ضرورت بهره‌گیری از «لحظه»ها

***محمدمهدی رشادتی**

امام هفتم(ع) فرمود: یا هشام اصبر علی طاعة واصبر عن عاصی الله، فانما الدنیا ساعة فما مقضی منها فلیس تجد له سرورا و لاحزنا و مالم تأت منها فلیس تعرفه فاصبر علی تلک الساعة التی انت فیها فکانک فد اغتبطت.

ای هشام بر طاعت خدا پایدار باش و در مقابل گناهان مقاومت کن. زیرا دنیا همان ساعت (و لحظه‌ای) است که در آن هستی، آن مقدار که گذشت (زمان گذشته) نه شادی دارد و نه غم. آن مقدار که هنوز نیامده (زمان آینده)، از آن بی‌خبر هستی، پس به همان لحظه و ساعتی که در آن قرار داری صبر کن (تلاش بنما) آن چنان که گویی مورد غبطه دیگران قرار گرفته‌ای. (تحف‌العقول ص ۴۱۷)

اگر کاری هست، اگر تکلیفی هست، اگر توبه و استغفاری هست، اگر طلب رضایتی هست، اگر عمل صالحی و خدمتی و احسانی هست، اگر عبادتی و ذکری هست، نباید منتظر بعد ماند و همین الان باید انجام داد، شاید همین اندک زمان را نیز از کف بدهیم زیرا ذات زمان و لحظه، گذر کردن و رفتن است و نه ماندن.

فرصت‌ها، سرمایه انسانی

فرصت‌ها و لحظه‌ها در واقع همان جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم. این فرصت‌ها سرمایه هر انسانی محسوب می‌شود. نیل به کمال انسانی و طی مراتب قرب خداوندی منحصرا در همین جهان و لحظه‌ها و نیز استفاده بهینه از این سرمایه عظیم میسر است. به عبارت دیگر عمر انسان و جهان او همان لحظه است و نه گذشته و نه آینده. این لحظه اگر با گناه و بطالت توأم باشد خسران است و اگر با اطاعت و عمل صالح همراه باشد، عین بهره‌وری و سودمندی است.

فخررازی یکی از علمای معروف اهل تسنن می‌گوید: یکی از بزرگان را دیدم می‌گفت: شخصی را دیدم که یخ می‌فروخت و مکرر فریاد می‌زد: به کسی که سرمایه‌اش دارد ذوب می‌شود رحم کنید. پیش خود گفتم این است معنای آیه – والعصر ان الانسان لفی خسر – آری انسانی که از عمرش روز به روز کاسته می‌شود و در آن، فضائلی کسب نمی‌کند مانند یخی است که آب می‌شود و هیچ می‌گردد. (داستان دوستان ج ۱ ص ۵۷)

علی(ع) فرمود: فرصت‌ها چون ابرها می‌گذرند، پس فرصتهای نیک را غنیمت شمارید. (حکمت ۲۱)

هم‌اکنون در دنیائی زندگی می‌کنید که می‌توانید رضایت خدا را بدست آورد. اکنون نامه عمل، گشاده و قلم فرشتگان نویسنده در حرکت و بدن‌ها سالم و زبان‌ها گویاست. توبه مورد قبول واقع می‌شود و اعمال نیکو را می‌پذیرند. (خطبه ۹۴) و در فرازی دیگر می‌فرماید: گذشته که از دست رفت، آینده هم که هنوز نیامده و معلوم نیست که چه بشود، پس همین وقتی را که در آن هستی غنیمت بشمار و عمل کن.

این کلام نورانی مضمون همان شعری است که به آن حضرت منسوب است. (غررالحکم ج ۲ ص ۲۷۶)

مافات مضی و ما سیاتیک فاین
قم فاغتنم الفرصة بین العدمین

انسان زیرک هر لحظه را برای خود غنیمت می‌شمارد. زیرا جهان خویش را همان لحظه می‌داند. چه بسا لحظه بعد اصلا زنده نباشد.

امام صادق(ع) فرمود: وقتی روز می‌شود، روز به انسان می‌گوید: من روزی جدید و گواه اعمال تو می‌باشم. در من کار خیر انجام بده که روز قیامت به نفع تو شهادت دهم و بدان که بعد از گذشت من هرگز مرا نخواهی دید.

وقتی شب فرا می‌رسد او می‌گوید: ای پسر آدم، من آفریده‌ای جدیدم و بر آنچه در من هست گواهی می‌دهم. از وجود من بهره بگیر، چرا که اگر خورشید طلوع کند دیگر به دنیا برنمی‌گردم. (اصول کافی ج ۴ ص ۱۹۴)

ضرورت بهره‌گیری از لحظه‌ها

انسان زیرک هر لحظه را برای خود غنیمت می‌شمارد. زیرا جهان خویش را همان لحظه می‌داند. چه بسا لحظه بعد اصلا زنده نباشد. اگر کاری هست، اگر تکلیفی هست، اگر توبه و استغفاری هست، اگر طلب رضایتی هست، اگر عمل صالحی و خدمتی و احسانی هست، اگر عبادتی و ذکری هست، نباید منتظر بعد ماند و همین الان باید انجام داد، شاید همین اندک زمان را نیز از کف بدهیم زیرا ذات زمان و لحظه، گذر کردن و رفتن است و نه ماندن. امام صادق(ع) می‌فرماید: به هرکس فرصتی دست دهد و او به انتظار بدست آوردن فرصت کامل، آن را به تأخیر اندازد، روزگار همان فرصت را نیز از او برباید. زیرا کار روزگاران بردن است و روش زمان از دست رفتن. (میزان الحکمه ج ۲ ص ۷۹۷)

