

راه‌های حفظ معنویت ماه مبارک رمضان

محسن کُرفی*

اشاره

ماه رمضان، فرصت کسب همه خوبی‌ها است. در این ماه می‌توان قلله‌های رفیع معنویت، کمال و تقوا را فتح نمود. روزه‌دار، دستاوردهای عظیمی را از این ماه به دست آورده و به نورانیت روحی رسیده و خود را از رذایل حیوانی پاک ساخته و از گناهان پرهیز نموده است.^۱

حال، این سؤال پیش می‌آید که چه کنیم تا این آثار به دست آمده، تقویت شود و بعد از ماه رمضان نیز استمرار یابد؟ بدیهی است، آنچه می‌تواند در این خصوص راهنمای ما باشد، آیات، روایات و سیره بزرگان دین است. نوشتار حاضر می‌کوشد تا شیوه‌ها و راهکارهای روایی و قرآنی حفظ معنویت کسب‌شده در ماه رمضان را ترسیم نماید.

* پژوهشگر پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

۱. حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، قم: مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۰۹ق، ج ۷، ص ۳۲۸.

۱. خودشناسی

هر که او ارزان خرد ارزان دهد
 گوهری طفلی به قرص نان دهد^۱

آدمی به وسیله معرفت نفس، انواع کمالات را در گوهر وجودی خود جای می‌دهد و آلودگی‌ها را از این گوهر دور می‌کند. خودشناسی، بین شناخت انسان و خدا ارتباط برقرار می‌نماید و صعود آدمی را به قله عبودیت سرعت می‌بخشد. از این رو، در روایات به خودشناسی اهمیت فراوانی داده شده است. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛^۲ هر کس نفس خویش را شناخت، خدای خویش را شناخت.» امیر مؤمنان، علی عَلِيٌّ نیز می‌فرماید: «رَحِمَ اللهُ امْرَأً... عَلِمَ مِنْ أَيْنَ وَ فِي أَيْنَ وَ إِلَى أَيْنَ؛^۳ خدا رحمت کند کسی را که بداند از کجا آمده و در کجا قرار گرفته و به سوی کجا می‌رود.»

روزها فکر من این است و همه شب سختم که چرا غافل از احوال دل خویشتم
 از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود؟ به کجا می‌روم آخر نمایم وطنم
 حقیقت آن است که مشکل اساسی انسان، عدم شناخت جایگاه خویش است. اگر انسان بداند که کیست و هدف از خلقت او چه بوده، به طور قطع در نگرش خود مبنی بر چگونه زیستن و چگونه بودن، تغییر اساسی خواهد داد. انسان اگر بداند که جانشین خداوند است، مقام خود را بهتر درک می‌نماید: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً؛^۴ و زمانی که پروردگار تو به فرشتگان گفت: من در زمین، جانشینی خواهم گماشت.» انسان اگر جایگاه خود را این چنین بشناسد، عمر خویش را صرف

۱. مولوی، جلال‌الدین محمد، مثنوی معنوی، تصحیح: سلمان صفوی، مرکز پژوهش میراث مکتوب، ۱۳۸۸ ش، دفتر اول، بیت ۱۷۵۹.

۲. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، تصحیح: جمعی از محققان، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق، ج ۲، ص ۳۲.

۳. صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم، شرح اصول الکافی، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، اول، ۱۳۸۳ ش، ج ۲، ص ۳۴۷.

۴. بقره، آیه ۳۰.

امور بی ارزش نمی‌کند. انسان، حامل امانت الهی است^۱ و نسبت به دیگر مخلوقات، از کرامت ذاتی و برتری خاصی برخوردار است^۲ و دارای قدر و منزلتی است که مسجود ملائک قرار گرفته است.^۳ ماه رمضان، فرصت خوبی برای خودشناسی است. در این ماه، انسان با خواندن آیات و دعاها، به جایگاه والای خود آشنا می‌شود. اگر بعد از ماه رمضان نیز انسان با خواندن آیات و دعاها به خودشناسی بپردازد، همان حال و هوای ماه رمضان حفظ خواهد شد.

