

■ **لااقل کمی** از دستاوردهای ماه رمضان را نگه داریم چون همه را نمی‌شود نگه داشت، پیشنهاد من این است که عهد ببندید ۵ صفحه قرآن را از دست ندهید. یعنی یک چهارم یک جزء را، این کم‌ر از دست ندهید. خیلی‌ها سفره انداختند افطاری دادند، صدقه دادند، خیلی‌ها پا گذاشتند روی نفس‌شان رفتند خانه بعضی‌هایی که دلخوری داشتند. به برکت رمضان سفره‌هایی انداخته شد. این را ادامه بدهیم. نگذاریم باز کینه جدیدی ایجاد بشود؛ ناراحتی جدیدی ایجاد بشود

گفت‌وگوی «وطن امروز» با حجت‌الاسلام نظافت درباره حفظ آثار معنوی ماه رمضان در طول سال

سبک‌زندگی رهمضانی

بسیاری از مومنان روزه‌دار با فرارسیدن ماه مبارک رمضان تلاش می‌کنند تغییراتی را در سبک زندگی خود اعمال و خود را هر چه بیشتر به دستورات و توصیه‌های دینی نزدیک کنند اما متأسفانه بعد از پایان ماه مبارک رمضان، بسیاری از عادات خوبی که در رمضان کسب شده است، کم‌کم از بین می‌رود و به همان زندگی قبل از رمضان بازمی‌گردیم. در روایات اسلامی تداوم و امتداد اعمال نیک بسیار مورد تأکید و توصیه قرار گرفته است به طوری که معصومین علیهم‌السلام عمل نیک اندک را بهتر از عمل نیک بزرگ ولی منقطع دانسته‌اند. این دست روایات نشان از این نکته مهم دارد که اثر تربیتی اعمال کوچک ولی دائم اصلا کم نبوده و از اعمال بزرگ دفعی بسیار بیشتر است. به همین منظور برای بررسی بیشتر موضوع حفظ دستاوردهای ماه مبارک رمضان با حجت‌الاسلاموالمسلمین محمدجواد نظافت گفت‌وگو کردیم.



■ **جناب آقای نظافت!** بسیاری از مردم در یک ماه مبارک رمضان تلاش کردند تغییراتی در سبک زندگی خود اعمال کنند و خود را هر چه بیشتر به دستورات و توصیه‌های دینی نزدیک کنند اما متأسفانه بعد از پایان ماه مبارک رمضان بسیاری از عادات خوبی که در رمضان کسب کرده بودیم کم‌کم از بین رفته و به همان زندگی قبل از رمضان بازمی‌گردیم. برای اینکه از این اتفاق جلوگیری کنیم چه پیشنهادات و توصیه‌هایی دارید؟

بله! به طور کلی یکی از مشکلات همیشگی ما این است که نمی‌توانیم کارهایی را که شروع می‌کنیم ادامه دهیم. در روایت داریم ایفا در عمل سخت‌تر از شروع است. در عرصه‌های گوناگون مشكل ما همین است، لذا گاهی از آن تعبیر به استقامت می‌شود، استقامت یعنی صبر بر ادامه دادن. در قرآن داریم که «وَأَنْ لَّوِ اسْتَقَامُوا عَالِي الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِينَهُمْ ماءً عَذْقًا» اگر استقامت می‌کردند هم دنیای‌شان و هم آخرت‌شان خیلی متفاوت‌تر می‌شد. ما معمولاً در هیجان‌ها و در جلسات، خوب هستیم. این هم خوب است هم خوب نیست. خوب است از این جهت که در آن شرایط خوب هستیم اما وقتی شرایط عوض می‌شود ما هم عوض می‌شویم. پیداست نتوانستیم در آن هیجان‌ها استفاده لازم را ببریم. یعنی شاکستگی را یاد نگرفتیم. وقتی آدم در یک استخری به عمق یک متر شنا

