

شیرینی مهمانی خدا را بچشیم - ۷

## پناهیان: راه‌های ۳ گانه برای بهره بیشتر از رمضان / تفاوت نسخه‌های دینی با نسخه‌های

### دنیایی چیست؟

«یکی از تفاوت‌های نسخه‌های دینی با نسخه‌های دنیایی، برای درمان دردهای انسان، این است که اگر شما مثلاً آثار آنتی‌بیوتیک و آثاری را که مصرف آن در بدن شما دارد، ندانید، صرف مصرف آنتی‌بیوتیک اثر خود را می‌گذارد و کار خودش را انجام می‌دهد. نیازی به سواد و آگاهی شما ندارد. اگر دارو را بخورید، چه متخصص باشید، چه عامی باشید، دارو کارکرد یکسانی خواهد داشت. اما نسخه‌های دینی این جور نیستند. این نسخه‌ها را هرچه بیشتر بفهمیم، و داروهایش را هرچه بیشتر بشناسیم، بیشتر اثر خواهد داشت.»

\*\*\*

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 هفتم از این گزیده‌ها را در ادامه می‌خوانید:

### رمضان ابتدا انسان را نگاه می‌دارد، سپس او را وادار به نگاه می‌کند، و بعد رها می‌کند تا...

نباید در رمضان بیاریمیم و به رمضان بگوییم ما را با خود ببر. دستورات دینی هیچ‌یک به این صورت در انسان تأثیر تام خود را نخواهند گذاشت. مگر تبلیغات و تربیت دینی، به شیوه غربی است که بیاید و انسان را مسخ کند و با خود ببرد؟ روش دین این است که ابتدا انسان را بیدار می‌کند، بعد او را به حرکت فرا می‌خواند. آن‌هم باز نه به شیوه‌ای که استقلال و اراده انسان را به هر وسیله‌ای سلب نماید و او را وادار کند.

اگر کسی به زندگی در مدل غربی عادت کرده که مثلاً پای یک برنامه جذاب تصویری بنشیند و یا در آن برنامه شرکت کند و آن برنامه هم با تسخیر کردن عقل و احساس او، با وارد شدن از ناخودآگاه فرد، به روح او نفوذ کند و در او تأثیر بگذارد، چنین کسی باید فکر تأثیرپذیری از رمضان را از سر خود خارج نماید.

شهر خدا، نعوذ بالله، شهر فرنگ یا شهر بازی نیست که با فرو غلتاندن بازی‌خورده خود در غفلت، او را سرمست کند و لبریز از شور بی‌شعوری نماید. رمضان ابتدا انسان را نگاه می‌دارد، سپس انسان را وادار به نگاه می‌کند، و بعد رها می‌کند تا به سوی آنچه از خوبی‌ها که خودت دیده‌ای و دریافت کرده‌ای بروی.

معلوم است که ما در ماه مبارک رمضان، مهمان خدا هستیم و خدا خودش به عنوان میزبان، پذیرایی از بندگانش را به عهده گرفته است. هرکس در این مهمانی در هر مرتبه‌ای وارد شود، بدون پذیرایی خارج نخواهد شد. همه حداقلی از بهره را خواهند برد. اما بی‌شک کسانی بیشتر بهره می‌برند که بنا دارند بیشتر بهره ببرند و خود را برای این مهمانی مهیا کرده‌اند. حیف است که بدون آمادگی وارد این مهمانی بشویم و با حسرت فرصت‌های از دست رفته از آن خارج شویم.

## آدم‌های بد، ابتدا حداقلی شدند، بعد به اینجا رسیدند

آدم‌های حداقلی که به تماشای این خوان پر نعمت بسنده می‌کنند و تا بهره‌ای ناچیز قانع می‌شوند، معمولاً بسیار حسرت زده می‌شوند؛ چون ابتدا در خود نمی‌بینند که بتوانند زیاد بهره ببرند و این خودباوری را ندارند، و یا نیاز بالایی در خود احساس نمی‌کنند و حداقل فواید را برای خود، کافی می‌دانند. و در انتها هم متأسف می‌شوند، چون می‌بینند: هم می‌توانسته‌اند بیشتر بهره ببرند و هم به آن فواید، بسیار نیاز داشته‌اند. معلوم نیست شیطان چگونه انسان بی‌نهایت طلب را فریب می‌دهد و او را به حداقل‌ها قانع می‌کند.

آدم‌های حداقلی کم‌کم آنقدر بد می‌شوند که از چشم خدا هم می‌افتند و دیگر مخاطب خیلی از نصایح خداوندی هم قرار نمی‌گیرند. آدم‌های بد هم از اول آدم‌های بدی نبودند، ابتدا حداقلی شدند، بعد به اینجا رسیدند. اشکال آدم‌های حداقلی این است که معمولاً در همان حداقل هم باقی نمی‌مانند و سقوط می‌کنند و از آن‌هم کمتر می‌شوند. در حالی که اگرچه حداقل را باید داشت و قدر آن را هم دانست ولی آن را آغازی برای صعود باید قرار داد، و قدم را برای جای بالاتری باید برداشت، نباید به کم بسنده کرد.

### ۱. کمک «آگاهی» به افزایش اثر روزه/ تفاوت نسخه‌های دینی با نسخه‌های دنیایی

راه اول این است که آگاهی‌های خود را افزایش دهیم. همین که بدانیم ماه خوب رمضان چیست و چگونه است و از اسرار و احوالش باخبر شویم، این خود بهره‌ما را از رمضان بالا می‌برد. وقتی نگاه ما به رمضان، نگاهی آشنا و عارفانه باشد و عالمانه‌تر وارد رمضان شویم، این خود، ثواب عمل ما را افزایش می‌دهد.

