

خود سازی و رمضان



خود سازی و رمضان

خودسازی از نظر قرآن و بزرگان دین، مهم ترین و اصلی ترین کار انسان است؛ زیرا بیشترین اثر آن در درجه اول به خود انسان بر می گردد، سپس به جامعه. هر بلا و گرفتاری که برای انسان رخ می دهد در اثر مهذب نشدن و تسلط نفس اماره بر اوست. بیماری های جسمی و روحی در فرد، اختلافات خانوادگی و نزاع و درگیری انسان ها با یکدیگر در سایه مبارزه نکردن با نفس است. مقاله حاضر با عنوان «خودسازی و رمضان» درصدد بیان بعضی از زمینه ها و عوامل مبارزه با نفس است که امکان مبارزه با نفس و خودسازی را به ویژه در ماه مبارک رمضان برای انسان میسر می سازد.

منبع : حصون « مرداد و شهریور ماه 1391 - ، شماره 37 ، حسینی مقدم، سیدمیرعظام

مقدمه

مراد از خودسازی، مبارزه با نفس، ریاضت و ادب کردن نفس و مهار کردن قوای نفسانی و تحت سیطره عقل و شرع قرار دادن آن است؛ همان که در روایات از آن به جهاد با نفس و جهاد اکبر یاد می شود.

زمینه های خودسازی

باتوجه به اینکه در ماه مبارک رمضان خدای سبحان برای همگان دعوت نامه فرستاده و همه لوازم و امکانات پذیرایی را فراهم کرده است، می توان موارد زیر را از زمینه های خودسازی بر سر سفره ضیافت الهی برشمرد:

1- امداد الهی

طبق حدیث نبوی انسان در انجام هرکاری باید از خداوند استعانت بطلبد تا بتواند آن را به بهترین شکل انجام دهد [1]، با توجه به این حقیقت آیا برای کاربرزگی همچون تهذیب نفس و خودسازی نیاز به مدد و استعانت الهی نیست؟ انسان هرچه در این راه از استعانت الهی کمک بگیرد بهتر می تواند در ساختن نفس موفق شود. قرآن کریم می فرماید:

وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (نور: 21)

و اگر فضل خدا و رحمتش بر شما نبود، هرگز هیچ کس از شما پاک نمی شد، ولی [این] خداست که هر کس را بخواهد پاک می گرداند و خدا [ست که] شنوای داناست.

از سوی دیگر خدای سبحان به استعانت از روزه فرمان داده، می فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (بقره: 153)

ای کسانی که ایمان آورده اید، از شکیبایی و نماز یاری جوید زیرا خدا با شکیبایان است. به تصریح مفسران مراد از صبر در اینجا روزه است و بدون تردید روزه از زمینه های بسیار مهم در تهذیب نفس و عامل دستیابی به تقوا به حساب می آید و امداد و نصرت الهی برای خودسازی در ماه مبارک رمضان بیشتر شامل حال انسان می شود.

2- ارتباط با اهل بیت (ع)

از زمینه های مهم در خود سازی ارتباط با اهل بیت(ع) است. گونه های این ارتباط عبارتند از: آشنایی با سخنان آنان، خواندن زیارت نامه ها، نگهداری حرمت آنها، شرکت در مجالس (عزا و شادی) آنها، زیارت قبورشان و زیارت محبتان آنها. در روایات وارد شده است که اگر مردم را با سخنان ما آشنا کردید آنها از آن استقبال خواهند کرد. زیارت نامه ها موجب محبت و نزدیکی به اهل بیت(ع) است و محبت، کاهش مخالفت آنان را در پی خواهد داشت.

در ماه مبارک رمضان این امکان برای روزه داران فراهم است که خود را با اهل بیت(ع) پیوند بزنند؛ چرا که در برخی از شب ها زیارت مخصوص امام حسین(ع) و دعای معروف «اللَّهُمَّ كُنْ لِي وَلِيكَ اميرالمؤمنين (ع)، توفیق رفتن به مجالس وعظ و سخنرانی و شنیدن روایات معصومین (ع) همه از برکات ماه مبارک رمضان است که ارتباط انسان با اهل بیت(ع) و در نتیجه امکان تهذیب نفس را برای انسان مهیا می سازد.

