



مجموعہ توصیحا و تذکرات دربارہ ایام پیامی سال و اوقات فراغت نوروزی

استاد محمد تقی فیاض بخش

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

این جزوه حاصل تدوین بیانات استاد محمدتقی
فیاض بخش در جلسات متعدد در پایان سال های
شمسی است.

موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی ع

تلفن: ۰۲۱ - ۳۳۹۸۷۹۹۰

سایت: www.jelveh.org

صفحه اینستاگرام: https://www.instagram.com/fayyazbakhsh_org

کانال تلگرام: <https://telegram.me/jelvehnooralavi>

کانال بله: <https://ble.ir/jelvehnooralavi>

فهرست مطالب

فهرست مطالب	۳
مقدمه	۵
محاسبه گذشته و توبه، قبل از ورود به سال جدید	۷
دستورات محاسبه و توبه آخر سال	۸
۱- سه دستور در محاسبه	۸
۲- دو دستور در توبه	۱۰
مراقبات و ملاحظات تعطیلات عید نوروز	۱۲
فصل اول: تغییر برنامه روزمره زندگی	۱۲
برهم خوردن نظم زندگی	۱۳
مسافرت در تعطیلات نوروزی	۱۵
تغذیه در ایام نوروز	۱۵
دستور میرزا جواد آقا ملکی تبریزی <small>رحمۃ اللہ علیہ</small> در رساله لقاء الله	۲۱
برکات تغییر در برنامه روزمره: فرصتی برای تأمل در شرایط زندگی	۲۲
فصل دوم: تغییر در شرایط زندگی	۲۷
تغییر در شرایط ظاهری و مادی	۲۸

- تغییر در شرایط روحی و معنوی زندگی ۳۲
- فصل سوم: دیدار با ارحام و معاشرت با وابستگان ۳۵
- رعایت حریم در معاشرت و مؤانست با افراد ناباب ۳۵
- قاعده اضطرار اختیاری ۳۷
- دوری از اهل معصیت ۳۸
- آداب معاشرت ۴۲
- صله ارحام در ایام نوروز ۴۴
- فصل چهارم: تعطیلات نوروز و فراغت از مشاغل جاری ۴۹
- بطالت در نوروز ۴۹
- فرصتی برای جبران مافات و اصلاح کدورت‌ها ۵۱
- دستوراتی برای بهره‌مندی بیشتر از فراغت نوروزی ۵۱
- تتمه: درباره مصادف شدن ماه رجب و ماه شعبان با نوروز ۵۶
- ضمیمه: دستورات برنامه‌ریزی برای سال پیش رو ۵۸

مقدمه

انسان در زندگی دنیایی خود مسافری است که به سوی ابدیت می‌رود و با ذره ذره لحظات عمر خود گامی به سوی سعادت و یا شقاوت برمی‌دارد و در هر صورت، با اعمال و اعتقادات خود نه تنها سیر به سرمنزل مقصود دارد، بلکه خویشتن خویش را به تناسب بینش‌ها و کنش‌های خود می‌سازد. در نتیجه، ارزش هر کس به میزان ارزش‌هایی است که در زندگی برای خود تعیین کرده است. خداوند فطرت انسانی را در زیباترین چهره آفریده است؛

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾^۱

و مهم آن است که افراد انسانی در حیات دنیوی تا چه حد می‌توانند این زیبایی خدادادی خود را به منصفه ظهور بگذارند. لذا انسان وقتی ارزش می‌یابد که اولاً، فطرت توحیدی خود را بیابد و ثانیاً، با امتثال فرامین الهی زیبایی‌های ذاتی خود را شکوفا نماید و طریق حیات خود را طریق فطرت الهی خود قرار دهد. این فطرت همان جلوه نور توحید در نهاد همه انسان‌هاست که رسول اکرم ﷺ پیرامون آن فرمود:

﴿كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ يَعْنِي الْمَعْرِفَةَ بِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ خَالِقُهُ﴾^۲

و این طریق همان طریق دین است:

﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَةَ اللَّهِ...﴾^۱

۱- التین، ۴.

۲- الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۲، ص ۱۳.

بر این مبنا، ارزش هر ایده‌ای در حیات انسانی به این است که چقدر استعدادهای فطرت توحیدی انسان را شکوفا می‌کند. لذا ارزش هر چیز به میزان تطابق با دین الهی و ظرفیت در جلوه‌گری توحید است. پس انسان باید تمام اموری را که دوست یا دشمن می‌دارد و انجام می‌دهد یا دوری می‌کند، بسنجد تا معلومش شود که چه نقشی در تدین او دارد و چه کمکی به معارف توحیدی او می‌کند.