یکی از تفاوت‌های نسخه‌های دینی با نسخه‌های دنیایی، برای درمان دردهای انسان، این است که اگر شما مثلاً آثار آنتی‌بیوتیک و آثاری را که مصرف آن در بدن شما دارد، ندانید، صرف مصرف آنتی‌بیوتیک اثر خود را می‌گذارد و کار خودش را انجام می‌دهد. نیازی به سواد و آگاهی شما ندارد. اگر دارو را بخورید، چه متخصص باشید، چه عامی باشید، دارو کارکرد یکسانی خواهد داشت. اما نسخه‌های دینی این‌جور نیستند. این نسخه‌ها را هرچه بیشتر بفهمیم، و داروهایش را هرچه بیشتر بشناسیم، بیشتر اثر خواهد داشت. معرفت در تأثیرگذاری رفتارهای دینی بویژه افعال عبادی نقش بالایی دارد. به حدی که انجام اعمال توصیه شده در دین، به قدر معرفت انسان، به قدر عقل آدم‌ها، و به قدر دقت آدم‌ها، بر روی انسان اثر می‌گذارد.

رمضان می‌آید و می‌رود و بالاخره ما هم، روزه می‌گیریم، قرآن و دعا می‌خوانیم و ...، اما اگر بدانیم روزه و رمضان، چگونه می‌خواهند در ما اثر بگذارند، می‌توانیم به پرثمر و پراثرتر بودن روزه در جان خود، کمک کنیم و استفاده بیشتری از این ماه ببریم. حتی اگر کار خاصی را هم در اثر این آگاهی‌ها انجام ندهیم. همچنان که امام سجاد(ع) از خدا تقاضا داشتند: «وَ أَلْهَمْنَا مَعْرِفَةَ فَضْلِهِ؛ خدایا شناخت برتری‌های رمضان را به ما الهام کن.» (۱)

### انواع تأثیرات آگاهی

۱. ارزش و نور فی نفس علم: اگرچه دانایی کم‌وبیش در علاقه‌مند ساختن و انگیزه‌مند کردن انسان برای رفتار بهتر، تأثیرات طبیعی خود را دارد، و معمولاً به طمع این تأثیرات است که به توسعه علم و آگاهی توصیه می‌شود، اما نباید به نور ذاتی و فی‌نفسه علم بی‌توجه باشیم. هم خدا برای علم و عالم ارزش قائل است و هم آگاهی جان انسان را ارزشمند می‌سازد.

۲. اصلاح «نگرش» به کمک «آگاهی‌ها»: باید در کنار «آگاهی»، از «نگاه» و «نگرش» هم سخن گفت. وقتی یک سلسله آگاهی‌ها در کنار هم به ترتیبی قرار بگیرند که بتوانند نگاه و برداشت کلی ما را تغییر بدهند و بهبود ببخشند، اینجا اتفاق مهم‌تر و اساسی‌تر دیگری هم

افتاده است؛ و آن اینکه ما «نگرش» مناسبی به رمضان پیدا کرده‌ایم. و این مهم‌تر از اضافه شدن صرف چند آگاهی است. به حدی که باید گفت ارزش آگاهی‌ها، گاهی به این است که تا چه حد توانسته باشند موجب «ایجاد یک نگرش صحیح» یا «اصلاح یک نگرش موجود» شده باشند.

شاید اولین اثر علم در میدان اندیشه همین باشد که بتواند با غرق نشدن در آگاهی‌های جزئی و با به دست دادن یک نگاه کلی به عالم یا مجموعه‌ی مربوط به موضوع مورد مطالعه، نگرش‌های اساسی و بنیادین انسان را تغییر داده و یا بهبود بخشد و در افقی مناسب، مایه‌ی درک بهتر حقایق عالم بشود.

**۳. «تفکر» در آگاهی‌ها:** باز در میدان اندیشه، هنوز به میدان علاقه و عمل نرسیده، قدم دیگری نیز وجود دارد، که آن «تفکر» است. مرور عاقلانه آگاهی‌ها و ایجاد ریطهای مناسب بین آنها، حتی اگر برای کشف مجهولی نباشد، جدا از افزایش و فربه ساختن علم موجود، وجود انسان را هم بسیار نورانی می‌کند. کما اینکه امام صادق(ع) فرموده است: «كَانَ أَكْثَرَ عِبَادَةِ أَبِي ذَرٍّ رَحِمَهُ اللَّهُ التَّفَكُّرُ؛ اکثر عبادت ابوذر (رحمت خدا بر او باد) تفکر بود.» (۲) و در قرآن کریم تفکر در هنگامه عبادات و در مقدمه مناجات، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است: «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا تُسَبِّحُكَ فَقَتْنَا عَذَابَ النَّارِ؛ همان کسانی که خدا را ایستاده و نشسته و به پهلو آرمیده (در همه احوال) یاد می‌کنند، و در خلقت آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند (و می‌گویند) پروردگارا! تو اینها را بیهوده نیافریده‌ای، تو منزهی، پس ما را از عذاب دوزخ حفظ فرما.» (۳) ببینید چقدر قشنگ خدا در میان ذکر و دعا، جای تفکر را باز کرده است؛ آن‌هم تفکر درباره خلقت آسمان‌ها و زمین و بیهوده نبودن آنها. راستی، خوب است هنگام بیدار شدن برای نماز شب و عبادت سحر، ابتدا این آیه خوانده شود. (۴)

### گاهی «آشنایی» مانع آگاهی می‌شود / معارف معنوی به مرور به دست می‌آید

از کسب آگاهی به سادگی عبور نکنیم، آیا ما درباره رمضان به قدر کافی آگاهی داریم؟ اجازه بدهید به جای پاسخ به این سؤال از یک مانع یادگیری صحبت کنیم. و با نصیحت به خودمان بگوییم: ما نباید خیلی راحت خود را عقل کل و علم کامل بدانیم و با شنیدن بخشی از مطالب در ذیل هر موضوع، آن موضوع را دانسته شده و سخن درباره آن را برای خود تکراری تلقی کنیم.

