

شیرینی مهمانی خدا را بچشیم - ۸

پناهیان: چگونه عمل «مادی» روزه تأثیر «معنوی» می‌گذارد؟ / آیا ضعف جسمانی حاصل از روزه، عامل کم رونقی عبادت نمی‌شود؟

«روزه یک عمل جسمانی است و تقوا یک حالت روحانی. این اثر معنوی از یک عمل مادی چگونه به دست می‌آید؟ نخوردن و نیاشامیدن به عنوان مظاهر مهم روزه چگونه چنین آثار ماندگاری بر جای می‌گذارند؟ طبیعی است نیت روزه ماه رمضان است که به این نخوردن روح می‌دهد و امر خداست که آن را مؤثر قرار می‌دهد. ولی آیا خود این نخوردن و نیاشامیدن هم در روح ما اثر می‌گذارد؟»

«در یادگان وجود انسان، «رفتار» یک فرمان بر و یک سرباز به حساب می‌آید. اما همین سرباز، با آنکه از فرماندهی دستور گرفته و حرکت کرده است، مرکز فرماندهی را هم به دنبال خود می‌کشد، و بعد از عمل، این فرمانده است که متأثر از او، فرمان‌های بعدی را صادر می‌کند.»

کتاب «شهر خدا؛ رمضان و رازهای روزه‌داری» اثر حجت الاسلام پناهیان که انتشارات «بیان معنوی» چاپ هشتم آن را روانه بازار نشر کرده است، حاوی نکات و نگاهی نو و کاربردی برای بهره‌برداری بهتر از ماه مبارک رمضان است که با بیانی ساده و روان به رشته تحریر درآمده است. به مناسبت فرا رسیدن ماه مبارک رمضان با برگزیده‌ای از این کتاب به استقبال روزها و شب‌های قشنگ ماه مبارک رمضان می‌رویم. بخش هشتم از این گزیده‌ها را در ادامه می‌خوانید:

روزه چگونه تأثیر می‌گذارد؟

گفتیم که تفاوت نسخه‌های دینی با نسخه‌های دنیایی این است که در مورد نسخه‌های دینی، خبرداشتن از چگونگی تأثیر یک دارو به تأثیر بیشتر و بهتر آن کمک می‌کند، اما در نسخه‌های دنیایی اینگونه نیست. بنابراین اگر بدانیم ماه رمضان چگونه ما را تربیت می‌کند، اثر تربیتی ماه رمضان بر روی ما بیشتر می‌شود.

روزه یک عمل جسمانی است و تقوا یک حالت روحانی. این اثر معنوی از یک عمل مادی چگونه به دست می‌آید؟ نخوردن و نیاشامیدن به عنوان مظاهر مهم روزه چگونه چنین آثار ماندگاری بر جای می‌گذارند؟ طبیعی است نیت روزه ماه رمضان است که به این نخوردن روح می‌دهد و امر خداست که آن را مؤثر قرار می‌دهد. ولی آیا خود این نخوردن و نیاشامیدن هم در روح ما اثر می‌گذارد؟

مردم برای تربیت بدنی حاضرند مبالغ قابل توجهی به یک مربی بدهند، تا بتوانند به سهولت به نتایج دلخواه برسند. سی روز گرسنگی و تشنگی کشیدن، برای به دست آوردن تقوا، هزینه بسیار کمی است. حالا این رمضان است که برای ما زمینه تربیت را فراهم آورده و می‌خواهد در ما تغییر ایجاد کند. آیا خواهد توانست؟ اگر دل بدهیم و دیده بدوزیم، بله. اگر تن‌آسای نکنیم و دل‌آزرده نشویم، بله. اگر همراهی کنیم و آثار خوب روزه را با بدی‌ها تباہ نسازیم، بله.

اما چگونه یک روزه گرفتن ساده، کار تربیتی می‌کند و انسان را تغییر می‌دهد، و تکامل می‌بخشد؟ باید کمی درباره آن تأمل کنیم. فکر می‌کنم قبلاً به قدر کافی در این باره صحبت کرده ایم که چرا باید از ساز و کار رمضان و نحوه عملکرد آن خبر داشته باشیم و از این طریق، اثر روزه را بر خود عمیق‌تر و ماندگارتر کنیم.

تأثیر روزه، از طریق قاعده «تأثیر عمل بر روح»

تأثیر روزه ابتدا از قاعده تأثیر عمل بر روح انسان، ناشی می‌شود. عمل و رفتار ما آدم‌ها، ناشی از طرز تفکر و نحوه گرایش‌های ماست. اما همین عمل و رفتار که یک نتیجه است، می‌آید و بر اندیشه و احساس آدم اثر می‌گذارد، و گاهی سرچشمه آگاهی و نگرش می‌شود، و به سادگی می‌تواند در روح انسان تغییر ایجاد نماید.

در پادگان وجود انسان، «رفتار» یک فرمان بر و یک سرباز به حساب می‌آید. اما همین سرباز، با آنکه از فرماندهی دستور گرفته و حرکت کرده است، مرکز فرماندهی را هم به دنبال خود می‌کشد، و بعد از عمل، این فرمانده است که متأثر از او، فرمان‌های بعدی را صادر می‌کند.