ایام «نوروز» که جشن تازه شدن سال و حال عالم و آدم است، و جلوه‌ای از حیات موجودات در نشور قیامت کبری است، به میزانی ارزشمند است که بتواند ما را در شکوفایی فطرت و پیاده کردن دین و عمیق شدن در توحید یاری دهد.

لذا نوروز در واقع فرصتی است پیش روی انسان که هم می‌تواند مدخلی به سوی ملکوت انسانی و گامی نو و بالنده در طریق فطرت و نورانیت توحیدی بنی آدم باشد و یا لغزشگاهی به سوی ولایت شیطان و گرفتاری در تار و پود دامهای شیطانی باشد.

محاسبه گذشته و توبه، قبل از ورود به سال جدید

قبل از هر بحث درباره ویژگی‌های نوروز و آثاری که به مثابه تهدید یا فرصت اند، مطلبی که به عنوان دستور عمومی در ورود به همه ایام جدید لازم است در نظر داشت و آن محاسبه و توبه است. چنان‌که در سنت و سیره تمام بزرگان و اهل سلوک این بوده که در ورود به ایام خاص، محاسبه‌ای از گذشته خود می‌نمودند تا مہیای ورود به وقت خاص شوند.

مرحوم سیدبن طاووس رحمۃ اللہ علیہ در کتاب محاسبه النفس می‌فرماید: «انسان خیلی خوب است در پایان روز، پایان هفته، پایان ماه و پایان سال، محاسبه دقیقی از خودش داشته باشد.»

معمول آن است که اهل تجارت و کسب و کار در پایان سال حساب‌رسی دقیقی در سرمایه و گردش کاری خود می‌کنند تا میزان سود و یا زیان خود را برسند، و تنها با محاسبه دقیق است که می‌توان میزان پیش‌رفت و یا پس‌رفت را به خوبی رقم زد و اگر حساب‌رسی نکند، پی به این مهم نمی‌برد و سال نورا با این تصور که سود کرده آغاز می‌کند، بدون آن که بداند در واقع سود و یا زیان کرده است. یعنی اگر زیان‌کار باشد و نقاط ضعف خود را پیدا نکند نه تنها سال را با خسران سال قبل آغاز می‌کند، بلکه با شدت بیشتر در انحراف خود قدم بر می‌دارد چنان‌که امام صادق علیہ السلام در این باره می‌فرماید:

«الْعَامِلُ عَلَى غَيْرِ بَصِيرَةٍ كَالسَّائِرِ عَلَى غَيْرِ الطَّرِيقِ، لَا يَزِيدُهُ سُرْعَةُ السَّيْرِ إِلَّا بُعْدًا.»^۱

علمای اخلاق در چنین تنظیمی می‌گویند که اگر اهل بازار در باب کسب و کار خود چنین محاسبه‌ای لازم دارند، در باب سیروسلوک محاسبه‌ای خیلی بالاتر و جدی‌تر نیاز است. این محاسبه آخر سال هم باید محاسبه دقیقی باشد و پس از آن است که باید به توبه اقدام کرد. و کسی که هنوز عیوب خود را نیافته چگونه می‌خواهد توبه کند.

مرحوم استاد سعادت پرور رحمۃ اللہ علیہ می‌فرمود که بدون محاسبه‌ی نفس نباید استغفار کرد؛ زیرا تا انسان به جزئیات کوتاهی‌ها و نقطه‌های سیاه زندگی خود متوجه نباشد، امکان جبران آنچه گذشته و تصمیم بر عدم تکرار آن در آینده میسر نخواهد بود.

دستورات محاسبه و توبه آخر سال

۱- سه دستور در محاسبه

توصیه می‌شود که انسان در آخرین جمعه سال - که بهترین زمان در ایام هفته است، یا روزهای آخر سال - که از قضا امسال مصادف شده است با ایام پایانی ماه رجب، محاسبه دقیقی از سال گذشته انجام دهد و به تمام گناهان خود رسیدگی نموده و از تک‌تک آن‌ها توبه کند.

۱- «عمل کننده بی‌بصیرت، مانند رونده در بیراهه است. هر چه تندتر برود، از مقصد، دورتر می‌شود.» (همان، ح ۱۶۲).

