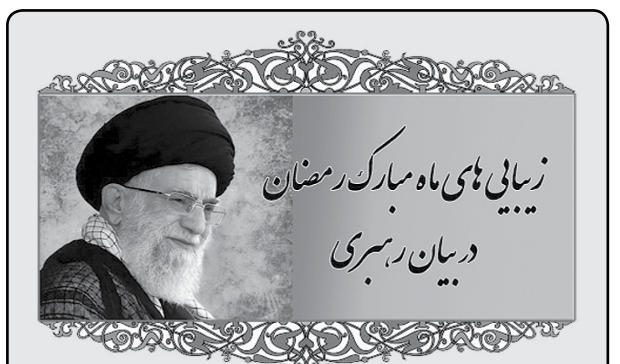


حیات طیّبه
هدف همه احکام و تکالیف دینی

در اسلام همه چیز مقدّمه خودسازی انسان است. همه فرائض، احکام، تکالیف، واجبات، اجتناب از گناهان و نوافل و مستحبّات و احکام اجتماعی و فردی، همه و همه مقدّمه حیات طیّبه است؛ مقدّمه زنده شدن انسان با روح انسانی است؛ مقدّمه عروج انسان از عالم بهیمیّت و حیوانیّت و توحّش است. اگر بشر تحتِ تربیت الهی ـ که با اراده خود او قابل تحقّق است ـ قرار گیرد، این حیات طیّبه در نفس او به وجود خواهد آمد و محیط را هم طیّب و طاهر خواهد کرد و اگر این تربیت الهی نباشد و عزم و اراده‌ای را که انسان برای پیمودن راه خدا با آن، احتیاج دارد از دست بدهد و خود را در دست هواها و هوس‌های بشری رها کند، در حدّ حیوانیّت باقی خواهد ماند و حیوانی خطرناک‌تر از حیوان‌های دیگر خواهد شد.

همان‌طور که در طول تاریخ انسانیّت ملاحظه کرده‌اید، چه انسان صورت‌هایی با سیرت حیوانات پیدا شدند که افراد بشری را از سلوک در راه خدا باز داشتند. فرعون‌ها، قارون‌ها، نمرودها و شیطان‌های مجسّم هم استعداد تکامل و ترقّی داشتند. آنها هم اگر به خود می‌آمدند، فکر می‌کردند و به یاد جوهر انسانی خود می‌افتادند، می‌توانستند پیش بروند. خدای متعال به موسی در مواجهه با فرعون می‌فرماید: فقولا له قولاً ليّناً لعلّه يتذكّر أو يخشى(طه، آیه ۴۴)(به نرمی با او سخن بگویید؛ شاید متذکّر شود، یا (از خدا) بترسد!) فرعون هم این امکان را داشت که تذکّر پیدا کند، به خود آید، یاد خدا را و یاد گوهر انسانی خود را در درون خود زنده کند؛ امّا طغیان نگذاشت. طغیان هوای نفس، طغیان دنیاطلبی، طغیان خودخواهی‌ها، کبرها، طغیان روح بهیمیّت در انسان، این‌ها مانع است.

> **اسلام سطح جامعه را از لحاظ فکری و علمی بالا می‌برد. از انسان می‌خواهد که زمین را بسازد، آباد کند و امکان‌ها و استعدادهایی را که خداوند متعال در این عالم گذاشته است استخراج کند و در اختیار خویش و همنوع خویش قرار دهد. اسلام از انسان این‌ها را می‌خواهد.**

روزه برای خاضع کردن و مهار کردن همین روح بهیمیّت در آدمی است. نماز برای خاضع کردن انسان است. همه حرکات و سکنات و عمل و سکون و اقدام و هر آنچه در اسلام است، برای این است که ما بر نفس خودمان تسلّط پیدا کنیم. بتوانیم بر سر این فیل وحشی که در درون و در وجود ماست، چکش نصیحت و موعظه و ذکر و تکالیف الهی را بکوبیم و آن را رام کنیم. عید هم برای این است؛ روزه هم برای این است؛ نماز هم برای این است؛ جهاد هم برای این است؛ حکومت اسلام هم برای این است که فضا را برای چنین موقعیتی فراهم کند؛ دل‌ها را به خدا نزدیک کند؛ انسان‌ها را در عین آباد کردن روی زمین ـ آباد کردن دنیا ـ از اینکه دنیا را هدف غایی خود قرار دهند، فراتر ببرد. اسلام نمی‌گوید دنیا را آباد نکنید، دنبال علم نروید، دنبال شناختن سنّت‌های الهی در طبیعت نروید؛ نه. اسلام به‌عکس، راهنمایِ به دانش و تعقّل است.

اسلام سطح جامعه را از لحاظ فکری و علمی بالا می‌برد. از انسان می‌خواهد که زمین را بسازد، آباد کند و امکانها و استعدادهایی را که خداوند متعال در این عالم گذاشته است ـ در باد و خاک و خورشید و آب و سایر امکاناتی که خدای متعال در مجموعه کائنات به ودیعت نهاده ـ استخراج کند و در اختیار خویش و هم‌نوع خویش قرار دهد. اسلام از انسان این‌ها را می‌خواهد.

آنچه که اسلام، انسان را از آن بر حذر می‌دارد، این است که غایتِ هدف و آرزوی او عبارت از امکاناتِ دم دست و نزدیک باشد و هدفی جز زندگی مادّی، پول، غلبه بر دیگران و قدرت شهوات و لذّات نداشته باشد. اسلام انسان را از این‌ها برحذر می‌دارد و تا خلاقیّت اسلامی در عالمِ وجود تحقّق پیدا نکند، انسان آسوده نخواهد شد.

* بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم – ۱۳۷۷/۱۰/۲۸

استفتاء
از رهبر معظم انقلاب اسلامی

اجیر گرفتن
برای انجام قضای روزه‌های فرد زنده

س) اجیر گرفتن برای انجام قضای روزه‌های فرد زنده که توانایی گرفتن روزه را ندارد، آیا صحیح است؟

ج) اجیر گرفتن برای انجام قضای روزه‌های فردی که زنده است صحیح نیست؛ هرچند خود فرد به هیچ وجه توانایی روزه گرفتن نداشته باشد.

