

بسم الله الرحمن الرحيم

## راهکارهای حفظ و تقویت آثار معنوی ماه مبارک رمضان

### مقدمه

ماه مبارک رمضان فرصت کسب همه خوبیها است. در این ماه می توان قله های رفیع معنویت، کمال و تقوا را فتح نمود. حال، این سؤال پیش می آید که چه کنیم تا این آثار به دست آمده، تقویت شود و بعد از ماه رمضان نیز استمرار یابد؟ بدیهی است آنچه میتواند در این خصوص راهنمای ما باشد، آیات، روایات و سیره بزرگان دین است.

ماه مبارک رمضان بهترین فرصت برای خودسازی و حرکت به سوی کمال و پرکشیدن به سوی معنویت است. به فرموده پیامبر اعظم(ص): این ماه، ماه خدا، ماه برکت، رحمت، آمرزش و ماه مهمانی خدا است که مؤمنان از اهل کرامت خدا شده اند. نفس ها، ثواب تسبیح و ذکر خدا و خواب ثواب عبادت دارد. اعمال در آن پذیرفته و دعاها مستجاب است.

(بحار الانوار، ۹۶ - ص ۱۵۷؛ عیون اخبار الرضا - جلد ۱ - ص ۲۹۵).

### به تعبیر رهبر معظم انقلاب:

«ماه رمضان در هر سال، قطعه ای از بهشت است که خدا در جهنم سوزان دنیای مادی ما آن را وارد می کند و به ما فرصت می دهد که خودمان را بر سر این سفره الهی در این ماه، وارد بهشت کنیم. بعضی همان سی روز را وارد بهشت می شوند. بعضی به برکت آن سی روز، همه سال را و بعضی همه عمر را. بعضی هم از کنار آن، غافل عبور می کنند که مایه تأسف و خسران است.» (۱۳۷۲ / ۱۱ / ۲۳).

محصول ماه رمضان، تقوا و تقوا وسیله ای برای منازل عالی تر است. علم و هدایت و رحمت الهی، بر اثر تقوا از سوی خداوند به انسان عطا می شود. از همه بالاتر، فلاح و رستگاری بر اثر تقوا به دست می آید. پس همگی باید کوشش کنیم این محصول و آذوقه بسیار ارزشمند را حفظ کنیم.

نوشتار حاضر می کوشد تا شیوه ها و راهکارهای قرآنی و روایی حفظ معنویت کسب شده در ماه رمضان را ترسیم نماید. با توجه به این مهم در ادامه بر آنیم به راهکارهایی از مهمترین راه های حفظ آثار معنوی روزه اشاره کنیم.

## (۱) ایجاد اثر در ماه مبارک رمضان

ابتدا باید روزه دار واقعی باشیم تا آثار روزه ایجاد شود. روزه دارای درجاتی است و به تناسب همان درجات آثار آن نیز برای روزه دار خواهد آمد؛ پس در مرحله نخست باید بکوشیم روزه ما کامل و واقعی باشد؛ آن گاه به دنبال حفظ آثار آن باشیم.

امام صادق(ع) در روایتی مهمترین آداب روزه واقعی را این گونه بر شمرده اند :

«بی گمان روزه، تنها دست کشیدن از طعام و آشامیدنی نیست و برای آن شرطی است که تنها با رعایت آن، روزه محقق می شود و آن نگاهبانی معنوی و درونی است.»

امام (ع) در ادامه با یادآوری روزه سکوت حضرت مریم، فرمودند: هنگامی که روزه می گیرید:

۱) زبان خود را از دروغ نگهدارید. ۲) دیدگانتان را فرو پوشید. ۳) با یکدیگر نزاع نکنید. ۴) بر هم حسد نوزید. ۵) غیبت یکدیگر را نکنید. ۶) با همدیگر مراء (جر و بحثهای پرخاشگرانه و بی منطق) نکنید. ۷) دروغ نگوئید. ۸) با همسرانتان نیامیزید. ۹) از اختلاف بپرهیزید. ۱۰) بر یکدیگر خشم نگیرید. ۱۱) به یکدیگر صفات زشت ندهید. ۱۲) دشنام و ناسزا نگوئید. ۱۳) بر دیگران افترا نبندید. ۱۴) القاب زشت بر یکدیگر نگذارید. ۱۵) با هم مجادله نکنید. ۱۶) بر یکدیگر ستم نوزید. ۱۷) بی خردی نکنید. ۱۸) یکدیگر را نیازارید. ۱۹) از یاد خدا و نماز غفلت نکنید. ۲۰) با سکوت، بردباری، صبر و راستگویی همراه شوید. ۲۱) از بدان و اشرار، سخن باطل، دروغ بپرهیزید و... (بحار الأنوار، ج ۹۳، ص ۲۹۳)

علاوه بر روایت یاد شده در روایات فراوان دیگری تأکید شده که پرهیز از خوردن و آشامیدن، به تنهایی نمی تواند ما را به همه آثار روزه رهنمون شود. پس اولین شرط برای حفظ آثار روزه، ایجاد اثر در ماه مبارک رمضان است.

