

یقظه و بیداری معنوی: عوامل و برنامه‌های عملی

حجت الاسلام والمسلمین احمد رضا حسین زاده*

اشاره

ماه مبارک رمضان بهترین محیط تمرین بندگی برای خودسازی است؛ زیرا:
۱. عوامل تربیت معنوی در این ماه فراوان وجود دارد. رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:
«أَنْفَاسُكُمْ فِيهِ تَسْبِيحٌ وَ تَوَكُّمٌ فِيهِ عِبَادَةٌ وَ عَمَلُكُمْ فِيهِ مَقْبُولٌ وَ دُعَاؤُكُمْ فِيهِ مُسْتَجَابٌ»^۱ نفس‌های شما در این ماه تسبیح است و خوابتان عبادت و اعمالتان مقبول و دعایتان در این ماه مستجاب است».

۲. تربیت معنوی نیازمند مقتضیات و زمینه‌هایی است تا تربیت را برای سالک تسهیل نماید و این تسهیلگری تربیتی در ضیافت الهی وجود دارد؛ به تعبیر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: «إِنَّ أَبْوَابَ الْجَنَّةِ فِي هَذَا الشَّهْرِ مُفْتَحَةٌ فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يُغْلَقَهَا عَلَيْكُمْ وَأَبْوَابُ النَّارِ مُمْسِكَةٌ فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يُفْتَحَهَا عَلَيْكُمْ»^۲ در این ماه درب‌های بهشت به روی شما گشوده است؛ پس از خدا درخواست کنید که آن را به روی شما نبندد. و درب‌های جهنم به روی شما بسته است؛ پس از خدا درخواست کنید که آن را به روی شما نگشاید».

۳. موانع تربیت معنوی به شدت در این ماه محدود می‌گردد، نفس اماره به علت قرارگرفتن در گرسنگی و تشنگی ضعیف می‌شود و فعالیت شیاطین محدود می‌گردد: «وَالشَّيَاطِينُ مَغْلُولَةٌ فَاسْأَلُوا رَبَّكُمْ أَنْ لَا يُسَلِّطَهَا عَلَيْكُمْ»^۳ دست شیاطین در این ماه بسته است؛ پس از خدا درخواست کنید که آنها را بر شما مسلط نکند».

* پژوهشگر حوزه اخلاق و معارف.

۱. احمد بن محمد ابن عقده، فضائل امیرالمومنین علیه السلام، ص ۱۳۳؛ محمد بن علی ابن بابویه، عیون اخبار الرضا علیه السلام،

ج ۱، ص ۲۹۵.

۲. همان.

۳. همان.

اهل معرفت، یقظه و بیداری معنوی را نخستین گام برای تربیت می‌دانند:

منزل اول انسانیت، «یقظه» است و آن بیدارشدن از خواب غفلت و هشیارشدن از سکر طبیعت است، و فهمیدن اینکه انسان مسافر است، و هر مسافر زاد و راحله می‌خواهد. زاد و راحله انسان، خصال خود انسان است. مرکوب این سفر پر خوف و خطر و این راه تاریک و باریک و صراط احد از سیف و ادق از شعر (مو) همت مردانه است. نور این طریق مظلّم ایمان و خصال حمیده است. اگر سستی کند و فتور نماید، از این صراط نتواند گذشت، به رو در آتش افتد و با خاک مذلت یکسان شده به پرتگاه هلاکت افتد. و کسی که از این صراط نتواند گذشت، از صراط آخرت نیز نتواند گذشت.^۱

