

مراحل سه‌گانه یک برنامه معنوی مستمر بشرط ورود به مرحله سوم

کتاب «شهر خدا؛ رمضان و رازهای روزه‌داری» اثر حجت الاسلام پناهیان اخیراً به چاپ هفتم رسید. یکی از اولین نکاتی که پس از مرور فهرست و متن کتاب «شهر خدا» متوجه می‌شوید این است که این کتاب صرفاً درباره اسرار و آداب ماه رمضان نیست؛ بلکه به تناسب رازهای این ماه، به برخی پرسش‌های کلیدی جوانان پاسخ می‌دهد و عملاً «دوره‌های مختصر از مباحث معنوی و اخلاقی» را ارائه کرده است. و البته ناشر در ابتدای کتاب به این نکته اشاره کرده است. در روزهای گذشته، بخش اول تا سوم گزیده این کتاب که مستقیماً به سوالاتی در مورد ماه رمضان پاسخ می‌داد با عنوان کلی «رازهای روزه‌داری» منتشر شد. اکنون در روزهای پایانی این ماه معنویت و عبادت، گزیده‌هایی از مباحث معنوی و اخلاقی این کتاب را طی چند شماره و با عنوان «دوره‌های مختصر از مباحث معنوی و اخلاقی» منتشر می‌کنیم. **قسمت چهارم از این مجموعه را در ادامه می‌خوانید:**

اهمیت استمرار و نظم در برنامه‌های تربیت

زمان نسبتاً طولانی ماه رمضان فرصت خوبی است برای تأثیراتی که خدای ماه رمضان به دنبال آن است. یکی از لوازم مهم تأثیرگذاری یک برنامه تربیتی، طول مدت و ممارستی است که باید در اجرای آن برنامه در نظر گرفت. اینکه ما هرگاه دلمان خواست سری به معنویات بزنیم و تا هر موقع حال داشتیم ادامه بدهیم، و در نهایت بدون نظم و بر اساس تمایل، به برنامه‌های عبادی بپردازیم، روش بسیار نادرستی است.

امام باقر(ع) در کلامی شریف که نظیر آن در کلمات معصومین کم نیست، فرموده‌اند: «أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَا دَوَّمَ عَلَيْهِ الْعَبْدُ وَ إِنْ قَلَّ؛ محبوب‌ترین اعمال نزد خدای متعال آن اعمالی است که بنده بر آن مداومت ورزد، هرچند عملی اندک باشد.»(۱)

روژه رمضان، طولانی‌ترین عبادت مستمر

ماه مبارک رمضان با برخورداری از یک استمرار سی روزه و طول مدت صیام در هر روز، از سحر تا شامگاهان، روزه‌داران را در موقعیت تأثیرپذیری مناسبی از عبادت صیام قرار می‌دهد. در واقع بلندمدت‌ترین عبادت ما همین روزه‌داری است، و رمضان در این زمینه، دارای امتیاز منحصربه‌فردی می‌باشد. اگر کسی قیمت عبادت را بداند، قدر رمضان را بسیار خواهد دانست وقتی که بشنود رسول اکرم(ص) فرموده‌اند: «الصَّائِمُ فِي عِبَادَةِ اللَّهِ وَ إِنْ كَانَ نَائِمًا عَلَى فِرَاشِهِ مَا لَمْ يَتَّبِعْ مُسْلِمًا؛ روزه‌دار همواره در حال عبادت خدا محسوب می‌شود، اگرچه در بسترش خوابیده باشد. البته تا وقتی که غیبت مسلمانی را نکند.»

مراحل سه‌گانه یک برنامه معنوی مستمر (مرحله اول و دوم)

اتفاقاتی که در جریان یک برنامه معنوی زمان‌دار و مستمر می‌افتد قابل توجه است. آدم در ابتدا بخاطر جاذبه‌های جدید بودن، از لذت و حظ معنوی خاصی برخوردار است (مرحله اول). اما بعد به مرور زمان، از زیبایی و حلاوت آن برنامه عبادی کاسته می‌شود، انگیزه‌ها رو به تحلیل می‌روند، و حتی کم‌کم خستگی و ملالت پیش می‌آید. که معمولاً این مسیر به‌سرعت طی می‌شود (مرحله دوم).

ما معمولاً از چنین حالتی خرسند نیستیم و دوست داریم از عبادت، لذت ببریم و گاهی هم اگر بتوانیم (شرعاً واجب نباشد) آن برنامه عبادی و معنوی را طاعت نمی‌آوریم و ترک می‌کنیم. در خصوص ماه رمضان چون امر واجب الهی است، طبیعی است که آن را رها نخواهیم کرد، اما دیگر آن بهره لازم را نمی‌بریم و احساس معنویت نمی‌کنیم.

