بدون عنوان

شماره پرسش: ۴۰۹۳۵

تاریخ ارسال پرسش: ۰۶:۰۶:۰۲ ۱۴۰۴/۹/۲۸

متن پرسش

پیرو پرسش و پاسخ ۳۹۹۶۷ در کتاب خودشناسی برای خودسازی آیة الله مصباح (نتیجه نهایی ص۱۲۶pdf): "... و مهم ترین مواد منفیِ این برنامه به قرار ذیل است: ۱. در التذاذات مادی، زیاده روی نکنیم که موجب انس نفس به لذت‌های حیوانی بشود، بلکه سعی کنیم انگیزه ما در استفاده از نعمت‌های دنیوی، تهیه مقدمات سیر، یعنی سلامت و قوّت و نشاط بدن برای عبادت و شکرگزاری باشد. روزه گرفتن و پرنخوردن و کم گفتن و کم خفتن با رعایت اعتدال و حفظ سلامت، جزء این ماده می‌باشد. نکته‌ای را که نباید در تنظیم و اجرای برنامه، از نظر دور داشت، رعایت اصل تدریج و اعتدال است؛ یعنی هیچ گاه نباید فشار طاقت فرسایی را بر خود تحمیل کنیم؛ زیرا علاوه بر این که موجب عصیان و سرکشیِ نفس می‌شود؛ ممکن است زیان‌های بدنی یا روانیِ جبران ناپذیری را به بار آورد. بنابراین، خوب است در طرح برنامه، با {شخص آگاه و قابل اعتمادی مشورت} کنیم. نیز از طرف دیگر، نباید در اجرای برنامه‌های حساب شده، سستی رواداریم و برای ترك آن‌ها بهانه جویی کنیم؛ زیرا تأثیر قابل توجه این برنامه‌ها در ادامه آن‌ها است. و در هر حال، باید اعتمادمان به خدا باشد و توفیق خود را از او بخواهیم. ودر کتاب اخلاق در قرآن (ج۲ص۲۰۲) ".. البته همین جا لازم است یادآوری کنیم همانطور که افراط و زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن زیانبار و دارای ارزش منفی است، تفریط و کم خوری بیش از اندازه نیز زیانبار است، به سلامتی انسان لطمه می‌زند و شادابی و نشاط وی را تهدید خواهد کرد. متأسّفانه بسیاری از جوانهایی که پاك و مخلص هستند و دلشان می‌خواهد سیر معنوی داشته باشند و فضایل اخلاقی را کسب کنند، بدون {مشورت با بزرگترها و افراد با تجربه}، دست به کارهایی می‌زنند که سالها آنان را از سلامتی محروم خواهد کرد. و آنچنان به ضعف مبتلا می‌شوند که توان انجام بعضی واجبات را هم از دست می‌دهند چه رسد به مستحبّات و از اینجاست که این کار نسنجیده و نپخته سبب خسران و زیانکاری آنان در دنیا و آخرت خواهد شد. ارزش کم خوری در این است که انسان بتواند در تعالی روحی و معنوی‌اش موفّق‌تر باشد. پس باید در حدّی باشد که انسان را از سایر توفیقات محروم نسازد که اگر از این حدّ گذشت، مسلّماً نامطلوب و بی‌ارزش و یا حتی دارای ارزش منفی خواهد بود. این یکی از موارد خیلی روشنِ ارزش اعتدال و میانه‌روی است که باید حتماً آن را رعایت کنیم. البته، مقدار خوراك، یك قاعده کلّی ندارد و به تناسب مزاجها و سنین مختلف و دیگر عواملی که احیاناً ممکن است در آن نقشی داشته باشند، در نوسان خواهد بود و هر کسی باید ۱. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۸، ص ۳۹، روایت ۶۱. صفحه ۲۰۳ شرایط خاصّ مزاجی خودش و اعتدال متناسب با آن را در نظر بگیرد و از افراط و تفریط نسبت به حدود و مقادیر مورد نیاز

