

بخوان وبالارو



رضاصنعی

غذای جسم باشد. در واقع بزرگی و کوچکی روح ما که مشهود اهل بصیرت است، محصول کیفیت توجهات ماست. به عبارتی توجه ما بر هر چه متمرکز شود، رسیدن به آن را مطلوب دلمان خواهد کرد و روح و شخصیتمان را در جهت رسیدن به آن سیر خواهد داد.

گر در طلب منزل جانی، جانی
گر در طلب لقمه نانی، نانی
این نکته به رمز گویمت تادانی
هر چیز که اندر پی آنی، آنی

اشاره مقاله حاضر پس از ذکر چند مقدمه، موضوع قرائت قرآن و نقش آن در ارتقای روح آدمی را بررسی می‌نماید. مطالعه این مقاله را به خوانندگان عزیز توصیه می‌کنیم.

غذای روح

همچنان که جسم آدمی برای رشد صحیح خود نیازمند غذایی سالم است، روح او نیز باید از غذای متناسب خود تغذیه کند تا استعدادهای نهفته در خویش را به فعلیت برساند. برخی گمان می‌کنند روح ما هم پای جسممان رشد می‌کند؛ لذا در نهایت

تأمین غذایی سالم و بهداشتی را برای رشد هر دو کافی می‌پندارند. برخی دیگر در افق دید خود علاوه بر سلامت غذا به طیب و حلال بودن آن برای پرورش روح نیز توجه دارند. البته کیفیت تغذیه جسم در شکل‌گیری شاکله هر شخص، مؤثر است؛ اما روح امری مادی نیست که رشد آن از طریق



شاید بتوان گفت که در ادبیات دینی ما از کلمه «توجه» با تعبیر «ذکر» یاد شده است.

تأثیر ذکر بر قلب

برخی از آیات قرآن بر تأثیر مستقیم ذکر و توجه، بر قلب، صراحت دارد. از جمله خداوند متعال می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان با توجه به خدا (یاد خدا) آرام می‌گیرد، آگاه باشید که تنها با توجه به خدا (یاد خدا) دل‌ها آرامش می‌یابد.»

همچنین خداوند متعال، حکایت دل اهل ایمان را چنین شرح داده است: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ»؛ مؤمنان تنها آنانی هستند که وقتی به خدا توجه داده می‌شود (از خدا یاد می‌شود)، دل‌هایشان می‌لرزد.»

رابطه قلب و روح

با دقت در آیات قرآن به این نکته پی‌می‌بریم که خداوند متعال بسیاری از حالات روحی انسان را به قلب نسبت داده است. از آن جمله می‌توان به اموری چون تدبیر، تعقل، فهم، ادراک‌های حصولی و حضوری و نزول وحی؛ دریافت برخی احساسات باطنی، مانند رعب، اضطراب، حسرت و غیظ؛ برخی حالات، چون قساوت، غلظت، خشوع، حمیت، لینت، رأفت، رحمت، شوق، تمایل، انس و الفت گرفتن، امتحان، اخبات، غفلت، طمع، زیغ، اشمئزاز، اثم، ذکر، توجه، انابه، قصد، عمد، صغو و لهو؛ برخی صفات، مانند اطمینان، سکینه، تثبیت، طهارت، سلامت و مرض اشاره کرد. همچنین براساس آیات قرآن، قلب، جایگاه ایمان و تقواست، همچنان که اباء، انکار، کذب و نفاق نیز در قلب جای می‌گیرد. لذا اگر منظور ما از حیات، نباتی و حیوانی نباشد و تنها حیات انسانی را در نظر داشته باشیم، می‌توان ادعا کرد که منظور از قلب نیز همان روح و نفس

انسانی است که می‌تواند منشأ همه صفات عالی و ویژگی‌های انسانی باشد، چنان‌که می‌تواند منشأ رذایل انسانی و سقوط انسان باشد. شاید بتوان ادعا کرد که همه ابعاد نفس انسانی و صفات یا کارهای روح انسانی، مستند به قلب می‌باشد.^۲

با این شناخت از رابطه قلب و روح، نتیجه می‌گیریم که ذکر و توجه به مبدأ هستی، مستقیماً روح انسان را تغذیه کرده، آن را رشد می‌دهد.