۱. چگونه «عمل» بر «علائق» تأثیر می‌گذارد؟

نحوه تأثیرگذاری «عمل» بر «علائق» انسان به این ترتیب است: هر انگیزه‌ای که موجب رفتار خاصی شده باشد و هر علاقه‌ای که پشت سر آن انگیزه قرار داشته باشد، بعد از عمل تقویت شده و فربه‌تر می‌گردد. حتی اگر یک باور، موجب رفتاری بشود، آن رفتار موجب تقویت آن باور خواهد شد. به این ترتیب، عمل انسان کم‌کم در پشتوانه‌های خود تأثیر می‌گذارد و به آنجا می‌رسد که هرگاه عقیده و یا علاقه‌ای مکرراً در اعمال ما تجلی پیدا کند، آن علاقه تثبیت شده رشد می‌یابد، و می‌تواند با رقبای خود، یعنی دیگر علاقه‌های موجود در روح انسان، مبارزه کند.

۲. چگونه «عمل» بر «اندیشه» تأثیر می‌گذارد؟

نحوه تأثیرگذاری «عمل» بر «اندیشه» هم به این صورت است: وقتی فکری به عمل رسید، بازتر و شفاف‌تر خواهد شد. و یا عقلی که منشأ عمل بود، بعد از عمل، به دنبال آن عمل می‌افتد و شروع به دفاع کردن می‌کند. به حدی که بسیاری از اوقات بستگی دارد شما چه رفتاری داشته باشید، و در چه گروهی قرار گرفته باشید، اکثراً خوبی‌های همان مسیر خود را می‌بینید و از محاسن رفتار و گروه خود دفاع می‌کنید. عقل انسان در دفاع از رفتار انسان به سرعت فعال می‌شود، و در واقع از خود دفاع می‌کند؛ چون خود او دستور انجام آن افعال را صادر کرده است. لذا پس از فعلیت یافتن یک اندیشه، دفاع سرسختانه‌تری از آن انجام خواهد داد. که گاهی این دفاع آن‌چنان کورکورانه می‌شود که عقل را از کار می‌اندازد و گاهی از اوقات اگر انسان به یک فعل خوب مبادرت بورزد، تازه به اسرار و باطن آن پی می‌برد و عقلش برای درک بهتر همان چیزهایی که قبول داشت، به کار می‌افتد.

فلسفه وجوب اعمال عبادی، قبل از رسیدن به مراتب معنوی چیست؟

اینکه خدا بلافاصله پس از معتقد شدن و مؤمن شدن، از ما می‌خواهد به اعمال عبادی مبادرت بورزیم، و بعد از هر «الَّذِينَ آمَنُوا»، «وَعَمَلُوا الصَّالِحَاتِ» (۱) را اضافه می‌فرماید، و از همان ابتدا قبل از آنکه به مراتب بالای معنوی برسیم، برای ما دستورات ویژه‌ای مانند روزه و نماز صادر می‌نماید، به این دلیل است که «عمل» بر همان «اندیشه» و «گرایش» خوبی که به خدا پیدا کرده‌ایم اثر می‌گذارد، و ما را به اعماق انتخاب خوبمان می‌رساند و اسرار آن را برای ما روشن‌تر می‌نماید.

بر این اساس تا می‌توانیم باید به عمل کردن مبادرت بورزیم و از عمل برای تربیت و تقویت روح خود مدد بگیریم. این سفارش صریح قرآن کریم است که می‌فرماید: «إِسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ؛ كَمَكٌ بَغِيرِدٍ مِنْ صَبْرٍ وَنَمَازٍ» (۲) که اتفاقاً در تفاسیر، «صبر» را در این آیه به «روزه» تفسیر کرده‌اند و یا لاقلاً روزه را به عنوان یکی از مهم‌ترین مصادیق آن برشمرده‌اند. و به این ترتیب قرآن کریم ما را به کمک گرفتن از دو «عمل» سفارش کرده است.

اما مشکل اینجاست که ما معمولاً می‌خواهیم ابتدا یک ایمان کافی و یقین شافی پیدا کنیم، بعد به عمل پردازیم. معلوم نیست این یقین و اطمینان از کجا باید به دست بیاید؟ شاید مثل امور مادی، می‌خواهیم ابتدا آن را به چشم ببینیم؛ در حالی که قوت ایمان ما، محصول عمل ما بر اساس همان ایمان ابتدایی ما به خداست. و اگر ما خاضعانه بر اساس همان ایمان ابتدایی خود، دستور اجرا کنیم و خدا را فرمان ببریم، به مراتب بالای ایمان خواهیم رسید.

خداوند متعال هم در ادامه آیه فوق‌الذکر می‌فرماید: «وَأَنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ». یعنی این استعانت و کمک گرفتن از عمل صبر و نماز، سخت است؛ هرکسی حاضر به آن نخواهد شد. آدم‌ها دنبال انجام کارهایی هستند که با لذت تمام آن را انجام دهند، مگر آدم‌های خاشع که ترسی توأم با تواضع در وجودشان باشد.

