

نقش عبادت در سبک زندگی-۶

**پناهیان: عاشق خدا شدن خیلی سخت است/عمل مداوم از طریق سبک زندگی، بهترین راه دستیابی به**

### عشق خدا

حجت الاسلام و المسلمین پناهیان، در دهه اول ماه مبارک رمضان، بعد از نماز ظهر و عصر در مسجد امام حسین(ع) - ضلع شمالی میدان امام حسین(ع) - که به امامت حجت الاسلام ابوترابی اقامه می‌شود، به مدت ده روز و با موضوع «نقش عبادت در سبک زندگی» سخنرانی می‌کند. در ادامه گزیده‌ای از مباحث مطرح شده در **ششمین جلسه** را می‌خوانید:

برای به دست آوردن گوهرهای ارزشمندی که واقعاً سخت به دست می‌آیند، باید از اهرم «عمل مداوم» استفاده کنیم

• **یکی از دلایل بسیار مهم برای اهمیت سبک زندگی این است که اساساً رفتار و عمل به خصوص عمل**

**مداوم بر روی انسان خیلی تأثیر گذار است و روحیات و افکار انسان را تنظیم می‌کند.** حالا که عمل مداوم این قدر

تأثیر گذار است باید از اهرم عمل مداوم استفاده کنیم برای به دست آوردن گوهرهای ارزشمندی که واقعاً سخت به دست می‌آیند.

**چرا عاشق خدا شدن، خیلی سخت است؟ ۱/ چون خدا در زندگی ما سختی‌هایی قرار داده ۲. چون**

**محبت‌های خدا به ما زیاد ملموس نیست**

• عاشق خدا شدن، خیلی کار سختی است و تقریباً محال است؛ خدایی که او را نمی‌بینیم، خدایی که ما را در دنیایی خلق کرده است

که زندگی در آن، با رنج و سختی و اذیت همراه است. خدایی که قرار است بعد از دنیا از ما حسابرسی کند. این عوامل موجب می‌شود که نتوانیم به راحتی پروردگار خود را دوست داشته باشیم. از سوی دیگر هر چند محبت‌های خدا به ما می‌رسد ولی بسیاری اوقات محبت‌های خدا را نمی‌بینیم و نعمات خدا برای ما زیاد ملموس نیست. مثلاً نعمت سلامتی و امنیت را غالباً نمی‌بینیم و به این دو نعمت توجه نمی‌کنیم.

• از سوی دیگر بر اساس روایات تا یک ذره محبت به دنیا در دل انسان وجود داشته باشد یک ذره محبت به خدا در دل انسان وارد

نمی‌شود. (لَا يَجْتَمِعُ لَكُمْ حُبُّ اللَّهِ وَ حُبُّ الدُّنْيَا ؛ تحف العقول /ص ۵۰۳) از سوی دیگر محبت دنیا را به این سادگی نمی‌توان از دل جدا کرد. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: مردم بچه‌های دنیا هستند و بچه طبیعتاً مادر خود را دوست دارد (النَّاسُ أُنْسَاءُ الدُّنْيَا وَ الْوَلَدُ مَطْبُوعٌ عَلَى حُبِّ أُمِّهِ؛ غرر الحکم/روایت ۱۸۷۳)

با وجود این همه موانع در مسیر عشق به خدا، چگونه می‌توانیم عاشق خدا شویم؟/اصلی‌ترین راه برای

عاشق خدا شدن، دوام در عبادت است/با وارد شدن عبادت در سبک زندگی، کم کم عاشق خدا می‌شویم

• در شرایطی که دوست داشتن خدا و عشق ورزیدن به او این قدر سخت است، چگونه می‌توانیم این محبت را در دل خودمان داشته باشیم؟ با این همه موانعی که برای دوست داشتن خدا وجود دارد ما چگونه می‌توانیم عاشق خدا شویم؟ اصلی‌ترین راه برای عاشق خدا شدن، دوام در عبادت است.

