟ مطلوبتان از روزه چیست که دنبالش می گردید ؟ اول باید مطلوب انسان مشخص شود ، چون از روزه به اندازه مطلوبمان بهره می گیریم .

مولوی داستان گاوی را نقل می کند که در تمام شهر بغداد گردش کرد و با آن همه غذا ها و وسایل گوناگون روبرو شد و جز پوست خربزه چیزی ندید ! چرا ؟ چون مطلوب روحیه گاو پوست خربزه است بقیه چیزها از نظر او چیزی نیست .

گاو را آری به بغداد ناگهان بگذرد از این کران تا آن کران

از همه خوب و خوشیها و مزه او نبیند غیر قشر خربزه

طالب هر چیزی ای یار رشیید جز همان چیزی که می خواهد ندید

عمده نکته آخر است ، که هر کس در هر عرصه ای دنبال مطلوب خود است و جز آن را نمی بیند ، حالا در عرصه روزه هم اگر مطلوب ما چیز کمی باشد از حقایق برین روزه که مطلوب اولیاء الهی است محروم خواهیم ماند ، پس اول باید روشن شود از ماه رمضان چه می توانیم انتظار داشته باشیم ، اگر انتظارمان کم باشد کم بهره می گیریم ، و اگر همت ما بلند باشد حقایق عالی نصیب ما می شود . مثل همان که از خربزه فقط پوسته اش را می خواست . گندم ، هم مغز دارد و هم کاه ، باید مطلوب ما فقط کاه نباشد ، اگر مغز را بخواهیم کاه هم نصیبمان می شود . هم می شود از طریق روزه از خداوند دنیای بهتر بخواهیم و هم می شود مطلوبمان خدا باشد ، وجه حق باشد ، « **اِبْتِغَاءَ لَوْجِهِ اللهُ** » باشد . در حدیث قدسی داریم : « **الصَّوْمُ لِي وَ اَنَا اَجْزِي بِهِ** » می فرماید : روزه از آن من است و خودم هم جزایش هستم . چون در هیچ عبادتی به این اندازه بنده شبیه خدا نمی شود ، ظهوری از غنای حق می گردد ، و اگر هم « **اَجْزِي بِهِ** » باشد ، یعنی خودم جزایش را می دهم ، به واسطه ها و اگذار نمی کنم و این هم کم مقامی نیست . شما در روزه ، کمی از گرایش به دنیا منصرف می شوید و یک غنای مختصری نسبت به دنیا در شما پدیدار می شود و لذا به یک اعتبار صفتی از

صفات غلیبای خداوند در شما ایجاد می شود ، یعنی قلب روزه دار اگر همت خود را بلند کند و در طلب حق باشد ، نور حق بدست می آورد ، نور حق در قلبش می تابد . پس اگر از روزه نور حق خواستید ، او همین را به شما می دهد . خودتان را آماده کنید و همت خود را بلند کنید تا از روزه مقام بگیرید ، اصلاً مقامتان تغییر کند .

در روایت داریم ، روزه هوس را می کُشد، « **فَالصَّوْمُ يُمِيتُ هَوَى النَّفْسِ** »

یکی از امتیازات مؤمنین وارسته این است که یک سری میل های پست را ندارند ، اصلاً گرفتارش نیستند ، و روزه چنین هنری را دارد که دردسر هوسرانی را از سر ما بر می دارد ، بعد ادامه روایت این است « **وَشَهْوَةَ الطَّبْعِ** » و شهوت طبع و طبیعت و بُعد حیوانی شما را می کُشد . « **وَفِيهِ حَيَاةُ الْقَلْبِ** » و در روزه حیات قلب هست . مگر همه ما نمی خواهیم قلبمان بیدار شود و ادراکاتمان اوج بگیرد ؟ با روزه ادراکاتمان عوض می شود ، آن چیزهایی را که مفید نبود و دنبالش بودیم - با بیداری قلب - دیگر نمی خواهیم ، و آن چیزهایی که مفید بود و میلی به آنها نداشتیم ، اهمیتهش در قلبمان جا باز می کند و مطلوبمان می شود ، دیگر ابزار هدایت را دوست خواهیم داشت ، و نه عوامل ضلالت را .

« **وَطَهَارَةُ الْجَوَارِحِ** » و در روزه طهارت اعضاء و جوارح هست ، اعضاء شما

از کارهای زشت باز می ماند ، قلب روزه دار آنچنان اعضایش را در کنترل دارد که آن اعضاء به اعمال ناپاک نمی افتند ، اصلاً دل حاکم می شود و نه هوس و چشم آن چشمی نیست که دیگر با قصد گناه نظر کند و یا نظر به چیزی که نظر بر آن گناه است بیفکند . « **وَعِمَارَةُ الظَّاهِرِ وَ البَاطِنِ** » هم ظاهر را از چاقی و سنگینی و بد قواره بودن در می آورد و هم باطن را از میلهای ظلمانی آزاد و نورانی می کند « **وَزِيَادَةُ التَّضَرُّعِ** » زاری و تضرع در پیشگاه پروردگار را می افزایشد ، قلب آدم از قساوت در می آید و میل به نیایش حق پیدا می کند.