افطار کردن روزه مستحب به‌خاطر دعوت مؤمن

س) فرموده‌اید: «کسی روزه مستحبی گرفته است، اگر مؤمنی او را به غذا دعوت کند شرعاً پسندیده است دعوت او را قبول کرده و در اثنای روز افطار نماید؟» حال در این خصوص دو سؤال مطرح است:

الف) آیا در ایام خاصی که روزه گرفتن ثواب ویژه دارد (مثل ۲۷ رجب) اگر روزه‌دار توسط مؤمنی دعوت به اطعام شود باز هم اجابت دعوت او و افطار مستحب است و موجب درک فضیلت خاص آن روز می‌شود؟

ب) کسی که می‌داند هر روز به طور معمول توسط مؤمن دعوت به اطعام می‌شود، اگر روزه بگیرد و مورد دعوت واقع شود باز هم افطار مستحب است؟

ج) بله؛ اجابت دعوت مؤمن و افطار روزه شرعاً پسندیده است و اگر قصد جدی بر روزه داشته باشد میان صور فوق فرقی نیست.

روزه نگرفتن به خیال خوف از ضرر

س) شخصی در ماه مبارک رمضان به خاطر خوف از ضرر روزه نگرفته و تا ماه رمضان آینده این خوف ادامه پیدا می‌کند، به همین خاطر روزه را قضا نمی‌کند و کفاره آن را می‌دهد. لیکن بعداً معلوم می‌شود روزه برای او ضرر نداشته و او خیال می‌کرده ضرر دارد آیا باید روزه‌ها را قضا کند؟

ج) هر چند بعید نیست که قضا نداشته باشد؛ اما بنابر احتیاط واجب قضا کند.

رؤیت با چشم مسلح و غیر مسلح
شرط ثبوت هلال

س) در هنگام همزمانی ماه مبارک رمضان با فصل پاییز و زمستان و شرایط خاص جوی چگونه می‌توان به رؤیت هلال از طریق چشم غیر مسلح اکتفا کرد؟ آیا به لحاظ شرعی مانعی بر سر راه اثبات این امر از طریق علوم جدید وجود دارد؟

ج) شرط ثبوت هلال رؤیت با چشم غیر مسلح نیست؛ بلکه رؤیت با چشم مسلح نیز کافی است، کما اینکه از طریق علوم جدید اگر اطمینان حاصل شود کافی است.

حکم مجتهد در مورد رؤیت هلال

س) اینکه گفته می‌شود مجتهد باید در مورد رؤیت هلال حکم دهد تا برای همگان لازم‌الاجرا باشد منظور چیست؟ و چه کسانی را شامل می‌شود؟

ج) منظور از اظهار نظر و رأی، راجع به اول ماه است و صرف ثبوت ماه نزد وی حکم نیست و منظور از حاکم مجتهد جامع‌الشرایط و در درجه اول ولی أمر مسلمین است.

به تاخیر انداختن کفاره تا ماه رمضان آینده

س) فرد بیماری که نمی‌تواند روزه بگیرد و بیماری وی مزمن و ادامه‌دار است و از صحت و سلامتی خود در آینده کاملا مأیوس است، آیا می‌تواند پس از ماه مبارک کفاره سی روزه خود را پرداخت کند یا باید تا آمدن ماه رمضان آینده صبر کند؟

ج) باید تا آمدن ماه مبارک رمضان آینده صبر کند.

پرداخت کفاره زن و فرزند بدون اطلاع آنها

س) اگر شوهر و یا پدر بدون اطلاع زن و یا فرزند خود کفاره او را پرداخت کند، کفایت می‌کند؟

ج) بنابر احتیاط مجزی نیست.

مقدمات ورود به ضیافت‌الله
از نگاه امام خمینی(ره)

ماه مبارک رمضان از راه می‌رسد و گرچه همه روزها و همه زمان‌ها از آن خداوند است و در قبضه قدرت و در ساحت رحمت آن باری‌تعالی، اما این قطعه از زمان را فضیلت و شرافت دیگری است تا آنجا که «شهرالله- ماه خدا» نامگذاری شده و از برکات آن همین بس که «دعیتم فیه الی ضیافةِ الله». اما از منظر امام خمینی(س) ماه‌های رجب و شعبان و ایام با فضیلت و ادعیه نورانی وارد شده در آن همگی- مقدمه ورود به این ضیافت و مهمانی ویژه و حضور در سفره گسترده قرآن مجید و درک موقعیت لیلةًالقدر است- این ضیافت با ابزار روزه، که خود دعوت به ترک و پرهیز از نفسانیات و شهوات می‌باشد و بهره‌گیری از قرآن مجید و ادعیه وارده بر تعلیم و تنزیه و انسان‌سازی تأکید دارد، از ظلمت به نور رهنمون می‌سازد و با نشان دادن راه راست انسان را از سرگردانی نجات می‌دهد، انسان را از جهات حیوانی به جهت واقعی انسانی تحول می‌بخشد. رمضان ماه دعا و خواندن و تذکر نعمت‌های خداوند و شکرگزاری نسبت به آن می‌باشد، ماه بصیرت، آگاهی و فرقان و هوشیاری در برابر توطئه‌ها و ترفندهائی است که می‌خواهند به سلامت جامعه لطمه بزنند و خلاصه ماه تهذیب نفس و اصلاح انسان و سلامت جامعه است. در ادامه شمه‌ای از ابعاد معنوی این ضیافت الهی را که خود شامل درسهای آموزنده و مفید است، جهت مزید بهره‌وری از زبان امام خمینی، آن انسان الهی تقدیم می‌کنیم:

> **تمام این مفاسدی که در عالم حاصل می‌شود، برای این است که در این ضیافت وارد نشده‌اند یا اگر وارد شده‌اند استفاده نکرده‌اند. خطاب به همه مردم است، همه دعوت شدید به ضیافت‌الله، همه مهمان خدا هستید و مهمانی به ترک است.**

«چیزی که من می‌خواهم عرض کنم، راجع به یک فقره از این خطبه‌ای است که رسول‌اکرم در ماه رمضان فرموده‌اند. یک جمله از او این است که خداوند شماها را مهمان کرده است، دعوت کرده است شما را به ضیافت، شماها در ماه مبارک مهمان خدا هستید؛ مهماندار، خداست و مخلوق، مهمان او است.

البته این ضیافت نسبت به اولیاء کمّل الهی به آن نحوی نیست که ما تخیل کنیم، یا دست ما به او برسد. ما باید حساب کنیم ببینیم که این ضیافت چه بوده است و ما چقدر راه یافتیم به این ضیافت. در عین حالی که همه عالم تحت رحمت الهی است و هرچه هست رحمت اوست و رحمت او به هرچیز واسع است، لکن باب ضیافت، یک باب دیگر است، دعوت به ضیافت یک مسئله دیگری است.