گفته‌اند: حضرت عیسی(ع) با یاران خود از قبرستانی عبور می‌کردند. به قبری اشاره کرد و فرمود قسم باذن الله – به اذن الهی برخیز – و او زنده شد و پس از صحبت‌هایی از وی پرسید. تو برای این افراد چه توصیه‌ای داری؟ گفت: من صد سال است که اینجا هستم. آرزو دارم کاش یک لحظه حیات مجدد داشتم و یک عمل صالح انجام می‌دادم و صد سال توشه می‌گرفتم. (نسیم حیات ج ۸ ص ۸۶۴)

درمان فقر و حل مشکلات با کلید صدقه

شاید عجیب باشد که کسی به فردی که در فقر شدید زندگی می‌کند بگوید: برای حل فقر و نداری، همان دو ریالی را که دارید، در راه خدا صدقه بدهید و انفاق کنید.

یا کسی بگوید: برای آنکه مشکلات شما حل شود و از سختی و فشار اقتصادی یا هر مشکل دیگر رها شوید تنها درمان مجرب آن است که صدقه و انفاق کنید.

اما واقعیت این است که این راهکار صدقه و انفاق کردن را خداوند در قرآن سفارش کرده است. خداوند می‌فرماید: لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ؛ بر توانگر است که از دارایی خود هزینه کند و هر که روزی او تنگ باشد باید از آنچه خدا به او داده صدقه دهد و انفاق کند. خدا هیچ کس را جز به اندازه آنچه به او داده است تکلیف نمی‌کند. خدا به زودی پس از دشواری آسانی فراهم می کند. (طلاق، آیه ۷)

در این آیه خداوند اولا انفاق را بر دارا و غنی به میزان دارایی واجب کرده است؛ ثانیا به فقیر می‌گوید: برای رهایی از تنگدستی و رسیدن به گشایش در روزی از هر چه دارد انفاق کند. البته به میزانی که خدا داده نه اینکه برود قرض بگیرد، بلکه هر چه در دستش است، آن را انفاق کند و صدقه بدهد. این گونه ،هم مشکل اقتصادی اش حل می‌شود و هم دیگر مشکلاتش. در حقیقت شخص با انفاق و صدقه‌ای که می‌دهد هم مشکل بی‌پولی اش حل می‌شود و هم گره‌های کوری که در کارش افتاده باز می‌شود و سختی در زندگی‌اش به آسانی بدل خواهد شد.

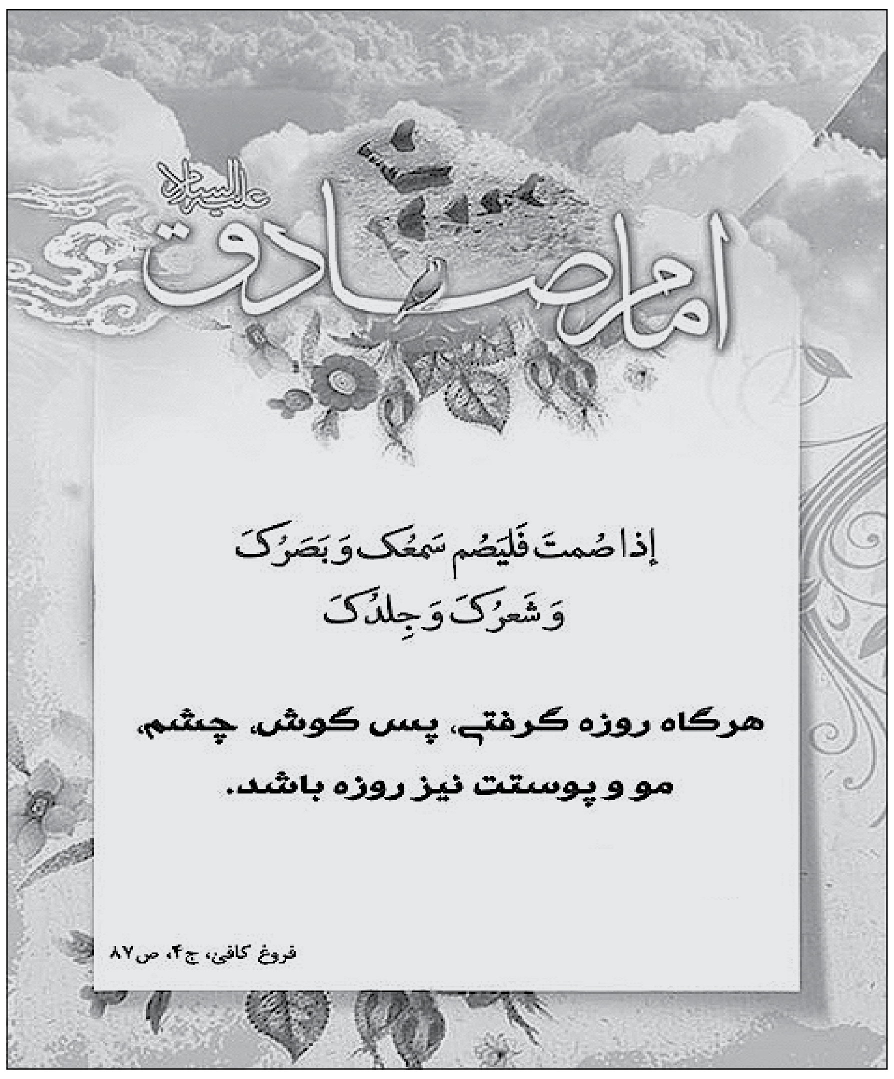
هارون بن عیسی روایت می‌کند: امام صادق(ع)به فرزندش محمّد فرمود: چقدر از خرجی اضافه آمده؟ گفت: چهل دینار. فرمود: آن را بیرون آور و صدقه بده. عرض کرد: آقا دیگر چیزی برایمان باقی نمی‌ماند. فرمود: صدقه بده، خداوند عوض آن را می دهد، مگر نمی دانی که هر چیزی کلیدی دارد و کلید روزی صدقه است، پس اینک صدقه بده. او به دستور امام عمل کرد، ده روز بیشتر نگذشت که از جایی چهار هزار دینار رسید. فرمود: پسرم، در راه خدا چهل دینار دادیم و خداوند چهار هزار دینار در عوض آن به ما عطا کرد. (کافی، ج ۴ ، ص ۹)

