

مدیریت جسم و روح با روزه

روزه ماه رمضان با دوره سی روزه‌اش نقش بسیار سازنده‌ای در صحت و سلامت و اصلاح تن و روان آدمی دارد. انسان در این دوره کوتاه رضانی، در مرحله تقوای اخص گام قرار می‌گیرد؛ زیرا افزون بر انجام واجبات و مستسحبات و ترک محرمات و مکروهات، از مباحاتی چون خوردن و نوشیدن و اعمال زناشویی خودداری می‌کند.

ترک مباحاتی از این دست که تأمین‌کننده خوراک دو قوه غضبی و شهوت نفسانی است، موجب می‌شود تا انسان نه تنها گام‌های بلندی برای تقوای الهی بردارد و نفس خویش را تزکیه کند، بلکه تن خویش را نیز از بیماری‌های موجود پاکسازی می‌کند و از بیماری‌های احتمالی نیز پیشگیری به عمل می‌آورد. از این رو از پیامبر(ص) نقل شده است: صوموا تصحوا؛ روزه بگیرید تا صحیح و سالم شوید(نهج‌الفصاحه ص ۵۴۷، ج ۱۸۵۴ – عاظم‌الاسلام ج ۱، ص ۳۴۲)، همچنین درباره آثار و برکات روزه روایت شده است، قد طهرت القلب من العیوب و تقدست سرائرکم من الخبث، ونظفت الجسم من القاذورات؛ و به حق قلوبتان را از عیبه‌ا تطهیر و باطلتان را از خباثت پاک



از نظر قرآن روزه یک خیر مطلق است یعنی از همه جهات وقتی به آن نگاه می‌کنید سود و فایده و منفعت است. خیر هر آن چیزی است که مناسب روان و تن آدمی است. بر همین اساس خداوند می‌فرماید اگر کسی می‌توانید در هر حال روزه بگیرد و به عناوین گوناگون چون سفر و کار و بیماری از روزه بویزه رضانی نگذرد و خود را پایبند کند تا به این خیر مطلق دست یابد و از فواید روزه در ابعاد گوناگون بهره‌مند شود.



می‌کند و جسمتان را از تمامی کفایات تمیزی‌نماید. (شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۱۶۶)
انسان روزه‌دار با کارهایی چون ترک محرمات و مکروهات، هم از نظر روانی و روحی شرایط بهتری پیدا می‌کند و به آرامش می‌رسد و هم از بسیاری از دردها رهایی می‌یابد؛ زیرا اغلب بیماری‌های بدنی به سبب انباشت زیاد مواد مخی مفید است؛ چرا که این انباشت موجب تولید و تکثیر سلول‌های سرطانی می‌شود و هر گاه انسان مواد غذایی را کاهش دهد بدن ناچار است تا از اندوخته استفاده کند و همین استفاده از اندوخته موجب می‌شود تا سلول‌های انگلی و سرطانی نتوانند تغذیه شوند و نیستی و نابودی بر آنان رقم می‌خورد. در پزشکی نوین نیز این امر به اثبات رسیده است و امروزه نوعی روزه درمانی در کشورهای غربی متداول شده است. با نگاهی به کسانی که روزه می‌گیرند یا کم خوری دارند به سادگی می‌توان نقش روزه را در پیشگیری و درمان به دست آورد.

البته کسی که روزه می‌گیرد با کسی که روزه درمانی می‌کند در یک درجه و مرتبه نیستند؛ زیرا روزه به عنوان یک عمل عبادی نه تنها بدن را تحت تاثیر مستقیم قرار می‌دهد، بلکه به سبب آنکه با روان آدمی ارتباط دارد، از طریق تأثیر بر آن نوعی انرژی تنها سیر می‌گردد که قابل مقایسه با روزه درمانی نیست. آرامشی که به سبب روزه عبادی بویزه در ماه رمضان اتفاق می‌افتد روان را به اندازه‌های قوی می‌کند که برتن و جسم مسلط می‌شود و مهر و مدیریت آن را به دست می‌آورد. از همین رو در آیات قرآن چون آیه ۴۵ و ۱۵۳ سوره بقره از روزه به عنوان صبر و ایثار استعانت جویی از خدا یاد شده است.

از نظر قرآن روزه یک خیر مطلق است یعنی از همه جهات وقتی به آن نگاه می‌کنید سود و فایده و منفعت است. خیر هر آن چیزی است که مناسب روان و تن آدمی است. بر همین اساس خداوند می‌فرماید اگر کسی می‌توانید در هر حال روزه بگیرید و به عناوین گوناگون چون سفر و کار و بیماری از روزه بویزه رضانی نگذرد و خود را پایبند کند تا به این خیر مطلق دست یابید و از فواید روزه در ابعاد گوناگون بهره‌مند شوید. انسان با روزه‌داری نه تنها شکرگزار نعمت‌های الهی نسبت به خود و جامعه است بلکه موفقیت و شجری از خدا یاد شده است. رقم می‌زند. بر اساس آموزه‌های اسلامی هر کسی مشکلی دارد می‌تواند با نذر روزه آن را برطرف کند و خداوند از جایی که گمان نمی‌برد مشکل او را حل می‌کند و بر او برترتف را نشان می‌دهد.