به‌طور کلی یکی از مشکلات همیشگی ما این است که نمی‌توانیم کارهایی را که شروع داریم که ایفا در عمل سخت‌تر از شروع است. در عرصه‌های گوناگون مشكل ما همین است، وقتی شرایط عوض می‌شود ما هم عوض می‌شویم. پیداست نتوانستیم در آن هیجان‌ها استفاده لازم را ببریم

می‌کند هنر نکرده، باید یک روزی بتواند در استخر ۲ متری و بعد ۳ متری و همین‌طور عمیق‌تر شنا کند. وقتی ما داریم دوچرخه‌سواری می‌کنیم و پدربان دوچرخه را گرفته فکر می‌کنیم ما هستیم که دوچرخه را می‌رانیم، بعد که دوچرخه را رها می‌کنند، ما می‌افتیم و می‌فهمیم نه! ما نیستیم. در ماه رمضان انگار خدای متعال کنار این دوچرخه ما ۲ چرخ کوچک کمکی گذاشته، آدم فکر می‌کند خبری هست. اگر استفاده نکرده باشیم نمی‌توانیم ادامه بدهیم، لذا در روایت داریم «فضل‌العمل ادمه و ان قل»؛ خیلی روان‌شناسانه گفتند برترین عمل عملی است که تداوم داشته باشد ولو کم باشد. یعنی استمرار خیلی مهم است. گویا می‌دانستند مشكل مومنان همین عدم استمرار است؛ هیجانی و مقطعی شوب برداشتن. اینها هنر نیست، آنچه‌اشی که در سماور دفاع قل قل می‌کند به خاطر این است که گاز روشن است. گاز که خاموش می‌شود قل‌قل آن کم می‌شود و از جوش می‌افتد، کم‌کم ولرم و سرد و یخ می‌شود، اگر همین آب را در شرایط سرد قرار بدهند یخ می‌زند. مشكل تربیت ما همین است.

هیچ! عصر می‌آمدند خانه برق که نبود، زیر نور چراغی که بود غذایی می‌خوردند و خوش و بشی و می‌خوابیدند. وقتی سر شب انسان می‌خوابد خود به خود صبح زود بلند می‌شود. یعنی اصلا خواب سر سر اینطوری است. خواب سر شب عجیب است، از ۱۲ شب فقط انرژی‌بخش است. شما همه حیوانات را نگاه کنید، همه حیوانات سر شب خواب هستند، جز این حیوان دوبا.

برق را اختراع کرده است و این برق علیه‌اش شده است. ما نمی‌فهمیم از تکنولوژی چطور استفاده کنیم و الان چوری است که اگر شما هم بخواهید بخواهید دیگران نمی‌گذارند بخواهید! در دعای افتتاح داریم خدایا زمانه علیه ما شده... سخت شده دیگر... کار سخت است. یعنی همسایه نمی‌خواهد، بچه ما نمی‌خواهد. یکی از مصیبت‌های خودمان همین است دیگر... کاریش نمی‌شود کرد.

نماز صبح اول وقت عادت نداریم. کارمان سخت است. برای جوان‌های‌مان سخت‌تر است، بویژه اگر جای دعوت باشیم؛ این عروسی‌هایی که می‌خواهند یک پرس غذا بدهند ۲ ساعت آدم را علاف می‌کنند. باید در ترافیک باشی و برمی‌گرددی نمی‌شود یک و نیم، دو شش... خبا رقتی آنجا غذا نخوری یک جور بد می‌شود، غذا می‌خوری جور دیگری مساله به بار می‌آید.