روزه؛ کارگاه تربیت نفس

بی گمان هدف از اسلام و آموزه‌های دستوری شریعت، تغییر مثبت در نفس و اصلاح آن برای کسب مقام خلافت الهی است که در عبادت و بندگی خدا بروز می‌کند. این تغییر مثبت در آموزه‌های وحیانی قرآن دارای عناوین و نام‌های گوناگونی است که هر یک ناظر به درجه و مرتبه و نیز روش‌ها و شیوه‌های دست یابی به این دگرگونی و تغییر است که در نهایت انقلابی عظیم را موجب می‌شود. از جمله نام‌های این تغییر مثبت، دست‌یابی نفس به تقوای الهی است که به عنوان برآیند و نتیجه عبادات از جمله عبادت روزه در آیات قرآنی مطرح شده است. نویسنده در این مطلب ضمن تبیین فلسفه روزه واقعی راه کسب آن را نیز تشریح کرده است.

***

از نظر قرآن، روزه کارگاهی برای دستیابی انسان به تقوای الهی است و در این میان ماه رمضان به سبب خصوصیات و مقتضیات ظاهری و باطنی و شرایط خاص حاکم بر آن، از تاثیر بسزایی در دستیابی انسان به تقوا برخوردار است.



إذا صُمتَ فَلیَصُم سَمعُکَ وَبَصَرُکَ وَشَعرُکَ وَجِلدُکَ

هرگاه روزه گرفتی، پس گوش، چشم، مو و پوستت نیز روزه باشد.

فروغ کافی، ج۴، ص۸۷

کسب تقوا، فلسفه عبادت و بندگی

خداوند در آیه ۵۶ سوره ذاریات به‌صراحت فلسفه خلقت و آفرینش نه غایت و هدف خالق را، عبادت و بندگی دانسته است. این بدان معناست که خداوند به عبادت و بندگی انسان و هیچ موجود دیگری نیاز ندارد؛ زیرا خداوند غنی بالذات است و نیاز برای موجود فقیری است که دارای فقر و نقص بوده و برای جبران آن غایتی را در نظر گرفته و به عنوان فلسفه و هدف کار خویش قرار داده و برای تحقق آن هدف اقدام و عمل می‌کند؛ اما وقتی خداوند خود را به عنوان غنی حمید و بی‌نیاز ستوده است (فاطر، آیه ۱۵) دیگر نیازی به عملی ندارد تا بدان کمبود و نقص خود را تامین و جبران کند. پس باید حکمت و غایت عمل و فعل الهی را در متعلق کار و فعل خداوند جست. به این معنا که خداوند به سبب آن که حکیم است و هرگز کاری را بیهوده انجام نمی‌دهد، باید در فعل خلقت و آفرینش خود، هدف و حکمتی داشته باشد تا از بیهودگی خارج و کاری حکیمانه شود. خداوند خود به‌صراحت در حکمت آفرینش انسان می‌فرماید: وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ؛ و جنّ و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا بپرستند.(ذاریات، آیه ۵۶) پس خلقت انسان دارای حکمتی به نام عبادت خدا است و همین مسئله، خلقت انسان را از بیهودگی و عبث بیرون برده است، چنان که در جایی دیگر می‌فرماید: أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ؛ آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده‌ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید؟(مومنون، آیه ۱۱۵)

پس دانسته شد که خداوند بی‌نیاز، به هدف و حکمتی انسان را آفریده است. این هدف و حکمت همان عبادت و بندگی خداوند است؛ اما دانستیم که خداوند خود وقتی بی‌نیاز است، باید این بندگی و عبادت خداوند دارای هدف و حکمت دیگری باشد که به ظاهر به خداوند ربط دارد ولی در باطن به خلق و مخلوق یعنی همین انسان ربط پیدا می‌کند. حال این پرسش مطرح است که هدف از بندگی خدا و عبادتش چیست؟

پاسخ این پرسش را خداوند در آیات دیگری از جمله آیه ۲۱ سوره بقره در یک جوامع الکلم به طور کلی و عمومی این چنین داده است: يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُواْ رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ؛ ای مردم، پروردگارتان را که شما و کسانی را که پیش از شما بوده‌اند ، آفریده است پرستش کنید باشد که به تقوا گرایید و متقی شوید.