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

دیده اید این اسبهای چموش را ؟ که چقدر سخت است اگر بخواهیم آنها را از جایی به جایی دیگر ببریم ؟ اگر دیر تکان بخوری از دست رفته است ، باید با یک هوشیاری و کنترل پیگیر مواظب او باشی ، یک لحظه غفلت کنی می بینی برگشته است سر جای اولش ، و باز باید از اول کار را شروع کنی ، بعضی ها از اول تا آخر ماه رمضان یک روز را هم روزه نمی گیرند ، چون در جهت اصلاح تدریجی خود نیستند ، سی منزل باید این اسب چموش را ببری تا در منزل سی ام ان شاء . . . . . رام بشود ، شہوات و نفسانیات هم همینطور است ، اگر سی روز کنترل شود ، آهسته آهسته رام می شوند و زیر فرمان عقل و شریعت قرار می گیرند ، حالا اگر در موقع افطار هوسها را دوباره رها کنی ، مثل آن اسب چموشی است که داخل طویله اش نکردی و در کنترل خودت در نیاوردی و لذا دوباره سر جای اولش بر می گردد . اگر مقاومت یک روزه را رها کنی از آن روزه چیزی عایدت نشده ، پس مواظب باشی مقاومت شخصی تان موقع افطار گسسته نشود ، چرا که روزه تقویت قدرت پرهیزگاری است بهمین جهت در آیه روزه می فرماید : « **لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** » یعنی شاید بتوانید متقی شوید و قدرت پرهیزگاری بیابید به خود آیه نظر کنید که می فرماید :

« **كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ ، لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** »

« (بقره / ۱۸۳) »

می فرماید : بر شما روزه را نگاشتیم و واجب کردیم ، همان طور که بر امت های گذشته واجب نمودیم شاید پرهیزگار شوید . و مقاومت در مقابل هوسها در شخصیت شما رسوخ کند ، دیده اید گاهی وقت ها می خواهید یک کارهای خوب و جدی انجام دهید ولی نمی توانید ، چرا ؟ چون قدرت پرهیزکاری شما ضعیف است ، مدتی که روزه گرفتید کاری را که نمی توانستید انجام دهید و هوسهایتان مانع می شد حالا همان کار را می توانید انجام دهید . بعضی مواقع دیده اید ، دل آدم مرده است ، اصلا معنویت در جانمان خشک شده است ، با روزه که « **حِیَاءُ قَلْبٍ** » است دوباره دل زنده می شود ، مولوی خوب می گوید :

چشم بند آن جهان ، حلق و دهان این دهان بر بند تا بینسی عیان

تا هوئی تازه است ، ایمان تازه نیست این دهان جز قفل آن دروازه نیست

می گوید تا هوس در صحنه است ایمان تحرک ندارد و دهانت را اگر کنترل کردی دروازه ایمان بر جانت گشوده می شود ، یعنی دهان اگر کنترل شد ، دریچه ای غیب آهسته آهسته بر جان باز می شود. خدا می داند برای بعضی گرسنگی بسیار خوشمزه است ، اگر کسی مزه گرسنگی را چشید از سیری متنفر می شود ، بیخود نیست که در روایات داریم که خدا از شکم سیر بدش می آید ، ما کسانی را می شناسیم که از روزی که ریاضتشان را شروع کرده اند تا آخر عمر یک روز سیر نبوده اند.

در خبر داریم که در زمان یکی از پیامبران گذشته ، سه نفر از مؤمنین در مسافرتی در یک محلی شب گیر شدند ، و راه به جایی نبردند ، نه محلی و نه قوت و غذایی ، بالاخره یکی از آنها گفت ، من اینجا یک آشنای دوری دارم می روم شاید بتوانم امشب سر بار او شوم ، دیگری هم فکر کرد و به یادش آمد یک همکاری اینجا دارد ، گفت می روم شاید بشود امشب را مهمان او بشوم ، سومی هر چه فکر کرد چیزی بیادش نیامد ، گفت : ما هم می رویم مسجد و میهمان خدا می شویم . فردا صبح که آمدند تا سفر را ادامه دهند ، آن دو نفر هر کدام از خوبی های طعمی که در شب خوردند و از نوع پذیرائی ها صحبت کردند ولی سومی گفت : حقیقتش ما میهمان خدا شدیم ولی تا

صبح گرسنگی کشیدیم ، به پیامبر آن زمان ندا رسید برو و به این مؤمن بگو ، حقیقتاً ما میزبانی تو را پذیرفتیم ، و پذیرفتیم که تو میهمان ما باشی ، ولی هر چه گشتیم خورشتی و طعامی بهتر از « گرسنگی » نبود که با آن از تو پذیرایی کنیم ، یعنی **گرسنگی یک پذیرایی مقدس است** و برای همین هم طعام رمضان گرسنگی است و نتیجه این گرسنگی « قرآن » است ، سفره گرسنگی را پهن می کنند تا قرآن را به قلبها برسانند ، آن وقت می شود گرسنگی را چیزی نگرفت و به سادگی از آن گذشت ؟ یک از عرفا به شاگردش می گوید :

« **نفس خود را از چه می ترسانی، می ترسی گرسنه بمانی ؟ مترس ، زیرا که تو در نزد خدا خوارتر از آنی که تو را گرسنه دارد ، خداوند ، محمد (ص) و یارانش را گرسنه داشت .** »

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

شاید ما گمان کنیم ما چنین نیستیم ، که سیری موجب معصیت بر ایمان شود ، آخر مگر ما قلبمان را می شناسیم ؟ آن بزرگانی که اینها را می گویند ، لایه ، لایه تارهای قلبشان را می شناسند. می فهمند کجا و چطوری هستند ، دانه دانه نَفَس هایشان را می توانند تفسیر کنند . در جایی داریم : « **اول بدعتی که پس از پیامبر (ص) حادث شد سیری بود** » می فرماید : « **چون شکم مردمان سیر شد نَفَس آنها سرکشی کرد و به سوی دنیا متمایل شد** » شما این را بدانید اول چیزی که با گرسنگی مرتفع می شود و شما از دست آن آزاد می شوید « **شهوة** » است ، هم شهوت فرج و هم شهوت سخن ، در آن حال ، نه مایلیم که میل افراطی به جنس مخالف داشته باشیم و همه ذکر و ذهنمان را خرج این مسئله کنیم ، و نه مایلیم این قدر بی خود حرف بزنیم ، 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 مواقع بدنمان نیاز به غذا ندارد و احساس گرسنگی هم نمی کنید 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 اینکه نیاز بدنی اش برآورده باشد شهوت غذا خوردن را تقویت کرده است .