دستور اول آنکه گناه شناس بشود یعنی با توجه به رساله عملیه مرجع خود ببیند کدام عمل او خلاف شرع بوده و خصوصا در گناهان اخلاقی که بیش از سایر محرمات انسان گرفتار آنها می‌گردد

دستور دوم آنکه در محاسبه خود، با جزئیات و ریز به ریز ببیند چه کار کرده است. یعنی از فروردین تا اسفند را ماه به ماه و با دقت و سخت‌گیری محاسبه کند. دستور بعد این است که در محاسبه خود ببیند گناهان و خطایایش، چگونه خطایایی است؟ آیا دائمی و مکرر است، یا یک بار بوده و تکرار نشده است؟ میان گناهی که انسان یک بار مرتکب شده و سپس از آن توبه کرده است و گناهان مکرر و مداوم او، تفاوت قائل شود. گناهانی که تکرار می‌شوند، در واقع آرام‌آرام تبدیل به ملکه می‌شوند. لذا اگر انسان چنین گناهانی در پرونده یک‌ساله خود پیدا کرد، باید در سال بعد بنا را بر این بگذارد که به‌طور جدی با آن گناهان برخورد کند. حتی به فضای آن گناه نباید وارد شود، تا بلکه بتواند قدم‌هایی در طهارت از گناهان و در سیر خود بردارد.

در غیر این صورت، سال بعد هم به یک چشم برهم زدن می‌گذرد؛ با این تفاوت که آن گناه ملکه شده است. کار به جایی می‌رسد که انسان می‌داند مرتکب گناه و کار زشت است، ولی آلودگی به گناه آنچنان در روح او ریشه دوانده که قادر به ریشه کن کردن آن نیست. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرمایند:

«رَدُّ الْمُعْتَادِ عَنِ عَادَتِهِ كَالْمُعْجِزِ»^۱

هر قدر انسان در جوانی خود اقدام به اصلاح خود و ترک گناهان کند، امید بیشتری به اصلاح است. جوان می‌تواند آن گناه و امر زشتی که واقعا برایش مشکل آفرین بوده، بنا بگذارد که در سال نو واقعا ترک کند. انسان اگر موفق شود هر سال یک یا دو تا از رؤوس گناهان، یک یا دو تا از فرماندهان جنود شیطان را از خود دور کند، رشدش خیلی سریع می‌شود.

۲- دو دستور در توبه

نکته مهم در توبه این است که اولاً، فرد باید از گناهان و خطایای خود پشیمان باشد؛ ثانیاً، عزم جدی بر ترک و عدم تکرار آن کند. چنان‌که امام هشتم علیه السلام می‌فرمایند که توبه بدون این دو شرط، به منزله مسخره کردن خود است^۲. ایشان همچنین می‌فرمایند:

«مَثَلُ الْإِسْتِغْفَارِ مَثَلُ وَرَقٍ عَلَى شَجَرَةٍ تَحْرُكُ فَيَتَنَاثَرُ وَالْمُسْتَعْفِرُ مِنْ ذَنْبٍ وَ يَفْعَلُهُ كَالْمُسْتَهْزِئِ بِرَبِّهِ»^۳

۱- تحف العقول، النص، صفحه ۴۸۹

۲- «قَالَ الْإِمَامُ الرِّضَا علیه السلام: مَنْ اسْتَعْفَرَ بِلِسَانِهِ وَلَمْ يَنْدَمْ، فَقَدْ اسْتَهْزَأَ بِنَفْسِهِ.» (کنز الفوائد، ج ۱، ص ۳۳۰)

۳- «استغفار مانند برگی بر درخت است که تکان داده می‌شود و برگهای خشک آن فرو می‌ریزد، پس کسی که از گناهی استغفار می‌کند و باز مرتکب آن می‌شود، مانند کسی است که پروردگارش را مسخره می‌کند.» (الکافی (ط - الإسلامية) ج ۲ ص ۵۰۴).

چنین استغفاری نتیجه عملی در طهارت نفس هم نخواهد داشت. لذا لازم است در زمان محاسبه نفس، یکایک اعمال و گناهانمان را به یاد آوریم تا بلکه پشیمانی و عزم بر ترک به دست آید.