یکی از برخورد‌های عوامانه با علم، همین است که عوام با کمترین شنیده‌ها در یک موضوع، احساس استغنا می‌کنند و دقت برای درک معارف فراوان باقی مانده را از دست می‌دهند، خصوصاً درباره معارف دینی. مثلاً یک چیزهایی از معاد می‌شنوند و بعد تا در جایی حرفی بشنوند که از کلمات آشنای شنیده شده درباره معاد، کلمه‌ای در آن باشد، می‌گویند ما از این حرف‌ها زیاد شنیده‌ایم و یا همه اینها را بلدیم.

بهتر است راه یادگیری را هیچگاه بر خود نبندیم و امکان ندانستن و کمی اطلاع را از هر احتمال دیگری بیشتر بدانیم. نباید آشنایی را با آگاهی اشتباه بگیریم؛ آشنایی به معنای سطحی کلمه و آگاهی به معنای عمیق کلمه.

اساساً یک نگرش کامل و عمیق، خصوصاً در زمینه معارف الهی و انسانی، به «مرور» به دست می‌آید، نمی‌شود راه صد ساله را یک شبه پیمود. حتی آنان که گاهی فکر می‌کنند این راه را یک شبه طی طریق کرده‌اند و با وقت گذاشتن، به یک‌باره، حجم انبوهی از معارف را آموخته‌اند، در مقطعی باید برگردند و آن را دوباره مرور کنند، و راه یک شبه طی شده را، در روز، آرام ببیمایند، و بر آنچه دریافته‌اند دقتی دوباره و چندباره بفرمایند.

به بیانی دیگر، آنان که امسال برخی معانی را از معارف رمضان به خوبی درک می‌کنند، وقتی سال بعد در فراق و دقتی دوباره به آن معارف بازمی‌گردند، بی‌تردید معانی متفاوت تازه و عمیق‌تری را دریافت خواهند کرد. این یکی از ویژگی‌های خاص معارف معنوی است. علامه طباطبایی، مفسر عظیم‌الشأن، که هر روز برنامه قرائت قرآن داشتند، درباره دریافت‌های تازه خود از قرآن، قریب به این مضامین می‌فرمودند: من هر بار که قرآن را مطالعه می‌کنم، حتی اگر یک بخش را در فاصله نزدیک، چند بار مرور کنم، هر دفعه با مطالب تازه‌ای برخورد می‌کنم و قرآن برایم حرف تازه‌ای دارد. (۵)

### نیاز ما به آموزش تدریجی و مداوم معارف دینی

نه تنها دوران آموزش معارف دینی به سهولت پایان نمی‌پذیرد و درک دقیق معنوی به سرعت شکل نمی‌گیرد، بلکه ما در هر مراجعه، معانی تازه‌ای از مطالب تکراری دریافت می‌کنیم. پس بهتر است از همین ابتدا، برنامه‌ای برای آموزش تدریجی و مداوم معارف دینی برای خود قرار دهیم و سهمی از اوقات خود را به صورت دائمی برای فراگیری و تدبیر در آموخته‌ها و مرور اندوخته‌ها کنار بگذاریم.

از سوی دیگر ما به کسب معارف جدید هم بسیار محتاجیم. و می‌دانیم هر سخن تازه‌ای، در ساختن انگیزه، نیروی تازه به انسان می‌بخشد، و راه جدیدی را فراروی ما قرار می‌دهد. هر آگاهی‌ای می‌تواند غفلت دیگری را از ما سلب کند و دریافت نویی از حقایق عالم به ما ارائه کند. نور علم هم به جای خود، که جان ما همیشه نیازمند نور است و راه راحت کسب نور از علم و معرفت دینی، برای ما گشاده‌ترین راه است.

### چطور خیلی از افراد عوام، بدون آگاهی، به درجات بالایی رسیدند؟

ممکن است بپرسیم چطور خیلی از افراد عوام و بی‌سواد بوده‌اند که علی‌رغم ندانستن آثار تربیتی روزه و سایر عبادات، و تنها با انجام کارهایی که خدا گفته، به درجات بالایی رسیدند؟ خُب، آنها از حداقل اثرات روزه استفاده کرده و به آن درجات بالایی رسیده‌اند. چون حداقل اثر روزه، باز هم خیلی زیاد است. اما آنها هم اگر علم بیشتری داشتند خیلی بیشتر رشد می‌کردند. از طرف دیگر بعضی‌ها با وجود اینکه با آثار تربیتی اعمال آشنایی دارند، نه تنها رشد نکردند بلکه نسبت به دیگران تنزل و عقب‌گرد هم کرده‌اند، چرا دانستن این آثار برای آنها فایده نداشته است؟ باید گفت ضمن اینکه تشخیص درجات انسان‌ها کار سختی است، اما درست است؛ انسان‌هایی بوده‌اند که با وجود دانستن، سقوط کرده‌اند. در قرآن هم به این گروه اشاره شده است، اما عیب اینها در علمی نبوده است که در سر دارند، عیب اینها مرضی است که در دل دارند. اینها قلبشان ایراد داشته که علمشان هم به دردشان نخورده است.