گدایی نور در قیامت

آسمان قیامت، خورشیدی ندارد؛ زیرا این نظام دنیوی جمع می‌شود و نظامی دیگر جایگزین آن می‌شود (ابراهیم، آیه ۴۸) که در آن نظام، خورشیدی نیست. از این رو، هر کسی که در قیامت وارد می‌شود خود را در تاریکی می‌بیند، مگر آنکه نوری با خود از دنیا برده باشد. این نور بر اساس آیات قرآن از جمله آیه ۲۸ سوره حدید، از راه عبادت به دست می‌آید که تقواساز باشد. در حقیقت کسانی دارای نور خواهند بود و خود و اطراف خویش را روشن می‌کنند که با عبادت شرعی به تقوای الهی دست یافته باشند.

اما کسانی که در دنیا با عبادت شرعی، تقوای کسب نکرده باشند، فاقد نور در قیامت خواهند بود. این‌گونه است که برای گدایی به سوی اهل تقوا و متقین می‌روند و از ایشان می‌خواهند تا نوری از خویش به آنان دهند. خداوند درباره روزه منافقان که در میان مومنان و متقین زیسته‌اند، ولی به سبب نفاق، نوری برای خود فراهم نیاورده‌اند می‌فرماید: **يَوْمَ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ لِلَّذِينَ آمَنُوا انظُرُونَا نَقْتَبِسْ مِنْ نُورِكُمْ قِيلَ ارْجِعُوا وَاذْكُم فَاَلْتَمِسُوهُنَّ نُوْرًا فَنُورُ فَرْصَبٍ يَتَنَبَّهُنَّ يَسُوْرٌ لَّهٖ نَابِئٌ وَبَٰئِسَةٌ فِيْهِ الرَّحْمَةُ وَظَٰلِمَةٌ مِّنْ قِبَلِهِ الْعَذَابُ**. روزی که مردان و زنان منافق به مؤمنان می‌گویند: «ظری به ما بیفکنید تا از نور شما پرتوی برگزیم»؛ به آنها گفته می‌شود: «به پشت سر خود بازگردید و کسب نور کنید!» در این هنگام دیواری میان آنها زده می‌شود که دری دارد، درونش رحمت است و برونش عذاب(حدید، آیه ۱۳)

پس برای آنکه در قیامت در تاریکی گرفتار نشویم، نوری از تقوای عبادی در اینجا فراهم آوریم؛ چرا که اگر کسب نور نکنیم، پس از جمع شدن این نظام آفرینش دنیوی و تبدیل آن به نظام اخروی، خورشید بیرونی نیست تا از نور آن بهره گیریم، بلکه هر کسی چیزی را دارد که باخود آورده است؛ زیرا خود قیامت و همه سال‌های آن، ساخته خود بشر در دنیا است و تقوا می‌ورزد.(نجم، آیه ۳۲)

هدف غایی از حضور انسان در دنیا، فراهم شدن شرایطی برای عبادت تقوایی است تاانسان مظهر اسماء و صفات الهی شده و به عنوان خلیفه خدا عمل کند. تزکیه نفس به معنای ایجاد چنین ظرفیتی می‌تواند غایت حضور انسان در جهان مادی دنیا باشد. البته ایجاد این ظرفیت نمی‌تواند در یک محیط فردی و به دور از اجتماع باشد؛ زیرا مظهریت اسماء و صفات الهی جز از طریق فعالیت‌های اجتماعی فراگیر، شدنی نیست؛ هر چند که این حضور اجتماعی نباید موجب غفلت از اصول و اهداف باشد، ولی هویت فردی هر انسانی جز به هویت اجتماعی تحقق نمی‌یابد. از این رو در آموزه‌های اسلام از تزکیه نفسی سخن به میان می‌آید که در حضور اجتماعی به دست می‌آید و انسان تنها زمانی از خسران ابدی رهایی می‌یابد که چهار اصل ایمان و عمل صالح و تواضع به حق و صبر را در کنار هم دانشسته باشد. در مطلب حاضر ضرورت‌های تزکیه نفس در متن جامعه و نه در حالت رهبانیت و انزعال اجتماعی بررسی شده است.