امیرالمؤمنین حضرت علی علیه السلام برای توبه کامل شش مرتبه را ذکر کرده‌اند که در میان علمای اخلاق نیز همین دستور برای توبه ذکر شده است:

«وَقَالَ عَلِيٌّ لِقَائِلٍ قَالَ بِحَضْرَتِهِ اسْتَغْفِرُ اللَّهَ: تَكَلَّتْ أُمُّكَ! أ تَدْرِي مَا
الِاسْتِغْفَارُ؟! الْإِسْتِغْفَارُ دَرَجَةٌ الْعَلِيِّينَ وَهُوَ اسْمٌ وَاقِعٌ عَلَى سِتَّةٍ مَعَانٍ أُولَاهَا
الْتَدَمُ عَلَى مَا مَضَى وَالثَّانِي الْعَزْمُ عَلَى تَرْكِ الْعُودِ إِلَيْهِ أَبَدًا وَالثَّلَاثُ أَنْ تُؤَدِّيَ
إِلَى الْمَخْلُوقِينَ حُقُوقَهُمْ حَتَّى تَلْقَى اللَّهَ [عَزَّ وَجَلَّ] أَمَلَسَ لَيْسَ عَلَيْكَ تَبِعَةٌ وَ
الرَّابِعُ أَنْ تَعْمِدَ إِلَى كُلِّ فَرِيضَةٍ عَلَيْكَ ضَيَعْتَهَا فَنُؤَدِّيَ حَقَّهَا وَالخَامِسُ أَنْ
تَعْمِدَ إِلَى اللَّحْمِ الَّذِي نَبَتَ عَلَى السُّحْتِ فَتُذَيِّبُهُ بِالْأَحْزَانِ حَتَّى تُلْصِقَ الْجِلْدَ
بِالْعَظْمِ وَيَنْشَأَ بَيْنَهُمَا لَحْمٌ جَدِيدٌ وَالسَّادِسُ أَنْ تُذَيِّقَ الْجِسْمَ أَلَمَ الطَّاعَةِ
كَمَا أَذَقْتَهُ حَلَاوَةَ الْمَعْصِيَةِ فَعِنْدَ ذَلِكَ تَقُولُ اسْتَغْفِرُ اللَّهَ.»^۲

۱- درباره تفصیل این مطلب در شرح مراتب ششگانه توبه در بیان امیرالمؤمنین علیه السلام، رک: ادب حضور (جلد سوم: اسرار ماه رمضان)، ص ۶۶.

۲- «شخصی در حضور امام علیه السلام بدون توجه لازم گفت: استغفر الله، امام فرمود: مادرت بر تو بگیرد! می‌دانی معنای استغفار چیست؟! استغفار درجه والاقامان است و دارای شش معنا است: اول، پشیمانی از آنچه گذشت؛ دوم، تصمیم به عدم بازگشت؛ سوم، پرداختن حقوق مردم، چنان که خدا را پاک دیدار کنی که چیزی بر عهده تو نباشد؛ چهارم، تمام واجب‌های ضایع ساخته را به جا آوری؛ پنجم، گوشتی که از حرام براندامت روییده، با اندوه فراوان آب کنی، چنان که پوست به استخوان چسبیده و گوشت تازه برآید؛ ششم، رنج طاعت را به تن بچشانی، چنان که شیرینی گناه را به او چشانده بودی؛ پس آنگاه بگویی استغفر الله.» (نهج البلاغه (للصبحي صالح)، ص ۵۵)

مراقبات و ملاحظات تعطیلات عید نوروز

اکنون به مهم‌ترین اموری می‌پردازیم که لازم است هر انسان مؤمن و سالک و مراقبی در مواجهه با ایام نوروز بدان توجه داشته باشد و نسبت به آفات و برکاتی که از این بابت متوجه انسان است هشیار باشد؛ این امور عبارت است از:

اول، تغییر در برنامه روزمره زندگی؛

دوم، تغییر در شرایط زندگی؛

سوم، دیدار با ارحام و معاشرت با وابستگان؛

چهارم، فراغت از مشغله‌های جاری زندگی.

فصل اول: تغییر برنامه روزمره زندگی

اولین ویژگی ایام نوروز این است که برنامه یا جریان زندگی روزمره ما لااقل به مدت دو هفته تغییر می‌کند. این ویژگی می‌تواند مضریا مفید باشد. ضروری که تغییر در برنامه روزمره انسان دارد، از دست رفتن نظم زندگی است. اما فایده‌ای که فاصله گرفتن از جریان روزمره می‌تواند داشته باشد، به دست آوردن فرصتی است که بتوانیم به کل زندگی خود نگاهی داشته باشیم و وضع خود و جایگاه خود را بازشناسیم. در واقع فرصتی است برای تأمل بیشتر و برنامه ریزی بهتر.