۲. محاسبه نفس

خداوند از زبان حضرت یوسف علیه السلام می‌فرماید: «وَمَا أُبْرِي نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ»^۴ من خویشتن را بی‌گناه نمی‌دانم؛ همانا نفس، آدمی را به بدی فرمان می‌دهد؛ مگر پروردگار من ببخشد. به درستی که پروردگار من، آمرزنده مهربان است.»

انسان همیشه در معرض لغزش‌ها است؛ چرا که نفس اماره او را به سوی گناه دعوت می‌کند. هوای نفس، باعث دوری انسان از خداوند می‌شود و آنچه باعث رشد و سعادت انسان می‌گردد، مخالفت با هوای نفس است؛ چنان‌که اگر در روزه و اعمال ماه رمضان دقت کنیم، خواهیم دید که هر آنچه در این ماه انجام می‌شود، در واقع، به معنای مخالفت با خواهش‌های نفس است.

نکته‌ای که نباید از آن غافل شویم، محاسبه همیشگی نفس است. محاسبه نفس، اساس تهذیب و تصفیه باطن است. آدمی تا محاسبه نفس نکند، عیوب خود را نمی‌داند و تا عیوب خود را نداند، در صدد اصلاح خویش بر نمی‌آید. در نتیجه، اصلاح نشده، به مقام بلند تهذیب نفس دست پیدا نمی‌کند. انسان در اثر تهذیب نفس، ساخته و پرداخته

۱. احزاب، آیه ۷۲.

۲. اسراء، آیه ۷۰.

۳. بقره، آیه ۳۱ و ۳۴.

۴. یوسف، آیه ۵۳.

می‌شود و صیقل می‌یابد و از هر گونه کجی مصون می‌گردد. بر این اساس، باید همیشه مواظب نفس اماره بود. یکی از راه‌های مبارزه با آن، محاسبه نفس است. از همین رو است که علما و بزرگان، شب و روز به نقد خود پرداخته و اعمال و کردار خویش را مورد محاسبه قرار می‌داده‌اند. در حالات شیخ جعفر کاشف الغطاء چنین نقل شده است: «شب که فرا می‌رسید، هنگام خوابیدن به محاسبه نفس خویش می‌پرداخت و گاهی به خویشتن می‌گفت: در کوچکی تو را «جَعْفِر» (جعفر کوچولو) می‌گفتند. سپس «جعفر» شدی و پس از آن، «شیخ جعفر» و سپس «شیخ الاسلام». پس تا کی خدا را معصیت می‌کنی و این نعمت را سپاس نمی‌گویی؟»^۱

امام خمینی علیه السلام دربارهٔ مراقبه و محاسبه نفس می‌فرماید: «مراقبه کنید. اخلاق خودتان را مهذب کنید... اعمال خودتان را منطبق با اسلام کنید تا ان‌شاءالله موفق بشوید.»^۲ و در سخنی دیگر می‌فرماید: «محاسبه لازم دارد؛ مراقبه لازم دارد... نفس انسان، سرکش است. یک آن از آن غافل بشویم، نعوذ بالله، انسان را به کفر می‌کشد؛ نه به فسق... شیطان راضی نیست به فسق ما، او کفر ما را می‌خواهد.»^۳

در اهمیت محاسبه نفس، امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبِ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّ عَمَلًا خَيْرًا اسْتَرَادَ اللَّهُ مِنْهُ وَ حَمْدًا لِلَّهِ عَلَيْهِ وَ إِنْ عَمِلَ شَرًّا اسْتَغْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ؛^۴ از ما شیعیان نیست کسی که در هر روز، نفس (اعمال و نیات) خود را مورد محاسبه قرار ندهد که اگر عمل خیری [در آن روز] انجام داده، از خدا طلب کند تا توفیقی بیشتر پیدا نماید و شکر و سپاس حق را در اعطای این توفیق به جای آورد و اگر عمل شری انجام داده، از خداوند طلب مغفرت نماید و به سوی او بازگشت کند.»