حضرت علی علیه السلام با هشدار به غفلت‌زدگان در گناه‌مانده فرموده‌اند: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا جَزَأَكَ عَلَى ذَنْبِكَ وَمَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ وَمَا أَتَسَكَّ بِهَلَكَةِ نَفْسِكَ أَمَّا مِنْ ذَانِكَ بُلُولٌ أَمْ لَيْسَ مِنْ تَوْمِيكَ [تَوْمِيكَ] يَقْظَةُ أَمَّا تَرَحُّمٌ مِنْ نَفْسِكَ مَا تَرَحُّمٌ مِنْ غَيْرِكَ»^۲ ای انسان، چه چیز تو را بر گناه جرئت داده؟ و در برابر پروردگارت فریفته ساخته؟ و نابودی خودت را عادی جلوه داده است؟ آیا بیماری تو قابل درمان نیست؟ و آیا خواب‌زدگی تو بیداری ندارد؟ چرا آن‌گونه که به دیگران رحم می‌کنی، به خود رحم نمی‌کنی».

۱. عوامل ایجاد یقظه و بیداری

الف) یاد حضرت محبوب و قرائت قرآن

یاد خداوند متعال از بین برنده غبار غفلت و بیدارکننده قلوب مشتاقان است: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَتَبَهَّنِي لِذِكْرِكَ فِي أَوْقَاتِ الْغَفْلَةِ»^۳ معبودا بر محمد و خاندان مطهرش درود فرست و مرا در اوقات غفلت و بی‌خبری با یاد خود بیدارم نما».

برای ایجاد این منظور باید زبان را به ذکر و تلاوت آیات الهی مشغول نمود تا به تدریج قلب نیز از ذکر زبان بهره‌مند گردد و روشنی و جلا پیدا کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَصْدَأُ كَمَا يَصْدَأُ الْحَدِيدُ قِيلَ فَمَا جَلَّوْهَا قَالَ ذَكَرُ اللَّهِ وَتِلَاوَةُ الْقُرْآنِ»^۴ این قلب‌ها مانند آهن زنگار می‌گیرد. پرسیده شد چگونه آنها را جلا بخشیم؟ فرمود: با یاد خداوند و تلاوت قرآن».

۱. سیدروح‌الله موسوی خمینی، شرح چهل حدیث، ص ۹۸.

۲. محمد بن حسین سیدالرضی، نهج‌البلاغه، خطبه ۲۲۳.

۳. علی بن الحسین، الصحيفة السجادية، دعای بیستم.

۴. قطب‌الدین راوندی، الدعوات، ص ۲۳۷.

صبح خیزی و سلامت‌طلبی چون حافظ هرچه کردم، همه از دولت قرآن کردم

تمام تلاش شیطان آن است که انسان را از یاد حضرت دوست غافل سازد و دست او را از یگانه سرمایه قرب و انس به خدای متعال کوتاه کند و فرصت‌هایش را در این چندروزه دنیا از دست بگیرد: «اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ»^۱ شیطان بر آنان سیطره پیدا کرد تا آنان را از یاد خداوند غافل سازد. فضیل راهزنی بود که با شنیدن آیه «أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا، أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ؟»^۲ آیا وقت آن نیامد که دل خفته شما با یاد خداوند بیدار گردد؟» و او بیدار شد و گام در راه خدا نهاد.

۲. برنامه‌های عملی یقظه

برای دستیابی به بیداری معنوی انجام کارهایی توصیه می‌شود که در ادامه به بیان آنها می‌پردازیم.

الف) قرائت قرآن

افزون بر جزء خوانی قرآن، انسان خود را موظف به تلاوت روزانه برخی از سوره‌های خاص کند؛ از جمله:

- تلاوت سوره قدر که در فضیلت آن حضرت صادق علیه السلام فرموده‌اند: «تَزَلَّتْ وَلَایَةُ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام فِيهَا»^۳ سوره قدر در ولایت حضرت علی علیه السلام نازل شده است.
- خواندن مُسَبِّحات^۴ که قبل از خواب برای گشایش معنوی توصیه شده است.

ب) ذکر

- صلوات از تأثیرگذارترین اذکار در این مرحله است.
- ذکر استغفار به‌ویژه هفتاد مرتبه استغفار بعد از نماز عصر.