جیستی تزکیه نفس

تزکیه، واژه‌ای برگرفته از مادهٔ «زکو» به معنای نموّ و رشد، پاکی، صلاح و شایستگی و مدح است.(لسان‌العرب، ج ۶، ص۶۴- ۶۵، «زکا»)
نفس در این‌ جا نیز به معنای روان است. البته مراد از نفس و روان همان جان و روح دمیهد در کالبد آدمی است. خداوند از باب تشرف و شرافت‌بخشی این روح را به خود نسبت داده و فرموده است: **فَأَدَّأ نَسُوْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيْهِ مِنْ رُوْحِي**؛ پس وقتی آن گل سیاه خشک و بدبو را به حالت اعتدال و استوا در آوردم و از روح خود در آن دمیدم. (حجر، آیه ۲۹؛ ص ۲۲)
از جایی دیگر نیز درباره فرزندان حضرت آدم(ع) می‌فرماید: **ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيْهِ مِنْ رُوْحِي**؛ آنگاه آن چکیده از آب پست را درست‌اندام کرد و از روح خویش در او دمید.(سجده، آیه ۹)
از این آیات و نیز آیات دیگر به دست می‌آید که روح با همان جان زمانی است که به کالبد و جسم نیاز ندارد؛ اما وقتی در کالبد و جسمی قرار گیرد از آن به روان یا همان نفس تعبیر می‌شود. از همین رو آیه ۷ سوره شمس درباره روح دمیهد روح به کالبد به عنوان نفس یاد می‌کند و در آیه ۴۲ سوره زمر از توفی و گرفتن تمام و کمال نفس هنگام خواب و مرگ سخن می‌گوید و همچنین در آیه ۳۰ و ۱۸۵ سوره آل عمران و ۲۸۱ سوره بقره و آیه ۱۱۱ سوره نحل، چشیدن مرگ را به نفس نه روح نسبت می‌دهد؛ زیرا این نفس است که از دار دنیا به دارالآخره منتقل می‌شود.

همچنین از این آیات و آیات دیگر به دست می‌آید که نفس انسانی همواره در حال تغییر بوده و از این قابلیت برخوردار است؛ از همین رو تغییرات اجتماعی در میان ام‌تها و اقوام را به تغییراتی نسبت می‌دهد که در انفس انسانی رخ می‌دهد.(عند، آیه ۱۱؛ انفال، آیه ۵۲)
پس این نفس تغییرات را برمی‌تابد. این تغییرات در نفس به سبب اراده که برای او قرار داده شده، اختیاری و انتخابی است. از این رو انسان در دو مسیر کفر و ایمان و شکر و کفران می‌تواند در فکر و عمل به اختیار انتخابی آزاد داشته باشد.(انسان، آیه ۳۰، کیف، آیه ۲۹)

از آنجا که نفس و کالبد انسانی هر دو در حالت اعتدال هستند؛ زیرا در آیه ۷ سوره شمس، استوا و تسویه را به نفس نسبت می‌دهد و در آیه ۲۹ سوره حجر و ۷۲ سوره ص به کالبد نسبت می‌دهد؛ پس از این آیات می‌توان دریافت که نفس و کالبد آدمی از ظرفیت آزاد و اختیاری برخوردار است که دیگر موجودات از آن بهرهای نبرده‌اند. خداوند آیه ۸ سوره شمس می‌فرماید: **فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا**؛ پس الهام کرد به آن نفس فجور نفس و تقوای نفس را. بر این اساس با اراده و انتخاب آزاد، می‌تواند دو مسیر گوناگون تزکیه نفسی که به تقوا می‌انجامد یا فجوری که به بی‌تقوایی می‌انجامد انتخاب کند. از نظر قرآن، کسی که تزکیه نفس می‌کند، نفس خویش را ظهور می‌بخشد و مظهریت صفات الهی را می‌یابد؛ اما اگر تزکیه نفس نکنند، آن را دفن می‌کند و اجازه نمی‌دهد تا تجلی‌گاه و مظهر صفات الهی باشد.(شمس، آیات ۹ و ۱۰)
از این آیات و آیات دیگر قرآن به دست می‌آید تزکیه نفس، تلاش انسانی برای دستیابی به سبب‌هایی است که به پاکي نفس می‌انجامد. (مفردات الفاظ قرآن کریم، راجع اصفهانی، ص ۲۸۰، «زکا» به کالبد

دیگر، انسان خود موجب تزکیه یا همان نمو و رشد و پاکی نفس نمی‌شود، بلکه تنها سببها را فراهم می‌آورد که این مهم یعنی تزکیه نفس تحقق یابد؛ چرا که از نظر قرآن، هیچ کس نمی‌تواند موجب تزکیه نفس انسانی و نمو و رشد آن شود، بلکه همان‌طوری که انسان در کشاورزی تنها شخم می‌زند و بذر می‌کارد و آن که زراعت را پدید می‌آورد و موجب رشد و نمو دانه و تبدیل آن به گیاه می‌شود، تنها خدا است: **أَلَمْ نَكُنْ لَّ رِزْقِهِمْ أَهْلًا نَّخْلِ الْأَرْزَاقِ**؛ آیا شما رشد به گیاه و زراعت می‌دهید یا ما زارع هستیم؟(واقع، آیه ۶۴)
همچنین این انسان تنها شرایط و اسباب را فراهم می‌آورد، چرا که تزکیه‌کننده نفس انسان کسی

در زهد مسیحی، زهد هندی و زهد در بسیاری از مکاتب دیگر، دنیاگریزی و ترک کار و تلاش زندگی، در متن زهدورزی قرار دارد. در حالی که در زهد اسلامی، کار و تلاش و پرداختن به امور زندگی، طبق منشور «الدنیا مزعة الآخره»، در متن زهدورزی جای دارد.

