



گلشن معنویت



www.Tayyebin.Net

تلفن مرکز بخش: ۰۹۳۸۴۶۴۶۶۱۹
نویسنده: فرزانه خاموشی

انتشارات طبیبین

سرشناسه	: خاموشی، فرزانه، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: گلشن معنویت/ نویسنده فرزانه خاموشی؛ ویراستار گروه فرهنگی دانش‌افزا.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات طبیین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۱۷۰-۱-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: راه و رسم زندگی (اسلام) -- خودسازی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Self -- Conduct of life -- *Religious aspects -- Islam actualization (Psychology) -- Religious aspects -- Islam
رده بندی کنگره	: BP۲۵۸
رده بندی دیویی	: ۷۲/۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۲۲۵۵۸

عنوان کتاب: گلشن معنویت

نویسنده: فرزانه خاموشی

ویراستار: گروه فرهنگی دانش‌افزا ۰۹۳۸۴۶۴۶۶۱۹

صفحه آرایبی: منصور منصوری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

ناشر: طبیین

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۱۷۰-۱-۱

تقدیر به مادر م

دریای بی کران فداکاری و عشق،

که وجودم برایش همه رنج بود،

و وجودش برایم همه مهر

www.Tayyebin.Net

تلفن مرکز پخش: ۰۹۲۸۴۶۴۶۶۱۹

فهرست

مقدمه.....	۱۱
رمضان و درس مسئولانه زیستن.....	۱۵
غایت‌مندی صیام.....	۱۶
معناشناسی تقوا.....	۱۷
تقوا به مثابه‌ی احساس مسئولیت.....	۲۰
ابعاد احساس مسئولیت از منظر قرآن.....	۲۱
رمضان بهار بندگی.....	۲۳
اصل اول: محبت.....	۲۴
الف: راضی بودن به پیشامدها:.....	۲۶
ب: مشتاق خدا بودن.....	۲۶
ج: قربانی دادن به خاطر خدا.....	۲۶
د: شرم و حیا از خدا.....	۲۶
هـ: بی‌نیازی از خلق.....	۲۷
اصل دوم: امید.....	۲۸
بالاترین رجا.....	۳۱
عوامل مؤثر در تقویت صفت امید.....	۳۱
اصل سوم: خوف.....	۳۲
اما معنای ترس از خدا یا خوف چیست؟.....	۳۳
فایده ترس از خدا در زندگی انسان مؤمن.....	۳۴
عوامل مؤثر در تقویت صفت خوف.....	۳۵

۳۹	توجیہات تربیتی قرآن به پیامبر ﷺ
۴۱	توجّه به فضل خداوند
۴۲	توکل و اتکا به خداوند
۴۳	خودشناسی
۴۴	وظیفه‌شناسی
۴۶	انحصار علم غیب به خدا
۴۷	پرهیز از غلو در فهم مقام نبوت
۴۹	برابری ارزشی انسان‌ها در پیشگاه خدا
۴۹	صبوری در میدان دعوت
۵۲	اهتمام به جمع مؤمنان
۵۳	نرم‌خویی، راز کامیابی در فرایند دعوت
۵۳	مسئولیت‌پذیری در صورت انحراف
۵۳	پرهیز از یأس و حسرت در مسیر دعوت
۵۴	اخلاص و توحید در بندگی
۵۵	ثبات و استقامت در امر دعوت
۵۶	استمرار در صبر و شکیبایی
۵۸	استفاده از گذشت و بخشش در مسیر دعوت
۶۱	دعای اجابت‌نشدنی
۶۱	غفلت
۶۲	نسیان
۶۳	پیروی از هوی و هوس
۶۴	توصیف فرصت‌سوزان دنیا در آخرت

۷۳	پلیس درونی
۷۳	روش اول: تقوای پرهیز
۷۵	روش دوم: تقوای حضور
۸۳	بهترین بنده خدا
۸۶	۱- بازگشت به سوی خدا، از خطا و اشتباه
۸۷	۲- بازگشت به سوی خدا در هنگام سختی و مشکلات
۸۷	۳- بازگشت به سوی خدا در هنگام وفور نعمت
۸۹	تعامل خدا با بندگانش
	قاعده‌ی اول: خداوند همان گونه با انسان‌ها تعامل می‌کند، که آن‌ها
۹۰	با هم‌نوعان خویش تعامل می‌کنند.
	قاعده‌ی دوم: خداوند بر اساس ظن و گمان بندگان نسبت به خویش،
۹۳	با آن‌ها تعامل می‌کند.
۹۹	قدر و منزلت انسان در نزد خداوند
۱۰۵	۱- فرصت ساز
۱۰۷	۲- فرصت جو یا فرصت طلب
۱۰۸	۳- فرصت سوز
۱۱۱	شیوه‌های تقویت ایمان
۱۱۳	انجام عبادت و شعائر دینی
۱۱۵	استماع آیات الهی
۱۱۸	علم و دانش
۱۱۹	تلاش و جهاد در راه اعتلای دین
۱۲۳	شرایط تداوم گناه