• **ما می‌توانیم از عنصر عبادت در سبک زندگی خود استفاده کنیم و کم کم خودمان را عاشق خدا کنیم.** دل

انسان را نمی‌توان به زور وادار کرد عاشق خدا شود، چون اصلاً دل انسان حرف گوش نمی‌کند و ایجاد تغییر در دل از جابه‌جا کردن کوه سخت‌تر است. امام صادق(ع) می‌فرماید: «جایجا کردن کوه‌ها آسانتر از این است که قلبی بخواهد از جایش تکان بخورد؛ إِزَالَةُ الْجِبَالِ أَهْوَنُ مِنْ إِزَالَةِ قَلْبٍ عَنْ مَوْضِعِهِ» (تحف العقول/ص ۳۵۸)

هیچ عاملی مثل مداومت در عبادت، انسان را عاشق خدا نمی‌کند

• برای ایجاد تغییر در قلب خودمان باید عمل مداوم و مستمر انجام دهیم. همان‌طور که اگر کسی بخواهد جسم خودش را تقویت کند و مثلاً با پرورش اندام، بخواهد تغییری در شکل فیزیکی بدن خود ایجاد کند باید ماه‌ها تمرین کند تا عضلاتش تقویت شود، برای تقویت روح و ایجاد تغییر در دل یا قلب نیز باید عمل مداوم و مستمر انجام دهد، آن هم در موضوع مهمی به نام عشق پروردگار متعال.

• **عاشق خدا شدن نیاز به مداومت در عبادت و بندگی دارد. هیچ عاملی مثل مداومت در عبادت، انسان را**

**عاشق خدا نمی‌کند. لذا باید دقت کنیم نمازهای خود را با رعایت ادب و سر وقت و تا آن جایی که می‌توانیم**

**با رعایت توجه و حضور قلب انجام دهیم تا کم کم محبت خدا در دل ما بنشیند. اگر در این کار مداومت**

**داشته باشیم کم کم به نماز خواندن هم عشق می‌ورزیم.**

**چرا از سبک زندگی و عمل مداوم برای رسیدن به بزرگ‌ترین هدف‌ها به نام «عشق به خداوند» استفاده**

**نکنیم؟!**

• **چرا از فرصتی مثل سبک زندگی، عمل مداوم و رفتار دائمی داشتن در زمان‌های مخصوص برای رسیدن به**

**بزرگ‌ترین هدف‌ها به نام «عشق به خداوند» استفاده نکنیم؟!**

• کسانی که عارف هستند، غالباً از همین راه رفته‌اند و این‌طور نبوده که یک‌شبه راه صدساله را طی کرده باشند. البته کسانی هم

بوده‌اند که موقعیت‌های ویژه‌ای پیدا کرده‌اند و راه صدساله را یک‌شبه رفته‌اند. مانند شهدایی که در جهاد فی سبیل‌الله این فرصت

برایشان ایجاد شده است، ولی اغلب خوبان عالم، این مسیر طولانی را با عمل مداوم و تلاش مستمر طی کرده‌اند. نمونه‌اش

حضرت امام(ره) بود. اگر می‌دیدیم که ایشان در سن هفتاد سالگی در اوج عشق به خدا بود و کسی غیر خدا را نمی‌دید، از دوران جوانی خود در این مسیر تلاش کرده بود و آن قدر مداومت بر عبادت خصوصاً با رعایت آداب عبادت داشت که به چنین مقامی رسید و الا انسان که یک روزه به اینجا نمی‌رسد.

- امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: اگر خدا به کسی توفیق بدهد که دوام در عبادت داشته باشد، دلیلی بر سعادت و پیروزی او خواهد بود. (دَوَامُ الْعِبَادَةِ بُرْهَانُ الظَّفَرِ بِالسَّعَادَةِ؛ غررالحکم/ص ۸۱۹)

#### مراقب باشید اگر دوام در عبادت داشتید آن را رها نکنید و الا به احتمال زیاد دچار بلا می‌شوید

- از خدا بخواهیم که توفیق دوام در عبادت به ما عنایت کند. ولی باید مراقب باشیم که اگر در یک عبادتی مداومت کردیم، هیچ وقت آن را قطع نکنیم و کنار نگذاریم. در روایات داریم که اگر دوام در عبادت داشتید آن را قطع نکنید. رسول خدا(ص) می‌فرماید: **قفر بعد از اینکه انسان ثروتمند بوده، چقدر زشت است و زشت‌تر از این عبادی است که بعد از مدتی عبادت خود را رها کرده باشد.** (مَا أَفْجَحَ الْفَقْرَ بَعْدَ الْغِنَى ... وَ أَفْجَحَ مِنْ ذَلِكَ الْعَابِدِ لِلَّهِ ثُمَّ يَدَعُ عِبَادَتَهُ ؛ کافی/ج ۲/ص ۸۴)