یک وقت هست به خودتان القاء می کنید که چون ما جوانیم میل به جنس مخالف داریم و نیاز طبیعی و ضروری این گونه میلها را برای خود حس می کنید ، این یک « **وهم** » است که با گرفتن روزه این توهم و این نیاز القائی و تحمیلی از رونق می افتد ، و جدی نبودنش برای انسان روشن می شود ، و در همین راستا است که می فرماید : « **با گرسنگی ، شهوت فرج و شهوت سخن مرتفع می شود** » که هزاران رحمت در همین آخری نهفته است ، چرا که حرف زدن افراطی روح و قلب آدم را نابود می کند . حرف زیاد ، قلب را پریشان می کند و مانع آرامش و حضور آن می شود آن وقت روزه باعث سکوت می شود و در نتیجه قلب به تعادل و هوشیاری خود برمی گردد . از پیامبر (ص) داریم که : « **اگر این زیاده روی شما در صحبت و بی قیدی و اغتشاش دلهای شما نبود ، حتماً آنچه من می بینم می دیدید و آن چه می شنوم می شنیدید** » ملاحظه کنید حرفی چه نعمت بزرگی را از ما می گیرد ، دیگر اینکه « **شهوت** » ، مناجات را مشوش می کند و باعث می شود 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 می دهد ، و معلوم است که زیادی خواب موجب ضایع شدن عمر و سختی دل می شود .

داریم که « **گرسنگی کلید در خزانه خداست ، به کسی نمی دهد مگر آنکه را دوست دارد** » یعنی تا محبت خدا به بنده اش نباشد او را موفق به روزه نمی دارد ، « **زیرکان در دین و دنیا، سودمند تر از گرسنگی ندیده اند طالب آخرت را چیزی زیانکار تر از خوردن نباشد** » باز داریم « **علم و حکمت را در گرسنگی نهاده اند و جهل و معصیت را در سیری** » . در حدیث است که « **تُلْتُ طعام** » پس هر کس بیش از این اندازه برای طعام جا باز کند از حسنت خود کم کرده است و از حسنت

خود خورده است. فرموده اند: « اولیاء به گرسنگی و خاموشی و بیخوابی و تنهایی ، اولیاء شده اند» سرّ همه نیکویی ها میان آسمان و زمین ، گرسنگی است و سرّ همه بدیها سیری است ، هر که نفس خود را گرسنه دارد و سوسه ها از او منقطع می شود . فرموده اند : اقبال و توجه خدا به بنده ، از گرسنگی و بیماری و بلا می باشد . حکیمی را پرسیدند ، نفس را به چه طریق مهار کنیم ؟ گفت : به گرسنگی و تشنگی ، فرموده اند : « هیچ کس را خدا مصفا نگرداند مگر به گرسنگی و طی الارض نکردند مگر به گرسنگی و خدا ایشان را دوست نگرفت مگر به گرسنگی ». ابوطالب مکی می فرماید : « مَثَلُ شَكْمٍ ، مَثَلُ طَبَلٍ اسْتِ ، آواز آن به این خوش است که سبک و تند و تهی باشد، پس چون جوف خالی باشد ، تلاوت خوش تر و قیام طولانی تر و خواب اندک باشد».

اصلاً داریم ، سه کس را خدا دوست دارد ، اندک خوار، اندک خواب و اندک راحت را.

از پیامبر (ص) داریم : « لِكُلِّ شَيْئٍ بَابٌ وَ بَابُ الْعِبَادَةِ الصَّوْمُ » یعنی هر چیزی را دری است و دریچه عبادت روزه است . با سیری به باغ عبادت راحت نمی دهند . ملاحظه کرده اید ؟ اگر در سحر غذا زیاد بخورید ، درست نتیجه عکس می گیرید ، خوابتان زیاد می شود ، ذهنتان آن تیزی که حاصل روزه است را به دست نمی آورد و خلاصه از نتایج روزه محروم می شوید ! اصلاً گفتند روزه بگیرید تا به شما ثابت شود با گرسنگی می توانید توانا و محکم شوید ، البته شرطش این است که به خودت القاء نکنی که چون روزه گرفته ام ضعیف شده ام ، بلکه اگر دقت کنی متوجه می شوی بیش از گرسنگی پرخوری علت ضعف و سستی است .

## آزادی از وهم

قدیمی ها قصه ای عبرت آمیز دارند ، می گویند ، بین ماری و زنبوری مکالمه ای صورت گرفت ، زنبور ادعا کرد زهر من کشنده تر از زهر تو است ولی چون هیكلم کوچکتر است آدمها باورشان نمی آید زهر من می میراند و چون مردن را به خودشان