شخصی از حضرت علی علیه السلام پرسید: چگونه انسان خود را محاسبه کند؟ آن حضرت فرمود: وقتی انسان شب را به روز و روز را به شب می‌آورد، شبانگاه باید به خویش باز

۱. امین، محسن، أعيان الشيعة، دار التعارف للمطبوعات، ج ۴، ص ۱۰۱.

۲. خمینی، روح الله، صحیفه امام، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، ۱۳۷۹ش، ج ۲، ص ۴۱.

۳. همان، ص ۳۹.

۴. مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۶۷، ص ۷۲.

گردد و به خود بگوید: امروزت گذشت و دیگر باز نمی‌گردد و خداوند از تو پرسش خواهد کرد که این روز را چگونه سپری کردی و چه کاری در آن انجام دادی؟ آیا خدا را یاد کردی؟ آیا حمد و سپاس او را به جا آوردی؟ آیا حق برادر مؤمنت را ادا نمودی؟ پس باید تمام اعمال خود را به یاد آورد؛ اگر کار خیری از او سر زده، خدا را سپاس گوید و او را بر این توفیق، تکریم و تعظیم کند و چنانچه در میان اعمالش به گناهی یا تقصیری برخورد کند، از خدا آمرزش بخواهد و تصمیم بگیرد که دیگر گرد گناه نگردد و به وسیله صلوات بر محمد و خاندان پاکش، آینه دل را صفا بخشد و آن را از زنگار گناه بزدايد.^۱

در ماه رمضان، انسان با انجام مراسم شب قدر و یادآوری اعمال گذشته و طلب مغفرت از خداوند، به یاد گناهان خود می‌افتد و اعمال خویش را بازخوانی می‌کند. از سوی دیگر، درباره سرنوشت آینده خود تجدید نظر می‌نماید. اگر انسان بعد از ماه رمضان، همان محاسبه را انجام دهد، می‌تواند معنویت خود را حفظ کند. انسان با انجام محاسبه نفس در ماه مبارک رمضان، می‌تواند وضع خویشتن را تغییر دهد و یکی از مصادیق این تغییر، محاسبه همیشگی نفس است. شاید بر این اساس باشد که بزرگان دین، بعد از این ماه شریف نیز به محاسبه نفس می‌پرداختند.

۳. تقویت اراده

اراده قوی، انسان را به مدارج و کمالات بلند می‌رساند و همه کمبودها و نارسایی‌ها و ضعف‌ها را جبران می‌کند. آن که دارای اراده والا است، کارهای غیر قابل تصور انجام می‌دهد؛ چنان‌که نقل شده: «ملکه سبأ با عده‌ای از اشراف قومش، تصمیم گرفتند به سوی سلیمان علیه السلام بیایند. این خبر از هر طریقی که بود، به سلیمان علیه السلام رسید و او تصمیم گرفت در حالی که ملکه و یارانش در راه هستند، قدرت‌نمایی شگرفی کند تا آن‌ها را بیش از پیش، به واقعیت اعجاز خود آشنا نماید و در مقابل دعوتش تسلیم سازد. پس، رو به اطرافیان خود کرده و گفت: ای گروه بزرگان! کدام یک از شما

۱. همان، ص ۱۷۰.