ویژگی ضیافت‌الله

این ضیافت، همه‌اش ترک است؛ ترک شهوات از قبیل خوردنی‌ها، نوشیدنی‌ها و جهات دیگری که شهوات انسان اقتضا می‌کند. خداوند دعوت کرده است ما را به اینکه شما باید وارد بشوید در این مهمانخانه و این ضیافت هم جز ترک، چیزی نیست؛ ترک هواها، ترک خودی‌ها، ترک منی‌ها، منیت‌ها. اینها همه در این مهمانخانه است و ما باید حساب کنیم ببینیم که آیا وارد شدیم در این مهمانخانه یا اصلاً وارد نشدیم، راهمان دادند به این ضیافتخانه یا نه، استفاده کردیم از این ضیافت الهی یا نه. البته حساب امثال من با کرام‌الکاتبین است. اما من به شما آقایان و به هرکس که این کلمات می‌رسد و خصوصاً، طبقه جوان عرض می‌کنم که آیا در این مهمانخانه رفتید؟ استفاده کردید؟ از شهوات خصوصاً شهوات معنوی چشم پوشیدید؟ یا اینکه مثل من هستید؟

جوان‌ها متوجه باشند که در جوانی می‌شود اصلاح کند انسان خودش را. هر مقداری انسان سنش زیادتر می‌شود، اقبالش به دنیا بیشتر می‌شود. جوان‌ها نزدیک‌ترند به ملکوت. پیرها هر چه می‌گذرد، هرچه بر عمرشان می‌گذرد، هی اضافه می‌شود یک چیزهایی که آنها را از خدا دور می‌کند. شماها در فکر باشید که اگر از این ضیافت درست بیرون آمدید آن وقت عید دارید. عید مال کسی است که در این ضیافت راه یافته باشد استفاده کرده باشد از این ضیافت. همان‌طوری که شهوات ظاهری را باید ترک بکند، از شهوات باطنی که بالاترین سد راه است برای انسان، باید از اینها جلوگیری کند. تمام این مفاسدی که در عالم حاصل می‌شود، برای این است که در این ضیافت وارد نشده‌اند یا اگر وارد شده‌اند استفاده نکرده‌اند. خطاب به همه مردم است، همه دعوت شدید به ضیافت‌الله، همه مهمان خدا هستید و مهمانی به ترک است. اگر ذره‌ای هوای نفس در انسان باشد، این به مهمانی وارد نشده است یا اگر وارد شده است استفاده نکرده است. تمام این جار و جنجال‌هایی که در دنیا می‌بینید برای این است که استفاده از این ضیافت نکرده‌اند، در این مهمانی وارد نشده‌اند، دعوت خدا را قبول نکرده‌اند. کوشش کنید که این دعوت را لبیک بگویید، راه به شما بدهند در این‌جا و اگر چنانچه راه یافتید مسائل حل است. اینکه مسائل ما حل نمی‌شود، برای این است که در ضیافت خدا وارد نشده‌ایم.

در ماه رمضان اصلاً، وارد نشده‌ایم؛ یک ترک اکل و شربی کردیم، لکن آن که باید بشود نشده است. اگر هواهای نفسانی بگذارد، انسان به حسب فطرت الهی است، فطرت، فطرت‌الله است، همه هم توجه دارند به او، لکن این توجه به دنیا که توجه ثانوی است و اعوجاجی است، این جلوگیری می‌کند از آن مسائلی که باید باشد.

اگر می‌بینید در دنیا جنگ و جدال است و در بین شما هم- خدای نخواسته- نمونه‌اش هست، بدانید که در این ضیافت وارد نشدید، ماه رمضان را ادراک نکردید. اقبال کرده است به شما ماه رمضان: اقْبَلَ عَلیکمْ شَهْرُ الله اما شما او را ردش کردید، پس زدید.» (صحیفه امام؛ ج ۲۱، ص ۴۴- ۴۶)

> **جوان‌ها متوجه باشند که در جوانی می‌شود اصلاح کند انسان خودش را. هر مقداری انسان سنش زیادتر می‌شود، اقبالش به دنیا بیشتر می‌شود. جوان‌ها نزدیک‌ترند به ملکوت. پیرها هر چه می‌گذرد هرچه بر عمرشان می‌گذرد هی اضافه می‌شود یک چیزهایی که آنها را از خدا دور می‌کند.**

از: پرتال امام خمینی(ره)

شبهه‌ها
و
پاسخ‌ها

راه‌های ایجاد حضور قلب در نماز

شبهه: در نماز حضور قلب نداریم، آیا نمازمان باطل است؟ چه‌کنیم نماز را با حضور قلب بخوانیم؟

پاسخ: نماز ستون اصلی خیمه دین است. اگر قبول شود، بقیهٔ کارهای انسان قبول‌شده و اگر رد شود بقیهٔ اعمال انسان هم مردود خواهد شد. این معجون خوش‌ترکیب زیبا، دارای آثار فراوان جسمی، روحی، مادی، معنوی، فردی، اجتماعی، دنیوی و اخروی است؛ مشروط بر آنکه با شرایط لازم برپا شود که از مهم‌ترین شرایط آن داشتن حضور قلب در نماز است. به‌طوری‌که در روایات آمده که از نماز انسان به‌همان اندازه که در آن حضور قلب دارد قبول می‌شود و بقیه رد خواهد شد و طبیعتاً آثار نماز هم به‌اندازه میزان حضور قلب در نماز است؛ پس باید برای تحصیل حضور قلب در نماز راهکارهای لازم را شناخت و آنها را به‌کار گرفت تا از برکات بی‌شمار نماز واقعی بهره‌مند شد. در این‌جا راهکارهای لازم برای تحصیل حضور قلب را به سه قسمت تقسیم می کنیم؛ راهکارهایی که مربوط به قبل نماز، در حال نماز و راهکارهای مربوط به بعد از نماز است.