3- همّت انسان

از آنجا که در ماه مبارک رمضان انسان خویشتن را به تشنگی و گرسنگی تمرین می دهد، شهوت در انسان فروکش می کند، مراقبت بیشتری در دوری از گناه صورت می گیرد و دل ها بر اثر روزه رقیق تر می گردد و از نظر روحی و روانی آمادگی و همّت بیشتری در انسان برای خودسازی ایجاد می شود.

خدای سبحان نیز وعده کرده، هرکس در راه او مجاهدت ورزد، راه های خود را به او بنماید و به سعادت و کمال نایلش سازد، چنان که در آیه ای می فرماید:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ (عنکبوت: 69)

و کسانی که در راه ما کوشیده اند، به یقین راههای خود را بر آنان می نمایم و در حقیقت، خدا با نیکوکاران است.

در این آیه رسیدن به هدایت، مشروط به دو چیز دانسته شده است: اول؛ سعی و تلاش و دوم؛ در راه خدا بودن. بدیهی است که انسان تا چیزی را نخواهد به جایی نخواهد رسید.

عارف فرزانه مرحوم آقای بید آبادی به هنگام نوشتن نامه ای به یکی از دوستان خود، ابتدا به نقش همّت انسان اشاره می کند و می نویسد:

ای برادر و محبوبم! اگر بنده خدایی، همّت بلند دارم. هشدار که مرد با همّتش پرواز می کند؛ همان گونه که پرند با دبالش. [2]

4- زمان

انسان در هر سن و سالی مبارزه با نفس را آغاز کند، پسندیده است، ولی بهترین وقت برای شروع خودسازی، نوجوانی و جوانی می باشد. انسان هایی که به تکامل رسیده اند، خودسازی را از زمان نوجوانی و جوانی شروع کرده اند؛ زیرا صفات رذیله کمتر در دل آنها اثر کرده و اگر هم اثر کرده باشد زودتر بیرون خواهد رفت.

همچنین خودسازی در بعضی از زمانها بهتر از زمان دیگر صورت می گیرد، برای مثال ماه مبارک رمضان -که موانع راه تا حدودی برداشته شده است- زمان بسیار مناسبی برای خودسازی است.

5- مکان

نقش مکان را نیز در خود سازی نباید نادیده گرفت. برای نمونه مساجد نقش مهمی در خود سازی ایفا می کنند و حضور در مسجد مخصوصاً در ماه مبارک رمضان می تواند تأثیر بسزایی در خود سازی انسان داشته باشد.

قرآن در باره نقش مسجد نسبت به کسانی که قصد خود سازی و طهارت نفس را دارند می

فرماید:

فِيهِ رَجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ (توبه: 108)

در آن، مردانی اند که دوست دارند خود را پاک سازند. مسجد محل پاک سازی روح و محل زیارت خدا و محبان خداست. امام حسن مجتبی (ع) وقتی به درب مسجد می رسید، سر خود را بلند کرده، می فرمود:

إِلَهِي ضَيْفُكَ بِيَايِكَ يَا مُحْسِنٌ قَدْ أَتَاكَ الْمُسِيءُ فْتَجَاوَزْ عَن قِيحِ مَا عِنْدِي بِجَمِيلٍ مَا عِنْدَكَ يَا كَرِيمٌ. [3]

بار خدایا! مهمان تو بر در خانه ات قرار گرفته است، ای خدای نیکوکار! شخص گنه کار نزد تو آمده، ای پروردگار کریم! از گناهان من بخاطر آن نیکوئی هائی که داری درگذر. بدیهی است که مهمان در حضور صاحب خانه بعضی از کارهای خلاف شأن را مرتکب نمی شود. دیگر مکان ها مانند مشاهده مشرفه و قبور امامان معصوم (ع) و امامزاده ها، قبور شهدا، علما و مؤمنان، مجالس علما و محافل انس با قرآن نیز زمینه کاهش گناه و خودسازی را برای انسان فراهم می کنند.