## ۲) آمادگی برای روزه داری شایسته

شرط دیگر برای حفظ آثار معنوی روزه این است که شخص با آمادگی وارد ماه مبارک رمضان شود و به فرموده آیت الله خامنه ای :

«باید مراقبت کنیم. باید در طول یازده ماه قبل از ماه رمضان، خود را آماده کنیم. اگر با آمادگی لازم، وارد ماه رمضان شویم، از ضیافت الهی بهره بیشتری خواهیم برد و برای سال آینده، یک درجه و یک سطح و یک کلاس بالاتر خواهیم رفت. آن وقت، هم در نفس و قلب خود و هم در محیط زندگی اجتماعی، آنچه شما را خشنود و راضی می کند، مشاهده خواهید کرد. اساس برنامه تربیتی و همه برنامه های زندگی در اسلام، همین موارد است. (۱/ ۱۲/ ۱۳۷۴)

## ۳) تقویت ایمان

هر چه ایمان فرد قویتر باشد، تقوایش افزایش یافته و بهتر می تواند در برابر گناهان و لغزش ها استقامت کند، در برابر، ضعف ایمان افراد را به گناه سوق می دهد که نتیجه آن نابودی و حبط آثار اعمال نیک است. خداوند در قرآن کریم می فرماید :

«وَمَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ» (مائده / ۵)

و هر کس در ایمان خود کفر ورزد، قطعاً عملش تباه شده، و در آخرت از زیانکاران است.

علامه طباطبایی (ره) کفر به ایمان را نداشتن التزام عملی به صورت مداوم معنا کرده و گفته است:

اگر انسان یکی دوبار برخلاف مقتضای ایمان عمل کند، فاسق می شود، ولی اگر به صورت مستمر چنین کند، کفر به ایمان صادق خواهد بود و اعمال نیک او تباه خواهد شد. (المیزان، ج ۵، ص ۲۰۶-۲۰۷).

**تقویت شناخت و باورهای دینی** از جمله راهکارهای مهم حفظ و تقویت برکات معنوی ماه مبارک رمضان است.

شرط رسیدن به ایمان کامل و افزایش بینش و باور دینی در وجود انسان، پاکی روح و نفس آدمی از گناه و معصیت است هر اندازه که انسان از خطا و لغزش دورتر باشد، بذر معارف در وجودش سریع تر به ریشه خواهد نشست و ساقه اعتقاداتش تنومندتر خواهد شد و در نتیجه میوه ای شیرین تر و بهتر از این درخت خواهد چید. انسانی می تواند خود را از هر گناهی حفظ کند که همیشه خویشتن را در محضر خدا، خدا و را شاهد بر همه اعمال خود بداند.

قرآن کریم می فرماید: «أَلَمْ يَعْلَمُوا بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى: (علق آیه ۱۴).

آیا نمی دانست که خدا او را می بیند» و یا فرموده: «أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ وَأَنَّ اللَّهَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ: (توبه، آیه ۷۸). آیا نمی دانند که خدا راز نهانی و گفت و گوی پنهانیشان را میداند و او دانای غیب است. بنابراین، توجه به شاهد بودن خداوند در هر زمان و مکانی این اعتقاد را در وجود او نهادینه می سازد که خداوند نسبت به آشکار و پنهان هستی آگاهی کامل دارد. چنین فردی، در صورت رسیدن به چنین مقامی به راحتی خود را در معرض گناه قرار نخواهد داد. بی شک، توجه به این مطلب موجب می شود که انسان در کارش مراقبت و دقت بیشتری داشته باشد؛ حال چه در ماه مبارک رمضان باشد و چه غیر ماه رمضان.

**توجه همیشگی به خداوند و ذکر و یاد او در همه لحظات**، زندگی، ارتباط انسان با خالق هستی را افزایش داده و به تدریج به پیوندی استوار می انجامد و شاید یکی از حکمت های نمازهای پنج گانه، زنده نگه داشتن یاد خدا در طول شبانه روز، در دل مؤمن است؛ چنان که خداوند می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا \* وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا: (احزاب، آیه ۴۲-۴۱).

ای کسانی که ایمان آورده اید یاد کنید خدا را، یاد کردن بسیار، و تسبیح و تنزیه کنید او را در بامداد.

از این دو آیه فهمیده میشود که منظور از تسبیح خداوند در صبح و شام، دوام تسبیح است؛ یعنی ذکر خداوند و تسبیح او در صبح و شام جز به تداوم توجه به پروردگار و تنزیه و تقدیس مداوم او از هر عیب و نقصی حاصل نمیگردد و میدانیم که یاد خدا برای روح و جان انسان همچون غذا و آب است و موجبات تقویت روح و جان و رشد معنویت و استحکام و پایداری آن را فراهم میسازد. بر این اساس بر اساس آیات و روایات، یاد خدا و باور به وجود او، باعث تقویت روح شده و کلید سازندگی و سعادت مندی انسان (مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۷۸، ص ۲۹) و مایه زدودن زنگارها (شریف رضی، نهج البلاغه، بیروت، ۱۳۸۷ق، خطبه ۲۲۰، ص ۳۴۲) و شفای دلها (ورام، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۸ش، ص ۷) و حفاظت در مقابل لغزشها (مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۹۳، ص ۱۶۲) می باشد.

## همانگونه که تضعیف ایمان باعث از بین بردن آثار اعمال نیک می شود؛ تقویت ایمان نیز باعث پایداری اعمال نیک و سعادت آدمی خواهد شد.

### ۴) اجتناب از گناه

علت غایبی روزه، دستیابی به «تقوا» و دوری از گناه است؛ خداوند می فرماید: «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره، ۱۸۳)

ای کسانی که ایمان آورده اید، بر شما روزه نوشته شد چنانکه بر آنان که پیش از شما بودند نوشته شد، باشد که پرهیزگار شوید».