برهم خوردن نظم زندگی

برهم خوردن نظم زندگی از نظر روحی برای انسان مضر است؛ این يك اصل است. یکی از دلایلی که بسیاری از بزرگان چندان مایل نبودند که به سفر بروند، برهم خوردن نظم زندگی است.

باید سعی کنیم آن نظم روحی که طی ۷ - ۸ ماه شکل داده‌ایم، در عرض دو هفته از دست نرود. تجربه نشان داده که اگر مؤمنین و به‌ویژه اهل مراقبت، برخورد مواظبت نکنند و اهتمام دوچندان بر مرقبه نداشته باشند، بعد از سپری کردن تعطیلات طولانی نوروز، با روح‌هایی کدر بازمی‌گردند؛ دیگر آن صفای روحی از دست رفته است و اگر شخص بخواهد به منزل اول بازگردد، باید همت دوباره کند و خود را به زحمت بیندازد و چه بسا لازم باشد که مدتی طولانی، حتی ماه‌ها تلاش کند.

به همین دلیل بود که قدمای از اساتید اخلاق، به برخی شاگردان اجازه نمی‌دادند به مسافرت بروند؛ نه اینکه شاگردان به مسافرت حرام می‌رفتند - که سالک و مؤمن مسافرت حرام نمی‌رود، بلکه تا مدت طولانی که شخص به يك تمکن روحی برسد، استاد اجازه نمی‌داد که سالک با برهم‌ریختن نظام زندگی خود، روح خویش را دچار تلاطم نماید.

شخصی که هر شب در حدود ساعت مشخصی می‌خوابد و مقید است که ساعت مشخصی برای نماز شب و درک سحر یا برای نماز صبح از خواب برخیزد، ساعت بدن او با این نظام وفق پیدا کرده است. طوری که با تغییر این برنامه، او تا مدت‌ها ناخودآگاه در همان ساعت احساس خواب‌آلودگی می‌کند و در سحرگاه هم

در همان زمان از خواب بیدار می‌شود. به همین شکل، سیستم گوارش انسان هم نظم‌پذیر است و اگر وعده‌های غذایی خود را در ساعات مشخصی قرار داده، در روزهای دیگر خودبخود در آن ساعت احساس گرسنگی می‌کند. از آنجا که حالات روحی و معنوی ما بسیار به این نظام و سیستم بدن وابسته و از آن متأثر است، اگر انسان توجه نداشته باشد و در این تعطیلات طولانی نظام بدن او برهم بخورد، حالات روحی خود را نیز از دست می‌دهد؛ نه اینکه گناه کرده باشد، بلکه نظم روحی خود را از دست داده است.

اگر شخص در شب‌نشینی‌های نوروزی و گعده با خانواده و اقوام، برنامه خواب خود را برهم بریزد، طبیعی است که دیگر نمی‌تواند سحر را دریابد و نماز شب از او فوت می‌شود و نماز صبحش را هم نزدیک طلوع آفتاب و بدون حضور قلب خواهد خواند و به همین ترتیب، دیگر اعمال عبادی او نیز که در برنامه منظم شبانه‌روزی او قرار داشت و به آن عادت کرده بود و حال خوشی که پیدا کرده بود، همه از دست می‌رود.

روایت داریم که در قیامت بعضی اشخاص را به خاطر یک گناه، صد سال پشت در بهشت نگه می‌دارند. شخص، بهشتی است و دوستان و هم‌نشینانش در بهشت متنعم هستند، اما او باید صد سال منتظر بماند تا به بهشت راهش دهند.

در دنیا هم بهشت مؤمنین، انس با فضاهای دینی و مطالب توحیدی است و لذت مؤمنین و اهل سلوک در همین فضاهاست. چرا انسان باید کاری کند که حتی

خودخواسته و تعمدی، بلکه به واسطه سهل‌انگاری و بی‌توجهی و غفلت، دچار آلودگی و کدورت روح شود و از این بهشت محروم گردد؟!!

مسافرت در تعطیلات نوروزی

در جزوه‌ای که سال گذشته منتشر کردیم، بحث مفصلی درباره سفرهای نوروزی و ملاحظات مربوط به آن ارائه نمودیم. اما با توجه به شرایط خاص پیش آمده در نوروز امسال و دستور اکید پزشکان و مسئولان ذی‌ربط در مسافرت نرفتن و به حداقل رساندن رفت و آمدهایمان، در جزوه حاضرین بخش را حذف کردیم.