ج) تفکر

تفکر در احوال گذشتگان و بی‌ثباتی و بی‌وفایی دنیا و نیز تأمل در فرصت کوتاه حضور در دنیا در

۱. مجادله: ۱۹.

۲. فریدالدین عطار نیشابوری، تذکرة الأولیاء، ص ۷۵.

۳. محمد بن علی ابن بابویه، فضائل الأشهر الثلاثة، ص ۱۱۹.

۴. سوره‌هایی که با سبح و یسبح آغاز می‌گردد.

برابر ابدیت پیش‌رو و کوتاهی‌های بی‌شمار در برابر نعمت‌های خداوند متعال، انسان را متوجه می‌کند و پرده‌های غفلت را از قلب او کنار می‌زند.

شیخ محمد حسین اصفهانی صاحب کمالات نفسانی بوده است. [بعضی از نزدیکانش] گویند: با وی به زیارت نجف مشرف شدیم. بسیار حال خوشی داشت. همیشه و در همه حال به یاد خدا بود و دست از گریه و زاری‌اش برنمی‌داشت. هر کس حال و فریاد و گریه‌اش را می‌دید، بی‌اختیار گریه می‌کرد؛ حتی آنان که معتقد به دین نبودند. روزی در مسر نجف به حمام رفت، عده‌ی زیادی از کردها و دیگران آنجا بودند؛ چون به وی و خضوع و خشوع و گریه‌اش نظر کردند، همه منقلب شدند و گریه و ناله‌ی ایشان بلند شد. در علت ایجاد چنین حالاتی خود ایشان چنین گفته است که فکر می‌کردم از نابودی دنیا و فریب آن و باقی نبودن نعمت‌ها و خوشحالی‌هایش و آن ناراحتی‌هایی که بر اهلش وارد می‌شود و گذشتن سختی‌ها و امور آسان آن و نیز فکر می‌کردم در آخرت و بقای آن و امور نجات‌دهنده و هلاک‌کننده آن برای دفع مرء و کشمکش و دوری از ریا، پس در قلبم اثری گذشت که یک دفعه از غیر خدا بریده شد و با تمام وجود به خداوند متوجه شدم، پس برکت تفکر در آن ساعت‌ها برایم حاصل شد و ظاهر گردید حقیقت سخن پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله که "تفکر ساعتی بهتر است از عبادت یک سال". و اینکه آن اصل هر عبادت و اساس تمامی سعادت‌هاست.^۱

برنامه عملی: چند لحظه قبل از هر نماز، انسان تفکر کند که این آخرین نماز من در این عالم است: «نماز مودّع».

(د) یاد مرگ

هنگامی که انسان در تشییع جنازه‌ای حضور می‌یابد یا در کنار قبری می‌نشیند، خود را مرده‌ای می‌انگارد که فرصت رشد و تحول را از دست داده است و دیگر اجازه توبه و بازگشت و جبران کوتاهی‌ها را ندارد. این‌گونه نفس خود را با واقعیت پیش روی خویش مواجه می‌کند و بیداری و یقظه برای او ایجاد می‌شود و فریاد «رب ارجعونی» سر می‌دهد. به تعبیر حضرت صادق علیه السلام: «ذِكْرُ الْمَوْتِ يُمِيتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ وَ يَقْطَعُ مَنَابِتَ الْعُقَلَةِ وَ يَقْوِي الْقُلُوبَ بِمَوَاعِدِ اللَّهِ تَعَالَى وَ يُرَقِّقُ الطَّنَبَ وَ يَكْسِرُ أَعْلَامَ الْهَوَى وَ يُطْفِئُ نَارَ الْحِرْصِ وَ يُحَقِّقُ الدُّنْيَا»^۲ یاد مرگ، شهوات را در درون انسان

۱. علی سعادت‌پرور، پاسداران حریم عشق، ج ۸، ص ۳۳.