بهترین ذکر

ذکر و توجه به خداوند،

مصادیق و مراتب متعددی دارد؛

اما به سالکان طریق بندگی سفارش شده است تا به‌خصوص در مراحل ابتدایی، راه خود را از ذکر لفظی به ذکر قلبی بیابند. با پذیرش این واقعیت، هر سالک در مرحله عمل، نیازمند ذکر مناسب است؛ زیرا «همان‌گونه که طبایع در نوع انتخاب غذاها متفاوت‌اند و هر طبعی به نوعی غذا مایل است؛ برخی به غذاهای ترش و سرد و برخی به غذاهای گرم و شیرین؛ طبایع روح انسان‌ها نیز در نوع انتخاب مناجات‌ها، ادعیه و اذکار برای قرائت مکرر، متفاوت هستند.»^۴

در این میان، خداوند متعال از آیات قرآن به‌عنوان یکی از مصادیق کامل ذکر، نام برده، می‌فرماید: «إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ»؛ این ماییم که این ذکر (قرآن) را نازل کرده‌ایم و [هم] ما آن را به‌طور قطع حفظ خواهیم کرد.»

علاوه بر این آیه، در برخی دیگر از آیات نیز از «قرآن» با تعبیر «ذکر» یاد شده است.^۶ تا آنجا که در سوره قمر چهار مرتبه بر این نکته تأکید شده که هدف از آسان کردن قرآن، تذکر و توجه به خداوند متعال است: «وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ؟» و با اینکه ما قرآن را برای ذکر (توجه به خدا)

آسان کرده‌ایم، آیا کسی هست که متذکر شود؟»^۷ نکته درخور توجه آن است که گرچه کشف تناسب هر ذکر با طبع روح انسان از عهده هرکسی بر نمی‌آید؛ اما «قرآن ذکر است معتدل که با طبع و دل همه افراد تناسب دارد.»^۸

نسخه درمان

انسان‌ها در مسیر حیات خود در اثر غفلت از یاد خدا و فراموشی هدف خلقت خویش، دچار آلودگی‌های روحی شده، قلب‌های خود را به بیماری‌های مختلفی دچار می‌کنند؛ اما خداوند متعال بر اساس رحمت گسترده خویش درمان این آلودگی‌ها و بیماری‌ها را ساخت و متدانه به ما معرفی کرده است.

در برخی از آیات، «قرآن» به‌عنوان نسخه‌ای شفا بخش و رحمتی از جانب خداوند برای اهل ایمان معرفی شده است. خداوند متعال در این رابطه می‌فرماید:

«وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا»؛ و ما آنچه از قرآن فرستادیم شفا ی دل و رحمت الهی بر اهل ایمان است؛ ولی کافران را به جز زیان چیزی نخواهد افزود.»

و نیز می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ»؛ هان ای مردم، از ناحیه پروردگارتان موعظه و شفا ی قلبی و هدایتی برای عموم بشر و رحمتی برای خصوص مؤمنان آمد.» یا می‌فرماید: «هُوَ لِلذِّكْرِ آمَنٌ وَ هُدًى وَ شِفَاءٌ»؛ قرآن برای اهل ایمان هدایت و شفاست.»

خداوند متعال همچنین در تعبیری عجیب برای بیان عظمت قرآن و اثر بخشی آن می‌فرماید:

گرچه کشف تناسب هر ذکر با طبع روح انسان از عهده هرکسی بر نمی‌آید؛ اما «قرآن ذکر است معتدل که با طبع و دل همه افراد تناسب دارد.»





«لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَ تِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ»^{۱۷}؛ اگر این قرآن را بر کوهی نازل کرده بودیم، مسلماً او را می‌دیدید که خاشع می‌شد و از ترس خدا متلاشی می‌گشت. این مثل‌هایی است که برای مردم می‌زنیم تا شاید به فکریفتند.»