عوامل خودسازی در ماه مبارک رمضان

برخی عوامل خودسازی در کلاس رمضان عبارتند از:

1- نماز

رسول خدا (ص) می فرماید:

أَيُّهَا النَّاسُ... مَنْ تَطَوَّعَ فِيهِ يَصَلَاؤِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بَرَاءَةً مِنَ النَّارِ وَ مَنْ أَدَّى فِيهِ قَرْضًا كَانَ لَهُ ثَوَابٌ مِّنْ أَدَى سَبْعِينَ قَرِيضَةً فِيمَا سِوَاهُ مِنَ الشُّهُورِ. [4]

ای مردم! هر کس در ماه مبارک رمضان نماز مستحبی بخواند، خداوند، نامه آزادی از آتش را برای او می نویسد و هر کس در ماه رمضان، نماز واجب به جا آورد، ثواب هفتاد نماز واجب در غیر از ماه رمضان برای او خواهد بود.

نماز از نظر قرآن دو اثر کلی پیشگیری و درمانگری دارد.

اثرات پیشگیرانه نماز عبارتند از:

الف. کنترل کنندگی: خداوند در سوره معارج، ویژگی هائی را برای نمازگزاران برمی شمارد، ولی قبل از بیان آن ویژگی ها به نقش کنترل کنندگی نماز اشاره کرده، می فرماید:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خَلِيقٌ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا الْمُصَلِّينَ (معارج: 18-22)

به راستی که انسان سخت آزمند [و بی تاب] خلق شده است. چون صدمه ای به او رسد عجز و لابه کند و چون خیری به او رسد بخل ورزد، غیر از نمازگزاران.

ب. بازدارنده از فحشا و منکرات: قرآن می فرماید:

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ (عنکبوت: 45)

نماز از کار زشت و ناپسند بازمی دارد.

همچنین درباره اثرات درمانگری نماز رسول خدا (ص) می فرماید:

مثل نمازهای پنجگانه مثل جوی آبی است که جلوی منزل یکی از شما جاری است که شما بدن خود را به وسیله آن در هر روز پنج نوبت می شوید. همان طوری که در اثر پنج نوبت شستن بدن شما از آلودگی پاک می شود. همچنین نمازهای پنجگانه در صورتی که همیشه (با حضور قلب) خوانده شود آلودگی های روح را که همان گناهان باشد می شوید و دیگر

گناهی باقی نمی گذارد. [5]

همان گونه که آب، چرک و کثافات بدن را از بین می برد نماز نیز کثافات و گناهان قلب و روح را از بین خواهد برد.

بر اساس فرمایش پیامبر در خطبه شعبانیه، تأثیر نماز در ماه مبارک رمضان بر تهذیب نفس به مراتب بیشتر می باشد. خصوصاً اگر نماز با حضور قلب و اول وقت و به جماعت اقامه شود. لذا می بینیم بزرگان چه اهمیتی به برپایی نماز جماعت داشته اند.

2- روزه

به خاطر تأثیر زیاد روزه بر خودسازی و در نهایت برای تکامل نفس، قرآن توصیه نموده است که از روزه کمک بگیرید. [6]

برخی از علما برای روزه سه مرتبه بیان کرده اند؛ [7] روزه عام، روزه خاص و روزه خاص الخاص. روزه عام این است که روزه دار فقط از این منظر به روزه می نگرد که از طلوع فجر تا غروب چیزی نخورد و نیاشامد.