روزه ابعاد گوناگونی دارد، و آثار فراوانی از نظر مادی و معنوی در وجود انسان می گذارد، که از همه مهمتر، بعد اخلاقی و فلسفه تربیتی آن یعنی تقوای الهی است. (تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۶۲۹)

تقوا درجاتی دارد که پایین ترین درجه تقوا، خویشتن داری در برابر حرام های الهی است ولی در درجات بالاتر تقوا، علاوه بر ترک مکروهات، ترک بعضی از مباحات نیز در تحقق تقوا لازم می شود. (مفردات راغب، ص ۸۸۱)

چنان که پیامبر اکرم(ص) وجه نامگذاری پرهیزگار به متقی را انجام ندادن برخی از مباحات به انگیزه پرهیز از حرام ها دانسته است. (مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۱۹؛ ومستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۲۶۷)

از منظر قرآن کریم، گرامی ترین مؤمنان نزد خدا، با تقواترین آنها هستند: إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ؛ (حجرات، ۱۳) «با کرامت ترین شما، همانا با تقواترین شما است.»

رسول خدا (ص) در خطبه شعبانیه، اولویت اصلی اعمال ماه مبارک رمضان و بهترین عمل در این ماه را «ترک گناه» معرفی می کنند. حضرت در این خطبه به فضیلت ها و عبادات در این ماه و انجام مستحبات آن اشاره می کنند؛ اما در نهایت در پاسخ به پرسش حضرت علی(ع) که: یا رسول الله! بهترین عمل در این ماه چیست؟ فرمودند: «أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ؛ برترین اعمال در این ماه، ترک محرمات الهی است.» (وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۳۱۴)

بر این اساس یکی از مهمترین اقدامات برای حفظ آثار روزه، ترک گناه است. هر گناه به منزله نقطه سیاهی است که بر دل انسان می نشیند و اگر این نقاط زیاد شود، دل تاریک شده و دیگر امیدی به اصلاح آن نمی رود.

### ۵) مشارطه، مراقبه و محاسبه

عالمان اخلاق برای حرکت صعودی در مسیر صلاح و ایمنی از انحراف و سقوط تدریجی در وادی گمراهی، روندی سه مرحله ای فوق را توصیه کرده اند.

(جامع السعادات، ج ۳، ص ۹۱-۱۰۲؛ چهل حدیث، ص ۹-۱۰)

برای حفظ آثار روزه نیز این برنامه جامع خودسازی، کاربرد دارد .

آیت الله خامنه ای ضمن تأکید بر خودسازی می فرماید: «بزرگترین درس ماه رمضان، خودسازی است. اولین و مهمترین قدم خودسازی هم این است که انسان به خود و به اخلاق و رفتار خود با نظر انتقادی نگاه کند؛ عیوب خود را با روشنی و دقت ببیند و سعی در برطرف کردن آنها داشته باشد. این از عهده خود ما برمی آید و این تکلیفی بر دوش ماست. (۲۵ / ۰۹ / ۱۳۸۰).

امام امت برنامه خودسازی سه گانه «مشارطه، مراقبه و محاسبه» را اینگونه تشریح می کنند:

«مشارطه آن است که در اوّل روز مثلاً با خود شرط کند که امروز بر خلاف فرموده خداوند تبارک و تعالی رفتار نکند. و این مطلب را تصمیم بگیرد. و معلوم است یک روز خلاف نکردن امری است خیلی سهل، انسان می تواند به آسانی از عهده برآید. تو عازم شو و شرط کن و تجربه نما ببین چقدر سهل است.

پس از این مشارطه، باید وارد «مراقبه» شوی و آن چنان است که در تمام مدت شرط، متوجه عمل به آن باشی، و خود را ملزم بدانی به عمل کردن به آن، و اگر خدای نخواستہ در دلت افتاد که امری را مرتکب شوی که خلاف فرموده خداست، بدان که این از شیطان و جنود اوست که می خواهند تو را از شرطی که کردی باز دارند. به آنها لعنت کن و از شر آنها به خداوند پناه ببر، و آن خیال باطل را از دل بیرون نما...

و به همین حال باشی تا شب که موقع «محاسبه» است و آن عبارت است از اینکه حساب نفس را بکشی در این شرطی که با خدای خود کردی که آیا به جا آوردی، و با ولی نعمت خود در این معامله جزئی خیانت نکردی؟ اگر درست وفا کردی، شکر خدا کن در این توفیق و بدان که یک قدم پیش رفتی و مورد نظر الهی شدی... و اگر خدای نخواستہ در وقت محاسبه دیدی سستی و فتوری شده در شرطی که کردی، از خدای تعالی معذرت بخواه و بنا بگذار که فردا مردانه به عمل شرط قیام کنی و به این حال باشی تا خدای تعالی ابواب توفیق و سعادت را بر روی تو باز کند و تو را به صراط مستقیم انسانیت برساند. ( شرح چهل حدیث، ص ۱۰)

### محاسبه نفس

خداوند از زبان حضرت یوسف (ع) می فرماید:

«وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ اِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ؛ (یوسف، آیه ۵۳) من خویشتن را بی گناه نمیدانم؛ همانا نفس آدمی به بدی فرمان میدهد؛ مگر پروردگار من ببخشايد، به درستی که پروردگار من، آمرزنده مهربان است.»