راهکارهای تحصیل حضور قلب در نماز

اول: راهکارهای لازم قبل از نماز

۱. خودشناسی

تا انسان ارزش جان خود و هدف خلقت خود را نشناسد و همه توجه و همت و آرزو و اهدافش در تحصیل ثروت و امکانات و لذت‌های دنیایی محدود شده باشد و نداند که شناخت و قرب و محبت حق‌تعالی هدف نهائی و بالاترین و شریف‌ترین و شیرین‌ترین لذتی است که می‌توان چشید، نمی‌تواند دل به نماز ببندد و برای آن وقت و حوصله داشته باشد و دنبال اصلاح آن باشد؛ تا جهت شخصیت انسان رو به دنیاست نمی‌تواند جهت قلب خود را به خدا و آخرت متمایل کند؛ از این‌رو زیربنایی‌ترین مسئله در تحصیل حضور قلب مسئله خودشناسی است که باید برای تحصیل آن مطالعه کرد.

۲. مراقبه و تقوا

نماز، هم در اعمال دیگر انسان تاثیرگذار است و می‌تواند آنها را اصلاح کند و هم از آنها تأثیرپذیر است. اگر می‌خواهیم در نمازهایمان حضور قلب داشته باشیم باید در طول شبانه‌روز مراقبه داشته باشیم و مواظب باشیم حلال و حرام خدا را در حد توان رعایت کنیم. قلبی که در طول شبانه‌روز، پیوسته با ارتکاب گناهان در حال سیاه‌شدن و سنگین‌شدن است، نمی‌تواند به یکباره موقع نماز نورانی و لطیف شود و با عالم نور و معنا ارتباط برقرار کند.

۳. مطالعه

انسان طبیعتاً و ذاتاً در پی جلب منفعت است. هرچقدر ارزش و اهمیت مسئله‌ای را درک کرد و تأثیر آن را در خوشبختی خود دریافت طبیعتاً به انجام آن و رعایت شرایط آن‌هم مشتاق و مایل می‌شود. نماز هم از این قاعده مستثنا نیست؛ لذا باید در مورد نماز و اهمیت و آثار فراوان آن و همچنین در مورد اهمیت و آثار حضور قلب معنی و حقیقت و اسرار نماز و اجزای آن مطالعه و شناخت حاصل کرد تا شوق و رغبت لازم برای تحصیل حضور قلب در نماز را به دست آورد.

۴. تحصیل نشاط و شادابی و آمادگی جسمی

جسم و روح انسان در یکدیگر اثرگذار هستند. غالباً اگر جسم انسان خسته و کسل و تحت فشارهای مختلف باشد روح انسان هم معذب است و نشاط و شادابی کارهای مختلف بخصوص انجام امور معنوی را ندارد؛ بدین سبب یکی از اقدامات لازم برای تحصیل حضور قلب حفظ نشاط و شادابی بدن موقع نماز است. چنان‌که حضرت علی(ع) فرمود: «هیچ‌یک از شما با کسالت و خواب‌آلودگی به نماز نایستد و به خودش نیز فکر نکند؛ زیرا در پیشگاه پروردگار خویش قرار دارد. نصیب بنده از نمازش همان‌قدر است که با توجّهِ قلبی او همراه باشد.»(۱)

همچنین باید موقع نماز جسم انسان از هر سختی و فشاری در امان باشد. امام صادق(ع)فرمود: «نماز حاقن و حاقب و حازق درست نیست؛ حاقن کسی است که بولش گرفته و حاقب کسی است که غائطش گرفته و حازق کسی است که پایش در فشار است.»(۲)

۵. انتخاب مکان مناسب

برای موفق‌شدن به حضور قلب در نماز، حتماً نیاز به مکانی مناسب است؛ توجه انسان معمولاً در مکان‌های شلوغ و پر سروصدا و پر رفت‌وآمد، زیاد به این‌طرف و آن‌طرف جلب می‌شود و در نقطه مقابل، مکان خلوت و آرام برای انجام عبادات مناسب‌تر است. بهترین مکان برای انجام عبادات حرم‌های اهل‌بیت(ع) و مساجد است. در روایات هم آثار فراوانی برای مسجد و حتی قدم‌هایی که برای رفتن به مسجد برداشته می‌شود بیان شده است. ازجمله پیامبر خدا(صلی‌الله‌علیه‌وآله) فرمودند: «تا زمانی که در مسجد به سر می‌بری خداوند به تعداد هر نَفَسی در آن یک درجه منزلت در بهشت برای تو بالا می‌برد و فرشتگان بر تو درود می‌فرستند و دَه حسنه برایت ثبت و دَه گناهت پاک می‌شود.»(۳) همچنین مستحب است انسان در منزل خود محلی مناسب و خلوت را به عبادت اختصاص بدهد.

۶. انتخاب زمان مناسب

زمانی که برای نماز اختصاص می‌دهیم در کیفیت نماز مؤثر است. اول وقت نماز، آثار و نورانیت خاص به خود را دارد که برای عبادت خدا شرایط مهیئ‌تر است. گویا به انسان در این اوقات برای انجام عبادت باکیفیت‌تر مددهایی می‌شود. ازاین‌رو در قرآن و روایات تأکیدات بسیاری بر نماز اول وقت شده است. ازجمله امام صادق(ع) فرمود: «فضیلت اوّل وقت (نماز) بر آخر وقت همچون فضیلت آخرت بر دنیاست.»(۴)

همچنین در روایتی دیگر فرمود: «(نماز) اول وقت موجب رضایت خداوند و نماز پایان وقت بخشش خداوند است و بخشش موقع انجام گناه معنی می‌دهد.»(۵) کنایه از اینکه تأخیر انداختن نماز تا آخر وقت گناه است و نماز در آخر وقت موجب بخشش این گناه است، اما دیگر رضایت الهی که مخصوص نماز اول وقت است را در پی ندارد.

۷. فکر

فکر، پیشوای قلب انسان است. لذا انسان به هرچه فکر کند قلب هم به همان سمت توجه پیدا می‌کند؛ از این‌رو خیلی مناسب است دقائقی قبل از نماز- بخصوص موقع رفتن به سمت مسجد- مقداری سکوت کند و به موضوعات مناسب و مرتبط با عبادت و نماز فکر کند؛ مثلاً به عظمت و جلال و شکوه حضرت حق که لطف کرده و منت گذاشته و اجازه داده که در برابر او بایستد و با او صحبت کند یا به نیازهای زیادی که به رحمت و لطف او در دنیا و آخرت دارد، فکر کند یا در مورد گناهان و خطاها و تنبلی‌ها و سستی‌هایی که انجام داده تفکر نماید یا به عمر و فرصت ازدست‌رفته یا به مسیر طولانی که تا مقام قرب الهی دارد و نیزبه برکات و اهمیت نماز و حالات و سیره اهل‌بیت(ع) و علمای ربانی در نماز بیندیشد یا... پیامبر خدا(ص) به ابوذر غفاری فرمود: «ای ابوذر! دو رکعت نماز کوتاه که با تفکّر و تدبّر همراه باشد بهتر است از شبی را تا به صبح با دلی غافل نمازخواندن.»(۶)