در روزه خاص روزه دار بخاطر درک و فهم بالای خودش از شناخت نفس، توجه دارد که با نخوردن و نیاشامیدن فقط می تواند مسیر کمی از خودسازی را طی نماید، اما با حفظ گوش، چشم، زبان و دیگر اعضا از گناهان می توان پلّه های ترقی را بیشتر بیامید. لذا علاوه بر نخوردن و نیاشامیدن در طول روز، مواظبت می کنند که اعضا و جوارح او نیز گرفتار پلیدی و گناه نشود. در روزه خاص الخاص افراد به خاطر شناخت کامل نفس به این درجه رسیده اند که برای رام کردن کامل نفس باید علاوه بر دارا بودن صفات و علائم روزه عام و خاص، فکر و دل را نیز از پلیدی پاک کنند.

نبی اکرم (ص) سه ماه رجب، شعبان و رمضان را تا آخر عمر روزه می گرفت. علمای اخلاق و عرفا نیز برای خودسازی از آن بسیار استفاده می کنند و می گویند حتی المقدور روزه های مستحبی در ماه، که سه روز می باشد، ترک نگردد. [8]

3- توبه و استغفار

رسول خدا (ص) در خطبه شعبانیه می فرماید:

أَيُّهَا النَّاسُ... وَ تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ مِنْ ذُنُوبِكُمْ... أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ أَنْفُسَكُمْ مَرْهُونَةٌ بِأَعْمَالِكُمْ فَكُوهَا بِاسْتِغْفَارِكُمْ. [9]

ای مردم! از گناهانتان به درگاه خدا توبه کنید... ای مردم! جانانتان در گرو اعمالتان است، جانتان را با استغفارتان از گرو در آورید.

آنچه در توبه مهم است و در بسیاری از مواقع مورد غفلت واقع می شود توبه در مقام عمل است، چرا که توبه زبانی را همه انجام می دهند؛ یعنی انسان برای جبران گناهان باید توجه کند و ببیند که گناه اگر حق الله است در بعضی موارد توبه زبانی کافی است و در بعضی مواقع کافی نیست. مثلاً اگر نماز نخوانده باشد توبه آن قضا نماز می باشد و اگر گناه از حق الناس است باید از صاحب حق حلالیت بطلبد. مثلاً اگر غیبت او را کرده باشد اگر گفتنش مفسده نداشته باشد باید از او حلالیت بخواهد، یا اگر مال کسی را برداشته باشد توبه اش پس دادن آن مال است و اگر حق الناس از نوع آبرو باشد باید پیش کسانی که آبرویش را برده است اظهار پشیمانی کند، یا اگر کسی را گمراه کرده توبه آن هدایت گمراه شدگان است و یا اگر در شغل خود کم کاری کرده یا به بیت المال ضرر رسانده است باید نسبت به آن سازمان ادای دین کند.

چقدر زیباست کسی که در ماه مبارک رمضان به مهمانی خدا دعوت شده با حالت توبه یعنی با لباس پاک (غیر غصبی و حرام)، با بدنی پاک (تغذیه از حلال) و با قلبی پاک (به دور از اخلاق رذیله) به ملاقات خدا برود و اگر نتوانست، با بهره گیری از نسیم های الهی که در این ماه و در

سر سفره مهمانی خدا برایش فراهم است، حالت توبه را برای خود ایجاد کند.

4- تلاوت قرآن

از امام رضا (نقل شده است که در آخر جمعه ماه شعبان در ضمن سفارش به اباضلت برای ورود به ماه مبارک رمضان با حالت طهارت و خلوص فرمود:

وَأَكْثُرَ مِنَ الدُّعَاءِ وَالِاسْتِغْفَارِ وَتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ وَتَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ ذُنُوبِكَ لِيُغْفِلَ شَهْرُ اللَّهِ إِلَيْكَ وَ أَنْتَ مُخْلِصٌ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ. [10]

بسیار دعا و استغفار و تلاوت قرآن کن و به درگاه الهی از گناهانت تو به کن تا وقتی ماه خدا رمضان فرا می رسد تو خالص برای خدای عزوجل باشی.

از آنجا که تلاوت قرآن نقش مهمی در طهارت نفس دارد بزرگان اهتمام زیادی به تلاوت قرآن در زندگی خود داشته اند.