پس بر اساس این آیه، غایت و هدف عبادت که خود هدف و غایت آفرینش انسان بوده، کسب تقوای الهی بیان شده است. به این معنا که انسان با عبادت خویش باید به چیزی برسد که از آن به تقوای الهی یاد می‌شود. البته آموزه‌های وحیانی قرآن در آیات دیگر، با اشاره به مصادیق عبادت، این هدف در عبادت را به شکل روشن‌تر و گویاتر تبیین می‌کند. (بقره، آیات ۶۳ و ۱۷۹ و ۱۸۳؛ انعام، آیه ۱۵۳؛ اعراف، آیه ۱۷۳ و آیات دیگر)

چیستی تقوای الهی

اما تقوای الهی چیست؟ باید در پاسخ گفت در تعریف آن اختلاف است ولی قدر متیقن مراد از تقوای الهی، کسب حالتی نفسانی در درون انسان است تا بدان از خشم و غضب الهی در امان ماند. کسب این حالت ممکن است از راه‌های گوناگونی در مراحل و مراتبی تحقق یابد. دست کم می‌توان سه مرتبه برای تقوای الهی مطرح کرد: ۱. مرتبه عام: این مرتبه با ترک محرمات و عمل به واجبات تحقق می‌یابد؛ زیرا همان طوری که با ترک محرمات انسان از غضب الهی در امان می‌ماند، همچنین با انجام واجبات این امر تحقق خواهد یافت؛ چرا که اگر کسی واجبی را ترک کند، خشم خداوند را موجب می‌شود. از این مرتبه به عنوان تقوای عام یاد می‌شود؛ ۲. مرتبه خاص: این مرتبه با ترک محرمات و مکروهات و نیز انجام واجبات و مستحبات تحقق می‌یابد و از آن به تقوای خاص یاد می‌شود؛ ۳. مرتبه اخص: این مرتبه زمانی تحقق می‌یابد که شخص افزون بر ترک محرمات و مکروهات و انجام واجبات و مستحبات، از برخی از مباحات به اختیار و برای کسب رضایت الهی دست بردارد و مثلا از شهوت غذایی و جنسی مباح بکاهد و سخن کم گوید: به سخن دیگر چنان که شاعر بر اساس آموزه‌های وحیانی اسلام سروده عمل کند:

صُمت و جَوع و سَحَر و عُزلت و ذکر به دوام
ناتمامان جهان را کند این پنج تمام

این پنج چیزی که در اینجا به عنوان عامل تمامیت یابی انسان مطرح شده، در حقیقت ترک مباحاتی است که انسان مبادرت می‌کند. صمت به معنای خاموشی و سکوت و حفظ زبان از گفتار مگر به میزان ضرورت و نیاز است. جوع به معنای گرسنگی و کم خوردن است حتی اگر خوردن مباح باشد. سحر هم به معنای تهجد شبانه و بیداری در هنگام سحرگاهان و کم خوابی است؛ عزلت هم به معنای گوشه‌نشینی و گوشه‌گیری برای خودسازی است و چنانکه می‌دانیم ذکر و یاد دائم خداوند دل را زنده کرده و به انسان اطمینان و آرامش و سکون می‌دهد، از این‌رو در قرآن به کثرت ذکر ترغیب می‌شود.(آل عمران، آیه ۴۱؛ طه، آیات ۳۳ و ۳۴؛ شعراء، آیه ۲۲۷؛ احزاب، آیات ۲۱ و ۳۵ و ۴۱؛ جمعه، آیه ۱۰) خداوند می‌فرماید: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را یاد کنید، یادی بسیار.(احزاب، آیه ۴۱) در آیه ۴۵ سوره انفال در تعلیل و چرایی این فرمان می‌فرماید: وَاذْكُرُواْ اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلَحُونَ؛ و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار شوید.

این مراتب سه‌گانه تقوا بر اساس نتایج و برآیندهای آن دسته‌بندی و مطرح می‌شود؛ زیرا خداوند در آیات قرآن، برآیند تقوای الهی را دستیابی به مقام یقین دانسته که خود سه نوع است: ۱- علم الیقین(تکاثر، آیه ۵)؛ ۲- عین الیقین(تکاثر، آیه ۷)؛ ۳- حق‌الیقین (واقعه، آیه۹)- یقینی که در این آیات مطرح است، یقینی است که با رویت و دیدن با چشم باطنی و ملکوتی انسان اتفاق می‌افتد؛ زیرا در این مرتبه شخص متقی می‌تواند با چشم ملکوتی خود، حقایق عالم غیب را همانند عالم محسوس ببیند. از همین‌رو به آن علم شهودی می‌گویند؛ زیرا علمی است که با مشاهده ملکوت و عالم غیب همانند عالم محسوس در شخص ایجاد می‌شود. بنابراین، حقایق ملکوتی را می‌بیند. پس دانش وی نسبت به عالم غیب علم حصولی و مفهومی نیست.

روزه رمضان، کارگاه عملی تقوا یابی

بر اساس آنچه گفته شد، همه اعمال عبادی نتیجه‌ای جز تقوا ندارد؛ اما باید دانست برخی از اعمال عبادی از نظر ارزشی و کیفیت تاثیرگذاری از برخی دیگر قوی‌تر است.

از نظر قرآن، روزه کارگاهی برای دستیابی انسان به تقوای الهی است و در این میان ماه رمضان به سبب خصوصیات و مقتضیات ظاهری و باطنی و شرایط خاص حاکم بر آن، از تاثیر بسزایی در دستیابی انسان به تقوا برخوردار است؛ زیرا در این ماه شرایط عمومی به نفع روزه دار است تا بدون دغدغه وسوسه‌های ابلیسی و شیطانی بتواند تنها به جنگ دشمن درونی و هواهای نفسانی برود و خود را برای نبرد بیرونی با وسوسه‌های ابلیسی و شیطانی در آینده آماده کند.