۸. ذکر

غالب انسان‌ها نمی‌توانند با گفتن تکبیرةالاحرام به یک‌باره وارد فضای نماز و توجه به حضرت حق بشوند. پس باید بین فعالیت‌ها و کارها و تلفن‌ها و صحبت‌های دنیایی و شروع نماز فاصله انداخت. از این رو در منابع دینی و کلمات بزرگان توصیه شده که علاوه بر فکر که قبلاً اشاره شد، قبل از ورود به نماز مقداری انسان ذکر خدا را بگوید تا کم‌کم توجهش از مادیات منصرف به عالم معنا شود. بخصوص اذکاری مانند استغفار یا ذکر شریف لا اله الا الله که به گفتن آنها توصیه بسیاری شده است و خاصیت پاک‌کنندگی ذهن و قلب را دارند.

در همین راستا در دستورات دینی توصیه زیاد به گفتن اذان و اقامه قبل از ورود به نماز شده است که می‌تواند همین نقش را ایفا کند و انسان را آماده نماز با حضور قلب نماید.

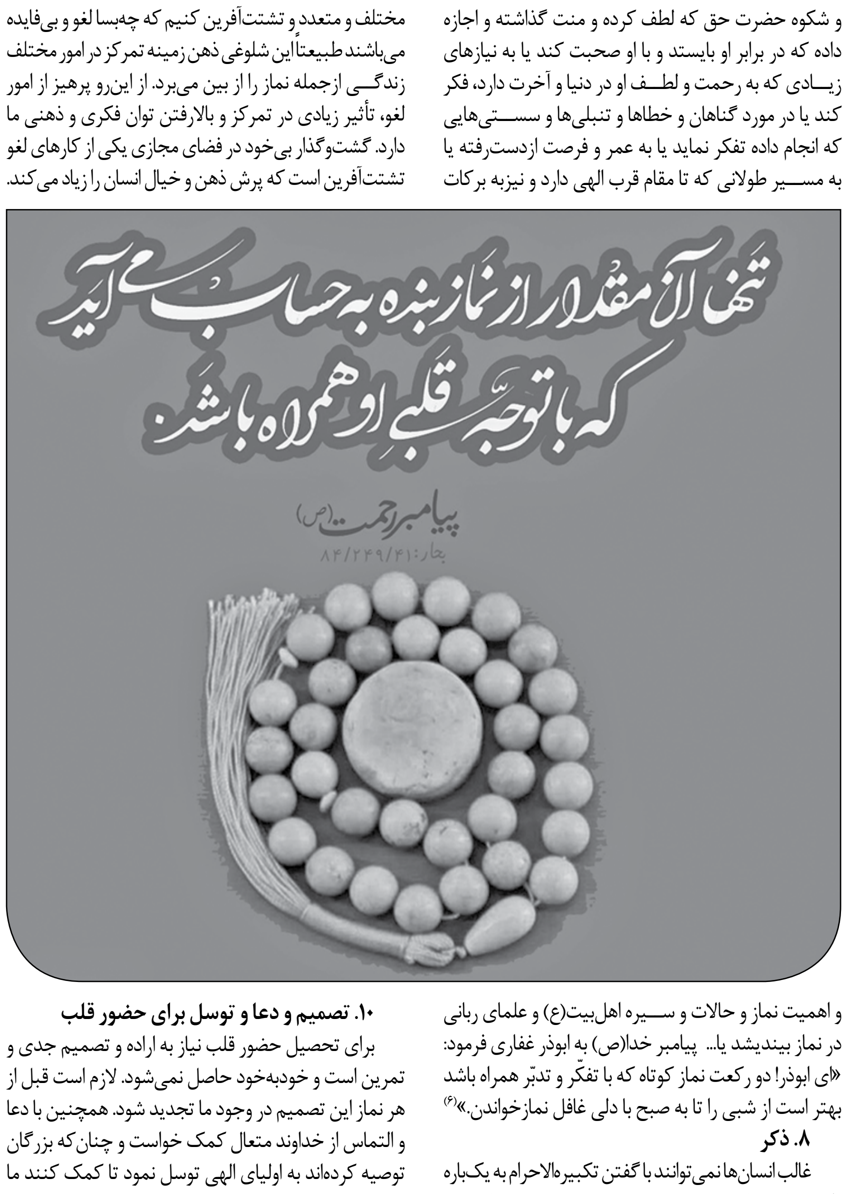
از امام صادق(ع) روایت شده است که فرمود: «هر کس نمازش را با اذان و اقامه بخواند، دو صف از فرشتگان پشت سر او نماز می‌خوانند و اگر بدون اذان و فقط با اقامه بخواند، یک صف از فرشتگان پشت سر او نماز می‌خوانند.»(۷)

> **نماز ستون اصلی خیمه دین است. اگر قبول شود، بقیهٔ کارهای انسان قبول‌شده و اگر رد شود بقیهٔ اعمال انسان هم مردود خواهد شد. این معجون خوش‌ترکیب زیبا، دارای آثار فراوان جسمی، روحی، مادی، معنوی، فردی، اجتماعی، دنیوی و اخروی است؛ مشروط بر آنکه با شرایط لازم برپا شود که از مهم‌ترین شرایط آن داشتن حضور قلب در نماز است.**

حضور ملائکه در کنار انسان طبیعتاً دارای آثار وضعی هست و موجب دورشدن شیاطین و کم‌شدن وسوسه‌های او و مهیاشدن زمینه بیشتر برای تحصیل حضور قلب خواهد بود.

۹.پرهیز از امور تشتت‌زا

اگر در طول شبانه‌روز ظرف ذهن و خیال خود را پر از امور مختلف و متعدد و تشتت‌آفرین کنیم که چه‌بسا لغو و بی‌فایده می‌باشند طبیعتاً این شلوغی ذهن زمینه تمرکز در امور مختلف زندگی ازجمله نماز را از بین می‌برد. از این‌رو پرهیز از امور لغو، تأثیر زیادی در تمرکز و بالارفتن توان فکری و ذهنی ما دارد. گشت‌وگذار بی‌خود در فضای مجازی یکی از کارهای لغو تشتت‌آفرین است که پرش ذهن و خیال انسان را زیاد می‌کند.