خدای متعال برای پیامبر اعظم و همه انبیا چندبار تکرار می‌کند که اینجا بشیر هستند، لذا الگوی «قل انما انا بشر مثلكم» یعنی مثل شما تشنه می‌شوم، گرسنه می‌شوم، ازدواج می‌کنم، غذا می‌خورم. خب حالا پیامبر اگر دیر بخواهد، اگر غذای سنگین بخورد، آن پیامبر قدیم نیست. یعنی پیامبر هم پیامبری‌شان با یک فرمول‌هایی است که ما آن فرمول‌ها بشیر می‌کنیم، فرمول است. البته اینکه گفتن آن پیامبر قبلی نیست، نه اینکه نیست، چون آن عشق و معرفت پیامبر سبب می‌شود به دام حیوانیت نغلتد. من دیدم افرادی را که ساعت ۲ شب هم اگر بخواهند نماز شب‌شان ترک نمی‌شود. کتشی‌ها فرق می‌کند اما ما جسم بر روحمان غلبه می‌کند. خبا! حالا در ماه رمضان بالاخره مومنان ۳۰ روز نماز صبح را اول وقت خواندند. خبا! این عادت را از دست ندهیم و حالا خواهید دید که سخت است.

در حقیقت هنر نیست که در ماه رمضان نماز اول وقت می‌خواندیم؛ شبیه بنده خدایی است که در زندان بود گفته بود من چند سال است نگاهم به نامحرم نیفتاده! ماه مبارک که تمام می‌شود آنجا شخصی می‌شود چقدر ذات و توشه برداشتیم. چقدر خودمان را ساختیم. جالب است بزرگان گفتند سحری را حتماً بخورید ولو آب... یعنی اصلاً بسپاریم را جوروی تنظیم کردند که نماز صبح را اول وقت بتوانی بخوانی. پیامبر سحری‌شان از ۱۲ شب نمی‌خورند نزدیک اذان می‌خورند. البته خیلی کم می‌خورند. منتها ما نماز صبح‌های خودنیم که بلافاصله خوابیدیم. بین طلوعی نتوانستیم بیدار بمانیم.

■ **منظور از بین‌الطلوعین یعنی از اذان صبح تا زمانی که آفتاب طلوع می‌کند؟**
بله! تا زمانی که آفتاب طلوع می‌کند. وقتی ما بین‌الطلوعین می‌خوانیم تا غروب دمق هستیم آن وقتی که نمی‌خوانیم یک نشاطی است و در روایت داریم ازراقی در بین‌الطلوعین توزیع می‌شود که کسانی که خواب هستند گیرشان نمی‌آید. پیداست که این ازراق معنوی است، شاید مادی هم شامل آن باشد.

■ **ببینید!** از این طرف به ما توصیه شده است که قبل از اذان برای نماز شب بیدار شویم. بعد از نماز صبح هم توصیه موکد شده که بین‌الطلوعین بیدار باشید. از طرفی احادیثی داریم که صبح زود بروید دنبال رزق و روزی و کسب‌وکار. یعنی ما از قبل اذان صبح تا شب دیگر نباید بخوابیم؟ آیا اینگونه زندگی‌مان مختل نمی‌شود؟

اولاً سبک زندگی نمی‌گذارند اینطور عمل کنیم. بنده خودم مدرسه علمیه دارم. کلاس‌ها را طوری تنظیم کرده‌ام که ۱۱ تمام می‌شود. بچه‌ها ۱۱ سریع می‌روند به خوابگاه، می‌بینید اصلاً پهلو به پهلو نمی‌کنند. همه خوابند. خواب قیلوله یک ربعش اندازه، چند ساعت انرژی می‌دهد. می‌گویند بهترتر در جنگ جهانی خواب‌های یک قیقهای داشته است. او می‌خواستند همین آب است. حالا ما می‌خواهیم بهشت را بگیریم؛ ارزش دارد. شما وقتی خسته باشید روی خاک یا روی سنگ هم خواب عمیق دارید. لذت‌بخش‌ترین خواب هم می‌شود. اگر کسی روزه گرفته باشد، گوارتر از نان و پنیر و سبزی چیزی برای او نیست، وقتی تشنه هستید کمی نگه داریم. درباره قرآن خواندن یک نکته دیگر قابل توجه است. اگر کسی روزه دارد، نماز او وقتی خود اصل را