به سخن دیگر، در ماه رمضان انسان می‌تواند به سبب شرایط حاکم بر این ماه، بی‌دغدغه از دشمن شیطانی بیرونی به پاکسازی خانه از دشمن درونی بر خیزد و افسار و مهار نفس را در دست گیرد به طوری که پس از ماه رمضان که دشمنان بیرونی آزاد می‌شوند بتواند به جنگ آنان برود بی‌آنکه ترسی از آنها داشته باشد؛ زیرا در ماه رمضان توانسته است آنان را به زندان افکند و تربیت کند، چرا که در ماه رمضان بر مهم‌ترین مباحات از جمله شهوات غذایی و جنسی مسلط شده و با کم گویی، گزیده‌گویی، ترک انواع و اقسام گناهان زبانی و چشمی و شهوت غذایی، شهوت جنسی و مانند آنها توانسته مهار نفس را در دست گیرد و این دشمن‌ترین دشمن را به بند بکشد و در محدوده مورد نیاز اجازه فعالیت و تحرک به او بدهد. در حقیقت در این ماه، خواسته‌های نفسانی نفس را سرکوب نکرده ولی اجازه نداده تا خودسرانه حرکت و فعالیت در مملکت تن و روان کند و تا اجازه خاصی صادر نشده بود، هیچ‌گونه حرکتی نمی‌توانست داشته باشد.

در روایات آمده که شرایط ماه رمضان یک شرایط آرمانی برای مبارزه با هواهای نفسانی و دشمن ابلیسی است؛ زیرا شیاطین و ابلیس دربند هستند و نمی‌توانند از بیرون وسوسه‌گری کنند. پیامبر(ص) می‌فرمایند: در روز نخست ماه رمضان شیاطین سرکش دربند می‌شوند. (عیون أخبار الرضا(ع)، ج۲، ص۷۱، ح ۳۳۱)

همچنین حضرت علی (ع) میفرمایند: وقتی ماه رمضان فرا رسید، رسول خدا صلّی اللّه علیه و آله برخاست و خداوند را حمد گفت و سپس فرمود: ای مردم، خداوند شما را از دشمنان جن و انس شما حمایت کرد و فرمود: «مرا فراخوانید تا برای شما اجابت کنم و به شما وعده اجابت داد، بدانید به راستی خداوند (عزّ و جلّ) بر هر شیطان سرکش، هفت تن از فرشتگانش را گمارده است و تا زمانی که این ماه شما [ماه رمضان] سپری نشده است نمی توانند آزاد شوند.(وسائل الشیعهٔ، ج۱۰، ص۳۰۴، ح ۱۳۴۷۷)

در این شرایط آرمانی که وسوسه بیرونی نیست، انسان باید به مهار نفس سرکش بپردازد که عادت به افراط و تفریط پیدا کرده و به زیاده‌روی در شهوت غذایی و جنسی گرایش یافته است. پیامبر (ص) 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 بخواهید که آنها را بر شما مسلّط نگرداند.(أمالی الصدوق، ص۹۵، المجلس العشرون.)

وقتی انسان روزه می‌گیرد، دیگر شیطان نمی‌تواند آزادانه حرکت کند؛ زیرا شیطان از طریق مجاری شهوت و غذا در جان آدمی در حرکت است و انسان روزه دار مجاری شهوانی از غذایی و جنسی را مسدود کرده و شیطان دیگر نمی‌تواند در این مجاری حرکت کند. به سخن دیگر، اگر در غیر ماه رمضان انسان با شهوت غذایی و جنسی، زمینه حرکت و حضور شیطان در تمامی وجود خود را فراهم می‌کند، در ماه رمضان با روزه و ترک محرمات و مباحات در این ماه مبارک، راه را بر جریان شیطان می‌بندد؛ زیرا پیامبر(ص) فرموده است: إنّ الشّيطانَ لَيَجري مِن ابنِ آدَمَ مَجرَی الدّمِ فَضَيِّقوا مَجارِيَهُ بِالجُوعِ؛ شیطان در انسان جاری می‌شود، همچون جریان خون. پس با گرسنگی، مجاری او را تنگ کنید. (إحیاء علوم الدین، ج ۱، ص ۳۴۷ ؛ المحجّهٔ البیضاء، ج ۵ ، ص ۱۴۸، عوالی اللئالی، ج ۱، ص۲۷۳، حدیث۹۷ و ص ۳۲۵ ، حدیث ۶۶)

بنابراین وقتی از بیرون فشاری نیست انسان راحت‌تر می‌تواند به مهار نفس و خواسته‌های آن بپردازد. در این میان گرسنگی چون موجب کاهش شهوت می‌شود، نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. از این رو امیر مؤمنان علیه‌السلام درباره نقش گرسنگی در مدیریت نفس و مهار خواهش‌های آن می‌فرماید: نِعمَ العَونُ عَلی أسرِ النّفسِ وَ کَسرِ عادَتِهَا التّجَوّعُ؛ گرسنگی، چه خوب یاوری برای اسیر کردن نفْس و شکستن عادت آن است! (عیون الحکم و المواعظ، ۴۹۴، غررالحکم، ۹۹۴۴)