### «احساس» و راه عاطفی برای رسیدن به رمضان برتر

مراد از راه عاطفی برای رسیدن به یک رمضان برتر، آن است که ما با ازدیاد احساس و علاقه‌های خود نسبت به ماه رمضان و آنچه مرتبط به اوست، قیمت رمضان خود را بالاتر ببریم و با بهتر کردن احساس خود به ماه خدا، بهره‌خویش را از آن بیشتر نماییم. کشش روحی، سطح علاقه، و نوع احساسی که انسان درباره این ضیافت و دستور الهی روزه پیدا می‌کند، و محبتی که نسبت به مبدأ و منتهای این دستور دارد، مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده ارزش رمضان هرکسی است. اگر قیمت هرکس به قدر قدرشناسی او از خدا، نعمات و اوامر اوست، قیمت رمضان هر روزه‌دار هم به میزان ارادت او به میزبانی خداست. و راه ارتقاء این قیمت هم، همان تعمیق تعلق خاطر است که به این ضیافت می‌تواند داشته باشد. مبدا جزء کسانی قرار بگیریم که خدا درباره آنان فرمود: «وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ؛ آن چنان که باید قدر خدا را ندانستند.» (۶)

اساساً میزان علاقه به خدا، میزان عمق عقیده آدمها را نشان می‌دهد و مقدار محبت به او، معیاری برای سنجش طهارت باطن است از تعلق خاطر به غیر خدا. علاقه به اوامر خدا هم در پی شدت ارادت به او پدید می‌آید. یا به این دلیل که «این دستور»، ما را به او می‌رساند و یا در مرتبه‌ای بالاتر، به این دلیل که «این دستور»، از جانب او آمده است.

طبیعی است دوستی با خداوند هم مانند هر محبت دیگر به چیزهایی که به محبوب مرتبطند هم سرایت کند. عشق به عبادت، هم ناشی از علاقه عبد به معبود است، و هم شاخصی است برای ارزیابی میزان ارادت ما به خدا. همچنان که رسول خدا(ص) فرموده‌اند: «أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ عَشِقَ الْعِبَادَةَ فَعَاقَبَهَا وَ أَحَبَّهَا بِقَلْبِهِ وَ بَأْسَرَهَا بِجَسَدِهِ ...؛ برترین مردم کسی است که عاشق عبادت باشد، پس آن را در آغوش کشد و بدان محبت ورزد و بدنش را بدان مشغول دارد ...» (۷)

### تقدیر امام سجّاد (ع) از دلبری‌های رمضان

شاید به همین دلیل باشد که در آداب رمضان از ما خواسته‌اند مبادا در هنگام صیام لحظه‌ای بگوییم ای کاش روزه نبودیم و ای کاش می‌توانستیم از خوردن و آشامیدن لذت ببریم. و به همین دلیل است که امام زین‌العابدین(ع) در مناجات خود با ماه رمضان به وضوح با این ماه عزیز عشق‌بازی کرده و در عباراتی به یاد ماندنی از دلنشین بودن این ماه و دلبری‌های او تقدیر می‌کنند.

در دعای وداع با ماه رمضان، این‌گونه می‌فرمایند: «فَنَحْنُ مُودِعُوهُ وَدَاعٍ مِنْ عَزِّ فِرَاقِهِ عَلَيْنَا، وَ عَمْنَا وَ أَوْحَسْنَا أَنْصِرَافُهُ عَنَّا؛ پس ما با او وداع می‌کنیم؛ (همانند) وداع با کسی که جدایی‌اش برای ما سخت است و رفتن او ما را غمگین و پریشان می‌کند.» (۸)

و در حالی که گویا زیارت‌نامه‌ای برای رمضان قرائت می‌فرمایند، ضمن سلام‌های متعدد، این ماه شریف و دوست داشتنی را این‌گونه خطاب می‌نمایند:

«السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَكْرَمَ مَصْحُوبٍ مِنَ الْأَوْقَاتِ، وَ يَا خَيْرَ شَهْرٍ فِي الْأَيَّامِ وَ السَّاعَاتِ؛ سلام بر تو ای گرامی‌ترین لحظه‌ها و ای بهترین ماه‌ها.» (۹)

«السَّلَامُ عَلَيْكَ مِنْ قَرِينٍ جَلَّ قَدْرُهُ مُوجُودًا، وَ أَفْجَعَ قَدْرُهُ مُفْقُودًا، وَ مَرَجُوْ أَلَمَ فِرَاقُهُ. السَّلَامُ عَلَيْكَ مِنْ أَلِيفٍ آنَسَ مُقْبَلًا فَسْرًا، وَ أَوْحَشَ مُنْقَضِيًا فَمَضَّ؛ سلام بر تو دوستی که وجودش ارزشمند و نبودش دردناک است. سلام بر تو ای امیدی که جدائیت آزار دهنده است. سلام بر تو ای مونس‌ی که آمدنت سرورآفرین و رفتنت غمین و پریشان‌کننده است.»

«السَّلَامُ عَلَيْكَ مَا كَانَ أَحْرَصَنَا بِالْأَمْسِ عَلَيْكَ، وَ أَشَدَّ شَوْقَنَا غَدًا إِلَيْكَ؛ سلام بر تو که چقدر دیروز منتظرت بودیم، و چقدر فردا دوباره مشتاق آمدنت

خواهیم بود.» (۱۰)

### دلایل ۵ گانه علاقه مؤمنان به رمضان و چگونگی افزایش آنها

۱. **عشق به امر مولا:** دلایل زیادی برای علاقه مؤمنان به ماه رمضان می‌تواند وجود داشته باشد، که بعضی از موارد آنها را به این ترتیب می‌توان احصاء نمود: مؤمنان روزه را دوست دارند چون مولایشان به آن دستور داده است و بر انجام آن تأکید ورزیده است و کسی چه می‌داند وقتی امری از جانب آقا و مولایشان می‌رسد اینها چقدر خوشحال می‌شوند و تنها به دلیل همین امر، به اجرای آن چقدر عشق می‌ورزند.