۲. منسوب جعفر بن محمد الصادق علیه السلام، مصباح الشریعة، ص ۱۷۱.

می‌میراند و ریشه غفلت را می‌خشکاند و قلب را با بشارت‌های الهی تقویت می‌کند و طبع انسان را لطیف می‌گرداند و کوه‌های هوای نفس را در هم می‌شکند و شعله‌های آتش حرص را خاموش کرده، دنیا را در چشم انسان تحقیر می‌کند».

برنامه عملی:

* نیم ساعت در هفته را به حضور در قبرستان و تفکر در رفتن از این عالم اختصاص باید داد.

* برای تذکر بیشتر بهتر است ساعات خلوت و قبرهای کهنه را انتخاب کرد.

هـ) موعظه

موعظه از عواملی است که انسان را از خواب غفلت بیدار می‌گرداند و قلب‌های مرده را زنده می‌کند. حضرت علی علیه السلام فرمود: «أَخِي قَلْبُكَ بِالْمَوْعِظَةِ^۱؛ قلبت را با موعظه زنده کن». موعظه چونان دستگاه شوکر و احیا در اتاق عمل بیمارستان است که انسان‌های حادثه‌دیده و بیهوش را به خود می‌آورد. نقل است همام^۲ از اصحاب امیرالمؤمنین علیه السلام برخاست و عرض کرد: «یا امیرالمؤمنین، مؤمنان را برایم به گونه‌ای توصیف کن که گویا به آنان می‌نگرم. امیرالمؤمنین علیه السلام در جواب به او تعلل ورزید. حضرت پس از اصرار او، کلمات بلندی در توصیف پرهیزکاران فرمود؛ به گونه‌ای که در پایان سخنان حضرت، همام صیحه‌ای زد و بر زمین افتاد و جان داد. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «به خدا قسم از این مطلب بر او می‌ترسیدم»؛ در ادامه فرمود: «موعظه‌های رسا به اهلش این چنین اثر می‌کند».^۳

برنامه عملی:

* یکی از بهترین مواعظ در دوران ما، وصیت‌نامه شهیدان و مرور زندگی آنهاست؛ کسانی که عارفانه زیستند و خداوند آنها را برای یاری دین خودش برگزید و شهادت را پاداششان قرار داد. امام راحل در این باره می‌فرمایند: «این وصیت‌نامه‌ها اینها، انسان را می‌لرزاند، انسان را بیدار می‌کند».^۴ مقام معظم رهبری نیز افزون بر اینکه دیگران را به خواندن وصیت‌نامه شهیدان توصیه می‌نمایند، خود نیز به استفاده از این گنجینه بی‌پایان معنوی توجه ویژه دارند؛ تا آنجا که

۱. حسن بن علی ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۶۹.

۲. در این باره، ر.ک به: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۱۹۲، ح ۴۸ و ص ۱۹۶ و ج ۶۷ ص ۳۱۷.

۳. سلیم بن قیس هلالی، أسرار آل محمد علیهم السلام، ص ۵۴۳.

۴. سیدروح‌الله موسوی خمینی، صحیفه امام، ج ۱۶، ص ۱۳.

فرموده‌اند: «وصیت جوان بیست‌ساله سبزواری را جا دارد انسان ده بار بخواند».^۱

و) توجه به هشدارهای خدای متعال

لطف و محبت خداوند به بنده معصیت‌کار چنان است که پیش از گرفتارشدن در آتش قهر الهی، او را با هشدارهایی متوجه خطا و مسیر اشتباهش می‌گرداند تا به آغوش رحمت الهی باز گردد و توجه به این هشدارها، بیدارکننده است. خداوند متعال می‌فرماید: «وَلَنُذِيقَنَّهُمْ مِنَ الْعَذَابِ الْأَذْنَىٰ دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ».^۲ علامه طباطبایی در تفسیر این آیه می‌فرماید: «معنای آیه این است که سوگند می‌خورم که به‌زودی از عذاب ادنی یعنی عذاب نزدیک‌تر از عذاب قیامت چیزی از قبیل قحطی و مرض و جنگ و خونریزی و امثال آن به ایشان می‌چشانیم. باشد که قبل از عذاب روز قیامت به سوی ما برگردند و از شرک و لجبازی‌شان توبه نمایند».^۳