جز خدا نیست؛ از این رو به صراحت و روشنی در قرآن می‌فرماید: **يُؤْتِيْكَ لَوْأَلَّ فَإِنَّكَ عَٰلِمٌ بِمَنْ مِّنْكُمْ مَّنْ أَهْبَأُ وَلَكِنَّ اللَّهَ نَزَّاهٌ عَنِ نِيْسَاءٍ وَاللَّهُ سَمِيْعٌ عَلِيْمٌ**؛ اگر فضل خدا و رحمتش بر شما نبود، هرگز هیچ کس از شما تزکیه می‌پاک نمی‌شد؛ ولی این خداست که هر کس را بخواهد تزکیه و پاک می‌گرداند؛ و خداست که شنوای داناست. (نور، آیه ۲۱)

چیزی آیتانی که به انسان فرمان می‌دهد تا تزکیه نفس کند و در مسیر تزکیه نفس تلاش کند، مانند آیه ۹ سوره شمس یا آیه ۱۸ سوره ماطر ۱۴ سوره اعلی و مانند آنها در حقیقت از انسان می‌خواهد تا اسباب تزکیه نفس را فراهم آورد. بنابراین، کسی که تزکیه نفس در مقام مزکی می‌کند کسی جز خداوند نیست. البته همان‌طوری که خداوند معلم و مربی انسان است، همچنین مظاهر تمام او از جمله رسول‌الله و امامان معصوم(ع) نیز به عنوان مظهریت معلم و مزکی انسان خواهند بود. از

این رو در آیات قرآن تعلیم و تزکیه انسان به رسول‌الله(ع) نسبت داده می‌شود: **خَذَّ مِنْ أَهْلِهَا مِمَّنْ ذَقَ صِدْقَةَ نَطْقِهِمْ** **وَمَنْ كَرَّمَهُ بِنَهْا وَصَلَ عَلَيْهِمْ** **إِنْ صَلَٰتِكَ سَكَنَتْ لَهُمْ** **وَاللَّهُ سَمِيْعٌ عَلِيْمٌ**؛ از اموال آنان صدقه‌ای بگیر تا با آن، ایشان را تطهیرسازی و تزکیه‌بخشی و پریشاند دانی کن؛ زیرا دعای تو برای آنان آرامشی است؛ و خدا شنوای داناست. (توبه، آیه ۱۰۳)
در جایی دیگر نیز می‌فرماید: **كَمَا أَرْسَلْنَا فِيْكُمْ رَسُوْلًا مِّنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيْكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوْا تَعْلَمُوْنَ**؛ همان‌طور که در میان شما فرستاده‌ای از خودتان روانه کردیم که آیات ما را بر شما می‌خواند و شما را تزکیه می‌کند و به شما کتاب و حکمت تعلیم داده و علم می‌آموزد و آنچه را نمی‌دانستید به شما یاد می‌دهد. (بقره، آیه ۱۵۱)
پس این خدا است که از طریق مظاهر و مجاری فیض خویش تعلیم و تزکیه می‌کند و خود، معلم و مزکی اول و پیامبر(ص) معلم و مزکی ثانی است.

از آنجا که تزکیه واقعی و حقیقی تنها از دست کسی بر می‌آید که توانایی تصرف در ذات و هویت انسان را دارد و آن کسی جز خود خدا نیست؛ بنابراین باید گفت که هر کسی مدعی تزکیه نفس به دست خود باشد، دروغگو است؛ چرا که امری به خود نسبت داده که از توان او بیرون است؛ بلکه تنها کاری که شخص می‌کند بسترسازی و ایجاد اسباب برای تزکیه نفس از سوی خدا است.

البته در قرآن از تزکیه نفس دیگری به عنوان امری ناروا و نادرست سخن به میان آمده است. آن تزکیه مذموم تزکیه نفس در سخن و گفتار است. به اینکه شخص به خودستایی بپردازد و خود را از اموری پاک و مزین بداند و مدعی پاکی نفس و طهارت آن شود. خداوند در این باره می‌فرماید: **فَلَا تَرْكُبُوا الْفُسْكَهٗ هُوَ أَغْلَمُ بِكُمْ** **أَنْتُمْ فِيْ** **پس خودتان را پاک و پاکیزه بشمارید؛ زیرا خدا داناتر به کسی است که برهیز کاری و تقوا می‌ورزد.**(نجم، آیه ۳۲)

معارف Maaref@Kayhan.ir

هدف غایی از حضور انسان در دنیا، فراهم شدن شرایطی برای عبادت تقوایی است تاانسان مظهر اسماء و صفات الهی شده و به عنوان خلیفه خدا عمل کند. تزکیه نفس به معنای ایجاد چنین ظرفیتی می‌تواند غایت حضور انسان در جهان مادی دنیا باشد. البته ایجاد این ظرفیت نمی‌تواند در یک محیط فردی و به دور از اجتماع باشد؛ زیرا مظهریت اسماء و صفات الهی جز از طریق فعالیت‌های اجتماعی فراگیر، شدنی نیست؛ هر چند که این حضور اجتماعی نباید موجب غفلت از اصول و اهداف باشد، ولی هویت فردی هر انسانی جز به هویت اجتماعی تحقق نمی‌یابد. از این رو در آموزه‌های اسلام از تزکیه نفسی سخن به میان می‌آید که در حضور اجتماعی به دست می‌آید و انسان تنها زمانی از خسران ابدی رهایی می‌یابد که چهار اصل ایمان و عمل صالح و تواضع به حق و صبر را در کنار هم دانشسته باشد. در مطلب حاضر ضرورت‌های تزکیه نفس در متن جامعه و نه در حالت رهبانیت و انزعال اجتماعی بررسی شده است.