در اینجا این نکته را یادآور می‌شویم که اگر هر یک از ما در مقابله با بیماری کرونا کوتاهی نماید و با سهل‌انگاری و کم‌توجهی خود باعث سرایت و انتقال ویروس به دیگران شود، مرتکب حق‌الناس شده و قطعاً مسئول است. حال به ادامه توصیه‌های نوروزی می‌پردازیم:

تغذیه در ایام نوروز

عامل مهمی که در به‌هم‌ریختگی نظم زندگی در ایام نوروز بسیار مؤثر است، مسأله خورد و خوراک نوروز و تلاطم در نظم غذایی است.

به هم ریختن نظم غذایی، به‌خصوص به‌خاطر خرده‌خوری‌های ایام نوروز در مهمانی‌ها، در روحیات انسان اثر می‌گذارد. طبعاً نمی‌شود انسان در مهمانی چیزی نخورد، ولی می‌تواند نظم غذایی را حفظ کند. مثلاً به جای این که در هر مهمانی هم شیرینی، هم میوه و هم آجیل و هم شکلات بخورد، در هر مهمانی یک قسمت

بخورد. در غیر این صورت، ناهار انسان به جای اینکه ظهر باشد، به بعد از ظهر موکول می‌شود، طبعا شام هم دیروقت تناول می‌شود و نتیجه این است که نماز شب خراب می‌شود یا حتی نماز صبح به آفت می‌خورد و خدای نکرده از دست می‌رود.

البته امسال، به واسطه بلای کرونا طبعا مهمانی‌ها بسیار کم شده و حتی توصیه می‌شود همان‌طور که مسئولین امر سلامت کشور بارها تذکر داده‌اند، مهمانی‌ها به صفر برسند. اما باز هم توجه به حفظ نظم غذایی بسیار مهم است. چرا که احتمالا با حضور دائمی در خانه‌ها، خورد و خوراک، به‌ویژه خوردن آجیل و شیرینی و میوه و امثال آن، تبدیل به یکی از معمول‌ترین تفریحات و برنامه‌های وقت فراغت شود. یعنی همان مشکلاتی که در مهمانی پیش می‌آید، ممکن است این بار در خانه‌های خودمان پیش بیاید.

این مطلب را نباید ساده گرفت. بسیار مهم است که مزاج مان دست نخورد یا به هم نریزد. به قول مرحوم استاد، خون که کثیف شد، معده که آلوده شد، نشان این است که مزاج به هم خورده است. مزاج که به هم بریزد، نفس را درگیر بدن می‌کند. لذا مغز و ذهن به جای پرداختن به مطالب عالی و امور معنوی، مجبور می‌شود که به اداره بدن و دفع زوائد و بیماریها شود و از امور معنوی باز می‌ماند.

دستورات مصونیت از آفات تغذیه بد

۱- قاعده داشتن در تغذیه: به قدر طبیعی خوردن

اشاره شد که اگر انسان برنامه منظمی برای خواب و خوراک خود داشته باشد، ساعت بدن طبق آن برنامه تنظیم می‌شود. براین اساس، توصیه اصلی در موضوع تغذیه و عادات غذایی برای مؤمنین و به‌ویژه کسانی که در وادی سلوک و تهذیب نفس وارد شده‌اند این است که منظم غذا بخورند. اگر ایام تعطیلات با اوقاتی مثل ماه رجب، شعبان یا رمضان مقارن شد و روزه‌دار بودیم که شرایط مشخص است، ولی اگر روزه نیستیم توصیه می‌شود حتی در سفری که نماز قصر نیست و می‌توان روزه گرفت، خشک نباشیم و رعایت حال هم‌سفران یا میزبانان خود را کنیم - این مهم است که به قاعده غذا بخوریم.

مرحوم میرزا جواد آقا ملک تبریزی و مرحوم علامه طباطبائی رحمۃ اللہ علیہما در دستوراتشان می‌فرمودند که انسان تا گرسنه نشده غذا نخورد و قبل از این که سیر شود هم دست از غذا بکشد. علی‌رغم این دستور، به‌ویژه به جوانان توصیه نمی‌شود که قبل از سیر شدن دست از غذا بکشند، چرا که جوانی زمان کار و تولید است و بدن باید نشاط کافی برای کار مولدانه و همچنین برای عبادت را داشته باشد. اما نباید پرخوری کرد، بلکه وقتی سیر شد، دست از غذا بکشد. گرفتاری اصلی در ایام نوروز این است که عموماً گرفتار بدخوری می‌شویم و این بدخوری است که برای انسان کدورت می‌آورد. بیش از هر چیز باید مراقب بدخوری بود و به قاعده خوردن، راه مصونیت از بدخوری و آفات آن است.