هم چنین پیامبر خدا فرمود: جاهِدوا أنفُسَکُم بِالجُوعِ وَالعَطَشِ، فَإنّ الأجرَ فی ذلِکَ کَأجرِ المُجاهِدِ فی سَبیلِ اللهِ؛ به وسیله گرسنگی و تشنگی، با نفس خویش جهاد کنید؛ چرا که پاداش آن، مثل پاداش جهادکننده در راه خداست. (إحیاء علوم الدین، ج ۳، ص ۱۲۴؛ المحجّهٔ البیضاء ، ج ۵، ص ۱۴۶)

آن حضرت(ص) هم چنین فرموده است: أحیوا قُلوبَکُم بِقلّةِ الضّحکِ و قِلّةِ الشّبَعِ ، وَ طَهّروها بِالجُوعِ تَصفو[تَصفُ] وَ تَرِقّ؛ دل‌های خود را با کم خندیدن و کم خوردن، زنده کنید و آن را با گرسنگی، پاک سازید تا صاف و رقیق شود .(إحیاء علوم الدین، ج ۳، ص ۱۲۹؛ المحجّهٔ البیضاء، ج ۵، ص ۱۵۴)

تربیت نفس، روزه واقعی

بر اساس آن چه بیان شد، هدف از روزه دست یابی به تقوای الهی است که همان تربیت نفس برای تجلیات الهی است. خداوند می‌فرماید: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما مقرر شده است، همان‌گونه که بر کسانی که پیش از شما [بودند] مقرر شده بود، باشد که پرهیزگاری کنید. (بقره، آیه ۱۸۳) در حقیقت نفس انسانی باید چنان تزکیه و تربیت شود تا بستری برای تجلیات اسمای الهی شده و انسان به عنوان متاله (بقره، آیه ۱۳۸) و ربانی (آل عمران، آیه ۷۹) در مقام خلافت اسمای الهی قرار گیرد و به پروردگاری در مقام مظهریت بپردازد. (بقره، آیات ۳۰ و ۳۱)

پس هدف از عبادتی به عنوان روزه دستیابی به چنین تقوا و مرتبه‌ای از تحول و تغییر مثبت نفس است. خداوند در آیات قرآن بیان می‌کند که انسان همواره در حال تلاش شدید و بی‌پایان است.(انشقاق، آیه ۶) برآیند این تلاش ملاقات پروردگار است (همان)؛ اما چگونه ملاقاتی؟ بر اساس آیات قرآن، انسان می‌تواند با جمال الهی یا جلال الهی ملاقات کند. کسی که سقوط کرده با جلال الهی که نماد آن دوزخ است، ملاقات می‌کند و کسی که صعود کرده با جمال کمال الهی مواجه می‌شود که نماد آن بهشت رضوان است.

انسان در کارگاه کوتاه یک ماهه ماه مبارک رمضان بهترین فرصت را برای رسیدن به کمال دارد تا با تقوا به مراتب عالی تغییر و تحول دست یابد. لذا، واجب است که روزه را به قصد روزه نفس انجام دهد و بکوشد تا نفس خویش را تربیت کند. لذا امام علی(ع) روزه نفس را روزه واقعی و کامل دانسته و می‌فرماید: صوم النفس عن لذات الدنیا انفع الصیام؛ روزه نفس از لذتهای دنیوی سودمندترین روزه‌ها است. (غررالحکم، ج ۱ ص ۴۱۶ ح ۶۴)

برای تحقق این روزه مفید و سازنده که روزه اصلی و حقیقی و واقعی است، باید نفس سرکش را رام کرد و برای رام کردن باید از محارم شروع و محرمات را ترک نمود. از این‌رو امام علی(ع) می‌فرماید: الصیام اجتناب المحارم کما یمتنع الرجل من الطعام و الشراب؛ روزه پرهیز از حرامها است همچنانکه شخص از خوردنی و نوشیدنی پرهیز می‌کند. (بحارالانوار، ج ۹۳، ص۲۴۹)

کسی که بتواند محارم الهی را در گام نخست ترک کند، آمادگی می‌یابد تا گام‌های دیگر را برای رسیدن به مراتب سه گانه تقوا بر دارد و بستری برای تجلیات اسمای الهی شود. لذا به هدف خودسازی و تربیت و تزکیه نفس هر روز کاری کنیم تا از روز قبل بهتر باشیم و خودسازی کرده و تحت عنایات الهی و فضلش به مقامات بایسته و شایسته دست یابیم. پس فرصت کوتاه ماه رمضان را غنیمت شماریم.

در روایات آمده که شرایط ماه رمضان یک شرایط آرمانی برای مبارزه با هواهای نفسانی و دشمن ابلیسی است؛ زیرا شیاطین و ابلیس دربند هستند و نمی‌توانند از بیرون وسوسه‌گری کنند. پیامبر(ص) می‌فرمایند: در روز نخست ماه رمضان شیاطین سرکش دربند می‌شوند.

عوامل نورانیت قلب

آیت‌الله عبدالکریم حق‌شناس

قرائت قرآن حجاب‌ها و زنگ‌ها را از روی قلب برمی‌دارد؛ خصوصا اگر انسان با تدبر بخواند، این همه تفسیر نوشته‌اند، شما تفاسیر را مطالعه کنید و ببینید کدام یک با ذوق شما موافقت می‌کند، همان را انتخاب کنید و مطالعه کنید.