- اول: آشکار کردن گناه ۱۲۳
- دوم: تداوم آثار گناه ۱۲۵
- سوم: سبک شمردن گناه ۱۲۶
- جمع‌بندی و نتیجه‌گیری ۱۲۷
- شُکر و شکایت ۱۲۹
- همراهی با پیامبر ﷺ در بهشت ۱۳۵
- ۱- سرپرستیِ ایتم ۱۳۵
- ۲- آراستگی به اخلاق نیکو ۱۳۶
- ۳- دوست داشتن پیامبر ﷺ ۱۳۷
- ۴- وفور سجده ۱۳۹
- انسان توانا و ناتوان از منظر قرآن ۱۴۱
- خودسازی در پرتو دگرسازی ۱۴۵
- چه کسی شایسته‌ی پرستش است؟! ۱۵۳
- قدر الطاف خدا را بدانیم ۱۵۷
- آغازگر خداست ۱۶۱
- ۱- محبّت ۱۶۱
- ۲- رضایت ۱۶۲
- ۳- توبه ۱۶۳
- بازاندیشیِ اخروی در سوره‌ی ق ۱۶۵
- رستاخیز ۱۶۵
- اهل شقاوت ۱۶۶
- اهل سعادت ۱۶۷

سبب‌شناسی ارتکاب گناه از منظر ابن‌قیم رحمته ۱۷۱

انواع مواهب الهی و تعامل صحیح با آنها ۱۷۵



مقدمه

از منظر قرآن، انسان ترکیب یافته از گل و نفخه‌ی الهی است. در او روح که جنس غیرمادی و غیرظاهری دارد دمیده شده است و همین است که او را سزاوار تکریم فرشتگان داشته است.

﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّن طِينٍ ۖ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ [ص: ۷۱-۷۲]

در تعبیری دیگر قرآن شخص بدون دین و معنویت را با واژه‌ی «مرده» نام می‌برد: ﴿أَوْ مَن كَانَ مَيِّتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا ۚ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [أنعام: ۱۲۲]

این آیه به روشنی نشان می‌دهد که فرد و تمدنی که دیدش محدود به دنیا و اشباع غرائز است، فاقد حیات معنوی و هم افق حیوانات و بلکه فروتر از آنهاست.

براساس این نگرش در نظر گرفتن نیازهای روحی و معنوی انسان شرط ناگزیر سلامت و توازن زندگی اوست. و بسیاری از توصیه‌ها و وظایف دینی معطوف به تأمین نیازهای این بعد از وجود انسان هستند.

وقتی از معنویت سخن می‌گوییم مرادمان اعتنا و توجه به ابعاد غیر جسمانی و غیرمادی وجود انسان است که به سامانی و بهبود وضعیت

روانی و روحی وی مشروط به توجه کافی و از سر دقت به این زمینه‌ها و ابعاد است. و همچنین معنویت به معنای حساسیت نسبت به معنا و مفهوم زندگی انسانی و تلاش برای کشف آن و حرکت در پرتو هدف (معنای) خلقت و زندگی انسانی است.

اسلام به عنوان یکی از ادیان بزرگ جهان و تنها دینی که دارای متنی اصیل و دست نخورده است، با لحاظ کردن ابعاد گوناگون وجود انسان و نگرشی واقع بینانه به او، همیشه در راستای گسترش معنویت و معنا بخشیدن به زندگی گام برداشته است. و آدمی را به شکوفایی همه استعدادها و صعود به قله‌ی رفیع انسانیت، ترغیب و امر کرده است.

در بحبوحه‌ی مشغولیت های زندگی، و وجود رسانه‌های مجازی هدف‌دار، که مهمترین ابزار ایجاد پریشانی فکری، ذهنی و روحی انسان امروزی است، که بیشترین تمرکزشان بر سرگم کردن مصنوعی بینندگان است، جای ارتباط با خدا و معنویت پرکرده‌اند. سبب شده بعضی وقت‌ها انسان جانب روحی را فراموش کند؛ و در لذایذ و خوشی‌ها و شهوات فرو رود و به مادیات مشغول شود.

نسخه و راهکار الهی برای برون رفت از این پریشان حالی‌ها و دردهای روحی روی آوردن به کتاب هدایتش می‌باشد.