این آیه نشان می‌دهد که اگر دل‌های ما به سختی کوه هم شده باشد، قرآن از چنان ظرفیت شفاف‌بخشی برخوردار هست که آن را نرم و خاشع کند. اثر آیات قرآن بر قلوب اهل ایمان، به حدی است که حتی گوش سپردن به این آیات نیز ایمان را زاورتقا بخش است. به آیه زیر توجه کنید: «وَ إِذَا تَلَّيْتُمْ عَلَيْهِمْ آيَاتَهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ»^{۱۸}؛ و [مؤمنان تنها کسانی هستند که] وقتی آیات خدا برایشان تلاوت می‌شود، ایمانشان زیادتر می‌گردد و بر پروردگارشان توکل می‌کنند.»

قرائت قرآن

از مطالب گذشته فهمیدیم که قرآن بهترین دگرها و شفای بیماری‌هاست؛ اما آیا علاوه بر تأمل و تدبیر در قرآن به قرائت آن نیز سفارش شده است؟ در بررسی قرآن با آیاتی مواجه می‌شویم که بر قرائت قرآن سفارش کرده‌اند؛ از جمله خداوند در آیات ابتدایی سوره مزمل به پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا نَضْفُهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَ رَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا»^{۱۹}؛ پاره‌ای از شب به جز اندکی از آن را بر خیز و نصف آن یا کمی کمتر از نصف را زنده بدار یا اندکی بر نصف بیفزای و قرآن را شمرده‌شمرده بخوان.» طبق نظر برخی از مفسران، خداوند

متعال در آیات بعد، این خطاب را از شخص پیامبر صلی الله علیه و آله به عموم مؤمنان متوجه کرده، می‌فرماید: «إِنَّ هَذِهِ تَذْكِرَةٌ فَمَنْ شَاءَ اتَّخَذْ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا»^{۲۰}؛ و این [آیات] محققاً پندی است تا هر که بخواهد، راهی به سوی پروردگارش برگزیند.»

اما شاید چون عمل به این آیه برای بسیاری از مؤمنان دشوار بود، خداوند در آیه بعد به آن‌ها تخفیف داد و فرمود: «... فَأَقْرَأُوا مَا تيسَّرُ مِنَ الْقُرْآنِ»^{۲۱}؛ پس هر مقدار که برایتان میسر است از قرآن بخوانید.»

قرائت قرآن سبب ارتقای انسان و افزایش سرعت او در سیر معنوی است؛ لذا امیرالمؤمنین علی علیه السلام در سخنانی خطاب به فرزندش محمد بن حنفیه، پس از اشاره به این مطلب از لزوم قرائت دست‌کم پنجاه آیه در روز خبر داده، می‌فرماید:

«وَ عَلَيْكَ بِقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ وَ الْعَمَلِ بِمَا فِيهِ وَ لُزُومِ فَرَائِضِهِ وَ شَرَائِعِهِ وَ حَلَالِهِ وَ حَرَامِهِ وَ أَمْرِهِ وَ نَهْيِهِ وَ التَّهَجُّدِ بِهِ وَ تِلَاوَتِهِ فِي لَيْلِكَ وَ نَهَارِكَ فَإِنَّهُ عَهْدٌ مِنَ اللَّهِ تَبَارَكَ وَ تَعَالَىٰ إِلَىٰ خَلْقِهِ فَهُوَ وَاجِبٌ عَلَىٰ كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَنْظُرَ كُلَّ يَوْمٍ فِي عَهْدِهِ وَ لَوْ حَمْسِينَ آيَةً وَ اعْلَمْ أَنَّ دَرَجَاتِ الْجَنَّةِ عَلَىٰ عَدَدِ آيَاتِ الْقُرْآنِ فَإِذَا كَانَ يَوْمُ الْقِيَامَةِ يُقَالُ لِقَارِئِ الْقُرْآنِ أَقْرَأَ وَ أَرْقَىٰ فَلَا يَكُونُ فِي الْجَنَّةِ بَعْدَ النَّبِيِّينَ وَ الصِّدِّيقِينَ أَرْفَعُ دَرَجَةً مِنْهُ»^{۲۲}؛ پس، بر تو باد به قرائت قرآن و عمل به محتوای آن و التزام به واجبات، شرایع، حلال و حرام و نیز امرونی آن و شب‌زنده‌داری به قرآن و تلاوت آن؛ زیرا قرآن پیمان‌نامه خداوند متعال با بندگانش است و بر هر مسلمانی لازم است که هر روز در پیمان‌نامه خدا بنگرد و بخواند؛ گرچه فقط پنجاه آیه باشد. بدان که درجات