توانایی دارید تخت او را پیش از آن‌که خودشان نزد من بیایند و تسلیم شوند، برای من بیاورید؟ عفرتی از جن رو به حضرت سلیمان کرد و گفت: من تخت او را پیش از آن‌که از جایت برخیزی، نزد تو می‌آورم. دومین نفر، مرد صالحی بود که آگاهی قابل ملاحظه‌ای از «کتاب الهی» داشت. او به حضرت سلیمان روی کرد و گفت: من تخت او را قبل از آن‌که چشم بر هم زنی، نزد تو خواهم آورد؛ «قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ.» و او این چنین با اراده قوی و توکل بر خدا، این عمل بزرگ را انجام داد.^۱

نکته مهم در تقویت اراده، معرفت و شناخت به خود و هستی است. علی علیه السلام می‌فرماید: «عَلَى قَدْرِ الرَّأْيِ تَكُونُ الْعَزِيمَةُ»^۲ اراده و عزمیت در کارها، به اندازه شناخت و تفکر افراد است. امام سجاد علیه السلام هرگاه آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ» ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از [مخالفت فرمان] خدا بپرهیزید و با صادقان باشید» را تلاوت می‌کرد، این دعا را می‌خواند: «اللَّهُمَّ ارْفَعْنِي فِي أَعْلَى دَرَجَاتِ هَذِهِ النُّدْبَةِ وَأَعِنِّي بِعِزِّمِ الْإِرَادَةِ»^۳ خدایا! مرا به بالاترین درجات این دعوت بالا ببر و با عطا کردن اراده‌ای استوار، کمکم کن.»

چنان‌که در دعای امام سجاد علیه السلام توجه کنیم، می‌بینیم پس از این‌که از خداوند ترفیع درجه را می‌خواهد، اراده بر حفظ آن را نیز از خداوند خواستار است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در شب معراج به خداوند عرضه داشت: «پروردگارا! نتیجه روزه چیست؟ خداوند فرمود: «الصَّوْمُ يُورِثُ الْحِكْمَةَ وَالْحِكْمَةُ تُورِثُ الْمَعْرِفَةَ وَالْمَعْرِفَةُ تُورِثُ الْيَقِينَ»^۴ روزه، حکمت را و حکمت، معرفت و معرفت، یقین را نتیجه می‌دهد.» روزه علاوه بر این‌که موجب تقویت اراده و جلوگیری از هدر رفتن نیروها می‌شود، باعث می‌گردد انسان در طول روز، توجه قلبی بیشتری به خداوند داشته باشد. کم

۱. نمل، آیه ۳۸-۴۲.

۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم، مکتب الأعلام الاسلامیة، ح ۶۱۷۳.

۳. مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۵۷، ص ۱۵۳.

۴. دیلمی، حسن بن ابی‌الحسن، ارشاد القلوب إلى الصواب، قم: الشریف الرضی، ج ۱، ص ۲۰۳.

خوردن، توجه آدمی را از لذایذ مادی به معنویات سوق می‌دهد و این خود، قدرت درک حقایق را در انسان بالا می‌برد.

از جمله عوامل مؤثر در تقویت اراده، آگاهی پیش از عمل، خودباوری و اعتماد به نفس، مثبت‌اندیشی، هدف‌داری و برنامه‌ریزی، رعایت نظم و انضباط، تمرین و تکرار، و جلوگیری از افراط در تأمین نیازها است. بر این اساس، انسان بعد از ماه رمضان نیز با تقویت اراده، سختی‌های ماه رمضان را تحمل می‌نماید و نتیجه آن، استمرار روحیه ماه رمضان است.