﴿وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا﴾ [إسراء: ۸۲]

قرآن شفا و نجات از خرافات، شک و تردید، کج روی‌ها و انحرافات از فطرت است. قرآن روح و جان آدمی را سرشار از عافیت، یقین، اطمینان، صلح و صفا و محبت می‌کند.

علامه سید قطب رحمته از زندگی در سایه قرآن در مقدمه تفسیر فی ظلال خود زیبا می‌گوید: «زندگی در سایه‌ی قرآن، نعمتی است که ارج و ارزش آن را نمی‌شناسند، جز کسی که خود آن را چشیده باشد. نعمتی که به عمر می‌افزاید و پاکیزه و مبارکش می‌گرداند. ستایش خدایی را که بر من بنده ناچیز منت نهاد، تا روزگاری در سایه‌ی قرآن بیارامم و مزه نعمتی را بچشم که در زندگی هرگز نچشیده بودم، در این مدت از حلاوت و نعمتی برخوردار بودم که عمر را افزون می‌کند و آن را منزه و مبارک می‌نماید. در سایه‌ی قرآن، روزگاری آرمیده بودم و از آن اوج به جهالتی می‌نگریستم که در پهنه‌ی زمین موج می‌زد. می‌دیدم که ساکنان زمین به چه چیزهای بی‌ارزش و ناچیزی عشق می‌ورزند و در راه آن به کوشش می‌پردازند.»

در این مجموعه سعی نگارنده بر آن بوده تا از باغ معنویت قرآن گلچینی داشته باشد. امید است که مورد استفاده خوانندگان قرار گیرد.

فرزان خاموشی

شهریور ۱۳۹۹

رمضان و درس مسئولانه زیستن

با نگاهی به آیات و روایات موجود در قرآن و سنت نبوی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در می‌یابیم که بخش زیادی از نصوص، دارای اهداف و مقاصدی بوده که فضیلت‌هایی اخلاقی و درس‌هایی تربیتی فراوانی در ورای آن‌ها نهفته است. درک این اهداف و مقاصد و نیز دروس و فضائل مُنبعث از آن، نتایج مفیدی به دنبال دارد که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به شوق و شتاب و انگیزه‌ی مردم برای انجام مُتقِنِ اعمال اشاره نمود. به بیان بهتر، شناخت مقاصد احکام باعث می‌شود تا انجام طاعت و عبادت، بهتر و بیشتر صورت بگیرد، سُستی و کسالت را از بین ببرد و آرامشی کمیاب به آدمی ببخشد. ابن قیّم جوزیه رحمه الله شناختِ حکمت و مقصدِ احکام را موجب ارتقای جایگاه آدمی به مقام معرفت، محبّت و معنویت می‌داند و در کتاب ارزشمندش *مدارج السالکین* می‌گوید: «علم به اسرارِ یک عمل، چیزی فراتر از انجام عمل است که باعث معرفت، محبّت و ستایش هرچه بیشتر معبود و محبوب می‌شود؛ چرا که نفسِ انجام یک امر موجب اطاعت است، اما آگاهی از حکمت و مقصد آن، به معرفت و محبّت، منتهی می‌شود. کسی که مقصد حکمی را نشناسد در عمل دچار لغزش می‌شود و ممکن است از حقیقت آن، منحرف گردد که امکان، در عالم واقع نیز رخ داده و قابل مشاهده است. لذا زمانی می‌توان گفت که یک عمل به درست انجام شده که هدف از انجام آن، درک شده باشد؛ در غیر این صورت، انجام آن جسدی بی‌روح، شکلی بدون مضمون و فعالیتی بدون فایده است.

