



رمضان؛ ماه تمرین صبر و جهاد با نفس

رمضان، ماه تزکیه نفس و خودداری از ارتکاب گناه است؛ فرصتی که مسلمانان در پرتو روزها عبادت، روزه داری و شب زنده داری، صبر و بردباری را تمرین می کنند و با ممارست در کسب رضایت الهی به سعادت حقیقی رهنمون می شوند.

رمضان، ماه تزکیه نفس و خودداری از ارتکاب گناه است؛ فرصتی که مسلمانان در پرتو روزها عبادت، روزه داری و شب زنده داری، صبر و بردباری را تمرین می کنند و با ممارست در کسب رضایت الهی به سعادت حقیقی رهنمون می شوند.

صبر در اصطلاح به معنی استقامت در مواجهه با مشکلات و حوادث گوناگون به شمار می رود و از جمله مکارم اخلاقی است که انبیای الهی و ائمه اطهار(ع) به آن مزین بوده اند. عالمان و اندیشمندان این فضیلت اخلاقی را به سه بخش صبر بر اطاعت (شکیبایی در برابر مشکلاتی که در راه اطاعت وجود دارد)، بردباری بر معصیت (ایستادگی مقابل انگیزه های نیرومند و محرک گناه) و شکیبایی بر مصیبت (پایداری هنگام حوادث تلخ و ناگوار) تقسیم کرده اند.

مساله صبر و شکیبایی تنها به لحاظ اخلاقی اهمیت ندارد بلکه از نظر بهداشت و سلامت جسم¹؛ نیز بسیار مهم و تاثیرگذار است. پروردگار در آیه های بسیاری از قرآن، مومنان را به صبر، بردباری و آرامش در مواجهه با فراز و نشیب ها و سختی های زندگی فرامی خواند و انسان را به نرمی دعوت می کند چنانچه در آیه 59 سوره عنکبوت می فرماید: «وَصَبِرْ وَاصْبِرْ لِعَذَابِ اللَّهِ لَا يَأْتِيكُمُ الْيَقِينُ إِلَّا مِنْ شَرْحِ الْمَقَابِلِ»؛ ایشان کسانی هستند که صبر کردند بر آزار بیگانگان و هجرت از وطن های خود و دوری از بستگان و غیر آن از مصائب دوران هر چه دیدند صبر کردند و در تمام امور بر پروردگار خود توکل نمایند.²

رسول خدا (ص) در حدیثی در ارتباط با صبر و فرو بردن خشم فرموده اند: «کسی که خود را به چهره صابران در آورد (و جزع و فرع را ترک گوید)، خداوند روح صبر را به او می بخشد و کسی که به چهره عقیقان در آید، خداوند او را به زینت عفت می آراید و کسی که در چهره بی نیازان در آید، خداوند او را بی نیاز می سازد و به هیچ بنده ای موهبتی بهتر و گسترده تر از صبر عطا نشده است».³

رمضان به عنوان مجالی محسوب می شود که مسلمانان در آن خود را بر طاعت خداوند و ترک گناهان و منکرات ملزم می دانند و همچنین بعد از رمضان بر این امر استقامت می کنند. در آیه های قرآنی روزه عاملی برای دستیابی به بسیاری از فضایل و کمالات انسانی از جمله صبر و بردباری تاکید شده است. روزه به انسان ها کمک می کند تا بر نفس خویش سلطه یابد.

پژوهشگر گروه اطلاع رسانی ایرنا به سبب تاثیرگذار بودن ماه رمضان در تجلی صبر و آموختن فروبردن خشم در چهاردهمین روز از این ماه با آیت الله⁴؛ حسن حسن منفرد⁵؛ مدرس حوزه علمیه تهران به گفت و گو پرداخت.

آیت الله حسن منفرد با اشاره به این موضوع که خداوند در آیه هایی از قرآن کریم مومنان را در فراز و نشیب ها و ناهمواری های زندگی به نرمی، صبر، بردباری و آرامش دعوت می کند، گفت: در این ارتباط الگوهایی بسیار خوبی در قرآن و روایت های ائمه اطهار(ع) ارایه شده است. پروردگار در آیه 45 سوره بقره می فرماید: «وَأَطِيعُوا أَمْرَ اللَّهِ وَأَطِيعُوا أَمْرَ الرَّسُولِ وَأَطِيعُوا أَمْرَ الْإِمَامِ»؛ خدا به صبر کردن در مصائب (بعضی گفته اند: مراد، روزه، و صبر در تشنگی و گرسنگی آن است) و طلب یاری کنید و مساعدت خواهید در رستگاری دنیا و آخرت از خدا، به نمازگزاران البته نماز، سنگین و گران است مگر بر کسانی که حال خضوع و ذلت به درگاه خدا دارند، که ایشان از نماز، سنگینی نبینند و بلکه لذت برند.⁶