۴. استمرار روزه

امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «دوست داشتنی‌ترین عمل نزد خداوند، عملی است که بنده آن را ادامه دهد؛ هر چند اندک باشد.»^۱ اگر بخواهیم آثار ماه مبارک رمضان و معنویت آن برای ما حفظ شود، بلکه به عنوان یک سرمایه معنوی برای همیشه باقی بماند، باید ارتباط خود را با این ماه حفظ کنیم؛ یعنی در طول سال در برخی ایام روزه بگیریم. با نگاهی به روایات و سیره اهل بیت علیهم السلام و علما، روشن می‌شود که آنان علاوه بر روزه ماه رمضان، به روزه‌داری در دیگر روزهای سال نیز تأکید داشتند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «صِيَامُ شَهْرِ الصَّبْرِ وَ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ فِي كُلِّ شَهْرٍ يُذْهِبُ بِلَابِلِ الصَّدُورِ»^۲ روزه گرفتن در ماه رمضان و سه روز در هر ماه، موجب از بین رفتن وسوسه‌های قلب‌ها می‌شود. شاید بر همین اساس باشد که ائمه علیهم السلام سفارش نمودند که در ماه رجب نیز روزه بگیرید؛ چنان‌که امام صادق علیه السلام درباره روزه ماه رجب می‌فرماید: «إِنَّ هَذَا شَهْرًا قَدْ فَضَّلَهُ اللَّهُ وَ عَظَّمَ حُرْمَتَهُ وَ أَوْجَبَ لِلصَّائِمِ فِيهِ كَرَامَتَهُ»^۳ به درستی که این، ماهی است که خداوند او را برتری داده و حرمت آن را گرامی داشته و واجب نموده بر روزه‌گیرنده بزرگ‌داشت آن را.»

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، دار الفکر، ۱۳۹۰ ش، ج ۳، ص ۱۲۹.

۲. عیاشی، تفسیر العیاشی، تهران: المطبعة العلمية، ۱۳۸۰ ق، ج ۱، ص ۳۸۶.

۳. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، پیشین، ج ۱، ص ۴۷۵.

امام رضا علیه السلام نیز می‌فرماید: «مَنْ صَامَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ رَجَبٍ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَارْضَى خُصْمَاءَهُ يَوْمَ تَلْقَاهُ وَ مَنْ صَامَ سَبْعَةَ أَيَّامٍ مِنْ رَجَبٍ فَتُفْتَحُ أَبْوَابُ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ لِرُوحِهِ إِذَا مَاتَ حَتَّى يَصِلَ إِلَى الْمَلَكُوتِ الْأَعْلَى؛^۱ کسی که سه روز از ماه رجب را روزه بگیرد، خداوند از او راضی می‌شود و دشمنان او را در روز قیامت راضی می‌گرداند و کسی که هفت روز از ماه رجب را روزه بگیرد، زمانی که بمیرد، درب‌های هفت آسمان به رویش گشوده می‌شود تا این‌که به ملکوت اعلیٰ برسد.»

شاید یکی از دلایل این همه توصیه به روزه در دیگر ایام سال، این باشد که روزه، تنها بستن دهان به روی خوردن و آشامیدن نیست؛ بلکه بستن دل به روی هوای نفس نیز هست؛ چنان‌که قرآن کریم، برای نجات انسان‌ها از سختی‌های زندگی و توانایی مقابله با گناهان، ناملازمات و مضایب و رسیدن به درجات بالای انسانیت، برنامه‌ای ارائه می‌کند و می‌فرماید: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»^۲ از صبر و نماز یاری جوئید [و با استقامت و کنترل هوس‌های درونی و توجه به پروردگار نیرو بگیرید] و این کار، جز برای خاشعان گران است. کلمه «صبر» در آیه فوق، در تفاسیر و روایات به روزه تفسیر شده است.

در حالات مرحوم شیخ حسنعلی نخودکی آمده است که ایشان در سنین جوانی تا پایان عمر شریف‌شان، سه ماه: رجب، شعبان و رمضان و ایام البیض (روزهای سیزدهم، چهاردهم و پانزدهم هر ماه) را روزه بودند.^۳

درباره شهید نواب صفوی نیز گفته‌اند: «ایشان هنگامی که به عبادت می‌پرداختند و به رکوع و سجده می‌رفتند، زار زار می‌گریستند و حالت عجیبی پیدا می‌کردند که این حالت، هر بیننده‌ای را به تعجب وادار می‌داشت. ایشان اغلب، روزه بودند؛ ولی نمی‌گذاشتند کسی بفهمد؛ حتی بیش‌تر بدون سحری روزه می‌گرفتند.»^۴

۱. همان، ص ۴۷۹.