انسان همیشه در معرض لغزشها است؛ چرا که نفس اماره او را به سوی گناه دعوت می کند. هوای نفس باعث دوری انسان از خداوند میشود و آنچه باعث رشد و سعادت انسان میگردد مخالفت با هوای نفس است؛ چنان که اگر در روزه و اعمال ماه رمضان دقت کنیم خواهیم دید که هر آنچه در این ماه انجام می شود، در واقع، به معنای مخالفت با خواهشهای نفس است. نکته ای که نباید از آن غافل شویم محاسبه همیشگی نفس است. محاسبه نفس، اساس تهذیب و تصفیه باطن است؛ آدمی

تا محاسبه نفس نکند عیوب خود را نمی داند و تا عیوب خود را نداند، درصدد اصلاح خویش بر نمی آید. در نتیجه، اصلاح نشده، به مقام بلند تهذیب نفس دست پیدا نمیکند. انسان در اثر تهذیب نفس، ساخته و پرداخته می شود و صیقل می یابد و از هر گونه کجی مصون میگردد بر این اساس، باید همیشه مواظب نفس اماره بود؛ یکی از راههای مبارزه با آن محاسبه نفس است. از همین رو است که علما و بزرگان شب و روز به نقد خود پرداخته و اعمال و کردار خویش را مورد محاسبه قرار میداده اند. در حالات شیخ جعفر کاشف الغطاء چنین نقل شده است: «شب که فرا میرسید هنگام خوابیدن به محاسبه نفس خویش می پرداخت و گاهی به خویشتن می گفت: در کوچکی تو را «جعفر» (جعفر کوچولو) می گفتند. سپس «جعفر» شدی و پس از آن شیخ جعفر» و سپس «شیخ الاسلام» پس تا کی خدا را معصیت میکنی و این نعمت را سپاس نمی گویی؟ (امین، محسن، أعیان الشیعة، دار التعارف للمطبوعات، ج ۴، ص ۱۰۱).

امام خمینی (ره) درباره مراقبه و محاسبه نفس می فرماید:

"مراقبه کنید. اخلاق خودتان را مهذب کنید... اعمال خودتان را منطبق با اسلام کنید تا انشاءالله موفق بشوید"

و در سخنی دیگر می فرماید: «محاسبه لازم دارد؛ مراقبه لازم دارد... نفس انسان، سرکش است. یک آن از آن غافل بشویم، نعوذ بالله، انسان را به کفر می کشد؛ نه به فسق... شیطان راضی نیست به فسق ما، او کفر ما را می خواهد».

( صحیفه امام، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۹ش، ج ۲، ص ۳۹ و ۴۱).

در باره اهمیت محاسبه نفس، امام کاظم (ع) می فرماید:

«لَيْسَ مَنَّا مَنْ لَمْ يَحَاسِبِ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّ عَمَلًا خَيْرًا إِسْتَرَادَ اللَّهُ مِنْهُ وَ حَمِدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَ إِنْ عَمِلَ شَرًّا اسْتَعْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ؛

( مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۶۷ ص ۷۲)

از ما شیعیان نیست کسی که در هر، روز نفس (اعمال و نیات) خود را مورد محاسبه قرار ندهد که اگر عمل خیری [در آن روز] انجام داده از خدا طلب کند تا توفیقی بیشتر پیدا نماید و شکر و سپاس حق را در اعطای این توفیق به جای آورد و اگر عمل شری انجام داده، از خداوند طلب مغفرت نماید و به سوی او بازگشت کند».

شخصی از حضرت علی(ع) پرسید: چگونه انسان خود را محاسبه کند؟ آن حضرت فرمود: وقتی انسان شب را به روز و روز را به شب می آورد شبانگاه باید به خویش باز گردد و به خود بگوید امروزت گذشت و دیگر باز نمی گردد و خداوند از تو پرسش خواهد کرد که این روز را چگونه سپری کردی و چه کاری در آن انجام دادی؟ آیا خدا را یاد کردی؟ آیا حمد و سپاس او را به جا آوردی؟ آیا حق برادر مؤمنت را ادا نمودی؟ پس باید تمام اعمال خود را به یاد آورد؛ اگر کار خیری از او سر زده، خدا را سپاس گوید و او را بر این، توفیق تکریم و تعظیم کند و چنانچه در میان اعمالش به گناهی یا تقصیری برخورد کند از خدا آمرزش بخواهد و تصمیم بگیرد که دیگر گرد گناه نگردد و به وسیله صلوات بر محمد و خاندان پاکش آیین دل را صفا بخشد و آن را از زنگار گناه بزدايد. (همان، ص ۱۷۰)

در ماه رمضان انسان با انجام مراسم شب قدر و یادآوری اعمال گذشته و طلب مغفرت از خداوند، به یاد گناهان خود میافتد و اعمال خویش را بازخوانی می کند. از سوی دیگر، درباره سرنوشت آینده خود تجدید نظر می نماید اگر انسان بعد از ماه رمضان، همان محاسبه را انجام دهد میتواند معنویت خود را حفظ کند. انسان با انجام محاسبه نفس در ماه مبارک رمضان میتواند وضع خویش را تغییر دهد و یکی از مصادیق این تغییر، محاسبه همیشگی نفس است. شاید بر این اساس باشد که بزرگان دین، بعد از این ماه شریف نیز به محاسبه نفس می پرداختند.

## ۶) تمرین بندگی

ماه مبارک رمضان، ماه تمرین بندگی و رهایی از بردگی شیطان و هوای نفس است. برای حفظ آثار بندگی، ادامه تمرین و مداومت بر آن بسیار مهم است. در متون دینی نیز بر مداومت بر اعمال خوب تکیه شده است. به عنوان نمونه، امام باقر (ع) فرمود: «دوست داشتنی ترین عمل نزد خداوند، عملی است که بنده آن را ادامه دهد؛ هر چند اندک باشد.