چیز دیگری قرار می‌دهد اینگونه می‌شود دیگر. این را در در نامه ۴۵ نهج‌البلاغه داریم. فرمود از اولیای خدا نمی‌خواهند، نمی‌خوانند، نمی‌خواهند تا خواب بر آنها غلبه می‌کند. بعد خواب که غلبه کرد، حضرت فرمود کف دستش می‌شود بالشت و زمین می‌شود تشک. چقدر خوب است که انسان برای خوابیدن فشار نیآورد تا طبیعی اتفاق بیفتد. خوش به حال کسانی که اهل مطالعه هستند، اهل ذکر هستند. با ذکر و فکر هر موقع خواب‌شان آمد می‌خوانند. می‌خواهم بگویم مدیریت ما این گونه نیست. در نهج‌البلاغه داریم که امیرالمومنین فرمود هر عمل تو تابع نماز باشد، خبا! الان اینطوری نیست.

■ **خیلی‌ها که این سخنان را می‌شنوند ترغیب می‌شوند سبک زندگی خود را اینگونه تنظیم کنند، لذا فشار زیادی را بر خود تحمیل می‌کنند؛ به نظر شما این کار درست است؟**
باید مراقب باشید که ما خودتان کشتی نگیرید. نرم حرکت کنید. اینطور نباشد که نفرت بیآورد. در مسائل معنوی کشتی گرفتن به معنای فشار وارد کردن سر کمش توصیه شده، سر زیاد نه. یعنی چه؟ یعنی شما الان فرض کنید می‌خواهیم برویم باشگاه ورزش‌برداری. همین الان که نباید ۱۰۰ کیلو برداریم. آن مربی ورزش‌برداری نگاه می‌کند ببیند ما چند کیلو می‌توانیم به صورت معمولی برداریم که دیگر فشاری هم وارد نشود. فرض کنید ۳۰ کیلو هم با یک ذره زور زدن برمی‌داریم. خبا! می‌گوید آقا شما فعلاً ۳۱ کیلو بردار. بعد از اینکه بدن را گرم می‌کنی کی کیلو اضافه کن، کم‌کم ۲ کیلو اضافه کن. کم‌کم ۳ کیلو اضافه کن.

یکی دیگر از توصیه‌هایی که به ما شده این است آنهایی که می‌توانند بعد از عید فطر ۶ روز روزه بگیرند. یعنی خواستند عادت از بین نرود. بعد حالا راه‌حل امام رضاع) این است. خبا! اگر کسی بپرمرد است نمی‌تواند روزه بگیرد باید به

شنبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۳
وطن‌امروز | شماره ۴۰۱۲
گفت‌وگو



جای آن اطعام کند اگر می‌خواهد از ثواب روزه محروم نشود. یا مثلاً گفته‌اند روزه دهر بگیرید. روزه دهر یعنی اینکه یک کار بکنید که همه روزگار روزه‌دار به حساب بیایید. چطور؟ فرمود اگر ۳ روز در ماه روزه بگیرید خداوند متعال اثر یک ماه را می‌دهد. بر اساس آیه «من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها»، اگر یکی یک حسنه داشته باشد خداوند ۱۰ برابرش می‌کند. سه‌تا ۱۰ می‌شود ۳۰ تا. سلمان رضی‌الله عنه یک وقت ادعا کرد من همه سال را روزه هستم. گفتند دروغ می‌گوید ما دیدیم آب می‌خورد، گفت خود پیامبر گفتند ۳ روز در ماه روزه بگیرید، گویی کل ماه را روزه گرفتید. امام رضاع) گفتند پنجشنبه اول ماه، چهارشنبه وسط ماه و پنجشنبه آخر ماه را روزه بگیریم. معمولاً خانم‌ها روزه بدهی دارند. خبا! اگر خانم‌ها قضا درباره قرآن خواندن یک نکته دیگر قابل توجه روزه را بگیرند.