تنها آن مقدار از نماز بنده به حساب می‌آید
که با توجه قلبی او همراه باشد.
پیامبر رحمت(ص)
بحار: ۸۴/۲۴۹/۴۱

۱۰. تصمیم و دعا و توسل برای حضور قلب

برای تحصیل حضور قلب نیاز به اراده و تصمیم جدی و تمرین است و خودبه‌خود حاصل نمی‌شود. لازم است قبل از هر نماز این تصمیم در وجود ما تجدید شود. همچنین با دعا و التماس از خداوند متعال کمک خواست و چنان‌که بزرگان توصیه کرده‌اند به اولیای الهی توسل نمود تا کمک کنند ما بتوانیم بهتر و سریع‌تر به حضور قلب در نماز برسیم و لذت و آرامش و برکات بیشمار نماز را به دست آوریم.

دوم: راهکارهای لازم موقع نماز

بعد از شروع به نماز هم لازم است اموری رعایت شود تا حضور قلب انسان بیشتر گردد:

۱. تمرین توجه

باید از ابتدای نماز قلب و ذهن را متوجه حضرت حق و معانی نماز و افعال و اذکار آن نمود و سعی و تمرین کرد تا ذهن جای دیگری نرود. هر وقت هم که ذهن جای دیگری رفت و انسان یادش افتاد، دوباره آن را به نماز برگرداند و همین‌طور این مبارزه و تمرین را ادامه دهد. به تعبیر برخی از بزرگان اگر در هرروز بتواند یک ثانیه بیشتر از روزهای قبل حضور قلب در نماز و عبادات خود را حفظ کند بعد از مدت کوتاه به موفقیت‌های بزرگی دست خواهد یافت. این کار در روزهای اول سخت است، اما با گذشت زمان آسان‌تر و گواراتر خواهد بود.

۲. گرفتن حالت خشوع در جسم

حالت‌هایی که ما به جسم خود می‌گیریم در وضعیت روحی و نفسانی ما اثر دارد. اگر سر به‌هوا با شانه‌ها بالا و متکبرانه در مقابل حق‌تعالی بایستیم به غفلت و تکبر و غرور و خودبینی نزدیکتریم. در نقطه مقابل اگر سر به‌زیر و با شانه‌های افتاده و دست‌هایی بر ران پا گذاشته‌شده نماز بخوانیم و به محل سجود نگاه کنیم به خشوع قلبی نزدیک‌تر خواهیم بود و زمینه برای حضور قلب بیشتر خواهد بود؛ از این‌رو در روایات به چگونگی حالت جسمانی ما در نماز اهمیت داده شده است. ازجمله حضرت علی(ع) فرمود: «مرد نباید در نمازش با ریش خود و یا با چیزی که او را از نمازش غافل و بی‌توجّه می‌کند، بازی کند.»(۸)

۳. رعایت آداب نماز

آداب و مستحباتی که برای نماز بیان‌شده هم نقش مهمی در تحصیل حضور قلب دارند. هر چه این آداب را بشناسیم و در حد توان رِعایت کنیم حضور قلب ما در نماز بیشتر خواهد بود؛ مثلا نماز را با آرامش و شمرده بخوانیم، رکوع و سجود و اعمال آن را کامل و با آرامش انجام دهیم، اذکار نمازها را سه بار تکرار کرده و نماز را با صوتی حزین و کمی بلند بخوانیم و... همه این امور در تحصیل حضور قلب در نماز خیلی می‌تواند مؤثر باشد. از پیامبر خدا(ص) نقل‌شده که فرمودند: «کسی که رکوع و سجود نماز را کامل به جا نیاورد، نمازش نماز نیست.»(۹)

> **آداب و مستحباتی که برای نماز بیان‌شده نقش مهمی در تحصیل حضور قلب دارند. هر چه این آداب را بشناسیم و در حدِ توان رعایت کنیم حضور قلب ما در نماز بیشتر خواهد بود؛ مثلاً نماز را با آرامش و شمرده بخوانیم، رکوع و سجود و اعمال آن را کامل و با آرامش انجام دهیم، اذکار نمازها را سه بار تکرار کرده و نماز را با صوتی حزین و کمی بلند بخوانیم و... همه این امور در تحصیل حضور قلب در نماز خیلی می‌تواند مؤثر باشد.**

سوم: راهکارهای لازم بعد از نماز

مواردی هم برای بعد از نماز توصیه شده که می‌تواند در تکمیل نماز و بیشترشدن حضور قلب ما در نمازهای بعدی مؤثر باشد. ازجمله:

۱. خواندن تعقیبات و نوافل

حفظ حضور قلب در نماز مانند شرکت در یک مبارزه و مسابقه است؛ چون در روایات داریم که با شروع نماز شیطان هم شروع به ایجاد مزاحمت می‌کند و مسائل مختلفی که برای انسان مهم است را به یاد او می‌اندازد تا او از یاد خدا غفلت کند. هر مبارزه و مسابقه‌ای نیاز به تمرین‌های قبلی دارد؛ بدون تمرین وارد مسابقه‌شدن معمولاً نتیجه مطلوبی ندارد؛ خواندن تعقیبات بعد از نمازها و داشتن خلوت و عبادت در طول شبانه‌روز نقش تمرینی برای تحصیل حضور قلب در میدان نماز را دارد. هرچه بیشتر سر سجاده بنشینیم و با خدا خلوت و رازونیاز داشته باشیم و لذت عبادات را بچشیم، برای تحصیل حضور قلب آماده‌تر خواهیم بود. لذا در روایات اهل‌بیت(ع) تعقیبات متنوع و بسیاری با حجم‌های کم و زیاد و با فضیلت‌ها و آثار فراوان و همچنین نوافل نمازها بیان شده که خواندن آنها می‌تواند خیلی نتیجه‌بخش باشد. امام باقر(ع) فرمودند: «همانا از نماز بنده گاهی نیمی از آن، گاهی یک‌سوم، گاهی یک‌چهارم و گاهی یک‌پنجم آن بالا برده می‌شود و تنها بخشی از نماز که بنده با قلب خود به آن توجه داشته باشد، پذیرفته می‌شود؛ و همانا به نمازهای مستحب دستور داده شده تا کاستی‌های نمازهای واجب را با آنها تکمیل کنند.»(۱۰)

۲. شکر و استغفار

بعد از نماز، خدا را بر موفقیت بر نماز و آن مقداری که توانستیم حضور قلب داشته باشیم شکرگزاری کنیم تا خداوند این نعمت را زیاد کند و در نمازهای بعد حضور قلب بیشتری داشته باشیم و برای لحظاتی که بی‌ادبی کردیم و از یاد او غافل شدیم استغفار کنیم تا باز به برکت استغفار (چنان‌که در قرآن وعده داده شده) نیرو و قوت بیشتری برای تحصیل حضور قلب در نمازهای بعدی به دست آوریم.