برنامه عملی: در طول روز از کنار اتفاقات به‌سادگی نگذریم و به عواملی که منجر به این حوادث می‌گردد، فکر کنیم؛ دست‌کم یک حادثه را در روز واکاوی کنیم.

ز) توسل و دعا

خداوند متعال است که نور یقظه را در قلب انسان می‌افروزد و اگر رحمت و لطف الهی نباشد، انسان غافل در ظلمت دوری از خدا می‌ماند. امیرالمؤمنین علیه السلام در دعای صباح می‌فرماید: «إِلَهِي إِنْ لَمْ تَبْتَدِئْنِي الرَّحْمَةُ مِنْكَ بِحُسْنِ التَّوْفِيقِ فَمَنْ السَّالِكُ بِي إِلَيْكَ فِي وَاضِحِ الطَّرِيقِ»؛^۴ پروردگارا، اگر در ابتدا از تو رحمت و عنایتی که توفیق خوب از جانب تو را دربردارد به سراغ من نیاید و اگر قبلاً لطف و نظری از تو نباشد، کیست که مرا در طریق واضح و روشن به سوی تو بیاورد». پس باید برای بیداری از غفلت دست به دعا برداشت و فریاد برآورد: «إِلَهِي لَمْ يَكُنْ لِي حَوْلٌ فَأَتَّقِلْ بِهِ عَنْ مَعْصِيَتِكَ إِلَّا فِي وَفْتٍ أَتَقَطِّتَنِي لِمَحَبَّتِكَ وَ كَمَا أَرَدْتَ أَنْ أَكُونَ كُنْتُ»؛^۵ معبودا، من از جانب خود توانی ندارم تا از نافرمانی تو دست بردارم مگر آن زمانی که با نوازش محبت از خواب غفلت بیدارم سازی و آن‌گونه باشم که می‌پسندی ام».

۱. سیدعلی خامنه‌ای، دیدار اعضای کنگره ملی شهدای سبزوار و نیشابور، خرداد ۱۴۰۲.

۲. سجده: ۲۱.

۳. سیدمحمدحسین طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۶، ص ۳۹۷.

۴. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۸۴، ص ۳۴۰.

۵. علی بن موسی ابن طاووس، إقبال الأعمال، ج ۲، ص ۶۸۶.

چه بسیار غافلانی که با جذبه‌ای الهی و عنایتی از جانب اهل بیت علیهم‌السلام مسیر زندگیشان تغییر یافت و به مقصود نایل گشتند.

بشر حافی

بشر حافی از جمله افراد مجذوب است. گفته‌اند «او در زمان حضرت ابوالحسن موسی بن جعفر سلام الله علیه در بغداد می‌زیسته است. در اول امر خود مردی غوطه‌ور در دنیا و غرق در اوهام و اهل عیش و نوش بوده است. در یکی از روزها که او با مأنوسان خود در منزل خویش مجلس عشرت برگزار نموده و مشغول بود، در همان حال، گذر آن حضرت از کنار منزل وی افتاد و صدای ساز و آواز و نی و رقص از آنجا شنید. در همان هنگام هم کنیزی که خدمتگزار بود، از داخل خانه وی برای بیرون ریختن خاکروبه خارج شد. امام به آن کنیز فرمود: صاحب این خانه آزاد است یا بنده؟ کنیز گفت: آزاد است. امام فرمود: راست گفتی؛ زیرا اگر بنده بود، از مولای خود می‌ترسید. این مکالمه تا حدودی موجب تأخیر در برگشت همان کنیز خدمتکار گردید و طبعاً وقتی داخل خانه شد، بشر درحالی که در سر سفره بود، پرسید چه چیز باعث گردید که دیر آمدی؟ او جریان گفتگوی خود با آن حضرت را برای وی نقل کرد. جملائی که امام فرموده بود، چنان در وجود «بشر» و در دل او اثر گذاشت که از همان سر سفره با سرعت و با پای برهنه بیرون دوید و به محضر آن حضرت شتافت. همین که امام را مشاهده نمود، گریه کرد و شرم‌منده شد و عذر خواست، به دست شریف امام توبه نمود و از همان لحظه چون پای برهنه به سوی امام دویده بود، تا آخر عمر پای برهنه راه می‌رفت»^۱.