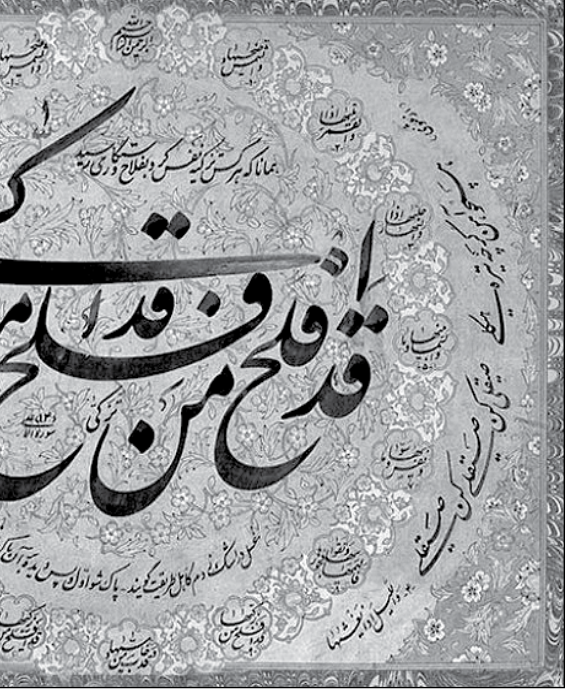
بر اساس این دو نوع نگاه به مسئله تزکیه نفس، در تقسیم‌بندی تزکیه نفس گفته شده که آن دو نوع است: ۱. تزکیه نفس با عمل شایسته است که این طریق‌ه پسندیده و ممدوح در نزد خدا و اسلام است؛ ۲. تزکیه نفس باغفتار و ستایش که اگر نسبت به خویشتن باشد، از نظر اسلام و قرآن مذموم است.(نگاه‌کننده: مفردات الفاظ قرآن کریم، راجع اصفهانی، ص ۲۸۰، «زکا»)

روش اجتماعی تزکیه نفس

روش‌های بسیاری برای تزکیه نفس در میان مردم مطرح است که شامل ریاضت‌های شرعی و غیر شرعی می‌شود. ریاضت‌هایی از جمله رهبانیت مسیحی یا بودایی و هندو و یهودی از جمله روش‌هایی غیرشرعی است که در میان مردم مطرح است. از نظر قرآن روش‌هایی که مسیحیان در قالب رهبانیت خودساخته ایجاد کردند رهبانیتی باطل است که نمی‌بایست به عنوان روش تزکیه نفس مورد استفاده قرار گیرد. خداوند فرموده است: **وَمَنْ يَّرْتَبِطْ بِرَبِّهِ** **فَإِنَّ رَبَّهُ يَسْأَلُ عَنْهُ** **خَلْقَهُ**؛ هر کس که در پیش خود درآورند، ما آن را بر ایشان مقرر نکردیم، مگر برای آنکه بس خشنودی خدا کنند؛ با این حال آن را چنانکه حق رعایت آن بود منظور

تزکیه نفس در ساحت اجتماعی

محمد محبیطی



نداشتند پس پاداش کسانی از ایشان را که ایمان آورده بودند بدانها دادیم؛ ولی بسیاری از آنان دستخوش انحراف هستند.(حدید، آیه ۲۷)
روش تزکیه نفس شرعی بیشتر جنبه انفرادی و فردی دارد و شخص را از جامعه و فعالیت‌های اجتماعی باز می‌دارد. از این رو در تمامی روش‌های غیرشرعی جدا شدن از مردم و زندگی اجتماعی و نوعی زهدورزی و دنیاگریزی خاص مطرح است که حتی حلال و طیب‌های خداوند نادیده گرفته و حرام می‌شود. این شیوه از سبک زندگی، مبتنی بر جامعه‌گریزی بلکه جامعه‌ستیزی است. پناه بردن به غارها و جنگل‌ها و دریاها و صومعه‌ها از یکسو، ترک ازدواج و تشکیل خانواده و مانند آنها از سوی دیگر نموده‌ا و نمادهایی از این نوع تزکیه نفس و خودسازی است که اسلام آن را مردود و مذموم می‌داند.

ممکن است در اسلام دوره‌های چله‌گیری یا اعتکاف باشد، ولی بسیار محدود است و هرگز به معنای سرکوب غرایز طبیعی نیست؛ بلکه برترین انسان؛ یعنی پیامبر(ص) به عنوان اسوه حسنه و مقتدای سیر و سلوک سالکان(احزاب، آیه ۲۱) نه تنها غرایز طبیعی را سرکوب نکرد و طبیعت و ماکل و مشرب و همسر را حرام ندانست، بلکه چنان‌که قرآن بیان می‌کند، ضمن بهره‌گیری از طبیات و پاسخگویی مناسب و عادلانه به غرایز انسانی، هیچ‌گونه رفتار و رویه جامعه‌گریزی و اعتزالی را در پیش نگرفت. خداوند درباره سلوک اجتماعی پیامبر(ص) می‌فرماید: **وَقَالُوا مَالِ هَذَا الرَّسُوْلِ يَأْكُلُ الطَّعَامَ وَيَمْشِي فِي الْأَسْوَاقِ**؛ پیش از اینکه هیچ ممتّه ندیزید و ا گفتند: این چه پیامبری است که غذا می‌خورد و در بازارها راه می‌رود؛ چرا فرشته‌ای به سوی او نازل نشده تا همراه وی هشداردهنده باشد.(قرآن، آیه ۷)