بهشت به شماره آیات قرآن است. در روز قیامت به قاری قرآن گفته می‌شود: بخوان و بالاتر برو! به این ترتیب، پس از پیامبران و صدیقان، هیچ‌کس در بهشت، درجه‌ای بالاتر از قاری قرآن نخواهد داشت.»

برخی گمان می‌کنند که لازمه بهره‌مندی از آیات قرآن، درک مفاهیم آن است؛ در حالی که قرائت قرآن حتی بدون توجه به معنا نیز راه انسان را کم‌کم به سوی معارف آن می‌گشاید. امام خمینی علیه السلام نیز در نامه‌ای خطاب به فرزند خویش می‌نویسد:

«فرزندم! با قرآن، این کتاب بزرگ معرفت، آشنا شو؛ اگرچه با قرائت آن. و راهی از آن به سوی محبوب باز کن و تصور نکن که قرائت بدون معرفت، اثری ندارد که این وسوسه شیطان است. آخر، این کتاب از طرف محبوب است برای تو و برای همه کس و نامه محبوب، محبوب است؛ اگرچه عاشق و محب، مفاد آن را نداند و با این انگیزه، حب محبوب، که کمال مطلوب است، به سراغت آید و شاید دست بگیرد. ما اگر در تمام لحظات عمر به شکرانه اینکه قرآن کتاب ماست، به سجده رویم، از عهده بر نیامده‌ایم.»^{۲۳}

قرائت کثیر

گرچه اشاره شد که آیه «فَأَقْرَأُوا مَا تيسَّرُ مِنَ الْقُرْآنِ» در واقع تخفیفی است به عموم مؤمنان؛ اما نباید از این نکته غافل شد که میزان توانایی هر شخص در تلاوت روزانه، اولاً بسته به میزان همت اوست؛ ثانیاً این میزان با برنامه‌ریزی صحیح و اراده قوی افزایش پذیر است. پس توصیه به تلاوت قرآن به میزانی که برای هرکس میسر است، منافاتی با پسندیده بودن قرائت کثیری از آیات در طول روز برای آن‌ها که می‌خواهند بیشتر و سریع‌تر راهی به سوی خدا بگشایند، ندارد؛ خصوصاً آنکه خداوند متعال خود توصیه به ذکر کثیر داشته، می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا





حکیمانه

نصیب ما در آخر مهمانی

گاهی شده است که در ماه مبارک رجب و شعبان و رمضان همه همت و توجه خود را صرف کمیت و مقدار روزه و عبادت صرف کرده ایم؛ اما از اصل و محتوا و عصاره آن غافل بوده ایم. در حالی که حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام چنین هشدار داده اند که: «كَمْ مِنْ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَالظَّمْأُ وَكَمْ مِنْ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ إِلَّا الشَّهْرُ وَالْعَنَاءُ؛ چه بسا روزه داری که از روزه اش جز گرسنگی و تشنگی بهره ای ندارد و چه بسا شب زنده داری که از نمازش جز بی خوابی و سختی سودی نمی برد.» (نهج البلاغه، حکمت ۱۴۵)

بارالها به تو پناه می بریم که در پایان ماه مبارک و در روز عید فطر که عید مؤمنان خداجوست، بهره ما فقط گرسنگی، تشنگی، بی خوابی و سختی باشد.