**۲. فرصتی برای سختی کشیدن در راه دوست:** به رمضان علاقه‌مندند چون برای آنها یک فرصت از خودگذشتگی و تحمل کمی سختی پدید آورده است. و این یعنی تمام آرزوی خوبان، که بتوانند در راه خدا از خود مایه بگذارند، اگرچه هرچه دارند از اوست و هرچه بدهند هزاران برابر دریافت می‌کنند، ولی به هر حال رنج کشیدن در راه حضرت دوست، تنها راه تسکین درد عاشقی است.

**۳. فاصله گرفتن از حیات حیوانی و سبک‌بال شدن:** به صیام عشق می‌ورزند چون طی آن از حیات حیوانی خویش فاصله می‌گیرند و سبک‌بال‌تر از همیشه به بارگاه نورانی خدا که جای هیچ وبال نیست راه می‌یابند. اساساً گرسنگی را آنقدر دوست دارند که آرزو می‌کنند لحظه جان دادن و شرفیاب شدن به محضر خدا، گرسنه باشند. (۱۱) وقتی خداوند متعال از رسول خود پرسید: «ای احمد، آیا می‌دانی که بنده در چه زمانی به مولای خود نزدیک‌تر خواهد بود؟»، رسول اکرم (ص) که در مقابل علم خداوند، علمی از جانب خود ندارد، عرض کرد: «نه، ای پروردگار من»، پس خدا خودش پاسخ گفت: «إِذَا كَانَ جَائِعًا أَوْ سَاجِدًا؛ هنگامی که گرسنه باشد یا در حال سجود». (۱۲) و کدام مؤمن است که در حال صیام، نزدیک‌تر بودن خود را به خدا احساس نکند و یا کدام مؤمن است که به عامل مقرب کننده خود عشق نورزد؟

**۴. رقت قلب:** گرسنگی روزه‌داری را دوست دارند، چون رقت قلب را دوست دارند و امام صادق (ع) فرمود: «طَلَبْتُ رِقَّةَ الْقَلْبِ، فَوَجَدْتُهَا فِي الْجُوعِ وَالْعَطَشِ». (۱۳) وقتی به دنبال رقت قلب هستیم، آن را در حال گرسنگی و تشنگی به دست می‌آوریم.

**۵. مواهب و هدایای این مهمانی:** و خلاصه به ضیافت الهی رمضان علاقه دارند به خاطر همه مواهب و هدایایی که در این مهمانی ربانی نصیبشان می‌شود؛ از مغفرت گرفته تا کرامت؛ از فضای معنوی رمضان گرفته تا فضائل اخلاقی هدایی آن؛ از حکمت تا معرفت؛ همه و همه دلایل بسیار خوبی برای مهر ورزیدن به رمضان است.

راستی این‌گونه علاقه‌ها را چگونه می‌توان ایجاد کرد و یا افزایش داد؟ برای اینکه دل ما بتواند ظرف چنین محبتی قرار گیرد، باید دل را از سرگرمی‌های الکی خالی کرد. دل هزارسو و هزره‌ای که ما داریم، کی به این فراست و فراغت می‌رسد که بتواند زیبایی رمضان را ببیند؟ چه رسد به اینکه او را بپسندد و برسد به آنجا که به آن عشق بورزد. تا وقتی مقداری از شادی و وجد ما در دست‌یابی به زبانه‌های متعفن دنیاست، کی نوبت به استنشام عطر رمضان می‌رسد؟ تا وقتی دل‌داده غنائم دنیا باشیم، کی می‌توانیم به غنیمت رمضان علاقه‌مند شویم؟

### «آداب» / عمل، هم تجلی «معرفت» و «محبت»، و هم رشد دهنده آن دو

برای اینکه ثمرات روزه و رمضان در انسان تقویت و تکثیر بشود، طبیعتاً باید در کنار افزایش علم و علاقه، عملی هم انجام داد. به عبارتی دیگر، غیر از توجه و تمنا، باید تأدب هم داشت. راه عملی برای افزایش بهره‌وری رمضان، رعایت آداب روزه‌داری است. همان‌طور که قبلاً گفتیم، میزان بهره هر کس به مقدار معرفت و محبت اوست، و هم اکنون ادامه می‌دهیم: میزان بهره هر کس، به مقدار ادب او و رعایت رسومی است که هم عمق حضور رمضان را در دل و عقل انسان نشان می‌دهد، و هم ریشه‌های رمضان را در اندیشه و احساس فرد رشد می‌دهد.

مردم هر شهر و دیاری برای خودشان آدابی دارند، که وقتی انسان برای میهمانی به آنجا سفر می‌کند، طبیعی است که آداب آن شهر را هم باید یاد بگیرد. شهر رمضان هم برای خودش آدابی دارد، و کسانی که به مهمانی خدا می‌روند، طبیعی است دوست دارند از آداب این مهمانی خبر داشته باشند.

## هفت ضرورت برای رعایت ادب روزه

**۱. حداقل ضرورت رعایت ادب:** حداقل ضرورتی که رعایت کردن ادب روزه دارد این است که معلوم می‌شود از اینکه روزه می‌گیری در زجر و عذاب نیستی، و از اینکه در محضر خدا مهمانی، ناراحت و دل‌آزرده نیستی. و اگر ادب این حضور را رعایت نکنی، معلوم می‌شود تو را زوری آورده‌اند و از جای خود ناراضی هستی. طبیعی است در این صورت بهره‌ی لازم را از رمضان نمی‌بری و خدایی که ناز دارد تو را نوازش نخواهد کرد.