یکی از راه‌های حفظ دستاورد ماه رمضان این ۳ روز روزه است که کم است و چقدر خوب است که گاهی آدم‌ها را تشویق کنید. از قرآن یک کمی نگه داریم و از روزه یک کمی نگه داریم. درباره قرآن خواندن یک نکته دیگر قابل توجه است. اگر واقعاً کسی ۵ صفحه قرآن روزانه را نمی‌خواند حداقل یک صفحه را بخواند. چون خیلی وقت‌ها اگر کسی یک صفحه بخواند حیفش می‌آید صفحه بعد را بخواند. در جنبه هم اینطور بود. می‌گفتند کار سخت عملیات شکستن خط است، یعنی اگر در این خاکریز وسیعی که هست یک رخنه ایجاد شد دیگر پیشروی‌ها آسان می‌شود. اولش سخت است. این هم که در دعای ابوحمزه ثمالی داریم «وَ أَنْ الرَّاحِلَ إِلَيْكَ قَرِيبٌ» خدایا کسی که به سمت تو حرکت بکند راهش نزدیک است، یعنی می‌گوید آقا همین کنند و شروع حرکت سخت است. بنابراین همین که ما بتوانیم این نفس را قانع کنیم که می‌خواهیم قرآن بخوانیم ولو یک صفحه... اصلاً نصف صفحه. اصلاً یک آیه... گاهی نفس اصطلاحاً حمال می‌آید و همراهی می‌کند. البته گاهی هم همراهی نمی‌کند. زیارت حرم اهل بیت هم همین گونه است. شما هیچ موقع نگوید می‌خواهم بروم زیارت جامعه کبیره بخوانم، فقط بگویید می‌روم حرم امام رضا یک «السلام‌علیک یا علی بن موسی الرضا» بگویم همین... اگر بروید حیفاتان می‌آید که بیشتر استاده نکنید. می‌گویند این همه راه آمدم بگذار بیشتر استفاده کنیم. اما خیلی وقت‌ها اگر واقعاً آدم کتتش نداشت بیاید بیرون. خلاصه هر کسی فکر کند در رمضان چه چیزی گیرش آمده است. از دست ندهد. نماز اول وقت صبح را از دست ندهد، ظهر را از دست ندهد. اگر کسی بتواند دیگران را هم راه بیندازد خیلی خوب است. اینکه شما در غیر ماه رمضان دیگران را وادار کنید به روزه و تشوق کنید این ثواب دیگری دارد. واقعاً دوران آخرازمان بسیار سخت است. باید جمعی حرکت کنیم. جمعی! یعنی بال پرواز همدیگر بشویم. «و تعاونوا علی البر» کمک کنید. راهش چه هست. راهش همین است. برای نماز، برای روزه، تشوق کنیم همدیگر را، دعوت کنیم همدیگر را.

مروری بر نظرات رهبر انقلاب درباره آثار و برکات ماه مبارک رمضان

توشه‌گردنه‌های سخت

حقایق در مقابل او آشکار می‌شود؛ «هنالک تبلو کل نفس ما اسلفت». آن روز همین لذت اینجایی و دنیایی عبارت است از یک عذاب و شکنجه دوزخی. آن روز، روزی است که واقعیات و حقایق، خود را آشکار می‌کنند - «هنالک تبلو کل نفس ما اسلفت» - و آنچه را که انسان انجام داده است، حقایق و بطون و ملکات آن در آنجا آشکار می‌شود. روح ما ملکات ما و حقایق وجودی ما هم در آنجا خودش را نشان می‌دهد. مولوی می‌گوید: ای دریده پوستین یوسفان! گرگ برخیزی از این خواب‌گران؛ پنجه درنده‌ای که یوسف‌ها را در اینجا می‌درد و انسان‌های مظلوم را زیر پا له می‌کند، باطنش گرگ است؛ انسان نیست. این باطن در آنجا خودش را نشان می‌دهد و ظاهر می‌شود. ما نباید قیامت را فراموش کنیم؛ قیامت واقعه عظیمی است. ما باید همیشه یاد قیامت را در ذهن خود داشته باشیم و از قیامت ترسیم. (بیانات در دیدار مسؤولان نظام ۱۳۸۳/۸/۶)