حضرت امام خمینی (ره) در برنامه روزانه خود چندین بار مشغول تلاوت قرآن بود و در ماه مبارک رمضان چند بار قرآن را ختم می کرد. [11]

میرزاچواد ملکی تبریزی نقش تلاوت قرآن را پی بردن به شکوه و عظمت کلام الهی و آورنده آن و نیز دور کردن پراکندگی از ضمیر و ذهن انسان می داند. وی درباره آداب قرائت قرآن می گوید:

نخستین و مهمترین آداب و آئین قرآن تدبیر و تأمل در آن است؛ زیرا آن که در قرآن به تدبیرنگرد ناگزیر به اندازه تدبیر و تأمل خویش، شکوه و عظمت قرآن و آورنده قرآن و معانی و مفاهیم آن را خواهد یافت و همین درک و دریافت سبب خواهد شد تا به هنگام قرائت، ذهن و ضمیر خویش را از پراکندگی دور دارد. [12]

اما نکته مهم در قرائت قرآن این است که انسان نباید به صرف عدم درک معانی و مفاهیم قرآن از تلاوت آن دوری کند؛ زیرا صرف قرائت قرآن بدون درک معانی و مفاهیم آن نیز تأثیر بسزایی در سازندگی انسان دارد. حضرت امام خمینی (ره) در ضمن دستورالعمل به همسر حاج احمدآقا می گوید:

من قائل بی خبر و بی عمل به دخترم می گویم در قرآن کریم این سرچشمه فیض الهی تدبیرکن، هرچند صرف خواندن آن؛ که نامه محبوب است به شنونده محبوب آثار دلپذیر دارد؛ لکن تدبیر در آن انسان را به مقامات بالاتر و والاتر هدایت می کند. [13]

5- دعا

ماه مبارک رمضان ماه راز و نیاز با خداست. بالاترین تعبیر قرآن درباره دعا این است که اگر دعای شما نبود خداوند اعتنایی به شما نمی کرد [14]. و نیز دعا را عامل شکوفایی و رشد انسان می داند. [15]

در خطبه شعبانیه می خوانیم:

ای مردم! در هنگام نمازها، دستانتان را بر آستان او به دعا بلند کنید، که آن هنگام (وقت نماز)، برترین ساعت هاست و خداوند با نظر رحمت به بندگانش می نگرد و هر گاه با او مناجات کنند، پاسخشان می دهد و چون او را صدا بزنند، جوابشان می گوید و چون او را بخوانند، اجابتشان می کند. ای مردم! در این ماه، درهای بهشت، بازند. پس، از پروردگارتان بخواهید که آنها را بر شما نبندد؛ و درهای دوزخ، بسته اند. پس، از پروردگارتان بخواهید که آنها را بر شما نگشاید؛ و شیطان ها در بندند. پس، از پروردگارتان بخواهید که آنها را بر شما مسلط نسازد. [16]

در دعا پس از توجه به خدا و یاد اهل بیت، باید به چند عامل توجه کرد؛ و آن اینکه به کسی ظلم نکند؛ زیرا هیچ عاملی به مانند ظلم و اذیت به مردم، دعای انسان را حبس نمی کند، لقمه حرام نخورد، در جمع دعا کند و در دعا مردم را بر خود مقدم بدارد. آیت ا... حسن زاده آملی می گویند:

رساله ای در امامت نوشتم چون به پایان رسید آن را به حضور شریف استاد علامه طباطبایی ارائه دادم. در یک جای رساله دعای شخصی برای خودم کرده بودم به اینکه: خدایا! مرا به فهم خطاب محمدی (ص) اعتلا ده، علامه پس از مطالعه تمام آن رساله، هنگام رد رساله به اینجانب فرمود: آقا! تا من خودم را شناختم دعای شخصی در حق خودم نکردم، بلکه دعایم عام است. این تادیب اخلاقی بسیار در من اثر گذاشت. [17]

