

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 کار کرد 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 روزه‌ها 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 بگویم 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. آن هم 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، نمود 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 می‌توانست‌اند بیشتر بهره ببرند و هم به آن فواید، بسیار نیاز داشته‌اند. معلوم نیست شیطان چگونه انسان بی‌نهایت‌طلب 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 اگر چه 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 بهره ما 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 کار کرد 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. 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 پراترتر 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: «وَأَهْمُنَا مَعْرِفَةُ 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 فی نفس 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 نتوانسته 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 مجموعه مربوط به موضوع مورد مطالعه، نگرش‌های اساسی و بنیادین انسان را تغییر داده و یا بهبود بخشد و در افقی مناسب، مایه 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 ربط‌های مناسب بین آنها، حتی اگر برای کشف مجهولی نباشد، جدا از افزایش و فریه ساختن علم موجود، وجود انسان را هم بسیار نورانی می‌کند. کما اینکه امام صادق(ع) فرموده است: «كَانَ أَكْثَرَ عِبَادَةٍ أَيْ ذَرَجَةِ اللَّهِ التَّفَكُّرُ؛ اکثر عبادت ابودر(رحمت‌خدا 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 وَ قُعُودًا وَ عَلَى جُنُوبِهِمْ وَ يَتَذَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا تُحَاذِرُكَ قِيَامًا عَذَابِ 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؛ آن هم 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 به‌سادگی عبور نکنیم، آیا ما درباره رمضان به قدر کافی آگاهی داریم؟ اجازه بدهید به‌جای 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 ببینانند، و بر آنچه دریافته‌اند دقتی دوباره و چندباره بفرمایند.

به بیانی دیگر، آنان که امسال برخی معانی را از معارف رمضان به‌خوبی 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 عظیم‌الشان، 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

نه‌تنها 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، نیرویی 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 به‌جای 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، نه‌تنها 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، بهره خویش را از آن بیشتر نماییم. کشش روحی، سطح علاقه، و نوع احساسی که انسان درباره این صیافت 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 خاطری است که به این صیافت می‌تواند داشته باشد. مبدا جزء کسانی 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 مقدر 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 فَمَا تَقَهَا وَ أَحَبَّهَا بِقَلْبِهِ وَ بَأَشْرَها 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 مبدا 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، این گونه می‌فرمایند: «فَتَحَنُّ مُودَعُوهُ وَ دَاعٍ مِنْ عَزِّ فِرَاقِهِ عَلَيَّيَا، وَ غَمًّا وَ أَوْحَشَنَا انْصِرَافَهُ 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 این گونه خطاب می‌نمایند:

«السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أكرمَ مَضْحُوبٍ مِنَ الْأَرْقَاتِ، وَ يَا خَيْرَ شَهْرِ فِي الْأَيَّامِ وَ السَّاعَاتِ؛ سلام بر تو ای گرمی‌ترین لحظه‌ها و ای بهترین ماه‌ها.» (۹)

«السَّلَامُ عَلَيْكَ مِنْ قَرِينٍ جَلَّ قَدْرُهُ مُوجُودًا، وَ أَفْجَحَ فِقْدُهُ مُتَّفُودًا، وَ مَرَجُوْا أَلَمَ فِرَاقِهِ. السَّلَامُ عَلَيْكَ مِنْ أَلِيفِ آنَسٍ مُقْبَلًا فَسَرًّا، وَ أَوْحَشَ مُنْقَضِيًا فَفَضًّا؛ 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 مونس که آمدنت سرورآفرین و رفتنت غمین و پریشان کننده است.»

«السَّلَامُ عَلَيْكَ مَا كَانَ أَحْرَضَنَا بِالْآنَسِ عَلَيْكَ، وَ أَسَدَّ شَوْقَنَا غَدًا إِلَيْكَ؛ سلام بر تو که چقدر دیروز منتظرت بودیم، و چقدر فردا دوباره مشتاق آمدنت خواهیم بود.» (۱۰)

### دلایل ۵گانه 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 بگذرانند، اگر چه هر چه دارند از اوست و هر چه 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 سبک‌بال تر 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 الْأَجْوَعِ وَ الْأَطْنَسِ.» (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 به‌خاطر همه مواهب و هدایایی که در این مهمانی ربانی نصیبشان می‌شود؛ از مغفرت گرفته تا کرامت؛ از فضای معنوی رمضان گرفته تا فضائل اخلاقی اهدایی آن؛ از حکمت تا معرفت؛ همه و همه دلایل بسیار خوبی برای مهر ورزیدن به رمضان است.