خصوصاً توصیه می‌شود از غذاهای آماده مثل پیتزا، سوسیس، کالباس و عموم خوراکی‌هایی که حاوی مواد افزودنی و شیمیایی است، پرهیز شود. به‌ویژه که آلودگی این غذاها خود یکی از منابع مهم خطر ابتلا به ویروس است.

یک مطلب مهم همین است که با رعایت قاعده در تغذیه، باید فرهنگ خوب خوردن را ایجاد کنیم. جناب شیخ‌الرئیس مثالی دارد با این مضمون که اگر یک ماهی را که مدت‌ها در مرداب گندیده شنا کرده، به آب سالم منتقل کنند، آشفته و بدحال می‌شود و به تقلا می‌افتد. چون به بوی گند مرداب عادت کرده است. متأسفانه نسل جدید و جوان و به‌ویژه نوجوان ما عادت به غذاهای آماده و فست‌فود کرده، لذا وقتی غذای خوب جلویش می‌گذارند، ابراز بی‌میلی می‌کند. چون مزاجش به غذاهای سالم عادت ندارد. در حالی که نسل قدیم اصلاً گرفتار چنین آفاتی نبود و این قبیل خوراکی‌ها و شیرینی‌های متنوع و پرزرق‌وبرق و مصنوعی اصلاً وجود نداشت.

لذا توصیه این است که تغذیه خود را در نوروز، حتی الامکان طبیعی قرار دهیم و بیشتر از میوه‌جات و یا شیرینی‌های سنتی و ساده مانند شیرینی‌های توت و خرما که سالم‌تر است، استفاده کنیم. اگر جایی مجبور به خوردن شیرینی چرب شدیم، اولاً با رغبت و مفصل نخوریم؛ ثانیاً بعد از آن شیرینی چرب، غذای ظهر یا شب را غذایی ساده قرار دهیم و معده‌ای را که به هم ریخته، بیشتر به هم نریزیم تا بلکه معده مریض نشود. بحمدالله یکی از برکاتی که بالای کرونا برای جامعه ما داشته، همین است که امسال بسیاری از خانواده‌ها از بازار شیرینی نمی‌گیرند و خود اهالی خانه

اقدام به پخت شیرینی کرده‌اند. شیرینی‌های خانگی نه تنها خطری در ابتلا به ویروس ندارند، بلکه برای معده هم سالم‌تر و مفیدتر هستند.

البته اگر شخص دعوت به پذیرایی با همین شیرینی‌ها و غذاهای چرب و سنگین شده و اگر اجابت نکند، والدین یا همسر مکدر یا حتی دل شکسته می‌شوند، به شرط این که در پخت این غذاها دستورات بهداشتی لازم رعایت شده باشد، دعوت را رد نکند و به‌ناچار و با این دلیل ثانوی - یعنی شادی دل عزیزان - غذا بخورد.

۲- مال مُخَمَّس^۱ و پرهیز از تجسس

مراقبت درباره مال مخمَّس، فقط درباره تغذیه نیست، بلکه درباره تمام استفاده‌هایی است که از مال خود یا دیگران داریم. اما در ایام نوروز، به خاطر سفر یا دید و بازدید و مهمانی و امثالهم، مسأله رعایت مال مخمَّس درباره تغذیه بسیار مبتلا به است.

گرچه باز هم توصیه می‌شود که مطابق دستورات بهداشتی مسئولین ذی‌ربط، مهمانی‌ها باید به صفر برسد. اما با توجه به فرهنگ دیرین میهمانی در ایام نوروز، به‌رحال ممکن است میهمانی به صورت حداقلی برگزار شود. در این صورت رعایت دستورات شرعی درباره حلیت و حرمت غذاها باید مورد توجه انسان مؤمن باشد.

۱- یعنی مالی که خمس آن پرداخت شده.

در این زمینه اصل اولی این است که انسان باید بنا را بر این بگذارد که هر مسلمانی وظیفه‌اش را انجام می‌دهد. لذا تا آن جایی که می‌شود، تفحص نکند که میزبان خمس مالش را می‌دهد، مالش مزگی است یا خیر. اصلاً تفحص و تجسس، خود انسان را گرفتار می‌کند و برایش مسئولیت می‌آورد.