اصولاً پیامبران این اسوه‌های بشریت همه این‌گونه بودند و آنان که به اوج در حوزه تزکیه نفس و خودسازی رسیده و مظاهر اسماء و صفات الهی بودند. هرگز از اجتماع دور نبودند بلکه در متن اجتماع و رهبری آن حضور داشتند. خدا در این باره می‌فرماید: **وَمَا أَرْسَلْنَا قَلْبِكَ مِنَ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا إِذْ يَأْتِيكُمُ الطَّعَامُ وَيَمْشُونَ فِي الْأَسْوَاقِ**؛ پیش از تو پیامبران خود را نفرستادیم، جز اینکه آنان نیز غذا می‌خوردند و در بازارها راه می‌رفتند.(قرآن، آیه ۲۰)

از نظر قرآن، بروز و ظهور استعدادهای بشری در اجتماعی خواهد بود که‌اشخاص برای نیازهای یکدیگر تلاش کنند و برای اقامه حدود و بویژه عدالت نه تنها قیام کنند بلکه همه هستی خود را برای آن

و تفاخر و تکاثر در مال و فرزند را جزو لهو و لعب دنیا بدانند (حدید، آیه ۲۰)
با این همه از مواهب و طبیات دنیا استفاده کند.

در فلسفه و سبک زندگی قرآنی – اسلامی بهره‌گیری از مواهب دنیا بدون دلچسبگی و محبت به آن به عنوان برترین شیوه بیان شده و در قرآن آمده است:‌ای پیامبرا پاکو؛ زیورهایی را که خدا برای بندگانش پدید آورده و نیز روزی‌های پاکیزه را چه کسی حرام گردانیده است؟ بگو: این نعمتها در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده‌اند؛ و روز قیامت نیز خاص آنان است و کافران از آن بهره‌ای ندارند. ما این گونه آیات خود را برای گروهی که می‌دانند، برروشنی بیان می‌کنیم. (اعراف، آیه ۳۲)

اصولاً از نظر اسلام، آنچه به عنوان زهد و ورع به عنوان عالی‌ترین مراتب دنیاگریزی نه اجتماع‌گریزی مطرح است، عدم میل و گرایش به دنیا و به تعبیری دنیا دوستی است.

علامه امینی در الغدیر می‌نویسد: «ناگفته پیداست که زهد پیشگی با کسب مال مشروع تضادی ندارد؛ زیرا حقیقت زهد آن است که مال و ثروت، مالک تو نباشد، نه آنکه تو مالک آن نباشی.» (الغدیر، ج ۲، ص ۹۱)

پس زاهد دنیا کسی است که شیفته آن نباشد و برای دنیا حرص نزند، بلکه آنچه خدا داده بپذیرد و از آن بهره برد. بر این اساس، امام علی(ع) وقتی دیدند، یکی از یاران‌شان دنیا را بر اساس اندیشه نادرست از مفهوم زهدورزی، مکوش و ستایش می‌کند، فرمودند: «ای کسی که به تکویش از دنیا می‌برداری در حالی که تو خود به غرور دنیا گرفتار شده‌ای و فریفته باطل‌های آن هستی، آیا در حالی که تو خود مغرور به دنیا هستی مدمّت آن می‌کنی؟ کی دنیا تو را گول زده و چه موقع تو را فریب داده است؟ تو بگو که در زندگی چه اندازه به دست خود بیماران را پرستاری کردی؟ در کنار بستر آنها مراقب آنها بودی،

تزکیه نفس در ساحت اجتماعی

محمد محبیطی



درخواست شفای آنها را نمودی و از طبییان برای آنها دارو خواهش کردی؟ در حالی که این دنیا جایگاه صدق و راستی است پس برای آن کس که با آن به راستی رفتار کند خانه تندرستی است برای آن کس که از آن چیز بفهمد، و سراسی بی‌نیازی است برای آن کس که از آن توشه بگریزد، محل اندرز است برای آنکه از آن اندرز گیرد. دنیا مسجد دوستان خداست و نمازگاه فرشتگان پروردگار و محل نزول وحی‌الله است؛ تجارخانه اولیای حق. آنها در اینجا رحمت خدا را به دست آوردند و بهشت را سود خود قرار دادند.» (نهج‌البلاغه، حکمت شماره ۱۱۳)
آن حضرت درباره ماهیت حقیقی زهد اسلامی بر اساس آیات ۲۲ و ۲۳ سوره حدید می‌فرماید: «حقیقت زهد اسلامی را می‌توان از این آیه قرآن به دست آورد، آیهای که می‌فرماید: بر آنچه از دست شما (از نعمت‌های دنیوی) رفت، تأسف مخورید و به آنچه که به دست آمده است، دل نبندید؛ و خوشحال نباشید و کسی که به گذشته تأسف نخورد و به آنچه دارد مغرور نگردد، او حقیقت زهد را دریافته و اول و آخر ماهیت آن را به دست آورده است.» (بحارالانوار، ج ۱۰، ص ۱۶۷؛ نهج‌البلاغه، حکمت ۴۳۹)

