



## قرآن، روزه‌داری و ساحت معنوی انسان

گفت‌وگو با دکتر سیدمحسن میرباقری

محسن میرباقری، استاد دانشگاه، پژوهشگر و نویسنده معاصر، از چهره‌های برجسته علمی و اخلاقی جامعه ما به شمار می‌رود. صدها مقاله علمی در حوزه‌های مختلف معارف اسلامی و قرآنی و تألیف دهها کتاب درسی در مقاطع مختلف آموزشی، بخش کوچکی از فعالیت‌های علمی این شخصیت ارزنده می‌باشد. با نهایت فروتنی و عشق، پیشنهاد گفت‌وگو با گلستان قرآن را پذیرفت چون در ماه مبارک رمضان قرار گرفته‌ایم، موضوع گفت‌وگو را به این سو بردیم و درباره بعد معنوی شخصیت انسان و جایگاه روزه در قرآن به گفت‌وگو نشستیم.

و درخواست حوائج و در حقیقت اظهار بندگی بپردازند. در آیه ۱۸۷ نیز احکام دیگری درباره وظایف روزه‌دار در طول روز را توضیح می‌دهد.

قرآن با این خطاب وارد بحث روزه می‌شود: «یا ایها الذین آمنوا... ای اهل ایمان...». این عبارت، خطاب به همه کسانی است که به قرآن مؤمن شده، اصول اعتقادی اسلام و پیامبر اسلام را پذیرفته‌اند. از جمله «کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم، لعلکم تتقون». روزه بر شما واجب شده چنان که بر پیشینیان واجب بود، باشد که پرهیزکار شوید» چند نکته برداشت می‌شود: اول اینکه فرمود: «کتب»، این کلمه، درباره حکم قطعی

● در یک نگاه کلی، جایگاه روزه و احکام آن در قرآن کریم چگونه بیان شده است؟

گسترده‌ترین بحثی که در قرآن کریم درباره روزه، در سوره مبارکه بقره (آیات ۱۸۷ تا ۱۸۳) آمده است. در این ۵ آیه، چند بحث وجود دارد: نخست در آیه ۱۸۳ مسئله و علت تشریح روزه طرح می‌شود. در آیات ۱۸۵ از طرفی بیان مدت روزه آمده که (چه مواقعی و چه میزان) باید روزه گرفت، و از طرف دیگر موارد استثنای روزه ذکر شده است؛ یعنی بر چه کسانی روزه واجب نیست. در آیه ۱۸۴ علت تبیین و تشریح حکم روزه به نحوی بیان می‌شود و در آیه ۱۸۶ بحث دعا را در خلال آیات روزه مطرح می‌کند. به این معنا که رمضان ماه ضیافت‌الله است، پس بندگان خدا باید با خداوند به راز و نیاز





اگر انسان یک ماه تمرین کند  
تأففس خود را نگه دارد. شاید  
به خود آید که می شود گناه  
نکرد و همچنین بدین ترتیب به  
عزت نفس، تشویق می شود و از  
پس نفس بر می آید. بنابراین،  
روزه انسان را امیدوار می کند و  
مؤمن را بر علیه نفس شیطان  
تشجیع می نماید، زیرا یک  
تمرین عملی است.

بپردازند. یعنی به جای روزه، گرسنگانی را سیر کنند. یا اگر کسی برای طاعت امر خدا و تقرب الی الله در غیر ماه مبارک رمضان هم روزه بگیرد، می تواند به عنوان یک امر مستحبی انجام دهد.

«فمن تطوع خیراً فهو خیر له... هر کس

که روزه می گیرد با رغبت این کار را بکند، برایش بهتر خواهد بود. چنان که پیامبر اکرم (ص) علاوه بر ماه مبارک رمضان، تمام ماه شعبان و رجب و همچنین سه روز از ماههای دیگر را روزه می گرفتند.

### ● روزه، در سازندگی و رشد و تکامل ساحت معنوی انسان چه تأثیری دارد؟

انسان موجودی نیست که صرفاً از یک سری تمنیات حیوانی و مادی شکل گرفته باشد، بلکه ناخودآگاه در شاکله وجود او، ابعاد معنوی و گرایش به رشد و تعالی و ارتباط با پروردگار متعال وجود دارد حتی می توان گفت انسان نمی تواند بدون خدا زندگی کند و دچار بحران می گردد.