6- نوافل

از عوامل مهم در سازندگی انسان، نوافل و نمازهای مستحبی است. در میان نماز مستحبی به دو نماز تاکید شده است: نافله نمازهای یومیه و نماز شب. قرآن به نقش بسیار موثر نماز شب در خودسازی اشاره نموده است. در قرآن خداوند به پیامبرش سفارش می کند که اگر می خواهی به مقام محمود برسی در سایه نماز شب است. [18]

در نماز شب سه امتیاز می باشد:

الف. سکوت و آرامش شب: خداوند سبحان شب را مایه سکون و آرامش قرار داده است. شب برای پرواز به سوی غیب آماده تراست چون سرگرمی های فراوان روز مانع توجه تام روح است. شب است که همه آرامند و مزاحمتی در کار نیست. لذا انسان دلباخته حق، فرصت مناسبی برای نیت خالص و زمزمه و مناجات پیدا می کند و از آن لذت می برد.

ب. آرامش ذهن و فکر: انسان پس از کمی استراحت، ذهن و فکرش آرامش یافته و راحت تر می تواند با خداوند راز و نیاز نماید؛ زیرا اشتغالات فکری و ذهنی و مزاحمت های اشخاص کمتر است.

ج. یاد خدا در خلوت: یاد خدا آرامش قلب هاست و بالاترین ذکرها، نماز است. ترکیب این سه امتیاز، موجب صفای باطن و تهذیب نفس گشته و سبب پرواز روح به سوی لقاء الله می گردد. از عوامل بسیار مهم موفقیت امام خمینی (ره) در تهذیب نفس می توان اهتمام او را در تهجد و نماز شب دانست. [19]

7- صلوات

یکی از عناصر مهمی که نقش کلیدی در خود سازی دارد، مسئله ذکر است و در میان اذکار، صلوات کلید اذکار می باشد.

یکی از ارادتمندان جناب شیخ [رجبعلی خیاط] می گوید:

شیخ به «استغفار» و «صلوات» خیلی اهمیت می داد و دریافته بود که این دو ذکر، دو بال پرواز سالک است. شیخ می فرمود: هرکس در طول زندگی زیاد صلوات بفرستد، به هنگام مرگ، رسول خدا (ص) لب او را می بوسد. [20]

8- سجده

سجده به تنهایی و جدای از نماز یکی از پرسودترین وسایل خودسازی است. البته به شرطی که قرین چهار خصوصیت: ذکرهای معجزه گر (ذکریونسیه: لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین و ذکر لا اله الا الله)، در خلوت، به طور طولانی و با مداومت همراه باشد. همان گونه که درباره یکی از سجده های امام سجاد (ع) آمده که هزار مرتبه فرمود: «لا اله الا الله حقاً حقاً لا اله الا الله تعبداً ورقاً لا اله الا الله ایماناً و صدقاً» و امام کاظم (ع) از طلوع فجر تا ظهر در حالت سجده بودند. [21]

9- حفظ زبان

زبان در این ماه باید بر محور ذکر الله بچرخد و از آفات آن بر حذر باشد. در کلام نبوی آمده است کسی که زبان خود را حفظ کند به کل قرآن عمل کرده است. [22]

عارف بزرگ میرزا جواد ملکی تبریزی در توضیح کلام پیامبر (ص) می نویسد:

این فقره در نزد علمای اخلاق از کلمات معجز نشان آن حضرت محسوب می شود. [23]
 10- کنترل چشم

رسول خدا(ص) در خطبه شعبانیه فرمود:

وَ عَضُّوا عَمَّا لَا يَحِلُّ النَّظْرُ إِلَيْهِ أَبْصَارَكُمْ.

چشمانتان را [در این ماه] از نگاه های حرام باز دارید.

11- مراقبت از گوش

رسول خدا (ص) فرمود:

وَ عَضُّوا... عَمَّا لَا يَحِلُّ الْإِسْتِمَاعُ إِلَيْهِ أَسْمَاعَكُمْ.

ای مردم! گوشهایتان را [در این ماه] از شنیدن سخنان حرام بازدارید.

