



# آب کم جو، تشنگی آور به دست...

بسم الله الرحمن الرحيم

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًىٰ لِّتَّأْسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْعُرْقَانِ

گفتگو با دکتر علی حائری / دکترای تخصصی فارماکولوژی، مشاور سازمان جهانی بهداشت،  
دانشیار دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ماه مبارک رمضان، ماه شریف است و تفاسیر و گفته‌های فراوانی در خصوص این ماه داریم، از کسانی که با دیدگاه و برداشت خودشان اظهار نظر کرده‌اند تا نقل از آئمه معصومین علیهم السلام که مستندترین مطالب در باب ماه مبارک است. چند نکته به اختصار در ارتباط با این ماه عرض می‌کنم: یکی اینکه ماه نزول قرآن است و این قرآن چیست که ماه مبارک به این شرف می‌رسد که قرآن در آن نازل شود و اینهمه قداست و عظمت پیدا کند؟ اولاً یکی از معجزات قرآن همین اسم خودش است به معنای خوانده شده، خواندنی، چیزی که در حال خوانده شدن است یا خوانده خواهد شد که با اینکه برای اعراب از نظر زبان کاملاً روش و واضح است ولی به ذهن هیچ عربی که صاحب آن زبان است، نرسیده بوده و نه قبل از این کتاب و نه بعد از آن، نامه و کتابی به این نام نبوده و این عجیب است که طی قرن‌ها در آن زبان، این کلمه روش و پرمument کاربرد نداشته و عظمت قرآن از همین اسم‌اش شروع می‌شود.  
از دیگر مسایلی که به قرآن کریم مربوط است خداوند می‌فرماید: **أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ** «لَا أُقْسِمُ بِمَا وَقَعَ النَّجُومُ وَإِنَّهُ لَقَسَمٌ لَوْ تَعْلَمُونَ عَظِيمٌ» قسم نمی‌خورم به موقع نجوم اگر بدانید این سوگند بزرگی است.

حالاً معنی قسم چیست؟ گاهی ما برای رفع ابهام و واضح و روشن کردن موضوع سوگند می‌خوریم و اینکه مثلاً چیزی را به کسی بقولانیم که بپذیرد و باور کند و زمانی خداوند سوگند یاد می‌کند. اینجا قسم، لفظ نیست و به نوعی تحقیق است، مثلاً وقتی می‌فرماید «لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ» سوگند یاد نمی‌کنم به روز قیامت، علت این است که اگر بخواهد به روز قیامت قسم بخورد این معنا باید تحقق پیدا کند به عبارتی قیامت شود. و این عملاً اهمیت موضوعی را نشان می‌دهد که پس از سوگند به آن پرداخته می‌شود.  
اینجا هم پس از سوگند، خداوند تأکید می‌فرماید «وَإِنَّهُ لَقَسَمٌ لَوْ تَعْلَمُونَ عَظِيمٌ» فسیمی است عظیم اگر شما درک کنید. همه این مقدمات برای این است که بفرماید: «إِنَّهُ لَقَرَآنٌ كَرِيمٌ فِي كِتَابٍ مَكْنُونٍ» پس قرآن فقط یک کتاب خواندنی و دستور زندگی و حلال و حرام نیست، تبیین معارفی است که ما هنوز مانده به آن مدارج برسیم و ماه مبارک، ماهی است که این اتفاق عظیم در آن رخ داده.

«شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ» و اما خود رمضان، کلمه رمضان هم مثل کلمه قرآن قبل و بعد از آن در زبان عرب بکار نمی‌رفته اگرچه برای اهل زبان کاملاً مفهوم است و رَمَضَنِی به معنای بیابان خشک و لم یزرع و بی آب و علفی است که حتی خاروخاشک هم در آنجا دیده نمی‌شود. برخی اعتقاد دارند چون در این ماه انسان گرسنه و تشنه می‌شود این تعبیر بکار رفته، اما به نظر می‌رسد در وراء ظاهر این تشبیه، باطنی مد نظر است و آن ویژگی سرزمین خشک است که با تشنگی آماده بارش باران و جذب آن بخودش است. اینجا هم وجود نازنین انسان است که وجودی الهی است و نفس بلورینی که می‌شود آنرا با آب زلال پر کرد یا با لجن آکند.

در این ماه مبارک، نفس آدمی با روزه‌داری و خویشتنداری که مهم‌تر از نخوردن و نیاشامیدن است مثل رَمَضَنِی تشنه و آماده دریافت رحمت الهی می‌شود. در این ماه دائمًا شاهد بارش رحمت الهی هستیم «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ» که شاید یکی از دلایل مشخص نبودن زمان دقیق آن همین باشد که انسان هوشمند هر شب ماه مبارک را شب قدر بداند.