معنویت در وجود ما موج می زند، ولی ما گاه آن را سرکوب یا خاموش می کنیم این است که نسبت به این مسائل تحریک پذیر هستیم. اگر چیزی در وجود انسان ریشه داشته باشد، عوامل خارجی بی تأثیر خواهد بود. کودک پنج ساله ای که هیچ زمینه ای در امور جنسی ندارد، تحریک نمی پذیرد. زیرا در نهادش میل به مسائل مربوط به دوران بلوغ نیست؛ ولی نسبت به غذا تحریک پذیر است و به هر قیمتی خود را به آن می رساند. بسیار اتفاق می افتد که وقتی انسان پای الفاظ معنوی و دعا می نشیند، حالت درونی اش تغییر می یابد. وقتی به نماز می ایستیم، اگر کمی به خدا توجه کنیم حالات ما تغییر پیدا می کند. اگر معنویات در وجود ما ریشه نداشت، هرگز تحریک پذیر نبودیم.

### ● جناب استاد! باب این معنویت را چگونه باید باز کنیم؟

این باب با ذکر خدا باز می شود. یا ایها الذین آمنوا اذکروا الله ذکراً کثیراً و سجدوا بكرة و أصیلاً. ای کسانی که ایمان

و مسلم به کار می رود. به عبارتی این حکم برو برگرد ندارد و همه اهل ایمان باید به آن تن بدهند و آن را بجا آورند.

دوم، «کما کتب علی الذین من قبلکم» این فرمان منحصر به امت اسلامی نیست. بر گذشتگان شما هم

واجب بوده است؛ لذا فرمان کتابت (واجب بودن) روزه عمومیت دارد بر حکم «نماز، روزه و زکات» و در همه ادیان آسمانی مطرح بوده است.

سومین نکته در این آیه، مربوط به عبارت «لعلکم تتقون» است که شما متقی شوید. این جمله، هدف رفتاری روزه را بیان می کند. بندگان مؤمن خدا که ایمان دارند، اعتقاداتشان هم صحیح است، روزه بگیرند و در عمل هم به تقوا نائل شوند. تقوا به معنای صیانت و نگهداری است. تقوا یعنی اینکه مرزبندیهای خداوند را رعایت کنیم.

اگر انسان یک ماه تمرین کند تا نفس خود را نگه دارد. شاید به خود آید که می شود گناه نکرد و همچنین بدین ترتیب به عزت نفس، تشویق می شود و از پس نفس بر می آید. بنابراین، روزه انسان را امیدوار می کند و مؤمن را بر علیه نفس شیطان تشجیع می نماید، زیرا یک تمرین عملی است.

در آیه دوم (۱۸۴) می فرماید: «ایام معدودات...» با توجه به اینکه روزه، مفید و خوب است، نباید همه سال را روزه بگیرد، بلکه خداوند به تناسب ظرفیت و توان و امکانات شما حکم صادر می کند. همچنین بر همه به طور مطلق، واجب نیست روزه بگیرند، مسافر و بیمار از روزه معافند. لذا احکام فرد بیمار یا مسافر را هم آورده و بیان می دارد که در ایام دیگری، روزه ها را به جای آورند: «... فمن کان منکم مریضاً او علی سفر فعدة من ایام اخر. هر کس از شما مریض یا مسافر بود، روزهای دیگری غیر از ماه رمضان روزه بگیرد». در پایان نیز نگاهی به شرایط و حالات برخی انسان های ضعیف می اندازد و می گوید آنان که طاقتشان طاق می شود و با گرفتن روزه به زحمت و مشقت شدید می افتند (طاقت ندارند) و در هیچ زمانی نمی توانند روزه بگیرند، فدیهای





ریاضتی که در بعضی مکتب‌ها هست - هم در مکتب‌های الهی، هم غیر الهی - بدون شک اثری دارد، گاه انسان را به قدرت‌های روحی هم می‌رساند، اما دو نکته را هم باید توجه داشت: یکی اینکه در شریعت اسلام، چیزی به نام ریاضت وجود ندارد، دیگر آنکه: راهی که خدا خواسته، ریاضت نیست.