گوش دروازه دل است و نهفته های دل از مجرای زبان خارج می گردد پس نیش و نوش زبان وابسته به واردات از ناحیه گوش است. مترجم کتاب لقاءالله می گوید:

از یکی از دوستان شنیدم که گفت: در مجلس مؤلف بزرگوار مرحوم حاجی میرزا جواد ملکی [تبریزی] قدس الله نفسه یکی از حضار غیبتی کرده بود، آن بزرگوار خیلی ناراحت شده بود

و خطاب به غیبت کننده فرموده بود: چهل روز مرا به زحمت انداختی. [24]

اگر شنیدن یک غیبت چنین تأثیری دارد پس اگر گوش دروازه گناه شود چه بلایی بر سر نفس خواهد آورد. بنا براین، برای خود سازی ابتدا لازم است که بیشتر از اینکه از زبان استفاده کند از گوش بهره ببرد؛ همان گونه که امام علی (در بیان اوصاف یکی از برادران دینی خود می فرماید:

وَكَانَ عَلِيٌّ مَا يَسْمَعُ أَحْرَصَ مِنْهُ عَلَيَّ أَنْ يَتَكَلَّمَ. [25]

بر شنیدن بیشتر از سخن گفتن حریص بود.

12- صدقه دادن

در روایتی می خوانیم:

مَنْ تَصَدَّقَ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ يَصَدَّقَ صَرَفَ اللَّهِ عَنْهُ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنَ الْبَلَاءِ. [26]

هر کس در ماه رمضان صدقه بدهد خداوند هفتاد نوع بلا را از او برمی دارد.

اگرچه نزول بلاهای طبیعی مهم می باشد؛ اما چه بلایی بالاتر از بخل، تکبر، کینه، حسد و عجب وجود دارد که بتواند انسان را از پای درآورد. صدقه مانع نفوذ گناهان و صفات رذیله در نفس انسان می شود.

معصومان (ع) سفارش نموده اند که انسان وقتی گرفتار امراض جسمانی و روحی می شود صدقه بدهد. راوی گوید: نزد امام صادق(ع) بودم بحثی درباره بیماری پیش آمد. حضرت فرمود:

ذَاوُوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ. [27]

بیمارهایتان را با صدقه دادن درمان کنید.

اگر صدقه چنین تأثیری دارد، بنابراین اثر آن در ماه مبارک رمضان بر تهذیب نفس دو چندان خواهد بود.

13- حسن خلق

خوش خلقی عامل مهمی در تهذیب نفس می باشد. چون در پرتو حسن خلق، بسیاری از صفات رذیله مانند خشم، اذیت و آزار، توهین، تحقیر و... مهار شده و کم کم از بین می روند.

رسول خدا(ص) در روایتی خطاب به علی (ع) فرمود:

يَا عَلِيُّ أَحْسِنُ خُلُقَكَ مَعَ أَهْلِكَ وَ جِيرَانِكَ وَ مَنْ تَعَاشِرُ وَ تَصَاحِبُ مِنَ النَّاسِ تَكْتَبُ عِنْدَ اللَّهِ فِي

الدَّرَجَاتِ الْعُلَى. [28]

ای علی! اخلاقت را با خانواده، همسایگان و همنشینانت نیکو ساز تا [نامت] نزد خدا در مراتب عالی و بلند نوشته شود.

رسول اکرم(ص) در این حدیث، حسن خلق به سه گروه را به علی(ع) سفارش کرده است: گروه اول؛ خانواده یعنی همسر، فرزندان و پدر و مادر. اولین کسانی که بیشترین بهره را از حسن خلق انسان باید ببرند خانواده اوست. کسانی موفق به کسب مراحل خودسازی می شوند که با خانواده خود کریمانه و انسانی و اخلاقی و اسلامی برخورد کنند. گروه دوم؛ همسایگانند. در روایات وارد شده است که نه تنها نباید همسایه را اذیت کرد، بلکه باید در مقابل اذیت او تحمل و شکیبایی کرد. [29] گروه سوم؛ دوستان و همنشینان هستند انسان هر اندازه در داشتن حسن خلق نسبت به این سه گروه موفق باشد به همان اندازه در خودسازی موفق بوده و به کمال نزدیک شده است.