القاء نمی کنند ، زهر من تأثیر واقعی اش را نمی کند و هیكل تو مردم را می کشد و نه زهر تو ، بالاخره بنا شد برای اثبات ادعای زنبور یک برنامه ترتیب دهند ، قرار شد هر دو بروند در کلون در باغی کمین بنشینند تا باغبان که آمد و انگشت را در داخل کلون کرد که در را باز کند ، روز اول مار نیش بزند و زنبور بیرون بپرد و روز دوم کار را برعکس کنند ، همین کار را کردند باغبان یک مرتبه احساس کرد چیزی دستش را گزید ، دستش را بیرون آورد و دید زنبوری پر زد و رفت ، یک کمی مقاومت کرده و دستش را مکید و رفت دنبال کارش ، پیش خود گفت زنبور بود و چیزی نبود ، روز بعد ، زنبور نیش زد و مار از سوراخ خودش را نشان داد ، باغبان فریاد زد وای! مار گزیدم و غش کرد. البته این یک قصه است ولی نکته روانی دقیقی در آن نهفته است ، یعنی می خواهیم عرض کنم بعضی ها از ترس گرسنگی می میرند ، نه این که گرسنگی آزارشان دهد ، بلکه سیری آزارشان می دهد ، ولی متوجه نیستند ، ماه رمضان فرصت خوبی است تا اگر انسان خودش خودش را به القائات ذهنی از پا در نیارد ، به انسان ثابت شود چقدر با گرسنگی می توان روح را متعالی کرد ، بیایید خوتان را به حداقل غذا عادت دهید ، حتی شما جوانان ، عصرها ورزش کنید ، کوهنوردی کنید ، تا به شما ثابت شود در اوج گرسنگی بسیار قدرتمندید ، به قول مولوی.

قدرت جبریل از مطبخ نبود      بود از الطاف خلاق و دود  
همچنین هم قدرت آبدال حق      هم زحق دان ، نی زاطعام و طبّی

یعنی پدیده هر چه مجرد تر باشد قدرتش بیشتر است ، و نفس انسان یک موجودی است مجرد و متعالی ، و لذا قدرتی بی کران دارد ولی چون اسیر بدن است برای ما آن قدرت ظهور ندارد ، نمونه این قدرت بی کران را شما در حضرت امیر المؤمنین (ع) می بینید ، همه مردم هم عصر آن حضرت متعجب بودند که ایشان با این غذای کم این همه نیرو را از کجا دارد ؟ متوجه نبودند که روح انسان از مقام « من روح » که نزدیکترین مخلوق به خدا است تنزل کرده تا به مرحله « من روحی » رسیده ، و روزه می تواند همین را به شما ثابت کند که می توانید به غیب قدرتمند وصل شوید ، اصل

روزه یعنی منصرف شدن از دنیا، و متصل شدن به غیب، الا این که شیطان نگذارد، شیطان ما را تحریک می کند تا از اصل مسأله محروم شویم؟ در کجا؟ در «وهم». «وهم» چیست؟ دروغ راست نما! دیده اید بعضی از مرده می ترسند، حالا چرا می ترسند، می گویند چون آن مرده است! وقتی زنده بود از او نمی ترسیدند، حالا که مرده است آیا خطرناکتر شده یا از نظر بدنی هیچ شده؟

قبلاً که زنده بود یک آدم بود، دست داشت، پا داشت، می توانست با ما دعوا کند، حالا مرده است، حالا هیچ کاری نمی تواند بکند، چرا از او می ترسی؟ چون هیچی است، از چی می ترسی؟ از هیچی! ملاحظه می کنید یک بُعدی داریم که «هیچی» را برای ما چیز می کند و ما را از آن فراری می دهد و از واقعیت دور می کند، حالا اگر بگویند آیا حاضری با این مرده نصف شب توی غسلخانه تا صبح بمانی؟ می گوید نه! چرا؟ چون مرده است. می پرسى آخر مرده است یا زنده؟ می گوید مرده است، می گوئیم آیا حاضری تنهایی بدون این مرده در این غسلخانه تا صبح بخوابی می گوید: می ترسم اما حالا باز بهتر از قبل است، حالا بگوئید حاضری با یک نفر آدم زنده، دو تایی با هم در غسلخانه تا صبح بمانید؟ می گوید این بد نیست. باز تکرار می کنیم، حاضری با یک مرده بخوابی؟ می گوید نه، این خطرناک است، می گوئیم حاضری با این مرده بخوابی و نصف شب هم مرده زنده شود و تا صبح با هم صحبت کنید؟ می گوید نه به هیچ وجه و گر نه من می میرم. ملاحظه کنید این چه بُعدی از انسان است که دارد کلاه سرش می گذارد؟ آن وهم است، شما یک «عقل» دارید و یک «وهم» عقل واقع بین است، و «وهم» واقع بین نیست. هیچی را چیز می گیرد، شیطان همیشه روی «وهم» شما کار می کند، «هیچی» را «چیز» می کند، «چیز» را «هیچی» می کند، می گوید خدا کاری از شما نمی آید، اما حقوق سر ماه از شما می آید، می گویند اگر حقوق را ندهند بدبخت می شوم یعنی چه بدبخت می شوی؟ یعنی هیچی را آدم چیز می گیرد، چیز را هیچی می گیرد، روزه را می خواهند بگیرند تا شما این بُعد دروغ ساز را، خلع قدرت کنید، و شیطان نتواند دیگر از طریق «وهم» شما را به بیراهه بکشاند، در روایت از رسول خدا داریم:

« إِنَّ الشَّيْطَانَ لَيَجْرِي مِنْ بَنِي آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ فَضَيِّقُوا مَجَارِيَهُ بِالْجُوعِ »

یعنی شیطان مثل خون در بدن شما جاری می شود در روح شما جاری می شود، و از طریق گرسنگی جای او را تنگ کنید.

روزه می خواهد به تو بگوید که «وهم» را بکش، این بهترین نتیجه روزه است، آدم می گوید اگر غذا نخورم می میرم. آقا این گوی و این میدان، یواش یواش شروع کن ابتدا شاید، باورت نیاید، وسط ماه رمضان به خودت ثابت کن که اینطور نیست که غذا و شکم پر موجب سلامت و قدرت ما باشد.