مرحوم آیت‌الله حق‌شناس در یکی از درس‌های اخلاق خود به موضوع «عوامل نورانی شدن قلب» اشاره کرده که آن را به نقل از فارس تقدیم خوانندگان عزیز می‌کنیم:

روایتی از پیغمبر اکرم(ص) برای تشویق شما بخوانم: «خمسةٌ تنور القلب»؛ پنج چیز است که قلب و دل را روشن و منور می‌کند: اول قرائت قرآن است که حجاب‌ها و زنگ‌ها را از روی قلب برمی‌دارد؛ خصوصا اگر انسان با تدبر بخواند، این همه تفسیر نوشته‌اند، شما تفاسیر را مطالعه کنید و ببینید کدام یک با ذوق شما موافقت می‌کند، همان را انتخاب کنید و مطالعه کنید.

تفسیر حضرت علامه طباطبایی(ره) به درد نوع شما نمی‌خورد، آن تفسیر برای اشخاص درس خوانده و منتهی است، شما از همین کلاس اول شروع کنید، مثلاً تفسیر ملافتح‌الله را که هم ملخص است و هم مفصل بگیرید و مطالعه کنید، «أَفْضَلُ عِبادَةِ اُمَتی قِرَاءَةُ القُرآنِ»؛ البته «مع التدبر» افضل اعمال امت من این است که قرآن را با تدبر بخوانند.

کم‌خوردن مخصوصاً در شب برای تهجد

دومی کم خوردن است، مخصوصاً در شب که اگر انسان معده‌اش را مانند مترفین پر کند، خیلی محرومیت می‌آورد. وامصیبتا که مردم راه‌های دنیا را بسیار بهتر از آخرت یاد گرفته‌اند! در برنامه سلام صبح بخیر مدام می‌گویند ورزش کنید! ورزش لازم است. بسیار خوب است، سالم بودن و سلامت داشتن، به چه دردی می‌خورد؟ بر فرض که من خودم را سلامت کردم و با ورزش مثل یک شاخه شمشاد سروقد شدم، حالا از این سلامتی باید چه بهره‌ای ببرم؟ این را دیگر به مردم نمی‌گویند و به کسی آموزش نمی‌دهند.

مؤمن همان غذایی که می‌خورد، همان اندازه که حالا یا ورزش می‌کند و یا تفریح می‌کند، غایتش این است که نیمه شب برخیزد و به درگاه قاضی الحاجات بندگی کند! چون «لانجاة الا بالطاعة»؛ سلامتی برای بندگی به درد می‌خورد و گرنه دنبال مادیت رفتن که مشکلی را حل نمی‌کند، همه چیز که همین چند روز دنیا نیست! متأسفانه از این جهات هیچ خبری نیست!

همنشینی با علما و اطلاع یافتن بر عیوب خویش

سوم «ومجالسهٔ العلماء»؛ همنشینی با دانشمندان و رهبران دین قلب را نورانی می‌کند، با عالم نشست و برخاست کنید که نفس نشست و برخاست با عالم مؤثر است، درباره مجالست فرموده‌اند: «مُجالَسَةُ الأَشرارِ تورِثُ سوءَ الظّنِّ بالأَخیارِ»، معاشرت کردن با اشرار باعث می‌شود که انسان نسبت به اخیار و نیکان سوءظن پیدا کند، اما وقتی کسی با دانشمندان واقعی معاشرت کند، اگر خللی در او وجود داشته باشد، آن علما به او تذکر می‌دهند و همین مسئله هم از اسباب نورانی شدن قلب است.

نمازشب و تردد در مساجد

چهارم «و الصلاة فی اللیل»، نماز در شب، قلب را منور می‌کند، قسمت پنجم هم «والمشی فی المساجد» است که إن‌شاءالله شما هم دارید، وقتی که شما در مساجد پروردگار ایاب و ذهاب کنید، خداوند علی اعلا از آن علوم حقیقی نصیب شما می‌کند، با رفتن به مسجد، پروردگار عزیز ابتدا شما را موفق به مرحله اول، یعنی ترک محرمات و فعل واجبات می‌کند، شما را موفق می‌کند که کم‌کم در معرض رحمت خودش قرار گیرد، وقتی شما به مساجد پروردگار می‌آیید، بر او حق پیدا می‌کنید، «وَ حَقٌّ عَلَی الْمَزُورِ أَنْ یُکْرِمَ الزّائِرَ»، برای همین است که پروردگار، این چیزها را به شما مرحمت خواهد کرد.

چراغ راه

ویژگی‌های قرآن

قال‌الامام علی(ع): واعلموا ان هذاالقرآن هو الناصح الذی لایغش، والهادی الذی لایضل، والمحدث الذی لایکذب.»

امام علی(ع) می‌فرماید: آگاه باشید! همانا این قرآن پند‌دهنده‌ای است که نمی‌فریبد، و هدایت‌کننده‌ای است که گمراه نمی‌سازد، و سخنگویی است که هرگز دروغ نمی‌گوید. (۱)

۱- نهج‌البلاغه- خطبه ۱۷۶

حکایت خوبان

تلاوت قرآن و عمل به آن

امام صادق(ع) می‌فرماید: «بر شما باد به (تلاوت و مراجعه) قرآن. پس هر آیه‌ای یافتید که کسانی قبل از شما با عمل نمودن به آن نجات یافته‌اند، شما نیز به آن عمل کنید تا نجات یابید و هر آیه‌ای را که مشاهده کردید که بیانگر هلاکت پیشینیان است، شما هم از آن پرهیز کنید.» (۱)

۱- بحارالانوار، ج ۹۲، ص ۹۴

پرسش و پاسخ

اهمیت و آداب قرائت قرآن

پرسش:

تلاوت قرآن کریم از چه جایگاه و اهمیتی برخوردار است و آداب قرائت آن چگونه می‌باشد؟