نتیجه

از مطالب گفته شده چنین نتیجه می گیریم که:

- 1) هرکاری از جمله خودسازی نیاز به زمینه و عوامل دارد تا به واسطه آنها موجبات رشد و ترقی حاصل گردد.
- 2) از میان زمینه ها امداد الهی و توسل به اهل بیت مهم ترین زمینه ها می باشد.
- 3) انسان بدون استفاده از زمینه ها و عوامل و یا استفاده ناقص از آنها نمی تواند راه تکامل را طی نماید.
- 4) خودسازی عامل مهم شکوفایی شخصیت انسان است.
- 5) انسان بدون خودسازی دائما در گرفتاری های جسمی و روحی روانی غوطه ور خواهد بود و درسایه خودسازی به آرامش(رسیدن به لقاءالله)، که مهم ترین هدف انسان در زندگی می باشد، نائل خواهد آمد.

پی نوشت ها

- [1] بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، (بیروت، مؤسسه الوفاء، 1404 هـ . ق)، ج73، ص305.
- [2] روح مجرد، سید محمدحسین حسینی تهرانی، (مشهد، انتشارات علامه طباطبایی، چاپ دهم، 1429 هـ . ق)، ص 295.
- [3] بحار الأنوار، پیشین، ج43، ص339.
- [4] همان، ص 356-358.
- [5] همان، ج 79، ص 222.
- [6] ر.ک. بقره (2)، آیه 45 و 153.
- [7] اسرارالعبادات، محمدمحسن فیض کاشانی، (ذوی القربی، 1426 هـ . ق)، ص253.
- [8] در محضر عارفان، واصف، بادکوبه ای، (قم، مؤسسه فرهنگی - انتشاراتی پارسایان، 1377، هـ . ش)، ص 145.
- [9] بحارالأنوار، پیشین، ج 93، ص 356-358.
- [10] همان، ج 94، ص 73.
- [11] سرگذشت های ویژه از زندگی حضرت امام خمینی(ره)، مصطفی وجدانی، (انتشارات پیام آزادی، 1362 هـ.ش)، ج2، ص 52-53.
- [12] در محضر عارفان، پیشین، ص186.
- [13] نامه های عرفانی امام خمینی(ره)، محمد بدیعی، (قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(ره)، چاپ اول، 1382 هـ . ش)، ص66.
- [14] فرقان (25)، آیه 77.
- [15] بقره (2)، آیه 186.
- [16] بحارالأنوار، پیشین، ج 93، ص 356-358.
- [17] هزار و یک نکته، آیه الله حسن زاده آملی، (مرکز نشر فرهنگی رجاء، 1365 هـ . ش)، ص 621.

- [18] اسراء (17)، آیه 79.
- [19] سرگذشت‌های ویژه از زندگی حضرت امام خمینی(ره)، پیشین، ج 2، ص 51.
- [20] کیمیای محبت، محمد محمدی ری شهری، (قم، دارالحدیث، 1384 هـ . ش)، ص 207.
- [21] درمحضر عارفان، پیشین، ص 195، 196.
- [22] چراغ سلوک، حسین احمدی حسین‌آبادی، (مؤسسه فرهنگی انتشاراتی دارالارشاد، 1378 هـ . ش)، ص 124.
- [23] رساله لقاء الله، میرزا جواد ملکی تبریزی، (نهضت زنان مسلمان، 1360 هـ . ش)، ص 117.
- [24] رساله لقاء الله، پیشین، ص 104.
- [25] نهج البلاغه، صبحی صالح، (قم، دارالهجره)، حکمت 289.
- [26] بحارالانوار، پیشین، ج 93، ص 179.
- [27] همان، ص 130.
- [28] همان، ج 74، ص 69.
- [29] همان، ج 75، ص 320.