پس انسان در این ماه، با پرهیزکاری و تحمل مشقت گرسنگی و تشنگی و خویشتنداری از محرومات - اعم از آنچه که به حواس مربوط است یا به افعال، آن رَمَضَنِی را فراهم می‌کند و چون مرتبًا «تَنَزَّلُ الْمَلَكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِهِ اذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ امر» بعد می‌فرماید: «سَلَامٌ هِيَ حَتَّى

**مطلع الفجر** تمام آن شب بارش رحمت الهی، سلام و آرامش است (که عنوان مبارک نشریه شما هم هست) این چهره‌ای است از ماه مبارک رمضان و اگر شما رجوع کنید به آیات خدا و ادعیه ائمه اطهار در این ماه شریف، ملاحظه می‌کنید که این ماه واقعاً میدان حیات و زندگی است، صرفاً موضوع عبادت مطرح نیست که این بخشی از مسایل است، چنانکه حضرت پیغمبر (ص) بسیار زیبا فرمودند «**تُوْمُكُمْ فِيَهِ عِبَادَةٍ وَّأَنْفَاسُكُمْ فِيَهِ تَسْبِيحٍ**» یعنی اگر شما نفس‌تان را به رمضان همچو مرضی آماده کنید برای عطش شدیدی که وجود تان را برای پذیرش بارش رحمت الهی فرامی‌کیرد، حتی هنگامی که در خوابید، این خواب، عبادت است. این فرمایش، عین حقیقت است زیرا وقتی شما خودتان را آماده کردید، این نفس، این روح، تمام این وجود در آن هاله قرار گرفته همانطور که با خواب رفتن، توحید و اعتقاد به معاد از شما جدا نمی‌شود. پس موضوع فقط ظاهر عبادات این ماه نیست، عبادت اصلی در ماه مبارک، آماده‌سازی خویشتن و تمهید نفس برای رسیدن به این مقام است و اینها همه دست به دست هم می‌دهند برای رسیدن به آن هدف اصلی که تصفیه و توبیخ نفس است.

## درجات روزه

### برگرفته از کتاب «المراقبات» مرحوم آیتا... حاج میرزا جواد آقا ملکی تبریزی(ره)

**۱- روزه عوام:** این روزه با خودداری از مبطلات روزه که فقها در رساله‌های خود نوشته‌اند، تحقق می‌یابد.

**۲- روزه خواص:** با انجام اموری که در روزه عوام گفتیم و جلوگیری اعضای بدن از مخالفت با خداوند، روزه خواص تحقق پیدا می‌کند.

**۳- روزه خواص خواص:** این روزه با خودداری از امور حلال یا حرامی که انسان را از یاد خدا بازمی‌دارد، تحقق می‌یابد.

هر کدام از دو درجه دوم و سوم نیز انواع زیادی دارد به ویژه درجه دوم که انواع بی‌شمار آن به تعداد مونین اصحاب یمین است و حتی هر کدام از خواص، روزه‌اش بگونه‌ای است که با روزه دیگری فرق می‌کند و ممکن است عمل بعضی از افراد درجاتی که گفتیم، به عمل درجه بالاتر از خود نزدیک باشد.

#### اقسام روزه‌داران

تقسیم بالا از حیث چیزهایی بود که از انجام دادن آن خودداری می‌شود ولی از حیث نیت روزه نیز، روزه‌داران به چند نوع تقسیم می‌شوند:

۱- عده‌ای برای غیرخدا روزه می‌گیرند، مثلاً به خاطر ترس از مردم، یا برای رسیدن به نفع آنان یا فقط به خاطر این که عادت مسلمین است.

۲- بعضی نیز در نیت خود موارد فوق را با کمی ترس از مجازات خدا و امید به پاداش آمیخته‌اند.

۳- عده‌ای فقط به خاطر ترس از مجازات یا رسیدن به پاداش روزه می‌گیرند.

۴- گروهی علاوه بر نیت رهایی از مجازات و رسیدن به پاداش با روزه خود قصد رسیدن به نزدیکی و رضایت الهی را دارند.

۵- دسته‌ای فقط برای رسیدن به رضایت و نزدیکی به خداوند روزه می‌گیرند.

#### نوع نیت افطار و سحری

به لحاظ نیت افطار و سحری نیز روزه‌داران به چند دسته تقسیم می‌شوند:

۱- عده‌ای (مانند کسانی که به طور معمول غذا می‌خورند) فقط جهت رفع گرسنگی ولذت تغذیه، افطار و سحری می‌خورند.

