



سبک زندگی رضانی سبک دعاست/ اهمیت استفاده از وقت سحر

یک پژوهشگر فلسفه و عرفان اسلامی گفت: ماه رمضان و روزه داری برای تربیت نفس و اطاعت و بندگی خدا و شکستن خواهش های نفسانی و کاهش قوای حیوانی و صفای روح و آگاهی از حال ضعفا در زندگی است.

یک پژوهشگر فلسفه و عرفان اسلامی گفت: ماه رمضان و روزه داری برای تربیت نفس و اطاعت و بندگی خدا و شکستن خواهش های نفسانی و کاهش قوای حیوانی و صفای روح و آگاهی از حال ضعفا در زندگی است.

دکتر علی محمد صابری، استاد گروه فلسفه دانشگاه فرهنگیان در گفتگو با خبرنگار مهر در مورد اینکه نقش ماه رمضان در تغییر سبک زندگی یعنی حرکت به سوی سبک زندگی اسلامی چیست؟ گفت: ماه رمضان یا ماه صیام عمل «خلع» در انسان را انجام می دهد. خلع یعنی کندن و بیرون بردن، عبادتی مثل روزه، عمل تخلیه نفس را از تمام پلیدی ها انجام می دهد.

وی افزود: ماه رمضان و روزه داری برای تربیت نفس و اطاعت و بندگی خدا و شکستن خواهش های نفسانی و کاهش قوای حیوانی و صفای روح و آگاهی است. البته روزه حکمت های دیگری در زندگی دارد از جمله تندرستی و حتی کسالت هایی که به واسطه خواب زیاد، زیادخوری، تنبلی، شهوت زیاد، ایجاد شده با روزه از بین می رود و حتی بیکاری از بین می رود. خواب بین الطلوعین که خواب سحر است دیگر نخواهد بود، زیرا انسان در سحر بیدار است راز و نیاز می کند و سبک زندگی او به این شکل عوض می شود که متوجه می شود که نباید چنان گرفتار شکم و عورت باشد که مثلاً یکی دو ساعت اگر غذای او دیر شد او هراس و ترس داشته باشد.

صابری اظهار داشت: انسان اگر بداند که اینها وسوسه های نفس است. باید فرمانبردار و بنده خدا باشد. باید بکوشد در شب و روز ماه رمضان به یاد خدا باشد و تمام اعضا و قوای خود را از مخالفت امر خدا و لذائذ دنیا نگاه دارد. همچنین در قرآن آمده: «مومنان کسانی هستند که سحرها بیدار می شوند» سحرها هوا صاف است و تن در آسایش و روح روشن و بی آلایش است و انسان هنوز به کار دنیا نپرداخته است. در شبانه روز بهترین ساعت در ماه رمضان ساعات سحر است که گناهان خود را پیش چشم بیاورد و با آن بخشنده بی نیاز، راز و نیاز کند؛ و بداند فواید روحی و جسمی و بهره وری در کارهای دنیوی و اخروی دارد که با بیداری سحر این برکات نصیبش می شود.

این محقق و پژوهشگر حوزه فلسفه و عرفان اسلامی تصریح کرد: سبکی که ماه رمضان به زندگی می دهد سبک دعاست؛ یعنی خواستن خدا و از ماسواء الله بریدن. البته حال دعا را باید همیشه داشته باشیم.

صابری عنوان کرد: خود پیامبر(ص) می فرمود من روزی هفتاد بار استغفار می کنم. وقتی پیامبر(ص) اینطور می فرمایند برای ما دیگر استغفار که وعده بخشش و رحمت الهی را به دنبال دارد مدام باید ذکر کنیم. دائماً باید خطاهای خودمان را جلوی چشم بیاوریم و نیکی های خودمان را فراموش کنیم و همه امور را به خدا واگذار کنیم. اسباب زحمت کس دیگری نشویم و برای دیگران دعا کنیم؛ و توفیق بندگی خدا را پیدا کنیم. اینکه علم و معرفت به درگاه الهی پیدا کنیم و به درجه ای از معرفت الله که حتی حق یقین است برسیم.

این محقق و پژوهشگر حوزه فلسفه و عرفان اسلامی در مورد اینکه نقش روزه داری و سایر اعمال ماه رمضان در تهذیب نفس و خویشتن داری چیست، چگونه می توان از این فرصت برای خویشتن داری و بالا بردن تقوای الهی استفاده کرد هم یادآور شد: تقوا و خویشتن داری نوعی کفّ نفس لازم دارد این کفّ نفس یا تسلط بر خود که با همت و اراده عالی همراه است با روزه امکان پذیر است. یعنی اگر کفّ نفس یا تسلط بر خود در ماه رمضان نباشد و چیزی که اعتقاد قلبی به خدا را تقویت می کند مخصوصاً برای یک سالک فی سبیل الله که در سفر الهی دارد سیر و سلوک باطنی می کند نباشد این روزه گرفتن هیچ سودی ندارد. با روزه تقوا امکان پذیر است. تقوا از رقی در زبان عربی می آید. یک نیروی نگه دارنده ای در درون انسان که انسان را از تمام هواهای نفسانی و شهوات دور نگاه می دارد.

