

## پناهیان: مراحل سه‌گانه یک برنامه معنوی مستمر و شرط ورود به مرحله سوّم / اثر عبادت

### بی‌لذّت در تقرّب به خدا / پاسخ به یک سؤال مشهور در مورد عبادت

«گفته اند سید مرتضی 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 قرّبۀ الی‌الله، خدشه‌دار شده باشد.» لذا اگر گاهی از اوقات عبادت با شیرینی توأم نیست و یا به تلخی انجام می‌شود، در اینکه می‌تواند موجب تقرّب به خداوند شود، نباید تردید کرد.»

\*\*\*

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 یازدهم از این گزیده‌ها را در ادامه می‌خوانید:

### اهمیت استمرار و نظم در برنامه‌های تربیت

در ادامه بررسی روش‌های تربیتی رمضان به روش «بهره‌گیری از عامل استمرار» می‌رسیم. 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 بزیم 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)

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 فَرَائِشِهِ مَا لَمْ يَغْتَبْ 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 / معنای ریاضت در عبادت چیست؟

**(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 حظّ 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 طاققت نمی‌آوریم و ترک می‌کنیم. در خصوص ماه رمضان چون امر واجب الهی است، طبیعی است که آن را رها نخواهیم کرد، اما دیگر آن بهره‌لازم را نمی‌بریم و احساس معنویت نمی‌کنیم.

**مرحله سوّم:** متنها 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 دل‌چسب‌تر 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 سوّم:** شرط ورود به این مرحله سوم، رعایت ادب عبادت و حفظ حرمت امر خدا و یا مداوم 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 ورزشیدن 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.

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.

### اگر نشاط قلب شرط انجام عبادت است، آیا تداوم باعث زندگی نمی‌شود؟

سؤال مشهوری که ممکن است در اینجا مطرح شود این است که مگر در روایات نفرموده‌اند 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 زندگی بیشتر نمی‌آورد؟

### ۱. پاسخ خاص (ماه رمضان) / اثر عبادت بی‌لذّت در تقرّب به خدا

البته این سؤال درباره روزه رمضان، که از عبادات 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 می‌فرمایند: «إِنَّ لِقُلُوبِ إِقْبَالًا وَ إِدْبَارًا فَإِذَا أَقْبَلْتَ فَأَحْمِلُوهَا عَلَى النَّوَافِلِ وَ إِذَا أَدْبَرْتَ 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 روزه دچار 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.

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 قرّبۀ الی‌الله، خدشه‌دار شده باشد.»(۴) لذا اگر گاهی از اوقات عبادت با شیرینی توأم نیست و یا به تلخی انجام می‌شود، در اینکه می‌تواند موجب تقرّب به خداوند شود، نباید تردید کرد.

### ۲. پاسخ عام (عموم عبادات)

**الف. تفاوت عبادات برنامه‌ریزی شده:** اساساً وجود و 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.

همچنان که 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، هرچند 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 فرار ترجیح داده و دیگر بر سجاده عبادت قرار نیابد.

کما اینکه از رسول اکرم (ص) نقل است که فرموده‌اند: «إِنَّ لِقُلُوبٍ صَدًا كَصَدِّ النَّحَاسِ، فَأَلْجُوهَا 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 لَيَغَانُ عَلَى قَلْبِي حَتَّى أَسْتَفِرُّ فِي الْيَوْمِ مِائَةَ مَرَّةٍ؛ هر روز بر روی قلبم غبار می‌نشیند، تا اینکه (برای برطرف کردنش)، روزی صد مرتبه استغفار می‌کنم.» (۷)؛ هرچند آن غباری که بر قلب نازنین حضرتش می‌نشسته، لطیف‌تر از آن است که برای ما قابل درک باشد.

(۱) الکافی، ج ۲، ص ۸۲، باب استواء العمل و المداومه علیه، ح ۲.

(۲) نهج البلاغه، 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 المداومه علیه، ح ۲. از امام باقر (ع).

(۶) وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۷۶، ح ۹۰۵۰.

(۷) مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۳۲۰، ح ۵۹۷۸.