در شرح حال پیغمبر (ص) داریم که: اینقدر گرسنگی می کشیدند که سنگ می گذاشتند روی شکمشان و شال روی آن می بستند که فشار به معده شان بیاید، چون اگر معده خالی باشد مقداری فشار می آید، اگر جدار معده به همدیگر نزدیک بشود، و به هم بچسبد فشار گرسنگی کم می شود، آنوقت امیر المؤمنین (ع) می فرمایند، وقتی عرصه جنگ سخت می شود به پیامبر پناه می بردیم، یعنی این هم قدرت آن پیامبری که خود را بیشتر وقت ها گرسنه نگه می داشت. در همین نهج البلاغه هست که پیامبر وقتی در جنگ می خروشدند، هیچ کس جرأت نمی کرد در چشمهای پیامبر نگاه کند، از شدت و عظمت و خشونت و ابهت، در جنگ حنین حتماً شنیده اید، تک و تنها ایستادند همه فرار کردند، باز داریم که امام حسن (ع) و امام حسین (ع) با آن عظمت، وقتی بچه بودند دلشان برای پدرشان سوخت، که نکند پدرشان مریض بشود که اینقدر کم غذا می خورد، در کیسه آرد پدرشان را باز کردند و مقداری روغن را با آرد ها قاطی کردند که آرد ها روغنی بشود تا بعداً که نان برای پدرشان می پزند یک کمی هم حضرت روغن خورده باشند، حضرت اعتراض کردند که این کارها چی بود کردید؟

با روزه و با مطالعه زندگی و سیره معصومین باید به شما ثابت شود که با حداقل غذا حداکثر قدرت را می توانید داشته باشید، به شرطی که داستان آن باغبان و قضیه زنبور و مار فراموش نشود، نگویی نه اینها را که این می گوید بیخودی می گوید، من

اگر غذا خیلی نخورم می میرم ، آن وقت مطمئن باش واقعاً می میری . شما از روزه و انصراف از غذا حقایق غیبی طلب کنید تا همان حقایق نصیب شما شود ، اصلاً روزه برای همین است ، شما می دانید یک موجود غیر مادی هستید . موجود غیر مادی اگر به ماده نظر داشته باشد به این جهت است که فعلاً منزلش ماده است ، من و شما یک موجود غیر مادی هستیم ، غیر ماده منزل اصلی اش کجاست ؟ مسلماً غیر ماده و غیب منزل اصلی انسان است ، شما نظرتان را از این ماده کم کنید خودتان را در عالم غیب می بینید ، شما همه جایی هستید ، اما فعلاً نظرتان کجاست ؟ به ماده بدن ، حالا اگر بخواهید در غیب خودتان را حس کنید نظرتان را از ماده کم کنید ، شما جنستان از جنس غیب است ، باید نظرتان را از ماده کم کنید .

می فرماید : « روزه صفای دل و افروختگی خاطر و تیزی بصیرت می آورد » بصیرت آدم تیز می شود . دیده اید پرخور ها ، هم عمرشان کوتاه است و هم اندیشه شان ضعیف است ؟ این یک قائده است ، یک مسئله علمی است ، آدمهای پرخور هم خیلی زود می میرند و آن فرصتی را که برای تعالی داشتند از دست می دهند ، و هم کم عقلند . نکته خوبی از بزرگان داریم . « سیری کُند ذهنی و کوری دل می آورد ، گرسنگی نفسانیت و هوس را خوار می کند ، دل را با عالم سماوی ربط می دهد » ، فرمایش پیامبر (ص) هست که می فرمایند :

« حَيُّوا قُلُوبَكُمْ بِقَلَّةِ الضَّحْكِ وَ طَهَّرُوا هَا بِالْجُوعِ ، تَصَنَّفُو وَ تَرَقُّ »

قلبهایتان را زنده نگه دارید به کمی خنده و پاک نگه دارید با گرسنگی تا صاف و رقیق شود. اشک شب قدر ، از گرسنگی طولانی بدست می آید ، دل باید رقیق باشد ، دلی که رقیق باشد اشک هم می ریزد ، دلی که اشک ریخت یعنی در غیب را دارند برایش باز می کنند ، اگر در غیب برایتان باز شد اصلاً حرص دنیا را نمی خورید اصلاً ادراکاتتان عوض می شود و نوع تجزیه و تحلیل تان از حوادث تغییر می کند امام خمینی(ره) یک طور انقلاب را می دیدند . رادیوی بی بی سی هم یک طور می بیند ،

پیغمبر و امام زمان یک جور دنیا را می بینند و مردم معمولی هم یک طور ، ان شاء الله خدا با روزه ، یک قلب مورد پسند امام زمان (عج) به شما می دهد .

گفته اند : « گرسنگی چون رعد است و قناعت چون ابر و حکمت چون باران » . رعد و برق باران می دهد ، حکمت یعنی دقیق اندیشی ،

می گوید : « اگر گرسنگی بکشید و قناعت پیشه کنید حکیم می شوید » از پیامبر روایت شده است که :

« مِنْ أَجَاعٍ بَطْنُهُ عَظُمَتْ فِكْرَتُهُ وَ فُطِنَ قَلْبُهُ »

یعنی : هر کس شکمش را گرسنه نگه دارد فکرش بلند و قلبش بیدار و تیز بین می گردد.