**۲ و ۳. لیاقت حضور و جبران کاستی‌ها:** ضرورت‌های فراوان دیگری نیز برای رعایت آداب روزه‌داری و رمضان می‌توان برشمرد که هر کس به فراخور حال خود می‌تواند هر یک از آنها را انگیزه‌ی خود قرار دهد. مثلاً اگر کوچک‌تری در برابر بزرگ‌تر قرار بگیری با رعایت ادب، لیاقت حضور پیدا می‌کند و با شرم و نجابت سعی می‌کند کاستی‌ها و نابرابری‌های خود برای قرار گرفتن در برابر بزرگ‌تر خود را جبران نماید.

**۴ و ۵. نشان ارادت و خلوص محبت:** اگر عاشقی در برابر معشوق بنشیند، با ادب خود، نهایت ارادت خود را به معشوق نشان می‌دهد، و با آنکه طالب وصال است و مشتاق دیدار، سعی می‌کند با دیدگان فرو افتاده در اثر حیا، غیر خودخواهانه بودن محبت خود را به اثبات برساند. چرا که اگر ادب را کنار بگذارد و فقط به دنبال تأمین رضایت خاطر خود باشد، او عاشق خود است و طالب هوای خود، نه خاطر خواه معشوق و طالب رضایت او.

**۶. علامت علاقه به طاعت:** اگر عبدی فرمان مولای محبوب خود را اجرا کند، با رعایت ادب که بار اضافی خدمت برای او محسوب می‌شود و زحمت مضاعف برایش دارد، علاقه‌ی خود را به اطاعت از مولای خود نشان می‌دهد. در حالی که اگر بدون رعایت ادب فرمان ببرد، معلوم می‌شود از کار کردن برای مولای خود راضی نیست. و این به آن دلیل است که یا اجر کمی به او می‌دهند، یا او را با اجبار به کار کشیده‌اند، و یا اساساً به مولای خود علاقه ندارد.

**۷. مبین صداقت در خواست:** اگر سائلی بدون استحقاق خواهان لطف و کرامت صاحب‌خانه‌ای باشد، ادب را مبین صداقت خود برای اعلام نیاز قرار می‌دهد و با رعایت آداب مطلوب در نزد صاحب‌خانه، زمینه‌ی دریافت عطیة بیشتر را فراهم می‌کند.

در نهایت آنهایی که خوب‌اند و رشد یافته‌اند، ادب از دلشان می‌جوشد، و از سر و رویشان می‌بارد؛ در هر حالی که باشند. آنها لزومی ندارد که خودشان را وادار به تأدب کنند. آنها خواه‌ناخواه ادب را رعایت می‌کنند. چون ادب یعنی توانایی مقابله با هوای نفس، و ایستادن در برابر دل‌بخواهی‌هایی که هر لحظه از آدم راحتی خود را می‌خواهد و به یک ساز خودخواهانه‌ای انسان را می‌رقصاند. این دل‌بخواهی‌ها، و ناتوانایی برای مقابله با آنها، و بی‌حوصله‌گی‌هایی که انسان را همیشه به «انجام تنها»، و به «حداقل تلاش» برای رسیدن به هر هدفی وادار می‌کند، تمام سرمایه‌ی بی‌ادبی است.

## معنای ادب در عبادات

**۱. عمل بی‌نقص:** اما اساساً ادب در عبادات چه معنایی دارد؟ و یا به چه اموری آداب عبادت می‌گویند؟ ادب در ابتدا یعنی خوب و به درستی انجام دادن عمل. آدم با ادب، مأموریت عبادی خود را به طرز صحیح و بی‌نقص انجام می‌دهد. مانند قرائت صحیح قرآن که صریحاً ادب شمرده شده است. (۱۴)

**۲. تزیین عمل:** معنای دوم ادب این است که در کنار عبادت رفتارهایی را انجام دهد که بتوانند به زیبایی و کمال عمل بیفزایند، مثل خانه‌ای که با پرده‌ای زیبا تزیین شود و یا سفره‌ای که غیر از وجود غذای خوب و سالم، از چینش خوبی هم برخوردار باشد. وقتی قرآن را با صوت دلنشینی بخوانیم و یا در پایان نماز با تعقیبات، نماز را با چند دعا بدرقه کنیم، آدم با ادبی خواهیم بود.

**۳. تداوم روح عمل؛ متناسب عمل کردن:** معنای سوم ادب در عبادت، ادامه دادن روح عمل است در دیگر اعمال و تداوم بخشیدن به عمل با رعایت نکاتی که می‌توانند به تحقق بهتر خواسته مولا از آن دستور بینجامد. مثلاً اگر خدا نماز را به خاطر به یاد آوردن خدا و خوبی‌ها واجب کرده است، هر موقع در حفظ این یاد و ذکر خدا در خارج از نماز هم بکوشیم، در واقع ادب نماز را رعایت کرده‌ایم، و خوشا آنان که دائم در نمازند. و یا اینکه اگر نماز برای تواضع و فروتنی نسبت به ساحت مقدس پروردگار است، ظاهر خاشع داشتن در نماز یکی از آداب نماز به حساب می‌آید. ادب در این معنا یعنی متناسب عمل کردن. مثل آنجا که در مجلس ختم نمی‌خندیم و در مجلس عروسی عبوس نیستیم.

**۴. تمنای قبول؛ عمل بی‌منت:** معنای چهارم ادب را در تمنای قبولی عمل و بی‌منت انجام دادن عبادت، باید دید. پاک بودن عبادت از هر گونه غرور و عجبی که آفت رایج اعمال خوب ماست، ادب نهایی عبادت است. در کارهای معمولی و امور روزمره هم اگر کسی کار خوبی را بی‌منت و بدون چشم‌داشت انجام دهد، او را آدم با ادبی می‌دانند.