۲. بقره، آیه ۴۵.

۳. حسنعلی اصفهانی، نشان از بی‌نشان‌ها، نشر جمهوری، ص ۱۶.

۴. مجله یاران، ش ۲، دی‌ماه ۱۳۸۴ش، ص ۲۱.

۵. تقویت باورهای دینی

شرط رسیدن به ایمان کامل و افزایش بینش و باور دینی در وجود انسان، پاک‌ی روح و نفس آدمی از گناه و معصیت است. هر اندازه که انسان از خطا و لغزش دورتر باشد، بذر معارف در وجودش سریع‌تر به ریشه خواهد نشست و ساقه اعتقاداتش تنومندتر خواهد شد و در نتیجه، میوه‌ای شیرین‌تر و بهتر از این درخت خواهد چید. انسانی می‌تواند خود را از هر گناهی حفظ کند که همیشه خویشتن را در محضر خدا، و خدا را شاهد بر همه اعمال خود بداند.

قرآن کریم می‌فرماید: «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى؟^۱ آیا نمی‌دانست که خدا او را می‌بیند» و یا فرموده: «أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ وَأَنَّ اللَّهَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ؟^۲ آیا نمی‌دانند که خدا راز نهانی و گفت‌وگوی پنهانی‌شان را می‌داند و او، دانای غیب است.» بنابراین، توجه به شاهد بودن خداوند در هر زمان و مکانی، این اعتقاد را در وجود او نهادینه می‌سازد که خداوند نسبت به آشکار و پنهان هستی، آگاهی کامل دارد. چنین فردی، در صورت رسیدن به چنین مقامی، به راحتی خود را در معرض گناه قرار نخواهد داد. بی‌شک، توجه به این مطلب، موجب می‌شود که انسان در کارش مراقبت و دقت بیشتری داشته باشد؛ حال چه در ماه مبارک رمضان باشد و چه غیر ماه رمضان.

توجه همیشگی به خداوند و ذکر و یاد او در همه لحظات زندگی، ارتباط انسان با خالق هستی را افزایش داده و به تدریج به پیوندی استوار می‌انجامد و شاید یکی از حکمت‌های نمازهای پنج‌گانه، زنده نگه داشتن یاد خدا در طول شبانه روز در دل مؤمن است؛ چنان‌که خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا * وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا»^۳ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! یاد کنید خدا را، یاد کردن بسیار، و تسبیح و تنزیه کنید او را در بامداد.»

۱. علق، آیه ۱۴.

۲. توبه، آیه ۷۸.

۳. احزاب، آیه ۴۱-۴۲.

از این دو آیه فهمیده می‌شود که منظور از تسبیح خداوند در صبح و شام، دوام تسبیح است؛ یعنی ذکر خداوند و تسبیح او در صبح و شام، جز به تداوم توجه به پروردگار و تنزیه و تقدیس مداوم او از هر عیب و نقصی حاصل نمی‌گردد و می‌دانیم که یاد خدا، برای روح و جان انسان، همچون غذا و آب است و موجبات تقویت روح و جان و رشد معنویت و استحکام و پایداری آن را فراهم می‌سازد. بر این اساس، یاد خدا و باور به وجود او، باعث تقویت روح شده، کلید سازندگی و سعادت‌مندی^۱ و مایه زدودن زنگارها^۲ و شفای دل‌ها^۳ و حفاظت در مقابل لغزش‌ها^۴ می‌باشد.

۶. استمرار ارتباط با قرآن

خداوند کریم در قرآن می‌فرماید: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا»^۵ این قرآن، به راهی که استوارترین راه‌ها است، هدایت می‌کند و به مؤمنانی که اعمال صالح انجام می‌دهند، بشارت می‌دهد که برای آن‌ها پاداش بزرگی است».