غایت‌مندی صیام

بر همه‌ی اندیشمندان مسلمان مبرهن است که شارع، در تشریح احکام مقاصدی را در نظر داشته که در قرآن کریم نمونه‌های زیادی ذکر شده و به عنوان مثال می‌توان به موضوع «روزه» اشاره نمود. خداوند متعال، مقصد و هدف از روزه، این عبادتِ انسان‌ساز را در عبارتی کوتاه و پُر‌محتوا برای ما تبیین می‌کند و می‌فرماید: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [بقره: ۱۸۳] خداوند متعال، برای روزه یک مقصد معرفی کرده و آن رسیدن به فضیلت تقوا می‌باشد. به بیان دیگر، در روزه گرفتن، تعقیبِ هدفی غیر از تقوا، مطلوبِ خداوند نیست؛ برای مثال، مقصود خداوند از تشریح روزه، کاهش وزن، تامین سلامتِ جسمانی و اموری از این دست نمی‌باشد. البته انحصارِ مقصد برای چنین احکامی به معنای انکار سایر ثمرات و دستاوردها نمی‌باشد. چراکه روزه ممکن است فواید دیگری هم داشته باشد که فرد روزه‌دار از آن برخوردار باشد؛ به قول شاعر هر که «کارد قصد گندم بیدش / کاه اندر تبع می‌آیدش!» با این وصف، غایتِ اصلی خداوند از تکلیف روزه، «تحصیل تقوا» می‌باشد و سرانجام روزه گرفتن می‌بایست به آن ختم شود. فراموش نکنیم که صرفِ روزه گرفتن، به معنای امتناع از خوردن و آشامیدن و پرهیز از مبطلات روزه، الزاماً ضامنِ احقاقِ مقصودِ تکلیف صیام نیست و ممکن است کسی در ظاهر، روزه باشد اما آن روزه برای او، فاقد پاداش اخروی باشد. لذا آنچه توسط اهل صیام باید مورد توجه قرار گیرد این است که همواره خویشتن را در رمضان محاسبه کنند و روزه‌شان را رصد و پایش نمایند و بنگرند تا چه اندازه به مقصود این تکلیف الهی، نزدیک شده‌اند.

همان طور که بیان شد، خداوند غایت روزه گرفتن را تحصیلِ تقوا می‌داند؛ لذا ما باید تصوّر روشن و دقیقی از تقوا داشته باشیم بدون داشتن تعریفی روشن و دقیق از تقوا، نمی‌توان چنین فضیلتی را کسب و در خود یا دیگران پرورش داد. اصطلاحات هر علمی، رهیافت و مدخلی برای ورود به آن علم به شمار می‌آیند. میزان آگاهی و اطلاع هر دانش‌پژوهی، به میزان آگاهی و اطلاع وی از واژگان کلیدی و تخصصی آن علم بستگی دارد. برای تقوا معانی و تعاریف متعددی ذکر شده است که در این نوشتار، به ذکر پاره‌ای از آن‌ها خواهیم پرداخت.

معناشناسی تقوا

واژه‌ی تقوا از مصدر «وقایه» و ریشه‌ی «وقی» مشتق شده است و این کلمه، همراه با دیگر مشتقات در مجموع ۲۵۸ بار در قرآن کریم به کار رفته است. تقوا یعنی اینکه انسان، نفس و جان خود را از آنچه که بیمناک از آن است نگهدارد؛ در شریعت و دین، تقوا یعنی خودنگهداری از آنچه که به گناه می‌انجامد.^۱ در تعریف دیگری آمده است: «تقوا یعنی پیشگیری از انحراف از راه درست و نیز پیشگیری از خطا کردن».^۲

یکی از علمای جهان اسلام در تعریف تقوا می‌گوید: «تقوای خداوند به معنای پرهیز از کارها و گفتارهایی است که زمینه‌ی خشم و سخط او را فراهم می‌نمایند. آنچه موجبات خشم او را فراهم می‌نماید، یا فعل محظور است یا ترک مأمور؛ به همین جهت تقوا را اینگونه تفسیر کرده‌اند

۱- مفردات الفاظ قرآن، ترجمه سیدغلامرضا خسروی حسینی، ج ۳، ص ۴۸۰

۲- ماجد عرسلان کیلانی، فلسفه تربیت اسلامی، ص ۳۷۷

که عبارت است از امتثال اوامر و اجتناب از نواهی خداوند، و پایه‌ی آن خشیت از اوست»^۱.

در خصوص تبیین تقوا از منظر قرآن گفته شده: «مقصود قرآن از تقوا قانون و احکامی است در رابطه‌ی انسان با انسان و انسان با آفریدگار؛ بنابراین، مراد از بیان قرآن درباره‌ی تقوا در بیشتر آیات، آن است که انسان از آنچه که زیان خود و یا زیان دیگران را داشته باشد، حذر کند»^۲. تقوا سرچشمه‌ی زلال نیت مؤمنان نسبت به پروردگار است. پس هرگاه آنان به وسیله‌ی آرزوهای نفسانی و شهوانی، سرکش و ستمگر و منحرف شدند، نشانه‌ی آن روی گردانی از پروردگار و دوری از پارسایی و حقیر شمردن سرزنش‌ها و تهدیدهای خداوند است.^۳