مرحله سوم

منتها اگر استقامت بورزیم، و آن چنان که باید صبر کنیم و مقابل خستگی‌ها دوام بیاوریم، کم‌کم یک حلاوت جدیدی که حتی از آن حالت اولیه هم دل چسب‌تر است پدید می‌آید، و وارد مرحله تازه‌ای می‌شویم (مرحله سوم). کم‌کم با آنسی که نسبت به اعمال عبادی و تلاش معنوی خود پیدا می‌کنیم، و با عمقی که معمولاً از آن برخوردار می‌شویم، می‌توانیم از لذت عمیق‌تر و حتی ماندگارتری برخوردار شویم.

شرط ورود به مرحله سوم

شرط ورود به این مرحله سوم، رعایت ادب عبادت و حفظ حرمت امر خدا و یا تداوم بخشیدن به برنامه‌ایست که خود را ملزم به اجرای آن می‌دانیم. هرچه در بین دو مرحله شیرینی عبادت (مرحله اول و مرحله سوم)، از غفلت و ورزیدن و تبعیت از هوای نفس خودداری کنیم، از مواهب مرحله سوم که به نوعی برخوردار شدن از یک حلاوت اکتسابی است، بیشتر بهره‌مند خواهیم شد.

معنای ریاضت در عبادت

ریاضتی که باید در عبادت کشید، گاهی به همین معناست که انسان ممکن است لذت مستقیم از یک عبادت نبرد، و یا شیرینی آن را در زمان‌هایی، به‌خصوص به علت تداوم، درک نکند، ولی به دلیل انگیزه‌های برتر و عاقلانه‌ای که دارد، به آن عبادت مبادرت بورزد و به کمک «تفکر» و «آگاهی از ضرورت‌ها و فواید درازمدت» خود را برای انجام آن انگیزه‌مند سازد.

مگر نشاط داشتن، شرط انجام عبادت نیست؟

سؤال مشهوری که ممکن است در اینجا مطرح شود این است که مگر در روایات نفرونده‌اند که عبادت را باید با نشاط انجام داد و اگر انسان تمایل نداشت نباید چیزی را به خود تحمیل کند؟ پس این تحمل دوران میانی و تداوم بخشیدن به عبادت بدون حلاوت، برای چیست؟ آیا زدگی بیشتر نمی‌آورد؟

۱. پاسخ خاص (ماه رمضان)

البته این سؤال درباره روزه رمضان، که از عبادت واجب است، جای پرسش ندارد. چون در روایات به ما فرموده‌اند که اگر حال عبادت ندارید، به «واجبات» اکتفا کنید. چنان‌که امیرالمؤمنین(ع) در کلمات قصار نهج البلاغه می‌فرماید: «إِنَّ الْقُلُوبَ إِفْبَالًا وَ إِتْبَارًا فَإِذَا أَقْبَلَتْ فَأَحْمِلُوهَا عَلَى النَّوَافِلِ وَ إِذَا أَتْبَرَتْ فَاقْتَصِرُوا بِهَا عَلَى الْفَرَائِضِ؛ دل‌ها اقبال و ادبار (پشت کردن) است پس وقتی دل اقبال کرد به نوافل بپردازید، و هنگامی که پشت کرد، تنها به واجبات اکتفا کنید.»(۲)

پس اگر کسی در رمضان از طول ایام روز چهار ملالت و کسالت شد، طبیعی است که نباید به خستگی خود اعتنا کند. و باید دانست که در بسیاری از اوقات، و برای برخی افراد، درست از هنگامی که روزه ماه رمضان توأم با خستگی و عدم حلاوت توأم می‌شود، آثار خود را در سازندگی فرد بروز خواهد داد.

اثر عبادت بی‌لذت در تقرّب به خدا

گفته‌اند سید مرتضی(۳) هنگام احتضار و در آخرین لحظات عمر شریف خود به اطرافیان وصیت کرده بود نمازهایش را قضا کنند. وقتی علت را از ایشان جویا شدند، ایشان فرموده بود: «چون از خواندن نماز خیلی لذت می‌بردم، می‌ترسم انگیزه اطاعت از خدا و خلوص در نیت

قربه‌الی‌الله، خدشه‌دار شده باشد. (۴) لذا اگر گاهی از اوقات عبادت با شیرینی توأم نیست و یا به تلمخی انجام می‌شود، در اینکه موجب تقرّب به خداوند است نباید تردید کرد.

۲. پاسخ عام (عموم عبادات):

الف. تفاوت عبادات برنامه‌ریزی شده

اساساً وجود وقوع هر نوع بی‌حالی در انجام عبادت را نمی‌توان دلیل ترک عبادت قرار داد، و در برخی از برنامه‌های معقول عبادی که انسان برای مدت نسبتاً طولانی‌ای به اجرای آنها مبادرت می‌ورزد، نباید به دلیل ادبار دل، آن برنامه را ترک کند. اکتفا کردن به واجبات و ترک عبادات مستحبی در حالت ادبار، مربوط به برنامه‌هایی نمی‌شود که با یک تصمیم‌گیری و درایت، برای مدت طولانی برنامه‌ریزی شده است.