نه این که در افطار آن چه نخورده است را تماماً جبران کند که در این حال مزه دینداری را نمی چشد ، آن وقت می گویند چی شد آمدیم توی این دنیا ؟ خدا می گوید آمدی توی این دنیا که نورانی و دیندار بشوی وقتی که آدم منطبق بر دستور شریعت عمل نکند مزه دینداری را نمی چشد ، پیامبر (ص) فرمودند : « اگر کسی بطن و شکمش را گرسنه نگه دارد ، فکرش بزرگ می شود و قلبش زیرک می شود » ، باز روایت داریم « هر کس سیر بخوابد « قَسِي الْقَلْبِ » است » ، واقعاً عرض می کنم سحر ماه رمضان خیلی سنگین نخورید ، کار خیلی زشتی است ، نترسید چیزی تان نمی شود . این شیطان است که شما را می ترساند . گفتم روایت داریم ، شکم پُر چراگاه شیطان است ، بیایید سبک بخورید و روی غذا نخواهید اگر اصلاً سبک غذا بخورید خواب بر شما مسلط نمی شود که مجبور شوید بخوابید . یک کمی قدم بزنید ، ذهنتان تیز می شود ، دعا بخوانید ، درس بخوانید . به شما عرض می کنم . من مطمئنم اگر مقداری از درسهای دینی تان ، مثل معارف اسلامی را در ماه رمضان مطالعه بکنید حتماً ثواب قرآن خواندن را هم می برید ، البته جمع آنها بهتر است .

مفاتیح را نگاه کنید در اعمال شب بیست و یک و بیست و سوم داریم که: « **مِنْ أَحْيَاهَاتِنِ الْيَلْتَيْنِ بِمُذَاكِرَةِ الْعِلْمِ فَهُوَ أَفْضَلُ** » یعنی اگر این دو شب را با مذاکره علمی احیا کنید و بیدار بمانید، افضل است، چون اندیشه در معارف الهی زمینه ریزش حقایق معنوی را به قلب زیاد می کند. البته از دعا که راه ارتباط قلب با عالم غیب است، غافل نشوید.

علامه طباطبایی (ره) در جلد آخر المیزان می فرماید: « **تَمَّ الْكِتَابُ... فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ الْمُبَارَكَةِ الثَّلَاثَةِ وَالْعَشْرِينَ مِنْ لِيَالِي شَهْرِ رَمَضَانَ** » یعنی علامه (ره) در شب قدر تفسیرشان را می نوشتند. شما در این ماه رمضان یکی از چیزهایی که خیلی برایتان ثواب دارد این است که کتاب های معارف اسلامی را عمیق بخوانید، قرآن هم بخوانید ولی 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 خدمت یکی از اساتید ارزشمندمان، استاد آیت الله حسن زاده آملی « حفظه الله تعالی » رسیدیم، از ایشان سؤال کردیم که: حاج آقا کدامیک از اعمال ماه رجب را افضل می دانید که اگر خدا توفیق بدهد انجام دهیم؟ ایشان گفتند: « سریعاً واجبتان را انجام دهید و بروید کارهای جنگ را بکنید این کار از همه برای شما واجب تر است » لذا یکی از کارهایی که در این ماه برای شما مفید است، خوب خوب خوب کار فکری کردن در معارف دینی است برای شما دانشجویان، البته این را برای شما دانشجویان عرض می کنم.

حتماً قرآن بخوانید ولی سعی کنید قرآن را بفهمید، در روایت داریم: « **لَا خَيْرَ فِي قِرَائَةِ فَلَيْسَ تَدْبُرُ** » به جای این که یک سوره را بخوانید و نفهمید یک آیه بخوانید و بفهمید. اینکه شما می شنوید اگر قرآن بخوانید این قدر ثواب دارد، یادتان باشد این را به چه زبانی می گفتند؟ به عربی، به چه کسانی می گفتند؟ خوب به عربها. آخر آنجا که زبان مردم عربی بود که مشکل فهمیدن قرآن نبوده، در حالی که ما فارسی

زبانیم مشکل فهمیدن قرآن داریم، پس ما باید دو تا کار بکنیم هم یک سوره را بخوانیم و هم آن را بفهمیم، این که خوب وقت صرف کنیم چه اشکالی دارد، از اول ماه رمضان تا آخر ماه رمضان یک سوره را خوب بفهمید و بخوانید، این ثوابش حتمی است، اما آنکه ختم قرآن بکنید در حالی که می توانید بفهمید و نفهمید را باید احتیاط کرد، باید به مردم معمولی بگوییم حتی ظاهر قرآن را بخوانید، یادتان باشد بالاخره خواندن قرآن ثواب دارد، نگاه کردن روی خط قرآن هم ثواب دارد. منتها بی سواد باید روی خط قرآن نگاه کند، اما شما چی؟ شما در موضع طلبه اید، شما باید وظیفه دیگری را برای خودتان حمل کنید، شما باید قرآن را بفهمید، شما غیر مردم معمولی هستید. شما می توانید بفهمید، پس باید بفهمید، ولی باز خواندن قرآن بهر صورتش ثواب دارد و اجر می برید، نکته دیگری که لازم می بینم متذکر شوم، اینکه در اثر روزه آنچنان درخواست های انسان متعالی می شود که خواست خود را با خواست انسانهای متعالی یعنی با امامان تا حدی یکی می یابد، این دعاها، راز و نیاز امامان است با خدای خودشان، ما هم در خود احساس می کنیم که دلمان می خواهد این دعاها را بخوانیم، چون می بینیم بهتر از این نمی شود با خدا سخن گفت، دعاها این ماه با تزکیه و استمرار، زبان حال و فریاد جان شما می شود، و به مقام اتصال به حق از طریق منطق دعا می رسید ان شاء الله و اسماء و صفات حق نقل و نبات شما می گردد.

