

اصل تأثیر «رفتار» بر «روح» انسان

کتاب «شهر خدا؛ رمضان و رازهای روزه‌داری» اثر حجت الاسلام پناهیان اخیراً به چاپ هفتم رسید. یکی از اولین نکاتی که پس از مرور فهرست و متن کتاب «شهر خدا» متوجه می‌شوید این است که این کتاب صرفاً درباره‌ی اسرار و آداب ماه رمضان نیست؛ بلکه به تناسب رازهای این ماه، به برخی پرسش‌های کلیدی جوانان پاسخ می‌دهد و عملاً «دوره‌ای مختصر از مباحث معنوی و اخلاقی» را ارائه کرده است. و البته ناشر در ابتدای کتاب به این نکته اشاره کرده است. در روزهای گذشته، بخش اول تا سوم گزیده‌ی این کتاب که مستقیماً به سوالاتی در مورد ماه رمضان پاسخ می‌داد با عنوان کلی «رازهای روزه‌داری» منتشر شد. اکنون در روزهای پایانی این ماه معنویت و عبادت، گزیده‌هایی از مباحث معنوی و اخلاقی این کتاب را طی چند شماره و با عنوان «دوره‌ای مختصر از مباحث معنوی و اخلاقی» منتشر می‌کنیم. **قسمت اول** را در ادامه می‌خوانید:

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 نحوه‌ی 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 به‌سادگی می‌تواند در روح انسان تغییر ایجاد نماید.

در پادگان وجود انسان، «رفتار» یک فرمان‌بر 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. نحوه تأثیرگذاری عمل بر علائق

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. نحوه تأثیرگذاری عمل بر اندیشه

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 از آن می‌کند. به حدی که بسیاری از اوقات بستگی دارد به اینکه 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

اینکه خدا بلافاصله پس از معتقد شدن و مؤمن شدن، از ما می‌خواهد به اعمال عبادی مبادرت بورزیم، و بعد از هر «الَّذِينَ آمَنُوا»، «وَعَمِلُوا 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.

کمک گرفتن از عمل، برای تربیت و تقویت روح

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؛ کمک بگیرید از صبر و نماز.» (۲) که اتفاقاً در تفاسیر، «صبر» را در این آیه به «روزه» تفسیر کرده‌اند و یا لاقول 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.

لزوم عمل بر اساس همان ایمان ابتدایی برای رسیدن به مراتب بالای معنوی

اما مشکل اینجاست که ما معمولاً می‌خواهیم ابتدا یک ایمان کافی و یقین شافی پیدا کنیم، بعد به عمل بپردازیم. 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.

چه کسانی حاضر هستند بر اساس همان ایمان ابتدایی، عمل کنند؟

خداوند متعال هم در ادامه آیه فوق‌الذکر می‌فرماید: «وَإِنَّهَا 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 مُلاقُوا 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 دل‌بخوایی 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 پُرتوب 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 بار 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.»

*** فهرست تفصیلی کتاب «شهر خدا» را می‌توانید در «پایگاه اطلاع رسانی نشر آثار و دیدگاه‌های حجت الاسلام پناهیان» به نشانی bayanmanavi.ir ببینید.**

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 «يُظَنُّونَ»، 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 الْإِنَاءَ 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.