خداوند در این آیات فرموده است: هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در نفس‌های شما به شما نرسد؛ مگر آنکه پیش از آنکه آن را پدید آوریم در کتابی است؛ این کار بر خدا آسان است تا بر آنچه از دست شما رفتند اندوهگین نشوید و به سبب آنچه به شما داده است شادمانی نکنید و خدا هیچ خیالیاب خودبیسند فخرفروشی را دوست ندارد. (حدید، آیات ۲۲ و ۲۳)

اما در زهد مسیحی، زهد هندی و زهد در بسیاری از مکاتب دیگر، دنیاگریزی و ترک کار و تلاش زندگی، در متن زهدورزی قرار دارد. در حالی که در زهد اسلامی، کار و تلاش و پرداختن به امور زندگی، طبق منشور «الدنیا مزعة الآخره» در متن زهدورزی جای دارد. از این رو، امیرمؤمنان(ع) در توصیف انسان با ایمان می‌فرماید: «این‌سبب راهوار انسان مؤمن است که از راه آن به دیدار خدا می‌شتابد. پس به اصلاح این راهوار همت گماید.» (نهج‌البلاغه، حکمت ۶۴)

در روایت است که امیرالمؤمنین(ع) در عصر، به عبادت یکی از یاران خود به نام علاء حارثی رفتند. آن حضرت پس از احوالپرسی دوستانه فرمودند: این خانه با این وسعت را در این دنیا برای چه می‌خواهی در حالی که در آخرت به آن نیازمندی‌تری؟ مگر آنکه بخواهی به این باران راه می‌رفتند.(قرآن، آیه ۲۰)

بگذرانند به طوری که قیام به عدالت جزو هویت ذاتی آنان و مقوم جان ایشان شده باشد.(نساء، آیه ۱۳۵؛ مانند، آیه ۸)
خداوند درباره نقش اجتماعی و وظیفه اجتماعی هر فرد مومن که سلوک الهی دارد می‌فرماید: **قُلْ إِنَّمَا أَعِظُكُمْ بِوَأْدِكُمْ** **لَنْ تَقْمُوا** **لِلَّهِ مَشْنُوعٌ**؛ بگو من فقط به شما یک اندرز می‌دهم که دو دو و به تنهایی بری خدا به یا خیزید. (سبا، آیه ۴۶)
در این باره اندرز اصلی بر این است که نخست افراد در اجتماعات دو نفره قیام به کارهایی کنند که خداوند فرمان داده است و اگر همراهی نبود در آن صورت به شکل فردی عمل کنند. این بدان معنا است که اولویت در فعالیت‌های انسانی آن است که شخص در اجتماع دوست داشته و با همکاری دیگری فعالیت‌هایی داشته باشد که مورد رضایت الهی است.

اگر خداوند ایمان و عمل صالح را به عنوان راهکار رهایی از خسران بر شمرده است، به این نکته توجه می‌دهد که این رفتار هرگز به معنای جدایی و اعتزال از اجتماع نیست؛ زیرا اگر تواضع به حق و صبر در عمل اجتماعی وجود نداشته باشد، هرگز کسی از خسران ابدی رهایی نخواهد یافت.(عصر، آیات ۱ تا ۳)

بطان اجتماع‌گریزی در سلوک عرفانی

از نظر آموزه‌های اسلام، سلوک عرفانی در تزکیه نفس به این است که انسان ضمن حضور در اجتماع سبک زندگی‌ای را انتخاب کند که دل‌بسته زینت‌های دنیا از زن و مال و فرزند نشود (آل عمران، آیه ۱۴)

صفحه ۶
پنج‌شنبه ۳ خرداد ۱۳۹۷
۸ رمضان۱۴۳۹ – شماره ۲۱۹۴



چراغ راه

درک نکردن عمق عظمت ماه رمضان

قال النبي(ص)؛ «لو علمتم مالمکم فی شهر رمضان، لذتم الله شکر»
پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: اگر می‌دانستید که چه کرامتی در ماه رمضان برای شما مقرر شده است، بر سبب خود نسبت به خداوند می‌افزودید. (۱)

۱- وسائل الشیعه، ج ۱۷، ابواب احکام رمضان، ح ۱



راهکارهای دور کردن شیطان

در روایتی آمده است که امام علی(ع) از پیامبر اکرم (ص) پرسیدند: چکار کنیم که شیطان از ما دور شود؟ حضرت فرمودند: روزه روی شیطان از سبیه می‌کند، و اتفاق در راه خدا پشت وی را می‌شکند، و دوست داشتن به خاطر خدا و مواظبت بر عمل نیک، دنباله او را قطع می‌کند، و استغفار در قلبش را قطع می‌کند. (۱)
حضرت زهراسر(ص) در ضمن خطبه‌ای در مسجد پیامبر(ص) می‌فرماید: روزه را خداوند برای ثبات و استواری در اخلاص قرار داد. (۲)