۲- عده‌ای علاوه بر این، قصد استحباب و نیرو گرفتن برای عبادت راضمیمه‌ی آن می‌کنند.

۳- دسته‌ای هدف آنان از افطار و سحری این است که مطلوب آقا و

مولیاشان بوده و کمکی برای عبادت اوست و به همراه این نیت

آداب مطلوب آن را نیز از قبیل ذکرها و چگونگی خوردن رعایت

کرده و اعمال مستحبی که شامل خواندن قرآن و دعا

و حمد خداست را قبل و بعد و در اثناء افطار

و سحری انجام می‌دهند. □

**«شهر رمضان الَّذِي أَنْزَلَ فِيهِ الْقُرْآنَ هُدًى لِّلنَّاسِ»** منظور از هدی همین است که نفس به مسیر صحیح إِلَّاهٌ تَوَجَّهُ كَنْدَ وَ بِهِ أَيْنَ مَسِيرٌ رُوشِنَ وَ وَاضِحٌ وَرُورَ كَنْدَ. «وَيَسِّرْتَ مِنَ الْهُدَىٰ وَ الْفُرْقَانِ» در مورد کلمه فرقان همانطور که در ادعیه این ماه مبارک داریم «**يَفْرُقُ فِي كُلِّ امْرٍ حَكِيمٍ**» به معنی تشخیص و تمیز حق از باطل و درست و نادرست از یکدیگر است و در این ماه ابزارهای رسیدن به نور حکمت الهی، فراهم است. خداوند انشاء الله به ما و شما توفيق دهد که از این ماه شریف بهترین بهره‌ها را ببریم. یک پیام کوتاه هم به دوستانی که خیلی عاشقند، خیلی دوست دارند و علاقمندند که روزه بگیرند ولی دستشان نمی‌رسد، یعنی مشکلات طبی و شرایطی دارند که نمی‌توانند روزه‌دار باشند به این عزیزان می‌خواهیم همین قرآنی که می‌فرماید «**فَمَنْ شَهَدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلَيَصُمُّهُ**» آن معافیت‌ها را هم صادر کرده پس من و امثال من اگر محذری از روزه‌داری داشتم، عشق به روزه‌داری، نیت روزه‌داری، علاقه به اینکه اگر سلامت بودم برای خدا و به امر او روزه می‌داشتیم «**لَا يَقْلُ ثُوابُهُ**» کمتر ثواب نمی‌برم. برای اینکه ابزار تعالی در این ماه مبارک فقط نخوردن و نیاشامیدن نیست. پیغمبر اکرم (ص) می‌فرماید: «**مَنْ صَامَ صَامَتْ جَوَارِحُهُ**» کسی که روزه‌دار است جوارحش روزه‌دار است که می‌توان آنرا دوجور معنا کرد یکی اینکه آنکس که روزه‌می‌گیرد، جوارحش هم روزه‌دار می‌شوند و دیگری به معنی اخض و اطلاق است: «آنکس روزه‌دار است...» یعنی ممکن است صد نفر روزه‌بگیرند اما دو تایشان روزه‌دار باشند. من صام به آن معنا یعنی آنکس که واقعاً روزه‌دار تمام جوارحش هم روزه‌دار است. پس دوستانی که از خوردن و آشامیدن به دلایل ضروریات سلامتی نمی‌توانند پرهیز کنند، جوارحشان که در اختیارشان هست، آنها می‌توانند روزه‌دار باشند ادان شاء الله ثوابش از روزه کمتر نباشد چنانکه حضرت پیغمبر فرمودند: «**وَأَنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالْأَنْتِيَاتِ**» **«هَدَانَا اللَّهُ وَإِيَّاكُمْ وَغَفَرَنَا لَكُمْ وَآخِرَ دُعَوَانَا أَنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ**»

**علیرضا ناصری:** تشکر می‌کنم استاد به نوعی پاسخ همه سوالاتی که می‌خواستم پرسیم را گرفتم فقط اجازه می‌خواهیم بیتی از حضرت مولاانا راخاطر نشان کنم در خصوص فرازی که فرمودید باید ظرفیت پذیرش و آمادگی در خودمان ایجاد کنیم تا بتوانیم باران رحمت الهی را به تمام و کمال جذب کنیم و اینکه به نظر می‌رسد از بارگاه فیض ربوی، فاعلیت فاعل دائم است و نقصان در قابلیت قابل ما بندگان درگاه است:

**آب کم جو شننگی آور به دست**

تا بجوشد آبیت از بالا و پست □