راستی این گونه 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 هزاره‌ای که ما داریم، کی به این فراست و فراغت می‌رسد که بتواند زیبایی رمضان را ببیند؟ چه رسد به اینکه او را ببیند و برسد به آنجا که به آن عشق بورزد. تا وقتی مقداری از شادی و وجد ما در دست‌یابی به زیاده‌های متعفن دنیاست، کی نوبت به استشمام عطر رمضان می‌رسد؟ تا وقتی دلدادۀ غنائم دنیا باشیم، کی می‌توانیم به غنیمت رمضان علاقه‌مند شویم؟

### «آداب» / عمل، هم تجلّی «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 رسمی 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 مهمانی 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 بهره‌ 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 هرکس به فراخور حال خود می‌تواند هر یک از آنها را انگیزه 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، غیرخودخواهانه 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، علاقه 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 درخواست:** 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 صاحب خانه، زمینه دریافت عطیه 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 ندارند که خودشان را وادار به تأدب کنند. آنها خواهان‌خواه ادب را رعایت می‌کنند. چون ادب یعنی توانایی مقابله با هوای نفس، و ایستادن در برابر دل‌خواهی‌هایی که هر لحظه از آدم راحتی خود را می‌خواهد و به یک ساز خودخواهانه‌ای انسان را می‌رقصاند. این دل‌خواهی‌ها، 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 سرمایه 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. تزئین 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 تزئین 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 یا رعایت نکاتی که می‌توانند به تحقق بهتر خواسته مولای از آن دستور بینجامد. مثلاً اگر خدا نماز را به‌خاطر 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 هرگونه غرور و غجبی 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 این‌همه دلیل و فایده نیاز ندارد، ولی همت کردن، تبدلی نکردن، و به آن همت 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 مبدا با خالی گذاشتن پرونده رمضان از اعمال خوب و آداب خدایی فرصت را از دست بدهیم.

## نمونه‌هایی از آداب رمضان از زبان امام سجاده (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 سجاده (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 مَوَاقِبِ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ بِحُدُودِهَا الَّتِي حَدَدْتَ، وَ فُرُوضِهَا الَّتِي فَرَضْتَ، وَ وَطَائِفِهَا الَّتِي وَطَّأْتَ، وَ أَوْقَاتِهَا الَّتِي وَقَّتَ؛ خَدَايَا فِي إِيْنِ مَاهِ، مَا رَا بَرِ خَوَانِدِنِ نَمَازِهَايِ بِنِجْ گَانِهْ، اَنْ گُونِهْ كِهْ تُو خَوَاسْتِه‌ای، وَ دَرِ هِمَانِ اَوْقَاتِنِ كِهْ تُو مَعْيِنِ كَرْدِه‌ای، وَ بَا رِعَايَتِ وَاجِبَاتِنِ كِهْ دَرِ اَنْ مَشْخَصِ فَرْمُودِه‌ای وَ وَظَايِفِنِ كِهْ دَرِ اَنْ تَعْيِينِ نَمُودِه‌ای، (موفق) پدار،» (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 این‌گونه 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 دربارهٔ تناسب و ارتباط هر یک از این اعمال و آداب، با ماه نورانی رمضان به تفکر پرداخت و در جای خود مورد مداقه 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 اشْحُضْ عِبَادَتَنَا يَا كَ،

خدایا، ماه رمضان را از عبادت ما برای خودت پر ساز،

و زَيْنَ أَوْقَاتِهِ بِطَاعَتِنَا لَكَ،

و اوقاتش را به طاعات ما آراسته گردان،

و أَعْيُنًا فِي نَهَارِهِ عَلَي صِيَامِهِ،

و کمکمان کن در روزش بر روزه گرفتن،

و فِي لَيْلِهِ عَلَي 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 يَسْهَدَ نَهَارُهُ عَلَيْنَا بِغَفْلَةٍ،

تا اینکه نه روزش شاهد غفلت ما باشد،

و لَا لَيْلُهُ يَتَفَرِّطُ،

و نه شبش شاهد کوتاهی ما.