پاسخ:

یکی از سنت‌های متروک در میان ما، خصوصاً وقتی که نظام جدید تحصیل آمده است، تلاوت قرآن مجید است. ما در گذشته با سواد کمتر داشتیم، در عین حال که با سواد از امروز کمتر داشتیم، ولی قرآن‌خوان از امروز بیشتر داشتیم، چون با سوادهای ما صدی نود و پنج اگر نگوییم صدی نود و نه‌تایشان، با اینکه باسوادند، و بسا هست یکی دو زبان خارجی را هم می‌دانند، و یک کتاب انگلیسی را اگر به او بدهی، مثل بلبل می‌خواند، ولی قرآن‌خواندن را بلد نیست، در صورتی که خود قرآن‌خواندن از مستحبات و از عبادات بسیار اکید و اصیل مؤثر در نقش انسان است. «نه تنها خواندن، بلکه خواندنی که در حدی توأم با دانستن باشد. در آیات اول (سوره مزمل) خداوند می‌فرماید: «یا ایهاالمزمل... و رتل‌القرآن ترتیلا» ای جامه به خود پیچیده... قرآن را با دقت و تأمل بخوان!

یعنی قرآن را بخوان، به شکل ترتیل هم بخوان، به بیان واضح، نه خیلی تند و سریع و نه خیلی کند و کلمات از یکدیگر گسسته، در حالتی قرآن را بخوان که گویی داری خودت به خودت تلقین می‌کنی. «اقبال لاهوری» می‌گوید: پدرم یک جمله به من گفت که این جمله روح من را دگرگون کرد. روزی من در اتاقم داشتم قرآن می‌خواندم، پدرم آمد از جلو اتاق رد بشود، به من گفت: محمد! قرآن را آن چنان بخوان که گویی بر تو نازل شده است. می‌گوید: این جمله خیلی در من اثر گذاشت:

مجتهدین غیر از مسئله نماز شب، یکی از کارهایشان قرآن خواندن در سحر است... اینکه مسلمان، روز بگذرد و یک حزب، یعنی یک چهارم یک جزء را نخواند، انصافاً یک ظلم به قرآن است. در حدیث است حداقل روزی پنجاه آیه از قرآن بخوانید. (آشنایی با قرآن، شهید مرتضی مطهری(ره)، ص ۱۹۸ تا ۲۰۱)

آداب قرائت قرآن

۱- خواندن قرآن با فکر و تعقل

«افلا یتدبرون القرآن» آیا در (آیات و مفاهیم) قرآن نمی‌اندیشند. (نساء – ۸۲)

۲- با دقت و شمرده خواندن

«ورتل‌القرآن ترتیلا» (مزمل- ۴) امام علی(ع) در تفسیر این آیه می‌فرمایند: یعنی قرآن را خوب بیان کن و همانند شعر آن را با شتاب مخوان و مانند ریگ آن را پراکنده مساز و دلهای خود را با آن به بیم و هراس افکنید. (کافی- کتاب فضل القرآن)

۳- با حزن خواندن

امام صادق(ع): قرآن حزین نازل شده است، پس قرآن را با حالت حزن قرائت کنید. (همان)

۴- با استعاذه خواندن

هنگامی که قرآن می‌خوانی، از شر شیطان طرد شده به خدا پناه ببر. (نحل- ۹۸)

۵- به یاد بهشت و جهنم بودن

امام صادق(ع) می‌فرماید: معنای تلاوت آن است که در هر جا که یادی از بهشت یا آتش به میان آورد در آنجا توقف نمایی. (بحارالانوار، ج ۸۹، ص ۲۱۴)

۶- با طهارت بودن

«لایمسه الا المطهرون» به قرآن دست نمی‌یابند مگر افراد با طهارت. (واقعه- ۷۸)

۷- مسواک نمودن هنگام تلاوت

پیامبر گرامی(ص) فرمودند: طریق قرآن را پاکیزه کنید. گفتند: طریق قرآن چیست ای پیامبر؟ پیامبر(ص) فرمود: دهان‌های شما، گفتند: با چه چیزی؟ پیامبر(ص) فرمود: با مسواک (بحارالانوار، ج ۸۹، ص ۲۱۳)

۸- با وضو بودن

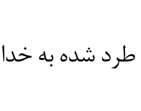
۹- رعایت ادب و احترام قرآن

۱۰- فرستادن صلوات پیش از تلاوت

۱۱- دعای پس از قرائت

۱۲- گفتن: صدق الله العلی العظیم پس از تلاوت

سلوک عارفانه



مفهوم جهاد نفس سالک

(بدان ای سالک راه خدا!) جهاد نفس که جهاد بزرگ است... عبارت است از غلبه کردن انسان بر قوای ظاهره خود و آنها را در تحت فرمان خالق قرار دادن و مملکت را از لوث وجود قوای شیطان و جنود آن خالی نمودن است. (۱)

ما تا اصلاح نکنیم خودمان را، نمی‌توانیم کشور خودمان را اصلاح کنیم. (۲)

۱- شرح چهل حدیث، امام خمینی(ره)، ص ۶

۲- صحیفه امام، ج ۱۴، ص ۱۶

صفحه معارف روزهای: شنبه ،یک‌شنبه سه‌شنبه و پنج‌شنبه منتشر می‌شود

تلفن‌های مستقیم: ۳۳۹۴۱۹۹۱ – ۳۵۲۰۲۲۲۱

Maaref@kayhan.ir