گفت:

در لقمه چوبستی، زهر حیلہ برستی و گر حرص بنالد بگیریم گریها

خیلی خوب گفته است، حرص می گوید آخر گرسنه ام، ما نمی شنویم و محلش نمی گذاریم، « و گر حرص بنالد بگیریم گریها ». دیدید وقتی دارید با یکی حرف می زنید، هر چه بچه می گوید بابا، بابا، و مزاحم حرف زدن شما می شود محلش نمی گذارید؟ حالامی خواهید در ماه رمضان با چه کسی حرف بزنید؟ با خدا، هر چی حرص می گوید آی من هم هستم، می گوئیم نیستی، و گر حرص بنالد بگیریم گریها، اینجور باید بشویم، خدایا به حق امام زمان ما را از روزه داران قرار بده « آمین » سعی کنید اعمال این ماه را خوب انجام دهید، مثلاً در دعای سحر شما در این دعا چه

می خوانید؟ فقط خدا را، دیده اید که آدم یک کسی را که خیلی دوستش دارد، دلش می خواهد همین طور با او حرف بزند، چرا؟ چون حرف زدن با او مطلوب است، چرا؟ چون دوستش دارد، می خواهد با او حرف بزند، خداوند یک کلمه در کوه طور از موسی (ع) پرسید، این چیست در دست؟ گفت: عصایم است « **هِيَ عَصَايَ** » حضرت موسی (علیه السلام) دید کم است دلش می خواهد باز هم گفتگو را ادامه دهد گفت: « **أَتَوَكَّلُ عَلَيْهَا** » به آن تکیه می‌دهم، دید باز هم دلش می خواهد حرف بزند گفت: « **أَهَشَّ بِهَا عَلَيَّ غَنَمِي** » با آن برگها را برای گوسفندانم می‌ریزم، همچنان دلش می خواست چیزی بگوید دید دیگر چیزی ندارد ولی تمایل حرف زدن دارد گفت: « **وَلِي فِيهَا مَآرِبٌ أُخْرَى** » و با آن کارهای دیگر هم می‌کنم، چون از همین مصاحبت با حق لذت می‌برد. در دعای سحر شما از خدا چه می‌خواهید؟ در این دعا، اصلاً چیزی جز ذکر اسماء او نمی‌گویید، مصاحبت او را می‌خواهید، خلاف طریقت بود اولیاء تمنا کنند از خدا جز خدا

« **اللَّهُمَّ اِنِّي اَسْئَلُكَ مِنْ بَهَائِكَ بِاَبْهَاه** » : خدایا من از تو می‌خواهم به حق آن گرانقیمت‌ترین وجودت « **بِاَبْهَاه** » یعنی آن خوبه‌اش و « **وَ كُلُّ بَهَائِكَ بَهِي** » اصلاً همه خوبیه‌ها و الطاف قیمتی تو، قیمتی‌ترین است. « **اللَّهُمَّ اِنِّي اَسْئَلُكَ مِنْ جَمَالِكَ بِاَجْمَلِهِ وَ كُلُّ جَمَالِكَ جَمِيلٌ** » .

ملاحظه می‌کنید همچنان اسامی و کمالات خداوند را می‌شماری، می‌گویی « **اللهم انی اسئلك بعزتك باعزها ، وَ كُلُّ عَزَّتِكَ عَزِيْزَةٌ** » خدایا از تو به حقیقت عزت و به آن عزیزترین اسمائت می‌خواهم، و بعد می‌گویی البته همه اسماء تو عزیز و برتر است، یعنی چی؟ ملاحظه می‌کنی که همین مصاحبت مطلوب تو است، تا آخر دعا، اسماء او را می‌شماری و از این تکرار اسماء حضرت حق به شعف می‌آیی و قلبت را محل یاد او قرار می‌دهی .

می‌رسی به جایی که در سحر های ماه رمضان زبان حالت این می‌شود که :

*من هر چه خوانده ام همه از یاد برده ام*

*غیر از حدیث دوست که 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 صحرانورد      در میان بادیه بنشسته فرد  
صفحه‌آی از ریگ و انگشتش قلم      با صلا می‌زد همی می‌زد رقم  
گفت کای مجنون شیدا چیست این      می‌نویسی نامه، بهر کیست این  
گفت مشق نام لیلی می‌کنم      خاطر خود را تسلی می‌دهم  
چون میسر نیست بر من کام او      عشق بازی می‌کنم با نام او

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

هرچیز که دیدم همه بگذاشتمی بود      جز یاد تو ای دوست که آن داشتنی بود  
باز می‌آیی جلو و جلو تا خواهی گفت :

*با صد هزار جلوه برون آمدی که من*

*با صد هزار دیده تماشا کنم تو را*

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 بر می‌دارد تا تو بتوانی با معبود خود بیشتر ارتباط پیدا کنی، گفت :

گر باد نبودی که سر زلف تو برداشت

آن عارض زیبای تو ما را که نمودی ؟

بهر صورت نقش دعا و استمرار دعا را در این ماه فراموش نکنید . هنوز مایلیم در مورد خود روزه و گرسنگی خوشمزه آن صحبت کنم تا شما آنها را یادداشت کنید و هر چند گاه به آن رجوع کنید ، تا از اهداف آن غافل نشوید و ملکه مان شود و ان شاء الله عزم‌تان شدید گردد .

امام صادق (ع) می‌فرماید : شما باید متوجه باشید بیمارِ گناهانتان هستید و مثل یک بیمار که میل خوردن و نوشیدن از او سلب می‌شود و همچنان منتظر است تا سلامتی‌اش به او برگردد. شما هم باید قلبتان را متوجه بیماریتان به جهت گناهان و غفلت‌هایتان بکنید ، و بعد نخورید و نیاشامید و همچنان منتظر بمانید تا از مرض گناهان شفا یابید .