● دل و یا روان آدمی چگونه می‌تواند، ارتباط خود را با مبدأ آفرینش، برقرار سازد و چگونه می‌تواند با ذکر خدا انس پیدا کند؟

ذکر خدا به انسان اوج می‌دهد، ولی هر دلی موفق به ذکر نمی‌شود. از تعلقات و وابستگی‌ها باید کاسته شود. قلوب وابسته به غیر خدا، همیشه در اندیشه وابستگی‌هاشان هستند. اگر قلب را رها کنیم به سراغ چیزهایی می‌رود که به آنها دل بسته. دیگر آنکه باید با قلب مدارا کرد و آرام آرام آن را به سوی معنویت برد. ذکر خدا را می‌شود به قلب تحمیل کرد، اما بار آدمی را نمی‌بندد بلکه باید به حدی برسد که قلب به دنبال یاد خدا بدود و از بیگانگی با معبود خود احساس وحشت بکند. دیگر آنکه باید عادت‌ها و رفتارهای ویرانگر را از خود و از ساحت دل زدود. قلب آلوده نمی‌تواند جای ذکر خدا باشد. باید آن را از غیر خدا و معاصی پاک کرد. طهارت قلب، فقط با عمل حاصل می‌شود. یعنی پاکی دل و عمل نیک، لازم و ملزوم یکدیگرند.

یک شأن عبادت، نماز است، شأن دیگرش روزه و یک شأنش خدمت به بندگان خداست. لذا در آنچه مورد رضای خداست باید کوشا باشیم.

● رشد ساحت معنوی انسان یا به انجام افعال و اعمالی است یا به ترک شماری از اعمال؛ در آداب سیر و سلوک نیز گفته می‌شود نفس برای تعالی به دو مسأله اساسی نیازمند است «تخلیه» (آراستن) و «تخلیه» (زدودن)؛ اگر با این نگرش به روزه بنگریم، روزه از موارد تخلیه است یا تخلیه؟

به نظر من هر دو. اولاً تخلیه است چون انسان با کفّ نفس (خودداری از انجام برخی اعمال) خیلی از پلیدی‌ها را از خود دور می‌کند و خیلی از شهوات زایل می‌شود. دوم، تخلیه (آراستن) است چون همراه با ذکر الله و اراده بندگی است، روح بندگی در انسان تقویت می‌شود. در روایتی آمده: در معراج به رسول اکرم (ص) گفته شد

آورده‌اید، خدا را زیاد یاد کنید و هر صبح و شب، تسبیح او بگویید.»

خدا را خیلی یاد کنید بلکه به فلاح برسید. همه عبادات خوب است ولی یک عبادت در قرآن آمده که هر چه بیشتر باشد بهتر است، آن ذکرالله

است. دعا، یکی از عناصر و ابزارهای ذکر است. در همین آیات مربوط به روزه اگر دقت شود، آیه ۱۸۵ و آیه ۱۸۷ هر دو در مورد روزه و احکام آن است؛ ولی در این بین ناگهان بحث را عوض می‌کند و فضای جدیدی را پدید می‌آورد.

آنجا که می‌فرماید: «و اذا سألك عتّى فأتىّ قریب أجیب دعوة الداع اذا دعان فلیستجیبوا لی و لیومنوا بی لعلمهم یرشدون. هنگامی که بندگانم از تو درباره من می‌پرسند بگو من نزدیک هستم هر کس مرا بخواند پاسخش می‌دهم پس باید مرا بخوانند و به من ایمان بیاورند. به امید آنکه راه یابند و رشد کنند.»

من همیشه آماده‌ام که هرگاه کسی گفت: یاالله جواب دهم، پس بندگان من هم باید مرا اجابت کنید، به حرفهای من ایمان آورید، و عده مرا باور و دعوتم را اجابت کنید.

در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا استجیبوا لله وللرّسول اذا دعاکم لما یحییکم. خدا و رسول خدا را اجابت کنید، وقتی که شما را می‌خوانند به سوی چیزی که شما را هدایت می‌کنند». خدا و پیامبرش ما را به توحید، تقوا و پرستش خدا می‌خوانند، که به ما حیات معنوی می‌بخشد.

اینکه نماز، انسان را بالا می‌برد، علتش این است که نماز ذکرالله است. مادام که مؤمن در یاد خداست، در حال اوج‌گیری و رشد معنویات است.

در مصباح الشریعه در حدیث زیبایی نقل شده است که: حالات قلب مؤمن چهار گونه است: گاه در حال اوج‌گیری است، گاهی در گشایش و وسعت، گاه در توقف و گاهی رو به افول است. اوج‌گیری دل انسان، در یاد خداست، گشایش دل، در رضا و خشنودی خداست، ایستایی قلب در غفلت از خدا و افول آن در اشتغال به غیر خداست.