یکی از اسلام‌شناسان ایرانی در تعریف تقوا می‌گوید: «ترجمه‌ی صحیح تقوا خودنگهداری یا همان ضبط نفس است و متقین یعنی خود نگهداران؛ که این خودنگهداری به دو شیوه‌ی ضعیف و قوی صورت می‌گیرد؛ نوع اول آن است که آدمی برای آنکه خود را از آلودگی معاصی حفظ نماید، از موجبات آن‌ها فرار می‌کند و خود را از محیط گناه دور نگه می‌دارد؛ مانند کسی که برای رعایت سلامتی خود می‌کوشد تا از محیط‌های آلوده و عوامل نشر آلودگی بگریزد. نوع دوم آن است که آدمی در روح خود، حالت و قوتی به وجود آورد که به او مصونیت روحی و اخلاقی ببخشد. طوری که اگر در

۱- یوسف قضاوی، قرآن منشور زندگی، ترجمه عبدالعزیز سلیمی، ص ۱۵۱

۲- دایره‌المعارف اخلاق قرآنی، احمد شریابی، مترجم بهاء‌الدین حسینی، ج ۱،

ص ۲۵۰- ۲۵۴

۳- همان

محیط آلوده به گناه و معصیت قرار گیرد، آن حالت و ملکه‌ی روحی، او را حفظ می‌کند و مانع از آلودگی او می‌شود. مانند کسی که در بدن خود مصونیت طبی ایجاد می‌کند تا عامل بیماری نتواند در بدن او اثر نماید. در زمانه‌ی ما، تصویری که عموم مردم از تقوا دارند همان نوع اول است؛ وقتی گفته می‌شود فلان شخص آدم با تقوایی است یعنی شخص محتاطی است و خود را از موجبات گناه دور نگه می‌دارد».^۱

یکی از فیلسوفان اخلاق در تعریف تقوا می‌گوید: «مفهوم تقوا به معنای ترس از خدا نیست؛ بلکه به معنای پروای خدا را داشتن و احساس زنده‌ی حضور در محضر اوست. این احساس حضور در محضر خداوند، هم موجب می‌شود که انسان در وقت تصمیم‌گیری از خدا کسب تکلیف کند، و هم موجب می‌شود که انسان به دلیل حضور خداوند از انجام کارهای ناروا خود داری نماید؛ به تعبیر دیگر، احساس حضور در محضر خداوند موجب می‌شود شخصی که چنین احساسی دارد، اراده‌ی خود را در اراده‌ی خداوند فانی کند».^۲

در تعریف دیگری از تقوا بیان شده که «تقوا بر حذر بودن از خشم و ناخشنودی و کیفر خداست؛ و این وقتی ممکن می‌شود که هم خدا را بشناسی و هم آنچه را که او به آن خشنود می‌گردد».^۳ تقوا یک نیروی کنترل‌درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می‌کند و

۱- مرتضی مطهری، ده گفتار، ص ۲۰-۲۴

۲- ابوالقاسم فنایی، ماهنامه اطلاعات حکمت و معرفت، شماره ۹۷، اردیبهشت ۹۳

۳- دایره المعارف اخلاق قرآنی، شرباصی، ج ۱، ص ۲۵۵

نقش ترمز ماشین را برای انسان در پرتگاه‌های حادثه‌ساز ایفا می‌کند و او را از تندروی‌های خطرناک، باز می‌دارد^۱.

تقوا به مثابه‌ی احساس مسئولیت

از مجموع این تعاریف، می‌توان به این تعریف جامع از تقوا رسید که تقوا در حقیقت همان احساس مسئولیت و تعهدی است که در اثر رسوخ باور به حضور خدا بر قلب انسان حاکم می‌شود و فرد را از ارتکاب هرآنچه که موجب خشم و ناراحتی خداوند می‌گردد دور نگه می‌دارد و نسبت به هرآنچه که خداوند از انجام آن خشنود می‌شود، مشتاق می‌نماید. مرجع اصلی ایجاد این احساس مسئولیت، دو چیز است که در آیه‌ی ذیل و در وصف اهل تقوا به آن اشاره شده است: «الَّذِينَ يُخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ وَهُمْ مِّنَ السَّاعَةِ مُشْفِقُونَ» [انبیاء: ۴۹] «(همان) کسانی که از پروردگارشان در نهان می‌ترسند و همانانی که از قیامت در هراسند.»

مراتب این احساس مسئولیت یا به تعبیر قرآنی تقوا سه نوع است:

- ۱) مرتبه اول: انسان، لحظاتی پس از دچار شدن به گناه و نافرمانی از خداوند، خود را باز می‌یابد و خود را در مقابل خداوند مسئول می‌داند؛ لذا بلافاصله توبه می‌کند و پشیمان می‌شود و تصمیم می‌گیرد که بار دیگر دچار آن خطا و اشتباه نشود و همچنین بر لغزش خود اصرار نرزد (آل عمران: ۱۳۵).