مدرس حوزه علمیه تهران در ارتباط با چگونگی مزین شدن فرد مومن به فضیلت و فروبردن خشم، اظهار داشت: اگر انسان بخواهد یک زندگی شرافتمندانه، عاقلانه و عالمانه داشته باشد باید خشونت، کدورت و خشم را از خود دور کند و به عبارتی دیگر از رذایل اخلاقی همچون خشونت، خشم و بی صبری بپرهیزد و در برابر مصایب و مشکلات آرام، صبور و شکیا باشد. به برکت این چنین زندگی است که انسان می تواند سعه صدر بیابد و همان طور که خداوند فرمود: «وَأَطِيعُوا أَمْرَ اللَّهِ وَأَطِيعُوا أَمْرَ الرَّسُولِ وَأَطِيعُوا أَمْرَ الْإِمَامِ»؛ این را نگشاده⁷؛ ایم و بار گران را از دوش تو برداشتیم. باری که گویی پشت تو را شکست و نامت را برای تو بلند گردانیدیم. پس بدان که با دشواری آسانی است. آری با دشواری آسانی است.⁸

این پژوهشگر امور دینی با بیان این که زمانی که مومن توانست سعه صدر پیدا کند و نور حضرت حق را در باطن خویش بتاباند، آنگاه خشونت، خشم، تعصب، پرخاشگری، ستیزه جویی و مجادله کردن از میان می رود، یادآور شد: انسانی که

وسعت و بردباری یافته است جوهره روح او لطیف و نرم می شود و صیقل پیدا می کند و به درک از حقیقت الهی دست می یابد و به برکت آن به آرامش می رسد. حضرت حق در آیه 155 سوره بقره می فرماید: «والبته شما را به پاره‌سختی‌ها چون ترس و گرسنگی و نقصان اموال و نفوس و آفات زراعت بیازماییم و صابران را بشارت و مزده بده.» زمانی که انسان در برابر استکبار جهانی و قدرت های بزرگ سعه صدر یافت، نور حق در قلب مومن تجلی می یابد و به برکت تجلی این نور از هیچ قدرتی نمی ترسد.

وی صبر را در برابر نعمت، معصیت و بلا تقسیم بندی کرد و در این ارتباط بیان داشت: خداوند به شماری از افراد عزت، نعمت، شانیت، مقام و مال ارزانی داشته است که آنها در برابر این نعمت ها باید صابر باشند و طغیان نکنند و گستاخ نباشند. برخی دیگر در برابر معصیت ضعیف نفس هستند و در نهایت به گناه آلوده می شوند. شماری از افراد در مواجهه با گرفتاری ها و مصیبت ها ناتوان هستند. حضرت فاطمه(س) درباره ضرورت صبر و بردباری می فرماید: «مردم بدانید من فاطمه و پدرم محمد است و مکرر می گویم و آنچه که می گویم غلط اشتباه نیست. اما در فراز و نشیب های زندگی در رنج ها و اذیت هایی که از شما مردم دیدم و شنیدم من صبر می کنم مانند فردی که یک شمشیر برنده در بدنش فرو می رود، من همه را تحمل کردم.»

امیرمومنان نخستین اسوه و پیشوای شیعیان جهان در این ارتباط فرمود: «صبر کردم بر این مشکل ها، اذیت ها و پستی و بلندی ها مانند آن انسانی که به چشمش خار و در گلویش استخوان فرو می رود و چقدر تحمل آن سخت است من در برابر این اذیت و آزارها صبر کردم.»

حسن منفرد در پایان ماه رمضان را بهترین فرصت و مجال برای تمرین صبر و بردباری دانست و تصریح کرد: انسان با تاسی و پیروی از بزرگان دین، می تواند با بهره گیری از فضیلت های اخلاقی چون صبر و فروبردن خشم در جهت کامیابی و سعادت هر 2 جهان گام بردارد و با تحمل و شکیبایی در برابر سختی انسان می تواند به جایی برسد که خود را دیگر نمی بیند و تنها نور حق و حقیقت الهی را درک کند. در رمضان نور حق به قلب انسان تابیده می شود و قلب انسان پذیرش درک حقیقت را پیدا کند و نخستین شرط آن را علما تزکیه نفس دانسته اند اگر انسان خود را در این ضیافت الهی از پلیدی ها و زشتی ها دور کند با انس به قرآن نور حق بر قلبش تجلی می یابد.

در این ماه پربرکت باید بدی ها را از خود دور نماید و با خواندن قرآن به قرب الهی دست یابد. به برکت این ماه صبر و حوصله به وجود می آید و فردی که با خدا انس بگیرد آن وقت از غیر بریده می شود. بخل، حسد، کبر، رذایل اخلاقی از او رخت برمی بندد.