همچنان‌که وقتی می‌فرمایند: «أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَا دَاوَمَ عَلَيْهِ الْعَبْدُ وَ إِنْ قَلَّ؛ بهترین اعمال در نزد خدا، عملی است که بنده بر آن مداومت ورزد، اگرچه عمل کمی باشد.» (۵) و ما را به دوام در عبادت، هر چند اندک، توصیه می‌کنند، حتماً حساب ادبار را هم کرده‌اند.

ب. امکان برطرف کردن ادبار قلب با تفکر و آگاهی

از طرف دیگر، انسان می‌تواند ادبار قلبی خود را در بسیاری از موارد با تفکر و افزایش آگاهی از فواید عبادات برطرف نماید. نشاط در عبادت، همیشه به معنای وجود یک حال معنوی فوق‌العاده نیست که تا اشک و آه و سوز انسان کم شد، بگوید من دچار ادبار قلب شده‌ام و بدون هیچ تلاشی برای برطرف کردن آن ادبار، به ترک آن عبادت اقدام کند.

ج. توجه به انواع «نشاط» در عبادت

ضمن آنکه در بسیاری از اوقات، تلاش برای برطرف کردن ادبار دل، مؤثر قرار می‌گیرد، باید بدانیم که داشتن یک انگیزه قوی و معقول برای عبادت، خود یک نوع نشاط در عبادت به حساب آمده و موجبات اقبال دل را فراهم می‌کند.

د. عامل بسیاری از ادبارها و راه برطرف کردن آنها

البته باید توجه داشته باشیم، ادبارهایی که برای ما پیش می‌آید، بسیاری از اوقات ناشی از طبیعت ملالت و کسالت نیست، بلکه ناشی از معاصی و غفلت‌های ما و یا توجه‌های بیش از اندازه‌ای است که به امور دنیایی داشته‌ایم؛ که حتماً باید با «استغفار» به برطرف کردن آن «ادبار» پردازیم؛ و این، خود یک تکلیف معنوی است؛ نه اینکه انسان تا ادبار را مشاهده کرد، فرار را بر قرار ترجیح داده و دیگر بر سجاده عبادت قرار نیاید.

کما اینکه از رسول اکرم (ص) نقل است که فرموده‌اند: «إِنَّ لِلْقُلُوبِ صَدَأً كَصَدَأِ النُّحَاسِ، فَاجْلُوهَا بِالِاسْتِغْفَارِ؛ برای دلها، غبار گرفتن و سیاه‌شدنی است، به‌مانند سیاهی دود، پس دل‌هایتان را با استغفار جلا دهید.» (۶) و حتی خود حضرت رسول هم روزی صد مرتبه استغفار می‌فرمودند و در توضیح علت آن فرموده‌اند: «إِنَّهُ لِيُيَاقِنُ عَلَيَّ قَلْبِي حَتَّى اسْتِغْفِرُ فِي الْيَوْمِ مِائَةَ مَرَّةٍ؛ هر روز بر روی قلبم غبار می‌نشیند، تا اینکه (برای برطرف کردنش)، روزی صد مرتبه استغفار می‌کنم.» (۷)؛ هر چند آن عباری که بر قلب نازنین حضرتش می‌نشسته، لطیف‌تر از آن است که برای ما قابل درک باشد.

* فهرست تفصیلی کتاب «شهر خدا» را می‌توانید در «پایگاه اطلاع رسانی نشر آثار و دیدگاه‌های حجت الاسلام پناهیان» به نشانی bayanmanavi.ir ببینید.

۱. الکافی، ج ۲، ص ۸۲، باب استواء العمل و المداومة عليه، ح ۲.
۲. نهج‌البلاغه، کلمات قصار، شماره ۳۱۲.
۳. ابو القاسم، علی بن حسین بن موسی، مشهور به «سید مرتضی علم الهدی»، که علامه حلی او را معلم شیعه امامیه خوانده است، در سال ۳۵۵ متولد شد و در سن ۸۲ سالگی از دنیا رفت. او پس از شیخ مفید، پیشوای فقهی، متکلم و مرجع امامیه در عصر خویش قلمداد می‌شد و در زهد و تقوا اسوه‌ای کم نظیر بود.
۴. گلشن ابرار، ج ۱، ص ۷۰ و نیز: سید مرتضی پرچمدار علم و سیاست، ص ۶۳.
۵. الکافی، ج ۲، ص ۸۲، باب استواء العمل و المداومة عليه، ح ۲. از امام باقر(ع).
۶. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۷۶، ح ۹۰۵۰.
۷. مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۳۲۰، ح ۵۹۷۸.