هرچند ادب زیباست و بر زیبایی هر حرکتی می‌افزاید، و پیدا کردن انگیزه برای ادب، به ذکر این همه دلیل و فایده نیاز ندارد، ولی همّت کردن، تنبلی نکردن، و به آن همّت بلند تداوم بخشیدن، دشواری‌هایی دارد که گاه با گستردش آگاهی و تعمیق آن، عبور از آن دشواری‌ها ساده‌تر می‌شود. همچنین باید به خودمان مدام تذکر بدهیم که مبادا با خالی گذاشتن پرونده رمضان از اعمال خوب و آداب خدایی فرصت را از دست بدهیم.

### نمونه‌هایی از آداب رمضان از زبان امام سجاد(ع)

آنچه در این بخش برای ما مهم بود، شناختن معیارهای کلی آداب رمضان و پیدا کردن انگیزه‌ای خوب برای رعایت آداب به عنوان یک راه عملی برای ارتقاء ارزش روزه‌داری است. ذکر تمام آداب رمضان در این مختصر نمی‌گنجد. لکن برای تکمیل اجمالی بحث، به ذکر نمونه‌هایی از این آداب می‌پردازیم.

یکی از آداب مهم رمضان این است که در این ماه خوبی‌های خود را افزایش دهیم و بیش از پیش به کارهای خوب اقدام نماییم. اگر خدای مهربان، در ماه رمضان، قدم‌های فراوانی به سمت ما برداشته است، ما هم نیم قدمی به سوی او برداریم. این در حالی است که هم حسنات در این ماه مضاعف می‌شوند و هم توفیقات افزایش پیدا می‌کنند. و این دو نکته را باید به انگیزه‌های رعایت آداب در رمضان اضافه کنیم.

به عنوان مثال امام سجاد(ع) در دعای رمضان به تقاضای توفیق برای خوب خواندن نماز و به وقت به جا آوردن آن، در این ماه تصریح دارند:

«وَقَفْنَا فِيهِ عَلَى مَوَاقِيتِ الصَّلَاةِ الْخُمْسِ بِحُدُودِهَا الَّتِي حَدَّدْتَ، وَفُرُوضِهَا الَّتِي فَرَضْتَ، وَوِطَائِفِهَا الَّتِي وَطَفْتَ، وَأَوْقَاتِهَا الَّتِي وَقَّتَ؛ خَدَايَا فِي هَذَا الشَّهْرِ، مَا رَأَى بِرِ خَوَانِدِنِ نَمَازَهَائِي بِخَمْسِ أَجْزَاءٍ، أَنْ كُنْتُ فِيهَا بِحَدِّكَ، وَأَنْ كُنْتُ فِيهَا بِحَدِّكَ، وَأَنْ كُنْتُ فِيهَا بِحَدِّكَ، وَأَنْ كُنْتُ فِيهَا بِحَدِّكَ، وَأَنْ كُنْتُ فِيهَا بِحَدِّكَ» (۱۵)



از دعای امام معلوم می‌شود خداوند متعال از بندگان خود انتظار دارد لااقل در ماه مبارک رمضان به انجام درست عبادات و فرامین الهی اقدام نمایند و این گونه احترام ماه خدا را نگاه دارند.

امام سجاد(ع) توفیقات دیگری را هم از خداوند متعال در آغاز رمضان درخواست می‌کنند که هم دلیل بر اهمیت انجام اعمال خیر به عنوان یکی از آداب رمضان است و هم ذکر اهمّ اعمالی است که باید آنها را در این ماه در خاطر داشت. البته باید درباره تناسب و ارتباط هر یک از این اعمال و آداب، با ماه نورانی رمضان به تفکر پرداخت و در جای خود مورد مذاقه و موشکافی قرار داد؛ که در این مختصر مجال آن نیست. اما فهرستی از این آداب که حضرت در ضمن دعائی که هنگام فرا رسیدن ماه رمضان می‌خوانده‌اند، توفیق آن را از خداوند متعال تمنا می‌کردند، به این شرح است:

اللَّهُمَّ اشْحَنْهُ بِعِبَادَتِنَا يَا كَ،

خدایا، ماه رمضان را از عبادت ما برای خودت پر ساز،  
و زَيْنُ أَوْقَاتِهِ بِطَاعَتِنَا لَكَ،

و اوقاتش را به طاعات ما آراسته گردان،  
وَأَعِنَّا فِي نَهَارِهِ عَلَى صِيَامِهِ،

و کمکمان کن در روزش بر روزه گرفتن،  
و فِي لَيْلِهِ عَلَى الصَّلَاةِ،

و در شبش بر نماز خواندن،  
و التَّضَرُّعِ إِلَيْكَ، وَ الْخُشُوعِ لَكَ، وَ الدَّلَّةِ بَيْنَ يَدَيْكَ،

و بر تضرع به سویت، و خشوع برایت، و مذلت در پیشگاهت،  
حَتَّى لَا يَشْهَدَ نَهَارُهُ عَلَيْنَا بَغْفَلَةً،

تا اینکه نه روزش شاهد غفلت ما باشد،  
و لَا لَيْلُهُ بِتَفْرِيطٍ،

و نه شبش شاهد کوتاهی ما.