ماه رمضان، ماه نزول قرآن است. از این رو، در این ماه، ارتباط با قرآن بسیار پُررنگ است و به خواندن و بالای سرگرفتن آن، توجه خاص شده است. اگر بعد از ماه رمضان نیز انسان با قرآن مانوس باشد، می‌تواند همان روحیه و معنویت ماه رمضان را همچنان حفظ کند.

یکی از آثار مهم روزه، رسیدن به تقوا ذکر شده است و آن چیزی که انسان را در این مسیر استوار می‌کند، ارتباط مداوم با قرآن است. امیر مؤمنان، علی علیه السلام می‌فرماید: «أَيُّهَا الصَّائِمُ تَقَرَّبْ إِلَى اللَّهِ بِتِلَاوَةِ كِتَابِهِ فِي لَيْلِكَ وَنَهَارِكَ فَإِنَّ كِتَابَ اللَّهِ شَافِعٌ مُشَفَّعٌ يَشْفَعُ يَوْمَ

۱. مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۷۸، ص ۲۹.

۲. شریف رضی، نهج البلاغه، بیروت: ۱۳۸۷ق، خطبه ۲۲۰، ص ۳۴۲.

۳. ورام، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۸ش، ص ۷.

۴. مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۹۳، ص ۱۶۲.

۵. اسراء، آیه ۹.

الْقِيَامَةِ لِأَهْلِ تِلَاوَتِهِ فَيَعْلَمُونَ دَرَجَاتِ الْجَنَّةِ بِقِرَاءَةِ آيَاتِهِ؛^۱ ای روزه‌دار! در شب و روزت با تلاوت کتاب خدا به او تقرب جو که کتاب خدا، شفاعت‌کننده‌ای است که شفاعتش پذیرفته است و در روز قیامت، برای تلاوت‌کنندگان خود شفاعت کند. پس با قرائت آیاتش، از درجات بهشت بالا روند.»

بدین سان، یکی از مهم‌ترین کارها که موجب سعادت می‌شود، قرائت قرآن است. این که در ماه رمضان، قرآن بر سر می‌گیریم و خداوند را به قرآن قسم داده می‌دهیم، نقش به‌سزایی در تجلی معنویت در قلب انسان دارد. البته تلاوت قرآن و تکریم و بزرگ‌داشت آن، به ماه رمضان اختصاص ندارد؛ چنان‌که خداوند می‌فرماید: «مؤمنان، تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده می‌شود، دل‌های‌شان ترسان گردد و هنگامی که آیات او بر آن‌ها خوانده شود، ایمان‌شان افزون‌تر می‌گردد و بر پروردگارشان توکل دارند.»^۲

با توجه به این آیات، مشخص می‌شود تلاوت قرآن در هر زمان و هر مکانی، آثار ارزنده‌ای در حفظ معنویت و تقویت باورهای دینی دارد. از این رو، در نگاه اهل بیت علیهم‌السلام توصیه‌های فراوانی به قرائت قرآن شده است. پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «نُورُوا بُيُوتَكُمْ بِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ؛^۳ خانه‌های‌تان را با تلاوت قرآن نورانی کنید.» و در روایتی دیگر می‌فرماید: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ حَبْلُ اللَّهِ... عِصْمَةٌ لِمَنْ تَمَسَّكَ بِهِ وَنِجَاةٌ لِمَنْ تَبِعَهُ؛^۴ این قرآن، ریسمان الهی است... نگاه‌دارنده از آسیب‌ها است برای کسی که به آن چنگ آویزد و وسیله نجات برای کسی است که از او پیروی کند.»

قرآن، نسخه‌ای است که طیب انسان‌ها، با آگاهی از ظرافت‌ها و پیچیدگی‌های آدمی آن را برایش فرستاده است. بنابراین، نظر کردن در نسخه خالق هستی، زنگارهای دل را می‌زداید و آن را به فروغ آسمانی جلا می‌دهد.