( اصول کافی، ج ۳، ص ۱۲۹)

از نظر علمی و تجربی نیز ثابت شده است که برای نهادینه شدن صفات اخلاقی و معنوی، یک فرآیند دو مرحله ای را باید طی کرد: شکل گیری و تثبیت. چنانکه در مهارت هایی که انسان به دست می آورد نیز همین گونه است. ورزشکاران، حافظان قرآن و دیگر افرادی که مهارت خاصی دارند، اگر مدتی از تمرین دست بکشند، مهارت خودشان را از دست می دهند.

کسی که می خواهد اثرات ماه مبارک رمضان، نه تنها تا ماه رمضان بعدی، بلکه به عنوان یک سرمایه معنوی برای همیشه باقی بماند، باید ارتباط خود را با این ماه حفظ کند. نگه داشتن این ارتباط، ممکن نیست؛ مگر با انجام دادن همان اعمالی که در ماه رمضان انجام می داد.

به طور مثال او نباید ارتباط خودش با قرآن را قطع کند. باید هر روز ولو چند آیه، **قرآن تلاوت کند، در روزهای خاص روزه بگیرد، شب زنده داری، هرچند اندک را ادامه دهد.** در روایات نیز بر این مطلب تأکید شده است.

## استمرار روزه داری

از حضرت علی (ع) نقل شده که ماهی سه روز روزه بگیرد که معادل روزه یک عمر است. ما پنجشنبه اول و پنجشنبه آخر و چهارشنبه وسط ماه را روزه می گیریم.

(تحف العقول عن آل الرسول، ص ۱۱۳.)

امام باقر (ع) می فرماید: «دوست داشتنی ترین عمل نزد خداوند عملی است که بنده آن را ادامه دهد؛ هر چند اندک باشد.

( کلینی، محمد بن یعقوب اصول، کافی دار الثقلین، ۱۳۹۰ش، ج ۳، ص ۱۲۹)

«.. اگر بخواهیم آثار ماه مبارک رمضان و معنویت آن برای ما حفظ، شود بلکه به عنوان یک سرمایه معنوی برای همیشه باقی بماند، باید ارتباط خود را با این ماه حفظ کنیم؛ یعنی در طول سال در برخی ایام روزه بگیریم. با نگاهی به روایات و سیره اهل بیت علیهم السلام و علما روشن میشود که آنان علاوه بر روزه ماه رمضان، به روزه داری در دیگر روزهای سال نیز تأکید داشتند. امام علی (ع) می فرماید: «صیام شهر الصبر وثلاثه أيام فی کل شهر یدھین بیلابل الصدور روزه گرفتن در ماه رمضان و سه روز در هر ماه موجب از بین رفتن وسوسه های قلب ها می شود».

(عیاشی، تفسیر العیاشی، تهران: المطبعة العلمیة، ۱۳۸۰ق، ج ۱، ص ۳۸۶)

شاید بر همین اساس باشد که ائمه علیهم السلام سفارش نمودند که در ماه رجب نیز روزه بگیرید؛ چنان که امام صادق (ع) درباره روزه ماه رجب میفرماید: «إِنَّ هَذَا شَهْرٌ قَدْ فَضَّلَهُ اللَّهُ وَ عَظَّمَ حُرْمَتَهُ وَ أَوْجَبَ لِلصَّائِمِ فِيهِ كَرَامَتَهُ؛ (حر عاملی، وسائل الشیعه، پیشین، ج ۱، ص ۴۷۵) به درستی که این، ماهی است که خداوند او را برتری داده و حرمت آن را گرامی داشته و واجب نموده بر روزه گیرنده بزرگداشت آن را».

امام رضا (ع) نیز می فرماید: «مَنْ صَامَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ رَجَبٍ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَ أَرْضَى خُصَمَاءَهُ يَوْمَ تَلْقَاهُ وَ مَنْ صَامَ سَبْعَةَ أَيَّامٍ مِنْ رَجَبٍ فَتُحْتِ أَبْوَابُ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ لِرُوحِهِ إِذَا مَاتَ حَتَّى يَصِلَ إِلَى الْمَلَكَوَاتِ الْأَعْلَى؛ (همان، ص ۴۷۹). کسی که سه روز از ماه رجب را روزه بگیرد، خداوند از او راضی می شود و دشمنان او را در روز قیامت راضی میگرداند و کسی که هفت روز از ماه رجب را روزه بگیرد، زمانی که بمیرد دربهای هفت آسمان به رویش گشوده میشود تا این که به ملکوت اعلی برسد».

شاید یکی از دلایل این همه توصیه به روزه در دیگر ایام سال این باشد که روزه، تنها بستن دهان به روی خوردن و آشامیدن نیست؛ بلکه بستن دل به روی هوای نفس نیز هست؛ چنان که قرآن کریم برای نجات انسانها از سختیهای زندگی و توانایی مقابله با گناهان ناملازمات و مصایب و رسیدن به درجات بالای انسانیت، برنامه ای ارائه می کند و می فرماید: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِنَّ عَلَيَّ الْخَاشِعِينَ؛ (بقره، آیه ۴۵). از صبر و نماز یاری جوید و با استقامت و کنترل هوسهای درونی و توجه به پروردگار نیرو بگیرید و این کار، جز برای خاشعان گران است. کلمه «صبر» در آیه فوق، در تفاسیر و روایات به روزه تفسیر شده است.