وی تصریح کرد: این نیروی دور نگه دارنده که اسمش تقوا است با عواملی تقویت می شود که اصل این نیروی تقویت کننده عشق و ولایت الهی است که در قلب انسان ساکن است؛ اما یکی از عوامل تقویت کننده این نیرو و تسلط بر خود کفّ نفس روزه است. روزه باعث می شود که انسان از مسائل بسیاری منع شود. در ساعاتی که باید از نظر جسمانی بخورد اطاعت الهی می کند. نکته دیگر اینکه جایی که نفس بخواهد او نمی خواهد؛ یعنی یک جواب نه بزرگی به نفس می دهد و بعد روزه فقط دوری از خوردن و آشامیدن نیست؛ این گونه روزه، روزه عوام است. روزه خواص، یکی روزه سکوت است که خواص به اشارت الهی توجه می کند جوری که می بینیم به حضرت زکریا گفته می شود که باید سه روز، روزه سکوت بگیری و به ذکر خدا مشغول شوی.

این استاد دانشگاه افزود: باید در میان مردم بود ولی با مردم نبود و به یاد خدا باشیم. ذکر که خودش تقویت کننده دل است تزکیه و تهذیب نفس را به ارمغان دارد همراه با ذکر خدا است. نکته دیگر مراقبه و محاسبه است که در ماه رمضان روزه خواص است که سالک و کسی که روزه می گیرد همیشه مراقب اعمال و احوال خودش است؛ می داند هر آنی که غفلت شود و نفس، سربلند بلند کند باید به حساب خود برسد قبل از اینکه خدا به حسابش برسد.

صابری اظهار داشت: پندار و گفتار و کردار خود را در ترازوی عقل بگذارد و میزان رضای مولای خودش را بسنجد باطن خود را به نور و ولایت و ایمان منور سازد؛ تا بتواند اخلاق نیک و پسندیده ای که نمونه ای از بهشت است به آن دست یابد و آشکار و زنده کند و از خلق و خوی زشت و ناپسند دوری گزیند. نکته دیگر اینکه در روزه خواص، فرد می خواهد از خودش هم دوری گزیند یعنی هر چی که می کشد از این من نفسانی است. کبر و نخوتی که لازمه روزه از منیت است که ریشه ام الفساد کبر و نخوت و فخر فروشی است که اینها لازمه غفلت و بی خبری از فطرت خودش است؛ باید این رذایل زدوده شوند و اصلاً نشانه تزکیه این است که دیگر کبر نرزد.

این محقق و پژوهشگر حوزه فلسفه و عرفان اسلامی تصریح کرد: انسانی که اینقدر ناتوان است که مویی که سفید شد نمی تواند آن را سیاه کند؛ دیگر جای فخر فروشی نیست؛ جای ریا و بد گفتن نیست؛ قوای غضب و شهوت دو قوه ای که خداوند در انسان خلق کرده اگر در حد اعتدال و میانه روی باشد آن تکیه گاه خدایی دارد و وجهه غیبی است و به دستور آمر الهی دو قوه دارد کار می کند ولی اگر در این دو قوه افراط کنیم انسان را به پستی طبیعت می گرایاند و دو پایند برای مرغ روح ما می شوند؛ که نمی تواند پرواز کند و سگ غضب و خوک شهوت در ما مسلط خواهد شد.

صابری عنوان کرد: این چنین است که می بینیم خود روزه رقت قلب می آورد و آن خواری و زاری ما را فقط به درگاه الهی ممکن می سازد. دلی که گنجینه خدایی و جایگاه ریزش رحمت الهی است و بین تن و روح است این دل آرام آرام از اخلاق نکوهیده که زائیده دوستی با دنیا است پاک می کند و متدرجاً به یاد خدا افزوده شود تا دری به روی این دل گشوده شود؛ این ماه رمضان دل را خاشع و بدن را خاضع می کند و اخلاق را پاکیزه و اعمال را پسندیده می کند.

وی در مورد اینکه چگونه می توان این تغییرات مثبت را بعد از ماه رمضان هم در طول سال حفظ کرد و از دست نداد هم افزود: این تغییرات را در بعد از ماه رمضان هم می شود حفظ کرد و در خود نگاه داشت. یکی اینکه کم خوراکي با ما باشد دوم اینکه یاد بگیریم سحرها بیدار باشیم برای نماز صبح بیدار بشویم. خوب است که در سحر راز و نیاز کنیم از خدا بخواهیم حقش را به ما نشان دهد و ما تسلیم آن حق شویم و بتوانیم با آن حق الهی محبوب الهی و معشوق الهی بیعتی ایمانی کنیم و اسم ما را جزو سالکین فی سبیل الله بیاورند. آیه آخر سوره عنکبوت که فرمود: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ» اگر بنده ما در راه من تلاش کند ما حتماً راه های رسیدن به خودمان را به او نشان می دهیم. و این حدیث قدسی که اگر 40 شب بنده خدا بنالد ما درهای رحمت و ریزش حکمت الهی را از قلبش به زبانش جاری می کنیم؛ در ما ایجاد می شود.

این محقق و پژوهشگر حوزه فلسفه و عرفان اسلامی تصریح کرد: این حالت کم حرفی، کم خوراکي، و سکوت و این حالت راز و نیاز و بیداری سحر باید بعد از ماه رمضان هم ادامه پیدا کند و خداوند در خواب و بیداری حق و حقیقت را به ما نشان دهد.