**معنویت در وجود ما موج  
می زند، ولی ما گاه آن را  
سرکوب یا خاموش می کنیم  
این است که نسبت به این  
مسائل تحریک پذیر هستیم.  
اگر چیزی در وجود انسان  
ریشه داشته باشد، عوامل  
خارجی بی تأثیر  
خواهد بود.**

زندگی خود جبران کنند و عده زیادی از آنها هم رو به معنویت الهی و اسلامی نهاده‌اند.

● آیا روزه به عنوان یک دستور دینی و یک عمل شرعی این تأثیرات مثبت و بزرگ را دارد یا اینکه اگر فارغ از یک امر دینی و تنها به عنوان ریاضت شخصی هم آن را انجام دهیم باز همان آثار را خواهد داشت؟

هر کاری، البته اثر خود را دارد. ریاضتی که در بعضی مکتب‌ها هست - هم در مکتب‌های الهی، هم غیرالهی - بدون شک اثری دارد، گاه انسان را به قدرت‌های روحی هم می‌رساند، اما دو نکته را هم باید توجه داشت: یکی اینکه در شریعت اسلام، چیزی به نام ریاضت وجود ندارد، دیگر آنکه: راهی که خدا خواسته، این ریاضت نیست.

آنچه ما در شریعت داریم تعبد است، یعنی حرکت در محور خدا نه در محور نفس؛ در جایی خدا اذن می‌دهد که از نعمت‌های او استفاده کنیم: «یا ایها الذین آمنوا لاتحرموا طیبات ما احل الله لکم، طیباتی را که خدا بر شما حلال کرده بر خود حرام نکنید». «ولا تعتدوا زیاده روی هم نکنید»، لازمه حرکت در محور خدا، تسلیم بودن است و لازمه تسلیم این است که گاهی جلوی نفس خود را بگیریم.

اگر کسی ریاضت بکشد چیزهایی به دست می‌آورد و چنان قدرت روحی پیدا می‌کند که از آن طریق برای خود موقعیتی کسب بکند. این ریاضت، به خاطر نفس است و مطلوب خدا نیست اگر کسی به قصد ریاضت روزه بگیرد، روزه‌اش باطل است، برای اینکه باید به قصد بندگی خدا روزه بگیرد.



که یا احمد، هل تعلم ما میراث الصوم: می‌دانی اثر روزه چیست؟ گفت: نه. گفته شد: میراثه قلة الأکل و قلة الکلام. میراث روزه، کم‌خوری و کم‌گویی است. بنابراین، از تخلیه شروع می‌شود ولی به تخلیه ختم می‌گردد. اثر روزه کم‌سخنی و کم‌خوراکی است. شهوت پرخوری و شهوت کلام را می‌گیرد.

**● آیا این سیر و سلوک معنوی  
بر زندگی مادی ما هم تأثیر دارد یا  
فقط ساحت معنوی ما را می‌سازد؟**

بعد مادی و معنوی انسان اصلاً قابل تفکیک نیست. همچنان که اگر بعد مادی تأمین نشود، انسان در رسیدن به مسائل معنوی لنگ می‌ماند؛ بالاخره باید حداقل معیشتی تأمین باشد.

در حدیث پیغمبر اکرم (ص) آمده که کسی که کسبی ندارد، با دین خود ارتزاق می‌کند. یعنی اگر حداقل معیشتی برای ما تأمین نشود، فرصت معنویت هم ضایع می‌شود. عکس قضیه هم درست است. اگر بعد معنوی در کسی بمیرد، نمی‌تواند زندگی مادی خود را، راحت بگذراند؛ همیشه با بحران و کمبود مواجه است.

آنچه که به انسان آرامش می‌بخشد، این است که معنویاتش تکمیل باشد و گرنه همیشه در بحران است. قرآن کریم می‌فرماید: و من اعرض عن ذکرى فان له معیشتاً ضنکاً. اگر کسی پشت به خدا کند، در زندگی نکبت بار در تنگنا می‌ماند.

موجی که در غرب انسان‌ها را به سوی ماده‌گرایی و انسان‌گرایی افراطی برد، با جدایی معنویت، خیلی زود خودشان را در مواجهه با بحران عظیمی یافتند، لذا در حال حاضر خیلی می‌کوشند تا این خلأ معنوی را در