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

و وَقَفْنَا فِيهِ لِأَنَّ نَصْلَ أَرْحَامِنَا بِأَبِيرٍ وَ الصَّلَاةِ،

و ما را به ارتباط با خویشاومان با نیکی کردن و تداوم آن، موفق بدار،

وَ أَنْ تَعَاهَدَ جِيرَتَنَا بِالْإِفْضَالِ وَ الْعَيْثِيَّةِ،

و به اینکه همسایگانمان را با بخشش و عطایا خشنود سازیم،

وَ أَنْ تُخَلِّصَ أَمْوَالَنَا مِنَ التَّبِعَاتِ،

و اینکه اموالمان را از هرچه که به ناحق بدان افزوده شده، خالص کنیم،

وَ أَنْ تُظَهِّرَهَا بِالْخُرَاجِ الزُّكُوتِ،

و آن را با خارج کردن زکات‌ها پاکیزه کنیم،

وَ أَنْ تُرَاجِعَ مَنْ هَاجَرْنَا،

و با آنان که از ما گسیخته‌اند، ببیوندیم،

وَ أَنْ تُنْصِفَ مَنْ ظَلَمْنَا،

و با هرکسی که به ما ستم کرده، به انصاف رفتار کنیم،

وَ أَنْ تُسَالِمَ مَنْ عَادَانَا،

و با هرکسی که با ما دشمنی ورزیده، در صلح باشیم،

حَاشَا مَنْ عَوَدِي فَيْكَ وَ لَكَ، فَإِنَّهُ الْعَدُوُّ الَّذِي لَا نُؤَالِيهِ، وَ الْحَزْبُ 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.

وَ أَنْ تُتَقَرَّبَ إِلَيْكَ فِيهِ مِنَ الْأَعْمَالِ الرَّأْيِيَةِ بِمَا تُظَهِّرُنَا بِهِ مِنَ الذُّنُوبِ، وَ تَعَصِّمُنَا فِيهِ مِمَّا نَسْتَأْنِفُ مِنَ الْعُيُوبِ،

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.

حَتَّى لَا يُورِدَ عَلَيْكَ أَحَدٌ مِنْ مَلَائِكَتِكَ إِلَّا دُونَ مَا نُورِدُ مِنْ أَبْوَابِ الطَّاعَةِ لَكَ، وَ أَتَوَاعِ الْقُرْبَى 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 واسطهٔ این عبادات) در پیشگاه تو پیدا می‌کنیم.

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

روزه‌ات با سایر روزهایت یکسان نباشد.» (۱۷)

(۱) صحیفهٔ سجادیه، دعای ۴۴: دعای ورود به ماه مبارک رمضان.

(۲) وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۹۷، ح ۲۶۴-۲۰.

(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 تدبّر 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) صحیفهٔ سجادیه، دعای ۴۵: دعای وداع با ماه مبارک رمضان.

(۹) نشانی پیشین.

(۱۰) نشانی پیشین.

(۱۱) قال رسول الله(ص): «يَا أَسَامَةَ عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ وَ إِنْ اسْتَطَلَّتْ أَنْ يَأْتِيَنَّكَ الْمَوْتُ وَ بَطْنُكَ جَائِعٌ فَافْعَلْ يَا أَسَامَةَ عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ قُرْبَةٌ

إِلَى اللَّهِ؛ اى 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.» التحصین (لابن فهد الحلبي)، الفصل الثالث، ص ۲۰.

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

(۱۳) طلب کردم رقت قلب را، پس آن را در گرسنگی و تشنگی یافتم. مستدرک‌الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۷۳، ح ۱۳۸۰۹.

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

(۱۵) صحیفهٔ سجادیه، دعای ۴۴: دعای ورود به ماه مبارک رمضان.

(۱۶) نشانی پیشین.

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