کتاب‌نامه

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، فضائل الأشهر الثلاثة، قم: کتابفروشی داوری، ۱۳۹۶ ق.
۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، قم: نشر اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، ۱۳۶۳ ش.
۳. ابن طاووس، علی بن موسی، إقبال الأعمال، تهران: دارالکتب الإسلامیه، ۱۴۰۹ ق.
۴. انصاری، خواجه عبدالله، منازل السائرین، [بی‌جا]: دارالعلم، ۱۴۱۷ ق.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم: دارالکتب الإسلامیه، ۱۴۱۰ ق.

۱. مرتضی مطهری، آزادی معنوی (مجموعه آثار شهید مطهری)، ص ۵۹۱.

۶. سعادت پرور، علی، پاسداران حريم عشق، تهران: احيای كتاب، ۱۳۸۸ ش.
۷. شريف الرضى، محمد بن حسين، نهج البلاغة، قم: هجرت، ۱۴۱۴ ق.
۸. طباطبايى، سيد محمد حسين، الميزان في تفسير القرآن، لبنان: مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، ۱۳۹۰ ق.
۹. طباطبايى، سيد محمد حسين، ترجمه تفسير الميزان، ۲۰ ج، چ ۵، قم: نشر اسلامى وابسته به جامعه مدرسين حوزه علميه قم، ۱۳۷۴ ش.
۱۰. عطار نيشابورى، فريدالدين، تذكرة الأولياء، [بى جا]: مطبعة ليدن، ۱۹۰۵ م.
۱۱. على بن الحسين، امام سجاد عليه السلام، الصحيفة السجادية، قم: نشر الهادى، ۱۳۷۶ ش.
۱۲. كلينى، محمد بن يعقوب، الكافي، تهران: دارالكتب الإسلامية، ۱۴۰۷ ق.
۱۳. مجلسى، محمد باقر، بحار الأنوار، بيروت: دار إحياء التراث العربى، ۱۴۰۳ ق.
۱۴. مطهرى، مرتضى، مجموعه آثار، قم: صدرا، ۱۳۷۲ ش.
۱۵. منسوب به جعفر بن محمد الصادق عليه السلام، مصباح الشريعة، بيروت: مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، ۱۴۰۰ ق.
۱۶. موسى خمينى، سيد روح الله، شرح چهل حديث، قم: مؤسسه تنظيم و نشر آثار امام خمينى رحمته الله عليه، ۱۳۸۰ ش.
۱۷. موسى خمينى، سيد روح الله، صحيفه امام، تهران: مؤسسه تنظيم و نشر آثار امام خمينى رحمته الله عليه، ۱۳۸۹ ش.
۱۸. نورى، حسين بن محمد تقى، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسة آل البيت عليهم السلام، ۱۴۰۸ ق.
۱۹. نورى، حسين بن محمد تقى، نجم ثاقب در احوال امام غايب عليه السلام، چ ۱۰، قم: مسجد مقدس جمکران، ۱۳۸۴ ش.
۲۰. هلالى، سليم بن قيس، اسرار آل محمد، قم: الهادى، ۱۴۰۵ ق.