درباره شهید نواب صفوی نیز گفته اند: ایشان هنگامی که به عبادت می پرداختند و به رکوع و سجده میرفتند زار زار می گریستند و حالت عجیبی پیدا می کردند که این حالت، هر بیننده ای را به تعجب وا می داشت ایشان، اغلب، روزه بودند؛ ولی نمی گذاشتند کسی بفهمد؛ حتی بیشتر بدون سحری روزه می گرفتند».(مجله، یاران ش ۲، دی ماه ۱۳۸۴ش، ص ۲۱).

## استمرار ارتباط با قرآن

خداوند کریم در قرآن می فرماید: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمٌ وَيَبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا؛ (اسراء، آیه ۹).



این، قرآن به راهی که استوارترین راه ها است، هدایت میکند و به مؤمنانی که اعمال صالح انجام میدهند، بشارت می دهد که برای آنها پاداش بزرگی است.»

ماه رمضان، ماه نزول قرآن است. از این رو در این ماه ارتباط با قرآن بسیار پررنگ است و به خواندن و بالای سر گرفتن آن توجه خاص شده است. اگر بعد از ماه رمضان نیز انسان با قرآن مانوس، باشد میتواند همان روحیه و معنویت ماه رمضان را همچنان حفظ کند.

یکی از آثار مهم روزه، رسیدن به تقوا ذکر شده است و آن چیزی که انسان را در این مسیر استوار می کند، ارتباط مداوم با قرآن است. امیر مؤمنان علی علیه السلام می فرماید:

«أَيُّهَا الصَّائِمُ تَقَرَّبَ إِلَى اللَّهِ بِتِلَاوَةِ كِتَابِهِ فِي لَيْلِكَ وَ نَهَارِكَ فَإِنَّ كِتَابَ اللَّهِ شَافِعٌ مُشَفَّعٌ يَشْفَعُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لِأَهْلِ تِلَاوَتِهِ فَيَعْلُونَ دَرَجَاتِ الْجَنَّةِ بِقِرَاءَةِ آيَاتِهِ؛ ابن بابويه، محمد بن علی فضائل الأشهر الثلاثة،

ای روزه دار! در شب و روزت با تلاوت کتاب خدا به او تقرب جو که کتاب خدا شفاعت کننده ای است که شفاعتش پذیرفته است و در روز، قیامت برای تلاوت کنندگان خود شفاعت کند. پس با قرائت آیاتش از درجات بهشت بالا روند. بدین سان، یکی از مهمترین کارها که موجب سعادت میشود، قرائت قرآن است. این که در ماه رمضان قرآن بر سر میگیریم و خداوند را به قرآن قسم داده می دهیم، نقش به سزایی در تجلی معنویت در قلب انسان دارد. البته تلاوت قرآن و تکریم و بزرگ داشت آن به ماه رمضان اختصاص ندارد؛ چنان که خداوند می فرماید: «مؤمنان، تنها کسانی هستند که گاه نام خدا هر برده میشود دلهایشان ترسان گردد و هنگامی که آیات او بر آنها خوانده شود ایمانشان افزون تر می گردد و بر پروردگارشان توکل دارند.» (انفال، آیه ۲)

با توجه به این آیات؛ مشخص میشود تلاوت قرآن در هر زمان و هر مکانی، آثار ارزنده ای در حفظ معنویت و تقویت باورهای دینی دارد. از این رو، در نگاه اهل بیت علیهم السلام توصیه های فراوانی به قرائت قرآن شده است.

پیامبر گرامی اسلام (ص) می فرماید:

«نوروا بيوتركتم بتلاوة القرآن؛ (کلینی، الکافی، دفتر نشر فرهنگ اهل البيت، ۱۳۸۹ق، ج ۲، ص ۶۱۰).

خانه هایتان را با تلاوت قرآن نورانی کنید.»

و در روایتی دیگر می فرماید: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ حَبْلُ اللَّهِ... عِصْمَةٌ لِمَنْ تَمَسَّكَ بِهِ وَ نِجَاةٌ لِمَنْ تَبِعَهُ؛

(وسائل الشیعة، پیشین، ج ۶ ص ۱۶۸).

این قرآن، ریسمان الهی است... نگاه دارنده از آسیبها است برای کسی که به آن چنگ آویزد و وسیله نجات برای کسی است که از او پیروی کند.»

قرآن، نسخه ای است که طبیب انسانها، با آگاهی از ظرافتها و پیچیدگی های آدمی آن را برایش فرستاده است بنابراین نظر کردن در نسخه خالق هستی، زنگارهای دل را می زداید و آن را به فروغ آسمانی جلا می دهد. عالمان دین هم در ماه رمضان و هم بعد از آن به تلاوت قرآن می پرداختند.

در باره **مداومت بر قرائت قرآن** امام باقر(ع) از پیامبر اکرم(ص) چنین نقل کرده است: هر کس در یک شب از این ماه، ده آیه از قرآن بخواند او را در زمره غافلان نمی نویسند، و هر کس پنجاه آیه بخواند از اهل ذکر به شمار می آید، و هر کس صد آیه بخواند از اهل اطاعت محسوب می شود.

( ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص ۱۰۳ )

خانم مرضیه حدیده چی (دباغ) نقل میکند وقتی غذای امام را داخل اتاق می بردم، وارد اتاق که می شدم، میدیدم قرآن را باز کرده اند و مشغول قرائت قرآن هستند. مدتی این مسأله کثرت قرائت قرآن ذهنم را مشغول کرده بود تا این که روزی به امام عرض کردم: حاج آقا! شما سراپای وجودتان قرآن عملی است. دیگر چرا این قدر قرآن می خوانید؟ امام مکثی کردند و فرمودند: هر کس بخواهد از آدمیت سر در بیاورد و آدم بشود، باید دائم قرآن بخواند». مرحوم حاج احمد آقا نیز میگویند:

امام در ماه رمضان، وقتی نجف بودند هر سه روز، یک دوره قرآن را ختم میکردند و زمانی که در جماران بودند به دلیل کهولت سن، هر ده روز یک بار ختم می کردند. در [دیگر] ایام سال [نیز]، ماهی یک بار قرآن را ختم می کردند. ایشان همواره با قرآن مأنوس بودند».

( رجائی، غلامعلی، برداشتهایی از سیره امام خمینی (ره)، تهران: مؤسسه نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۷ش، ج ۳، ص ۱۲ )

محدث قمی می نویسد: «... میرداماد، قرآن مجید را بسیار تلاوت می نمود؛ به طوری که یکی از افراد مورد اعتماد برای من نقل کرده که در هر شب پانزده جزء قرآن می خواند».(سبحانی، جعفر، سیمای فرزندان، مؤسسه امام صادق(ع)، ۱۳۸۳ش، ص ۱۷۲)

محمدتقی مجلسی در اجازه ای که برای فرزندش ملا محمد باقر مجلسی (صاحب بحار الأنوار) نوشته او را به چند چیز از جمله قرائت یک جزء قرآن در هر روز، سفارش کرده است.(همان، ص ۱۶۷)

از جمله عباداتی که شیخ انصاری از سن بلوغ تا آخر عمر بر آن مداومت می کرد، قرائت یک جزء قرآن در هر روز بود.(همان، ص ۱۶۲)

علامه طباطبایی (ره) نیز شبهای ماه رمضان تا صبح بیدار بود، مقداری مطالعه می کرد و بعد به دعا و قرائت قرآن نماز و ذکر می پرداخت.(همان، ص ۱۶۴)

نقل می کنند که مرحوم اقبال لاهوری نیز که در اواخر زندگی اش دچار ضعف و بیماری چشم شده بود و از مطالعه نیز محروم مانده بود، تنها مونسش قرآن بود؛ اما با همان اندک بینایی، به قرآن می نگریست و با لذتی سرشار از، ایمان آیات را قرائت میکرد و میگفت: پدرم توصیه کرده است که فرزندم هرگاه قرآن میخوانی چنان بخوان که گویی خداوند آن را بر تو نازل کرده است.»

## (۷) تقویت اراده

از فوائد مهم روزه این است که روح انسان را تلطیف، و اراده انسان را قوی، و غرائز او را تعدیل می کند. (تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۶۳۹).

از این رو برای حفظ آثار یاد شده باید فرد سعی کند اراده خودش را بیش از پیش استحکام بخشیده، در برابر وسوسه های شیطانی مقاومت کند. از این روست که در روایت های صحیحی که از پیامبر اکرم (ص) رسیده، روزه سپر آتش معرفی شده است: «الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ» (کافی، ج ۲، ص ۱۹).

اراده قوی، انسان را به مدارج و کمالات بلند میرساند و همه کمبودها و نارسایی ها و ضعف ها را جبران می کند آن که دارای اراده والا، است کارهای غیر قابل تصور انجام می دهد؛ چنان که نقل شده: «ملکه سبأ با عده ای از اشراف قومش، تصمیم گرفتند به سوی سلیمان بیایند این خبر از هر طریقی که بود به سلیمان رسید و او تصمیم گرفت در حالی که ملکه و یارانش در راه، هستند قدرت نمایی شگرفی کند تا آنها را بیش از پیش، به واقعیت اعجاز خود آشنا نماید و در مقابل دعوتش تسلیم سازد. پس، رو به اطرافیان خود کرده و گفت ای گروه بزرگان! کدام یک از شما توانایی دارید تخت او را پیش از آن که خودشان نزد من بیایند و تسلیم شوند، برای من بیاورید؟ عفریتی از جن رو به حضرت سلیمان کرد و گفت من تخت او را پیش از آن که از جایت برخیزی نزد تو می آورم دومین نفر مرد صالحی بود که آگاهی قابل ملاحظه ای از کتاب «الهی داشت. او به حضرت سلیمان روی کرد و گفت او را قبل از آنکه چشم بر هم زنی، نزد تو خواهم آورد؛ «قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ.» و او این چنین با اراده قوی و توکل بر خدا، این عمل بزرگ را انجام داد. (نمل، آیه ۳۲-۳۸).

نکته مهم در تقویت اراده، معرفت و شناخت به خود و هستی است. علی می فرماید: علی قدر الرأى تكون العزيمة؛ اراده و عزیمت در کارها به اندازه شناخت و تفکر افراد است.» ( تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم، مکتب الأعلام الاسلامیه، ح ۶۱۷۳).

امام سجاد (ع) هر گاه آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ؛ ای کسانی که ایمان آورده اید از [ مخالفت فرمان] خدا بپرهیزید و با صادقان باشید» را تلاوت می کرد، این دعا را میخواند: «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِي أَعْلَى دَرَجَاتِ هَذِهِ النَّدْبَةِ وَ أَعْيِي بِعَزْمِ الْإِرَادَةِ؛ مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۵۷، ص ۱۵۳)

..خدایا! مرا به بالاترین درجات این دعوت بالا ببر و با عطا کردن اراده ای استوار، کمکم کن.»