۱- من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۴۵
۲- غل الشرایع، ص ۲۲۴



پرسش و پاسخ

آداب میزبانی رمضان (۲)

پرسش:
در ماه مبارک رمضان که روزه‌داران برخوان ضیافت الهی دعوت شده‌اند این میزبانی الهی چه آدابی دارد؟

پاسخ:
در بخش نخست پاسخ به این سوال به اهم شاخص‌های آداب میزبانی الهی شامل: ۱- فراخوان عمومی ۲- گفت‌وگو با میهمان پرداختیم. اینک در بخش یابانی دنباله مطلب را بی می‌گیریم.

۳- پذیرایی از میهمان
هر میزبانی به فراخور حال خود ممکن است سه گونه پذیرایی درباره میهمان خود به کار برد:

الف) پذیرایی جانبی

از هنگامی که میهمان پا در خانه میزبان می‌گذارد، در دایره ضیافت او قرار می‌گیرد. در حقیقت میهمانی تنها به سفره پذیرایی آن نیست که هر لحظه حضور میهمان در خانه میزبان و نیز استقبال، خوشرویی و رسیدگی به خواسته‌های او، هر یک در دایره میهمان‌داری میزبان صورت می‌پذیرد. رسول گرامی اسلام(ص) درباره هر نوع پذیرایی الهی از بندگان خود در ماه رمضان، می‌فرماید: شما در این ماه مشمول کرامت و لطف خداوندید، نفس‌های شما در آن تسبیح خداوند و خوبان در آن عبادت و کارهای نیک شما در آن پذیرفته و دعائتان مستجاب خواهد بود. (وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۲۲۷)

ب) گشایش سفره

گذشته از پذیرایی جانبی، ضیافت اصلی گذاردن سفره و خوراک مطبوع است. که نسبت به کرامت و توانایی میزبان و نیز شخصیت میهمان متفاوت است. البته طبق روایات، میهمان خواننده (دعوت شده) با میهمان ناخوانده (دعوت نشده) تفاوت دارد. در مورد ناخوانده، میزبان می‌تواند در جهت گرمیاداشت او خود را به تکلف و سختی نیندازد، ولی اگر با فراخوان و دعوت او آمده است، باید از پذیرایی شایسته کند، گرچه در این راه به زحمت افتد. (همان، ج ۱۶، ص ۵۲۷)

خدای متعال در ماه رمضان، بندگان مومن خویش را بر سفره رحمت خود فرخوانده است، و یقیناً با لطف و کرم بی‌پایانش از میهمانان خود خوب پذیرایی می‌کند.

امام باقر(ع) در این رابطه می‌فرماید: «خداوند متعال فرشتگانی دارد که بر روزه‌داران نگاهشاست. آنان از آغاز ماه رمضان تا پایان آن برای روزگاریان درخواست آموزش می‌کنند، و هر شب هنگام افطار به آن‌ا نمانا می‌دهند که مزهه باد بر شما ای بندگان خدا، مدت کوتاهی گرسنگی کشیدید، ولی یقیناً به زودی به طور شایسته سیر خواهید شد، شما خود برکت یافتید و برکت در میان شما افتاد.» (همان، ج ۷، ص ۱۷۴)

۴- گذشت و بخشش میهمانان

بسیار اتفاق افتاده است که میهمان‌دوستان کریم روزگار به احترام میهمان خود و به شکرانه آن، بنده‌ها آزاد می‌کردند، و از خطای دیگران درمی‌گذشتند.

رسول گرامی اسلام(ص) می‌فرماید: «خداوند در شب نخست ماه رمضان، همه گناهان امت من را می‌آمرزد.» (همان، ص ۱۷۶)
البته در اینجا چند نکته را باید مورد توجه قرار داد:

۱- مقصود از این گناهان، حقوق خداوندی است. در حالی که بسیاری از گرفتاری‌ها به حقوق مردم بازمی‌گردد.
۲- منظور از امت مسلمانی هستند که به الزامات اسلام پای‌بندند، هر چند به علت عدری نتوانسته‌اند به حکمی از احکام دین عمل کنند یا در عین پایبندی در مواردی خطا کرده‌اند. اما طبق برخی روایات پیامبر گرامی اسلام(ص) افرادی را به جهت برخی کارها در عین ظاهر مسلمانی آنها، از امت اسلام خارج دانسته‌اند. بنابراین روایت شامل همه افراد به ظاهر مسلمان نمی‌شود.

۳- بخشش گناهان از گروهی که در ضیافت الهی شرکت نجسته‌اند به احترام روزه‌داران است و تنها در کسی که به احترام او از دیگران می‌گذرند، و کسی که از او درگذشته‌اند، فاصله بسیار است.



سلوک عرفانه

ضیافت الهی با تهذیب نفس، قرآن و تلبه القدر

(بدان ای سالک راه خدا!) این ادعیه در ماه مبارک رجب و خصوصاً در ماه مبارک شعبان، شیخان، گماشته مقدمه و آرای