ماه رمضان، ماه ضیافت الهی ماه رمضان فرصت بسیار استثنایی و بزرگی است که به لطف خدای متعال امسال هم این فرصت به ما داده شد که بتوانیم در این ماه مبارک بر سر سفره ضیافت الهی حاضر بشویم. این فرصت استثنایی در طول

سال نظیر ندارد. ما در طول سال و در مسیر طولانی حرکت خودمان آیه سبوی خداوند! در چالش با هواهای نفسانی، با گناهان، با فضاهای تاریکی که خودمان به دست خودمان به‌وجود می‌آوریم، با مشکلاتی مواجه می‌شویم. گاهی انسان برای اینکه حال دعا پیدا کند، مشكل دارد؛ گاهی برای اینکه فطره‌اشکی بفشاند، مشكل دارد؛ چون راه دشوار است، به وسیله خلاف‌ها و گناه‌های خود احاطه می‌شویم؛ اما قطعه ماه رمضان، آن قطعه‌ای است که حرکت در آن قطعه آسان است؛ مثل این است که در این راه دشواری که می‌خواهید به محلی یا به شهری برسید، گاهی مجبورید پیاده راه را طی کنید؛ گاهی مجبورید از آب بگذرید؛ گاهی مجبورید از باتلاق بگذرید؛ یک جامه می‌رسید به فرودگاهی که هواپیمای مجهزی آماده است تا شما را بی‌دردسر و با خیال راحت و پس از طی مسیر طولانی به مقصد برساند. آغاز ماه رمضان، رسیدن به همین فرودگاه است. (بیانات در خطبه‌های نماز عید سعید فطر ۱۳۸۳/۸/۲۴)

محمول ماه رمضان، تقواست؛ به خود پرداختن، به خود رسیدن و ذخیره تقوا را برای خود فراهم کردن؛ «لعلکم تتقون». ماه رمضان در ما ذخیره تقوا ایجاد می‌کند. این تقوا

حدیث صحیح معتبر از پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله این است: «لصوم جنة من النار». روزه سپر آتش است. از طرف اهل سنت هم همین مضمون با الفاظ مختلف نقل شده است؛ از جمله این لفظ: «لتصيام جنة العبد المؤمن يوم القيامة كما بقي احدكم سلاحه في الدنيا». همچنان‌که شما در دنیا با سلاح و وسیله دفاعی خودتان از خود دفاع می‌کنید در آخرت هم او وسیله صبر در مقابل گناه و غلبه مشتهیات، روزه است. لذا در می‌کنید. خصوصیت روزه چیست که تعبیر «جنته من النار» درباره آن بیان شده است؟ خصوصیت روزه عبارت است از کف نفس، روزه، مظهر کف نفس است؛ «و نهی النفس عن الهوی». مظهر صبر در مقابل گناه و غلبه مشتهیات، روزه است. لذا در روایات، ذیل آیه شریفه «واستعينوا بالصبر والصلاة» صبر را به روزه تعبیر کرده‌اند. روزه، مظهر گذشت از خواسته‌هاست. اگرچه زمان روزه محدود است - چند ساعت در روز، آن هم چند روز در سال - لیکن به صورت نمادین، یک حرکت اساسی برای انسان است. چرا؟ چون هواهای نفسانی و هوس‌ها و مشتهیات و خواسته‌های نفس، همان مسیری است که انسان را به گناه می‌رساند. اینطور نیست که مشتهیات نفسانی با گناه