چنان که در دعای امام سجاد (ع) توجه کنیم می بینیم پس از این که از خداوند ترفیع درجه را می خواهد، اراده بر حفظ آن را نیز از خداوند خواستار است.

پیامبر گرامی اسلام (ص) در شب معراج به خداوند عرضه داشت: «پروردگارا! نتیجه روزه چیست؟»

خداوند فرمود:

«الصَّوْمُ يُوْرِثُ الْحِكْمَةَ وَالْحِكْمَةُ تُورِثُ الْمَعْرِفَةَ وَالْمَعْرِفَةُ تُورِثُ الْيَقِيْنَ؛ (دیلمی، حسن بن ابی الحسن، ارشاد القلوب إلی الصواب، قم: الشریف الرضی، ج ۱، ص ۲۰۳).

روزه، حکمت را و حکمت معرفت و معرفت، یقین را نتیجه میدهد. روزه علاوه بر این که موجب تقویت اراده و جلوگیری از هدر رفتن نیروها می شود، باعث می گردد انسان در طول روز، توجه قلبی بیشتری نسبت به خداوند داشته باشد. کم خوردن، توجه آدمی را از لذایذ مادی به معنویات سوق میدهد و این خود، قدرت درک حقایق را در انسان بالا می برد. از جمله عوامل مؤثر در تقویت اراده، آگاهی پیش از عمل، خودباوری و اعتماد به نفس، مثبت اندیشی، هدف داری و برنامه ریزی، رعایت نظم و انضباط، تمرین و تکرار، و جلوگیری از افراط در تأمین نیازها است. بر این اساس انسان بعد از ماه رمضان نیز با تقویت اراده، سختیهای ماه رمضان را تحمل مینماید و نتیجه آن، استمرار روحیه ماه رمضان است.

## ۸) خودشناسی

**به قول مولوی:** هر که او ارزان خرد ارزان دهد... گوهری طفلی به قرص نان دهد.

آدمی به وسیله معرفت نفس انواع کمالات را در گوهر وجودی خود جای می دهد و آلودگی ها را از این گوهر دور می کند. خودشناسی بین شناخت انسان و خدا ارتباط برقرار می نماید و صعود آدمی را به قله عبودیت سرعت می بخشد. از این رو، در روایات به خودشناسی اهمیت فراوانی داده شده است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم می فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛

(بحار الأنوار، ج ۲، ص ۳۲).

هر کس نفس خویش را شناخت خدای خویش را شناخت.»

امیرمؤمنان علی (ع) نیز می فرماید: «رَحِمَ اللهُ أُمَّرَأً... عَلِمَ مِنْ أَيْنَ وَ فِي أَيْنَ وَ إِلَى أَيْنَ؛

(شرح اصول الکافی، ج ۲، ص ۳۴۷).

خدا رحمت کند کسی را که بداند از کجا آمده و در کجا قرار گرفته و به سو کجا می رود.

روزها فکر من این است و همه شب سختم که چرا غافل از احوال دل خویشتم

از کجا آمده ام آمدنم بهر چه بود؟ به کجا می روم آخر نمایم وطنم...

حقیقت آن است که مشکل اساسی انسان، عدم شناخت جایگاه خویش است. اگر انسان بداند که کیست و هدف از خلقت او چه بوده؛ به طور قطع در نگرش خود مبنی بر چگونه زیستن و چگونه بودن تغییر اساسی خواهد داد. انسان اگر بداند که جانشین خداوند است، مقام خود را بهتر درک می نماید: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره، آیه ۳۰) و زمانی که پروردگار تو به فرشتگان گفت: من در زمین، جانشینی خواهم گماشت.

انسان اگر جایگاه خود را این چنین بشناسد عمر خویش را صرف امور بی ارزش نمیکند، انسان حامل امانت الهی است (احزاب، آیه ۷۲) و نسبت به دیگر مخلوقات، از کرامت ذاتی و برتری خاصی برخوردار است (اسراء، آیه ۷۰). و دارای قدر و منزلتی است که مسجود ملائک قرار گرفته است. (بقره، آیه ۳۱ و ۳۴).

ماه، رمضان فرصت خوبی برای خودشناسی است. در این ماه، انسان با خواندن آیات و دعاها به جایگاه والای خود آشنا می شود. اگر بعد از ماه رمضان نیز انسان با خواندن آیات و دعاها به خودشناسی بپردازد همان حال و هوای ماه رمضان حفظ خواهد شد.

### سایر راهکارهای حفظ و تقویت آثار ماه مبارک رمضان عبارتند از :

- ۹) ارتباط با افراد صالح و نیکان ؛
- ۱۰) شرکت در جلسات معنوی و مذهبی و دعا؛
- ۱۱) ارتباط با اهل بیت علیهم السلام و توسل و دعا و زیارت قبور معصومین علیهم السلام ؛
- ۱۲) تهذیب نفس و خودسازی و تزکیه نفس به صورت مستمر؛
- ۱۳) نועدوستی و کمک به مردم و خانواده و صلح رحم؛
- ۱۴) تبلیغ دین و دعوت دیگران به معنویت و شناخت خدا و ترک گناهان و ....

وماتوفیقی الا بالله العلی العظیم

خدایا چنان کن سرانجام کار .....تو خشنود باشی و ما رستگار

موفق و سلامت و ماجور باشید

۱۸ فروردین ۱۴۰۴

تهیه و تنظیم و تدوین: اصغر اخوی

مرکز مشاوره جامعه الزهرا (س)