« ... وَ أَنْزَلَ نَفْسَكَ مَنزِلَةَ الْمَرْضَى ، لَا تَشْتَهِي طَعَاماً وَلَا شَرَاباً ، مُتَوَقَّعاً فِي كُلِّ لَحْظَةٍ شَفَاءَ كَمَا مِنْ مَرَضِ الذَّنُوبِ »

یعنی در حین روزه داری چنین حالتی به خود بگیرد .

روزه روحیه مقاومت و خویش‌داری را در انسان تقویت می‌کند و به اصطلاح ، انسان زورش به خودش می‌رسد . می‌فرمایند :

« الصَّبْرُ نَصْفُ الْإِيمَانِ وَ الصُّومُ نَصْفُ الصَّبْرِ »

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

« إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُبَاهِي مَلَائِكَتَهُ بِالشَّبَابِ الْعَابِدِ ، فَيَقُولُ أَيُّهَا الشَّبَابُ التَّارِكُ شَهْوَتَهُ لِأَجْلِ الْمُبْدَلِ شَبَابَهُ لِي ، أَنْتَ عِنْدِي كَبَعْضِ مَلَائِكَتِي »

شما می‌دانید زکات مال را می‌دهید تا مال پاک شود و برای شما مفید افتد ، عیناً روزه چنین کاری را با بدن شما می‌کند ، که بدن شما با روزه داری در خدمت شما قرار می‌گیرد و شما اسیر شهوات آن نخواهید شد و بهمین جهت هم در روایت داریم که :

« وَ لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَ زَكَاةُ الْأَبْدَانِ الصِّيَامُ »

پس بهمین جهت است که گفته شده : « زیرکان در دین و دنیا سودمند تر از گرسنگی ندیده‌اند » و داریم که « در قیامت عملی دیده نشود فاضل‌تر از ترک غذای اضافی » . ملاحظه کنید در سیره پیامبر (ص) که بیشتر زمینه خوردن‌ها را برای خودشان فراهم می‌کردند و نه زمینه خوردن‌ها را .

داریم که هیچ ظرف پُری برای آدم مثل شکم پر مضر و پر شر نیست

« مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ »

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 چقدر خواست بر آن بریزد ، در روایت داریم که یکی از نشانه‌های مؤمن و منافق همین است که منافق جرئت بسیار خوردن دارد و مؤمن نه

قال رسول الله (ص) :

« الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَاءٍ وَاحِدٍ وَ الْمُتَنَافِقُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ »

یعنی مومن با یک شکم می‌خورد و منافق با هفت شکم .

یعنی 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 . پیامبر (ص) فرمود :

« أَدِيمُوا قَرَعَ بَابِ الْجَنَّةِ يَفْتَحْ لَكُمْ »

پیوسته در بهشت را بکوبید تا برای شما باز شود . ( قیلَ : وَ كَيْفَ نَدِيمُ قَرَعِ بَابِ الْجَنَّةِ؟ ) پرسیدند : چگونه در بهشت را بکوبیم ؟

( قَالَ : بِالْجُوعِ وَالظَّمَاءِ ) : حضرت فرمودند : با گرسنگی و تشنگی .

در روایت داریم : مبعوض ترین مردم نزد خدا ، آنهایی هستند که معده های پر دارند تا آن حدی که تُخَمَه ( ترش ) کرده باشند .

« اِنَّ اَبْغَضَ النَّاسِ اِلَى اللّٰهِ تَعَالَى الْمَتَّخِمُونَ الْمَلَايَ »

فرمود : ترک نکرد بنده خوردن لقمه ای که اشتهای خوردنش را دارد ، مگر اینکه برای او درجه ای در بهشت است .

« وَ مَا تَرَكَ عَبْدًا اَكَلَهُ يَشْتَهِيهَا اِلَّا كَانَتْ لَهُ دَرَجَةٌ فِي الْجَنَّةِ »

یکی از عرفا می گوید « عبادت پیشه ای است که دکان آن تنهایی است و بهای آن گرسنگی است » . داریم که لقمان به پسرش نصیحت کرد که : « ای پسر ، هر گاه که معده ات پر شد ، تفکر به خواب می رود و حکمتت گنگ می شود ، و اعضاات از توانایی برای عبادت بازمی ایستد » .

« يَا بُنَيَّ اِذَا مَتَلَّتِ الْمِعْدَةُ ، نَامَتِ الْفِكْرُ وَ خَرَسَتِ الْحِكْمَةُ وَ قَعَدَتِ الْاِغْضَاءُ عَنِ الْعِبَادَةِ »

به هر صورت ما نمی خواهیم بیش از این وقت عزیزان گرفته شود ولی لازم است به کتاب های اخلاق در مورد نتایج روزه مراجعه کنید و با مراجعه دائمی به آنها اراده خود را در پروریدن روزه . روز به روز تقویت کنید و نگذارید روزه از دستتان برود و به آن نتایج بلند دست نیابید و آن آزادی از خود که حاصل روزه است چیز کمی نیست که 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 آنجا کن که خود را بشکنی

پنبه را از ریش شهوت بر کنی

رقص و جولان بر سر میدان کنند

رقص اندر خون خود مردان کنند

چون رهند از دست خود دستی زنند

چون جهند از نقص خود رقصی کنند

امیدواریم این سرور و شادی از خود وارستن ، به آن انتهای وارستگی برسد و در این

ماه به موفقیت کامل دست بیابید . ان شاء الله

اللهم اجعلنا من الصائمين لك

اللهم اجعلنا من القائمين لك

خدایا در شبهای قدر آنچه به اولیائت می دهی به فضل و کرمت بر ما نیز ببخش .

خدایا قلب امام زمان عزیز را از ما راضی و خشنود بگردان .

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 مبنده .

وصلی الله علی محمد و آل محمد