امام سپس در جای دیگر از همین دعا، اینطور مناجات فرموده‌اند:

و وَقَفْنَا فِيهِ لِأَنْ نَصِلَ أَرْحَامَنَا بِالْبِرِّ وَ الصَّلَاةِ،

و ما را به ارتباط با خویشانمان با نیکی کردن و تداوم آن، موفق بدار،  
وَأَنْ نَتَعَاهَدَ جِيرَانَنَا بِالْإِفْضَالِ وَ الْعَطِيَّةِ،

و به اینکه همسایگانمان را با بخشش و عطایا خشنود سازیم،  
وَأَنْ نُخَلِّصَ أَمْوَالَنَا مِنَ التَّبِعَاتِ،

و اینکه اموالمان را از هر چه که به ناحق بدان افزوده شده، خالص کنیم،  
وَأَنْ نَطْهَرَهَا بِإِخْرَاجِ الزُّكُوتِ،

و آن را با خارج کردن زکات‌ها پاکیزه کنیم،  
وَأَنْ نُرَاجِعَ مَنْ هَاجَرَنَا،

و با آنان که از ما گسیخته‌اند، ببیوندیم،  
وَأَنْ نُنْصِفَ مَنْ ظَلَمَنَا،

و با هرکسی که به ما ستم کرده، به انصاف رفتار کنیم،  
وَأَنْ نُسَالِمَ مَنْ عَادَانَا،

و با هرکسی که با ما دشمنی ورزیده، در صلح باشیم،  
حَاشَا مَنْ عُوِدِي فِيكَ وَ لَكَ، فَإِنَّهُ الْعَدُوُّ الَّذِي لَا نُؤَالِيهِ، وَالْحِزْبُ الَّذِي لَا نُصَافِيهِ،

به غیر از دشمنانی که در راه تو و برای تو با ایشان دشمن هستیم، پس آنها دشمنانی هستند که دوستشان نمی‌داریم، و فرقه‌ای هستند که با ایشان همدل نمی‌شویم.  
وَأَنْ تَقْرَبَ إِلَيْكَ فِيهِ مِنَ الْأَعْمَالِ الزَّكَايَةِ بِمَا تُطَهَّرُنَا بِهِ مِنَ الذُّنُوبِ، وَ تَعْصِمُنَا فِيهِ مِمَّا نَسْتَأْنِفُ مِنَ الْغُيُوبِ،

و (کمکمان کن) که در این ماه به تو نزدیک شویم، با اعمال پاک‌کننده‌ای که ما را از گناهان پاک کنند، و از عیوبی که ممکن است بعداً گرفتار آنها شویم، حفظ نمایند.

حَتَّىٰ لَا يُورِدَ عَلَيْكَ أَحَدٌ مِنْ مَلَائِكَتِكَ إِلَّا دُونَ مَا نُورِدُ مِنْ أَبْوَابِ الطَّاعَةِ لَكَ، وَ أَنْوَاعِ الْقُرْبَةِ إِلَيْكَ. (۱۶)

(این قدر ما را در این ماه به بندگی خودت موفق بگردان) تا اینکه هیچ‌یک از فرشتگانت به درگاه تو وارد نشود، مگر اینکه از نظر عبادت در مرتبه‌ای پایین‌تر از اقسام عباداتی باشد که ما به درگاه تو می‌آوریم، و از نظر میزان نزدیکی به تو، در مرتبه‌ای کمتر از انواع قرب و منزلتی باشد که ما (به واسطه این عبادات) در پیشگاه تو پیدا می‌کنیم.

اگر از همه آداب فوق هم بگذریم، ولی بیایید این سفارش امام صادق (ع) را عمل کنیم که فرمودند: «لَا يَكُونُ يَوْمٌ صَوْمِكَ كَيَوْمِ فَطْرِكَ. رُوز

روزهات با سایر روزهایت یکسان نباشد.» (۱۷)

۱) صحیفه سجّادیه، دعای ۴۴: دعای ورود به ماه مبارک رمضان.

۲) وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۹۷، ح ۲۰۲۶۴.

۳) سوره آل عمران، آیه ۱۹۱.

۴) الکافی، ج ۳، ص ۴۴۵، کتاب الصلوة، باب صلوة النوافل، ح ۱۲ و ۱۳.

۵) در جای دیگری هم فرموده‌اند: «هر دوسال یکبار باید یک تفسیر نوشته شود. انسان هر موقع که در قرآن تدبیر می‌کند، به مطالب جدیدی می‌رسد.» ز مهر افروخته، ص ۷۴.

۶) سوره انعام، آیه ۹۱.

۷) الکافی، ج ۲، ص ۸۳، باب العبادة، ح ۳.

۸) صحیفه سجّادیه، دعای ۴۵: دعای وداع با ماه مبارک رمضان.

۹) نشانی پیشین.

۱۰) نشانی پیشین.

۱۱) قال رسول الله (ص): «يَا أُسَامَةَ عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ جَنَّةٌ مِنَ النَّارِ وَإِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ يَأْتِيَكَ الْمَوْتُ وَ بَطْنُكَ جَائِعٌ فَافْعَلْ يَا أُسَامَةَ عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ؛ اِى اسامه بر تو باد به روزه، چراکه آن حفاظی است از آتش و اگر توانستی (کاری کنی که) وقتی مرگ به سراغت می‌آید، شکمت گرسنه باشد، پس

این کار را بکن. اى اسامه، بر تو باد به روزه، که روزه مایهٔ نزدیکی به خداوند است.» التحصين (لابن فهد الحلبي)، الفصل الثالث، ص ۲۰.

۱۲) يَا أَحْمَدُ هَلْ تَدْرِي بَأَىِّ وَقْتٍ يَتَقَرَّبُ الْعَبْدُ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ: لَا يَا رَبَّ. قَالَ: إِذَا كَانَ جَائِعًا أَوْ سَاجِدًا. ارشاد القلوب، ج ۱، باب ۵۶، ص ۲۰۰.

۱۳) طلب کردم رقت قلب راه، پس آن را در گرسنگی و تشنگی یافتیم. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۷۳، ح ۱۳۸۰۹.

۱۴) میزان الحکمه، ج ۱، باب ۳۳۰۹: آداب القراءة، ص ۴۸۲۸.

۱۵) صحیفه سجّادیه، دعای ۴۴: دعای ورود به ماه مبارک رمضان.

۱۶) نشانی پیشین.

۱۷) الکافی، ج ۴، ص ۸۷، باب أدب الصائم، ح ۱.