می گیرد.»^{۲۱}



پی نوشت ها:

۱. رعد: ۲۸.
۲. انفال: ۲؛ حج: ۳۵.
۳. رک: اخلاق در قرآن، محمدتقی مصباح یزدی، ص ۲۶۴ تا ۲۶۵.
۴. حجت الاسلام والمسلمین شیخ جعفر ناصری علیه السلام (کانال تلگرامی @nasery_ir).
۵. حجر: ۹.
۶. رک: نحل: ۴۴؛ انبیاء: ۱۰۵؛ یس: ۱۱؛ ص: ۸؛ فصلت: ۴۱؛ زخرف: ۵؛ طلاق: ۱۰؛ قمر: ۲۵؛ قلم: ۵۱ و... .
۷. قمر: ۱۷، ۲۲، ۳۲ و ۴۰.
۸. برگرفته از سخنان حجت الاسلام والمسلمین حاج شیخ جعفر ناصری علیه السلام (کانال تلگرامی @nasery_ir).
۹. اسرا: ۸۲.
۱۰. یونس: ۵۷.
۱۱. فصلت: ۴۴.
۱۲. حشر: ۲۱.
۱۳. انفال: ۲.
۱۴. مزمل: ۲ تا ۴.
۱۵. مزمل: ۱۹.
۱۶. مزمل: ۲۰.
۱۷. من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۶۲۸.
۱۸. وعده دیدار، ص ۸۳.
۱۹. احزاب: ۴۱.
۲۰. برگرفته از سخنان حجت الاسلام والمسلمین حاج شیخ جعفر ناصری علیه السلام (کانال تلگرامی @nasery_ir).
۲۱. متن پیاده شده از فیلم سخنرانی حجت الاسلام والمسلمین حاج شیخ جعفر ناصری علیه السلام با اندکی ویرایش.

الله ذُكْرًا كَثِيرًا؛ ای کسانی که ایمان آورده اید، خدا را زیاد یاد کنید.»

از این رو برخی از بزرگان مکتب اخلاقی نجف همواره به قرائت کثیر و منظم قرآن سفارش کرده اند؛ حجت الاسلام والمسلمین شیخ جعفر ناصری علیه السلام درباره میزان قرائتی که آرام بخش روح است، می گوید:

«مقدار تلاوت قرآن بستگی به ظرف و ظرفیت افراد دارد، اما کمتر از سه جزء شاید آرام بخش نباشد. باید در ماه مبارک رمضان یک مقدار بیشتر باشد که حداقل سه ختم قرآن در طول ماه رمضان تمام بشود؛ اما اگر کسی قبل از ماه مبارک رمضان با قرآن مانوس بود، می تواند مقدارش را بیشتر کند.»^{۲۰}

این نوشتار را با نقل کلامی دیگر از ایشان درباره آثار قرائت کثیر قرآن، به پایان می رسانیم:

«یک نفر می گوید: من روزی نصف صفحه از قرآن را می خوانم و در عوض رویش فکر می کنم. در حالی که تفکر در آیات قرآن، منافات ندارد که شما میزان قرائت قرآن را اضافه کنی. ولی باید توجه داشت که فکر را خود قرآن باید بدهد؛ توجه، حس و حالی است ماورای توهمی که ما می کنیم. تعریف کردنش سخت است. توجه را خود خداوند متعال باید عنایت کند. همین که ما تفرقه حواس، پراکندگی ذهن و تشتت خیال نداشته باشیم، خیلی راه است که این از قرائت قرآن حاصل می شود. بعدش توجه نصیب می شود. بعدش اوارد و اذکار انسان ورد و ذکر واحد می شود. اما نباید در اجرا و کیفیت و حتی کمیت اشتغال به عبادات کم گذاشت. آن هم تلاوت قرآن مخصوصاً در ماه مبارک رمضان که به روح انسان حیات و به جان انسان جلا می دهد. شرح صدر نصیب می شود، درک و ارتباط انسان با خودش، دیگران و با خلقت متفاوت می شود و از تمام خلقت برای رشد، ادراک صحیح، ارتباط با مبدا و حیات روحانی درس