- در ورزش هم می‌گویند که اگر کسی مدتی سنگین ورزش کند و در آن مداومت داشته باشد ولی بعداً به طور ناگهانی ورزش را کنار بگذارد یک مشکلاتی برای جسم او پیش می‌آید خیلی از ورزش کاران حرفه‌ای بعد از اینکه ورزش را کنار می‌گذارند مشکلاتی در بدن‌شان پیدا می‌شود. **اگر انسان ورزش جسمی را رها کند صدمه می‌خورد، حالا ببیند روح انسان بعد از اینکه یک عبادت مداوم را رها کند و کنار بگذارد چقدر صدمه خواهد دید!**

- **پس مراقب باشید که اگر دوام در عبادت داشتید، آن عبادت را رها نکنید، و الا به احتمال زیاد دچار بلا و گرفتاری می‌شوید.** مثلاً اگر دوام در جلسه روضه داشتید و روضه ماهیانه یا سالیانه می‌گرفتید، آن را کنار نگذارید و الا گرفتاری‌ها ناگوار می‌برایتان پیش خواهد آمد.

برنامه عبادی سنگینی که طاقت مداومت در آن را نداریم برای خود تنظیم نکنیم/در تنظیم برنامه به

اوقاتی که طاقت و حوصله نداریم هم توجه کنیم

- خیلی بد است که انسان دوام در عبادت داشته باشد، ولی بعداً آن را رها کند. پس اگر خواستید عبادتی را شروع کنید با این ملاحظه آغاز کنید و برنامه خود را طوری تنظیم کنید که از عهده آن بر آید و خارج از توان شما نباشد. لذا در موقع تنظیم برنامه به اوقاتی که طاقت و حوصله نداریم را هم توجه داشته باشیم.
- این‌طور نباشد که یک مدت برنامه عبادی سنگینی را برای خود داشته باشید ولی بعداً خسته شوید و آن را ترک کنید. اگر می‌دانید به اینجا خواهید رسید اصلاً آن برنامه سنگین را شروع نکنید و یک برنامه سبک که مطمئن هستید می‌توانید تا آخر انجام دهید

برای خودتان تنظیم کنید. مثلاً اگر می‌بینید که هر روز نمی‌توانید زیارت عاشورا بخوانید، فقط روزی سه بار بگویید «السلام علیک یا ابا عبدالله(ع)» یا اگر نمی‌توانید هر هفته زیارت جامعه بخوانید، همان یک جمله اول آن را بخوانید که می‌گوید: «السلام علیکم یا اهل بیت النبوه»

- تا عبادت مداومی را شروع کردیم باید نگران و مراقب باشیم که مبادا آن را قطع کنیم. رسول خدا(ص) می‌فرماید: **نفس انسان ملول می‌شود و اگر خواستید عبادتی را شروع کنید ببینید که آیا طاقت انجام آن را دارید یا نه و اگر شروع کردید حتماً بر آن مداومت داشته باشید.** (إِنَّ النَّفْسَ مَلُولَةٌ وَ إِنَّ أَحَدَكُمْ لَا يَدْرِي مَا قَدْرُ الْمُدَّةِ، فَلْيَنْظُرْ مِنَ الْعِبَادَةِ مَا يُطِيقُ، ثُمَّ لِيُدَوِّمْ عَلَيْهِ؛ میزان الحکمه/۱۴۴۴)

- رسول خدا(ص) در ادامه کلام فوق می‌فرماید: **بهترین اعمال نزد خداوند متعال، عمل مداوم است هرچند اگر کم باشد (فإنَّ أَحَبَّ الأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ مَا دِيمَ عَلَيْهِ وَ إنَّ قَلَّ)** این مسأله را صریحاً درباره عبادت‌ها و سایر اعمال خوب مانند صدقه دادن نیز فرموده‌اند که بر این خوبی‌ها مداومت داشته باشید حتی مقدارش بسیار کم باشد.

#### راحت‌ترین عمل برای مداومت داشتن، ذکر ارزشمند «صلوات» است

- راحت‌ترین عمل برای مداومت داشتن بر آن صلوات بر محمد(ص) و آل محمد(ع) است. این ذکر فوق العاده ارزشمند است و از همه دعاهای ما نیز ارزشمندتر است. تصمیم بگیریم بر این ذکر شریف مداومت داشته باشیم که آثار و برکات عجیبی خواهد داشت.
- یکی از آداب ماه مبارک رمضان که خود پیامبر(ص) فرموده‌اند، این است که زیاد صلوات بفرستیم. و سفارش شده است که با صدای بلند صلوات بفرستید که نفاق دل را از بین می‌برد و آثار مضاعف دارد. انشاءالله این ذکر شریف هرچه بیشتر در سبک زندگی ما وارد شود.