و بعد در ادامه می‌فرماید این خشوع از کجا پدید می‌آید؟ «الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ؛ کسانی که گمان می‌کنند که پروردگارشان را ملاقات خواهند کرد.» (۳) این خشوع مؤمنان، از اطمینان نسبت به معاد و یا حتی از احتمال ملاقات پروردگار به دست می‌آید. (۴) البته برخی از مفسرین ارجمند سخت بودن این استعانت را تنها به نماز برگردانده‌اند. (۵) شاید چون عمل نماز به دلیل تکرار و فراوانیش، لذتش را از دست می‌دهد و لذا انجام آن نیاز به ایمان بیشتری دارد.

خلاصه اینکه هر عملی که انجام آن بر اساس پشتوانه‌های ایمانی باشد، بازمی‌گردد و ایمان انسان را تقویت می‌کند. خصوصاً آنکه آن عمل با اندکی سختی و صبر هم توأم باشد و یک رفتار دل‌بخواهی و طبیعی نباشد. مانند روزه که خلاف طبیعت انسان است و گاهی صبر حسابی هم می‌طلبد.

نحوه تأثیرگذاری وضعیت عینی انسان بر تمایلات درونی او

باید به این بحث، سخن دیگری را نیز پیوند بزنیم: آنچه در میدان رفتار بر انسان تأثیر دارد، تنها عمل نیست، وضعیت عینی آدم هم در انسان نقش بسزایی دارد. در ماه رمضان زمینه خاصی که به وسیله روزه برای تربیت و جهت‌گیری معنوی فراهم می‌شود، این است که قوای جسمانی انسان، در اثر روزه تا حدودی ضعیف می‌شود و همین ضعف، موجب می‌شود بسیاری از هواها از بین بروند و رمق و حال خیلی زیادی برای هوس‌هایش باقی نماند.

زمینه روحی و حتی جسمانی برخی از تمایلاتی که می‌توانند مایه توجه بیشتر به دنیا و گناه باشند، ضعیف بشود، و وقتی هوس‌های نفسانی فروکش کرد، میل به گناه هم در انسان کم می‌شود. کما اینکه در روایات به جوانان مجردی که امکان ازدواج ندارند، توصیه شده است که روزه بگیرند، تا راحت‌تر بتوانند قوای شهوانی خود را کنترل کنند. (۶)

آیا ضعف جسمانی حاصل از روزه، عامل کم رونقی عبادت نمی‌شود؟

بعضی‌ها فکر می‌کنند وقتی قوای جسمی ضعیف شد، دیگر حال عبادت و حوصله تلاوت قرآن هم برای انسان باقی نمی‌ماند. و حوصله مناجات با خدا را هم نخواهیم داشت؛ اینکه زیاد خوب نیست. در حالی که خداوند با زبان حال روزه به ما می‌فرماید: تو حال و توان گناه نداشته باش، ما از تو ثواب نخواستیم. ارزش ترک گناه تو بیشتر از انجام کار پُرثواب است. تو بخواب، من خواب تو را عبادت به حساب می‌آورم. فعلاً حال عبادت نداشته باشی، به ضررت نیست. اگر حال عبادت هم داشته باشی، معلوم نیست به سراغ عبادت بروی، به کار و زندگی‌ات می‌رسی. و یا می‌فرماید: «هم اکنون عبادت بی‌حال تو را در حال بی‌رمقی، بهتر از عبادت با انرژی می‌پذیرم. اگر قبولی عمل برایت مهم است، تو به بقیه‌اش کار نداشته باش. در عوض عجب هم پیدا نمی‌کنی؛ همیشه عبادتت برایت ناقص جلوه می‌کند و فروتنی‌ات حفظ می‌شود.»

(۱) وصف «الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ؛ کسانی که ایمان آورده‌اند و عمل صالح انجام داده‌اند.» ۴۷ مرتبه در قرآن کریم آمده است. از جمله، سوره بقره، آیات ۲۵، ۸۲ و ۲۷۷، و نیز سوره عصر، آیه ۳.

(۲) سوره بقره، آیه ۴۵.

(۳) سوره بقره، آیه ۴۶.

(۴) مفسرین در معنای «يَظُنُّونَ»، هر دو وجه «احتمال می‌دهند» و «مطمئن هستند» را محتمل دانسته‌اند. به تفاسیر المیزان و نمونه، ذیل همین آیه رجوع شود.

(۵) تفسیر المیزان، ذیل آیه ۴۵ از سوره بقره.

(۶) رسول خدا(ص) فرمودند: مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاهَ فَلْيَتَزَوَّجْ وَ مَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَلْيَصُمْ فَإِنَّ الصَّوْمَ وَجْهُهُ؛ هر کس از شما که توانایی دارد، ازدواج کند، و هر کس که نمی‌تواند، روزه بگیرد، که روزه شهوت او را فرو خواهد نشاند. وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۴۱۱، ح ۱۳۷۲۴.