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، فضائل الأشهر الثلاثة، دار الهادی، ۱۳۷۸ش، ص ۱۰۹.

۲. انفال، آیه ۲.

۳. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، دفتر نشر فرهنگ اهل البیت، ۱۳۸۹ق، ج ۲، ص ۶۱۰.

۴. حرّ عاملی، وسائل الشیعة، پیشین، ج ۶، ص ۱۶۸.

عالمان دین، هم در ماه رمضان و هم بعد از آن، به تلاوت قرآن می‌پرداختند. خانم مرضیه حدیده‌چی (دباغ) نقل می‌کند: «وقتی غذای امام را داخل اتاق می‌بردم، وارد اتاق که می‌شدم، می‌دیدم قرآن را باز کرده‌اند و مشغول قرائت قرآن هستند. مدتی این مسأله (کثرت قرائت قرآن) ذهنم را مشغول کرده بود تا این‌که روزی به امام عرض کردم: حاج آقا! شما سراپای وجودتان قرآن عملی است. دیگر چرا این قدر قرآن می‌خوانید؟ امام مکشی کردند و فرمودند: هر کس بخواهد از آدمیت سر در بیاورد و آدم بشود، باید دائم قرآن بخواند.»^۱

حاج احمد آقا می‌گویند: «امام در ماه رمضان، وقتی نجف بودند هر سه روز، یک دوره قرآن را ختم می‌کردند و زمانی که در جماران بودند، به دلیل کهولت سن، هر ده روز یک بار ختم می‌کردند. در [دیگر] ایام سال [نیز]، ماهی یک بار قرآن را ختم می‌کردند. ایشان همواره با قرآن مانوس بودند.»^۲

محدث قمی می‌نویسد: «... میرداماد، قرآن مجید را بسیار تلاوت می‌نمود؛ به طوری که یکی از افراد مورد اعتماد، برای من نقل کرده که در هر شب، پانزده جزء قرآن می‌خواند.»^۳ محمدتقی مجلسی، در اجازه‌ای که برای فرزندش ملا محمدباقر مجلسی (صاحب بحار الأنوار) نوشته، او را به چند چیز از جمله قرائت یک جزء قرآن در هر روز، سفارش کرده است.^۴

از جمله عباداتی که شیخ انصاری از سنّ بلوغ تا آخر عمر بر آن مداومت می‌کرد، قرائت یک جزء قرآن در هر روز بود.^۵

علامه طباطبایی رحمته‌الله نیز شب‌های ماه رمضان تا صبح بیدار بود، مقداری مطالعه می‌کرد و بعد به دعا و قرائت قرآن، نماز و ذکر می‌پرداخت.^۶

۱ رجائی، غلامعلی، برداشت‌هایی از سیره امام خمینی، تهران: مؤسسه نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۷ش، ج ۳، ص ۱۲.
۲ همان.

۳ سبحانی، جعفر، سیمای فرزنانگان، مؤسسه امام صادق علیه‌السلام، ۱۳۸۳ش، ص ۱۷۲.

۴ همان، ص ۱۶۷.

۵ همان، ص ۱۶۲.

۶ همان، ص ۱۶۴.

مرحوم اقبال لاهوری که در اواخر زندگی‌اش، دچار ضعف و بیماری چشم شده بود و از مطالعه نیز محروم مانده بود، تنها مونسش قرآن بود؛ اما با همان اندک بینایی، به قرآن می‌نگریست و با لذتی سرشار از ایمان، آیات را قرائت می‌کرد و می‌گفت: پدرم توصیه کرده است که: «فرزندم! هرگاه قرآن می‌خوانی، چنان بخوان که گویی خداوند آن را بر تو نازل کرده است.»^۱

۱. سروش، عبدالکریم، اوصاف پارسایان، مؤسسه فرهنگی صراط، ۱۳۷۴ش، ص ۱۸۲.