۳. پرهیز از ناامیدی

تحصیل حضور قلب در کل نماز کار آسانی نیست؛ لذا نباید از خود توقع بیجا داشته باشیم که یکمرتبه با کمترین تمرین و تلاش به حضور قلب کامل در نماز برسیم. نباید ناامید شد و باید صبوری کرد و تمرین و مبارزه را رها نکرد تا به‌تدریج به نتیجه مطلوب رسید. فراموش نکنیم که از هرکسی به‌اندازه وسع او توقع هست.

نتیجه

رسیدن به حضور قلب در نماز نیاز به انجام اقدامات متعددی قبل نماز و در طول نماز و بعد از آن دارد که با رعایت آنها و با تمرین و صبوری می‌توان کم‌کم حضور قلب در نماز را بیشتر کرد و از خلوت و انس با حق‌تعالی لذت برد و برکات دنیوی و اخروی بسیار نماز را تحصیل نمود. اگر نماز ستون اصلی دین است و حضور قلب شرط اصلی و اساسی نتیجه‌بخش بودن نماز؛ پس باید دریافت که حضور قلب در نماز کلید سعادت انسان است که جا دارد برای تحصیل آن، وقت و انرژی بسیار صرف کرد و از تعدد راهکارهای فوق تعجب ننمود.

منابع برای مطالعه بیشتر

۱. حضور قلب در نماز، علی‌اصغر عزیزی تهرانی.
۲. حضور قلب در نماز، محمد بدیعی.
۳. آداب الصلوه یا پرواز در ملکوت، امام خمینی(ره).
۴. اسرار الصلوه، مرحوم میرزا جواد آقاملکی‌تبریزی (ره).

---

۱. ابن‌بابویه، محمد بن علی، الخصال، قم: جامعه مدرسین، چاپ اول، ۱۳۶۲ ش، ج۲، ص ۶۱۳. ۲. ابن‌بابویه، محمد بن علی، الأمالی، تهران: کتابچی، چاپ ششم، ۱۳۷۶ ش، ص ۴۱۳. ۳. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل‌الشیعه، قم: مؤسسه آل البیت، چاپ اول، ۱۴۰۹ ق، ج۴، ص ۱۱۷. ۴. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران، دار الکتب الإسلامیه، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ق، ج۳، ص ۲۷۴. ۵. ابن‌بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، قم: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۳ ق، ج۱، ص ۲۱۷. ۶. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل‌الشیعه، قم: مؤسسه آل البیت، چاپ اول، ۱۴۰۹ ق، ج۴، ص ۷۴. ۷. ابن‌بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، قم: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۳ ق، ج۱، ص.۲۸۷ . ۸. ابن‌بابویه، محمد بن علی، الخصال، قم: جامعه مدرسین، چاپ اول، ۱۳۶۲ ش، ج۲، ص ۶۲۰. ۹. شعیری، محمد بن محمد، جامع الأخبار، نجف، مطبعه حیدریه، چاپ: اول، بی‌تا. ص ۷۴. ۱۰. فیض کاشانی، محمدمحسن بن شاه‌مرتضی، الوافی، اصفهان، کتابخانه امام امیرالمؤمنین علی، چاپ: اول، ۱۴۰۶ ق، ج۸، ص ۸۴۷.

چراغ راه

لازمه تکامل
نفی سبک زندگی هواپرستانه

قال‌الامام علی(ع): «رحم‌الله المرء نزع عن شهوته، و قمع هوی نفسه، فان هذه النفس ابعد شیء منزعا، و انها لا تزال تنزع الی معصیته فی هوی»

امام علی(ع) فرمود: رحمت خدا بر کسی باد که از شهوتش خودداری کند و خواهش نفسش را ریشه‌کن سازد. زیرا مشکل‌ترین کار، جلوگیری از همین نفس سرکش است که همواره میل به معصیت دارد.(۱)

۱- نهج‌البلاغه- خطبه ۱۷۶

حکایت خوبان

ازدیاد نعمت‌ها با شکر خدا

نقل است فقیری از امام صادق(ع) کمک خواست، حضرت یک خوشه انگور به او داد، فقیر گفت: شکر خدا که به من روزی رساند. سپس امام دو مشت انگور به او دادند. سائل باز شکر خدا را کرد. بار سوم امام بیست درهم به او داد. باز هم خدا را سپاس گفت. بار دیگر امام پیراهن خود را به سائل بخشید. این دفعه فقیر با لحن خاصی از خود امام تشکر کرد. دیگر حضرت چیزی ندادند. اصحاب دانستند که اگر فقیر همچنان از خدا سپاسگزاری می‌کرد، باز هم امام به او کمک می‌کردند.(۱)

۱- داستان راستان، شهید مرتضی مطهری(ره)، ص ۹۱

پرسش و پاسخ

سبک زندگی تمدن‌آفرین

پرسش:

از منظر آموزه‌های عقلانی و وحیانی، کدام سبک زندگی می‌تواند تمدن‌ساز باشد و انسان‌ها و جوامع بشری را به قله‌های پیشرفت و تکامل برساند؟

پاسخ:

مفهوم سبک زندگی تمدن‌ساز

سبک زندگی عقلانی و وحیانی، نمود ارزش‌ها، باورها، آرمان‌ها و سنت‌های مشترک عقلانی و وحیانی در حوزه عمل و رفتار اجتماعی است که در مقام تحقق و عینیت، تمدن اسلامی را به وجود می‌آورد. این باور با توجه به جامعیتی که در ابعاد عقلانی و وحیانی وجود دارد، امری است کاملا عملی و تحقق‌پذیر و شایسته که در صدر اسلام سروری و سیادت و تمدن‌ساز بودن خود را به مسلمانان و جهانیان نشان داده است. سبک زندگی از مفاهیم معمول و مصطلح در علوم اجتماعی است که پیوند وثیق و غیرقابل گسستی با مفاهیمی همچون عینیت، ذهنیت، اجتماع، فرهنگ، جامعه، شخصیت، هویت، و مفاهیمی دیگر از این قبیل دارد، زیرا بدون درک محتوای این مفاهیم، درک قاعده‌مندی از سبک زندگی میسور نیست.