شخصی خود بپرهیزد. ضمناً، توجّه به این نکته هم لازم است که گاهی ضرر کم‌خوردن برای جوان نیرومند به زودی آشکار نمی‌شود؛ ولی، به تدریج که سنّ بالا می‌رود و به ویژه به هنگام بهره‌برداری از سالها زحمت تحصیل، دیگر قدرت از او سلب می‌شود و نمی‌تواند خدمت چندان شایسته‌ای برای اسلام و مسلمین انجام دهد." منظور من قسمت مشورتش است (آکولاد) به نظر شما برای رسیدن به اعتدال در خوردن و آشامیدن و روزه گرفتن باید چه کنم (کنیم)؟ شاید همان عفت اخلاقی چیزی بین شره و خمود درست است که "مقدار خوراك، يك قاعده كلّى ندارد و به تناسب مزاجها و سنين مختلف و ديگر عواملى كه احياناً ممكن است در آن نقشى داشته باشند، در نوسان خواهد بود و هر كسى بايد شرايط خاصّ مزاجى خودش و اعتدال متناسب با آن را در نظر بگيرد و از افراط و تفريط نسبت به حدود و مقادير مورد نياز شخصى خود بپرهيزد.» ولی به عنوان کلی مثلا مشهور است روزی یک وعده خوردن یا این که در روز دو وعده صبح و شام... یا در روزه بعضی می گویند تا می توانید مهما اُمکن روزه یا در هفته دو روز ۲ و پنج شنبه یا ۳ روز ماکد در ماه... *آیا برای این موارد باید به صورت حصوری با فرد مخاطب صحبت کرد و حالات خود را گفت تا متناسب یک حد اعتدالی را بتوان بهش رسید؟ مثلا چه بسا فردی بتواند در یک شرایط سنی زمانی هر روز روزه بگیرد آیا باید بگیرد؟! چه بسا یک فرد هر دو روز یک وعده بخورد مثلا این که می گویند تا کاملا گرسنه نشدی نخور... من برایم پیش آمده بعد از روزه مستحب که روزه ام را با چایی و خرمایی افطار می کنم تقریبا نصف شب که خانواده خواب هستند گرسنه ام می شود خوب این که درست نیست بلاّخره فقط هم معیار «کاملا گرسنگی» نیست یا حتی در کتاب معراج بحث عفت یک جایی می خواهد پیشنهاد بدهد برای اعتدال در روز یک وعده خوب تا این جا درست ولی یک حالتش بعد از فراغت از نماز شب. خوب اصلا در این وضع و اوضاع؟! ما زورکی ۲۰ دقیقه قبل اذان یک نمازی بخوانیم کی غذا خانواده چی می شود؟... یا مثلا جاهایی می خوانیم در طب اسلامی بعضی می گویند در اسلام ناهار نداریم؟! * اگر امکان دارد شما نظر خودتان را به عنوان یک روش «معتدل» در خوردن و آشامیدن و روزه مستحب بیان بفرمایید. فرض بگیرید مخاطب شما هر روز روزه می تواند و می خواهد بگیرد و مثلا می تواند در خوردن و آشامیدن روزی یک وعده غذا برایش مشکلی نداشته باشد اعتدالی که به دور از افراط و تفریط باشد اعتدالی که باعث خود فراموشی غفلت نشود باعث اذیت قوه شهوت نباشد باعث قساوت. به خمود یا شره نکشد از آن طرف به طغیان سرکشی نفس تنفر از عبادت نرسد. نشاط در عبادت توش باشد، ضرر به جسم نزند، موجب اسراف تبدیر نشود، مانع افکار و احساسات انسان نشود، موجب حواس پرتی مشغولیت های ذهنی نشود. تشکر

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: نکات بسیار دقیقی در متن ارزشمند کتاب «خودشناسی برای خودسازی» از مرحوم آیت الله مصباح مطرح فرموده‌اید. حقیقتاً همین‌طور که می‌فرمایند تعادل در خودسازی،

موجب می‌شود تا انسان هر اندازه جلو و جلوتر می‌رود، در صفای ایمانی خودش بیشتر حاضر می‌شود و کافی است خود جنابعالی متوجهٔ اولاً: تعادل خود و ثانیاً: عرف عُقلا و بزرگان باشید که روزه‌های هفته‌ای یک بار برای انسان‌هایی حدود ۴۰ سال به بعد هستند و یا ۲ روز در ماه، جای خوبی دارد. آری! دو وعده غذا خوب است مشروط بر اینکه خانواده به زحمت نباشند. در آن صورت توصیهٔ آیت الله بهجت را می‌توان مدّ نظر قرار داد که در غذاخوردن به خود «سهم» بدهیم و در عین عدم سخت‌گیری بیش از سهمی که تعیین کرده‌ایم، ادامه ندهیم. موفق باشید