سبک زندگی نمود ارزش‌ها، باورها، آرمان‌ها و رسوم و سنت‌های مشترک در حوزه عمل و رفتار اجتماعی است، به این معنا که ارزش‌های مبنایی در رفتار و عمل فرد و جامعه نمودار می‌شود که در واقع شناسنامه آن جامعه و بازنمود هویتی آن، و معرفی نوعی از جهان‌بینی و فلسفه حیات اجتماعی است. سبک زندگی در واقع از جنس رفتار فردی و اجتماعی است که تمایلات و گرایش‌ها و بینش‌ها، آن را هدایت می‌کند و فرصت‌های زندگی، بستر بروز و ظهور آن را فراهم می‌سازد.

ساختارها، بایدها و ساخت سبک زندگی، باید در دستگاه ادراکات ذهنی فرد و جامعه تبلور عینی یابد، و اصول قواعد آن باید در روح، اندیشه، و روان اجتماعی محقق گردد که در چنین صورتی از مرحله شعار و تعارف خارج گردیده و به صورت عینی متبلور خواهد گردید.

پرواضح است که قواعد وساختار زندگی انسان‌ها با نوع نگاهشان به عالم هستی و تفسیری که از آن در ذهن خودشان دارند، رقم خورده و شکل می‌گیرد و به تعبیر قرآن‌کریم: «قل کل یعمل علی شاکلته» بگوای پیامبر! که هر آدمی به نوع ساختار ذهنی و روانی‌اش عمل می‌کند. (اسراء- ۸۴) آری سبک زندگی مجموعه‌ای از الگوهای نظام‌مند رفتار اجتماعی است که خاستگاه آن را باورها، ارزش‌ها و هنجارهای شکل گرفته در یک فرهنگ با خرده فرهنگ تشکیل می‌دهد، در نتیجه سبک‌های زندگی الگوهایی ازکنش فردی و اجتماعی هستند که افراد را از یکدیگر متمایز می‌کنند تا آنچه را مردم انجام می‌دهند و چرایی و معنای آن را که برای آنها و دیگران دارد، درک شود.

به بیان دیگر سبک زندگی شامل اعمال طبقه‌بندی شده و طبقه‌بندی کننده فرد در عرصه‌هایی همچون: تقسیم ساعات شبانه‌روز، نوع تفریحات، ورزش، شیوه‌های معاشرت، اثاثیه و خانه، آداب سخن‌گفتن، راه‌رفتن و احترام‌گذاشتن است و در واقع عینیت یافته و تجسم یافته ترجیحات افراد در بعد فردی و اجتماعی است. اما سبک زندگی تمدن‌ساز مبتنی بر آموزه‌های عقلانی و وحیانی در واقع نمایانگر روشی ترکیبی مبتنی بر بن‌مایه‌های عقلانی و وحیانی است که به طور طبیعی این نوع سبک زندگی با دیگر سبک‌های زندگی نظیر سبک‌های سکولار و لیبرال و سوسیال و سبک اشتراکی، شاهانه، اشراقی، قبیلگی و... کاملا متفاوت و متمایز است و مبانی، اصول و قواعد و ساختارهای آنها متمایز و متفاوت خواهد بود.

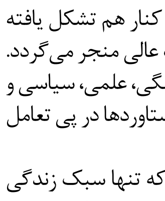
مفهوم تمدن

تمدن در لغت به معنای شهرنشینی، خوی شهری گزیدن، زندگی اجتماعی، همکاری مردم با یکدیگر در امور زندگانی و فراهم ساختن اسباب ترقی و آسایش است.

تمدن تشکل هماهنگ انسان‌ها در حیات معقول با روابط عادلانه و اشتراک همه افراد و گروه‌های جامعه در پیشبرد اهداف مادی و معنوی انسان‌ها در همه ابعاد مثبت است.

بنابراین تمدن جنبه عینی، حاصل و نتیجه معرفت‌ها، مهارت‌ها، دانش‌ها و علوم و اندیشه‌ها است که در جامعه‌ای در کنار هم تشکل یافته و به ساخت جامعه‌ای مطلوب و دارای اهداف و غایات عالی منجر می‌گردد. نظمی اجتماعی است که در نتیجه آن، خلاقیت فرهنگی، علمی، سیاسی و اجتماعی امکان‌پذیر می‌گردد. و البته که همه این دستاوردها در پی تعامل اجتماعی رقم خواهد خورد.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری بحث این خواهد بود که تنها سبک زندگی تمدن‌ساز واقعی که در جمیع ابعاد حیات فردی و اجتماعی انسان رشد و تعالی فردی و اجتماعی را به همراه دارد سبک زندگی عقلانی وحیانی یا همان سبک زندگی اسلامی است که از جامعیت لازم برخوردار بوده و حیات طیبه انسان را در ابعاد فردی و اجتماعی محقق می‌سازد و این همان وجه تمایز سبک زندگی تمدن‌ساز از سایر سبک‌های زندگی است که ضد تمدن خواهد بود.



سلوک عارفانه

انحصارگرایی در نظام سرمایه‌داری

لازمه رژیم سرمایه‌داری این است که امور اقتصادی جامعه دربست در اختیار افراد معینی قرار بگیرد، نه‌تنها افرادی ثروت داشته باشند و افرادی ثروت نداشته باشند.

بلکه افرادی قادر باشند اقتصاد اجتماع را به هر شکلی که بخواهند درآورند، یعنی دیکتاتوری اقتصادی باشد، هر چه بخواهند از وسایل تجملی و مخرب و غیره، اگر نفع خودشان باشد یا خیال کنند به نفع اجتماع است تولید کنند، ولی عامه مردم محکوم آنها باشند، سرنوشت اقتصادی اجتماعشان در اختیارشان باشد.

اینکه همه افراد جامعه حق دارند که سرنوشت اقتصادی اجتماع خود را در دست بگیرند، همان‌طوری که حق دارند سرنوشت سیاسی اجتماع خود را در دست بگیرند، مطلب جداگانه‌ای است از استثمار افراد و از اینکه تولیدات باید به نفع جامعه باشد نه به سود افراد.(۱)

۱- رهیافت‌های اقتصادی، ش ۴، ص ۱۲