مطلب دوم اینکه معمولاً افراد متوسط جامعه اصلاً آن قدر مال زیاد نمی‌آورند که خمس بدان تعلق گیرد که بعد این مسأله پیش آید که امتناع از پرداخت خمس می‌کنند یا نه. همچنین معمولاً چیزی که افراد برای مهمانی می‌آورند، از درآمد سال است و هنوز سال مالی به آن نرسیده است.

لذا بهتر است که اصل را بر طهارت مال و طعام میزبان بگذاریم. حتی درباره کسی که یقین داریم اهل خمس نیست، ولی از لحاظ مالی آدم متوسطی است، اصل را بر این بگذاریم که چیزی را که جلوی ما می‌گذارد، ان شاء الله از درآمد سالش است. بنابراین نخوردن غذای میزبان و اظهار تقدس لوازمی دارد که گاه به گناه کبیره منجر می‌شود از قبیل تفسیق عملی میزبان به تهمت حرام‌خواری و نپرداختن خمس و آزار مؤمن و امور دیگری از این قبیل و کدورت این گناهان کبیره، بیشتر از کدورت خوردن آن غذایی است که ممکن است مخمس نباشد.

در عین حال، دستور تکمیلی و احتیاطی درباره مهمانی‌هایی که انسان ظن قریب به یقین دارد که مال شبهه‌ناک بر سر سفره است، این است که شخص مبالغی را بعنوان خمس احتیاطی غذاهایی را که مصرف کرده بپردازد.

دستور میرزا جواد آقا ملکی تبریزی رحمۃ اللہ علیہ در رساله لقاء الله

در جمع بندی بحث حفظ نظم زندگی و مصونیت از آشفتگی روحی و عقب گرد معنوی، مناسب است اشاره ای به کلام مرحوم آیت الله میرزا جواد آقا ملکی تبریزی رحمۃ اللہ علیہ در رساله لقاء الله بنماییم. ایشان در اشاره به ضرورت نظم و برنامه سلوکی می فرمایند:

«در باب اعراض از جدّ و جهد رسمیتات و عدم وصول به واقعیات که مرقوم شده و از این مفلس استعمال مقدمه موصله فرموده اید، بی رسمیت بنده حقیقت آنچه که برای سیر این عوالم یاد گرفته و بعضی نتایجش را مفصّلاً در خدمت شریف ابتدا خود صحبت کرده ام و از کثرت شوق آنکه با رفقا در همه عوالم هم رنگ بشوم، اس و مخّ آنچه از لوازم این سیر می دانستم بی مضایقه عرضه داشتم. حال هم اجمال آن را به طریقه ای که یاد گرفته ام مجدداً اظهار می دارم:

طریق مطلوب را برای راه معرفت نفس گفتند: چون نفس انسانی تا از عالم مثال خود نگذشته، به عالم عقلی نخواهد رسید، و تا به عالم عقلی نرسیده، حقیقت معرفت حاصل نبوده و به مطلوب نخواهد رسید.

لذا به جهت اتمام این مقصود، مرحوم مغفور^۱ - جزاه الله عنّا خیر جزاء المعلمین - می فرمودند که:

۱- منظور مرحوم ملاحسین قلی همدانی رحمۃ اللہ علیہ است.

باید انسان يك مقدار زياده بر معمول تقليل غذا و استراحت بکند تا جنبه حیوانیت کمتر، و روحانیت قوت بگیرد؛ و میزان آن را همچنین می فرمود: که انسان اولاً روز و شب زياده از دو مرتبه غذا نخورد حتی تنقل ما بين الغداءين نکند. ثانياً هر وقت غذا می خورد باید مثلاً يك ساعت بعد از گرسنگی بخورد، و آن قدر بخورد که تمام سیر نشود. این در کم غذا، و اما کیفیت باید غیر از آداب معروفه، گوشت زياد نخورد، به این معنی که شب و روز هر دو نخورد، و در هر هفته دو سه دفعه هر دو را یعنی هم روز و هم شب را ترك کند؛ و یکی هم اگر بتواند للتکثيف نخورد، و لا محالة آجیل خور نباشد؛ اگر احیاناً وقتی نفسش زياد مطالبه آجیل کرد استخاره کند و اگر بتواند روزه های سه روز هر ماه را ترك نکند. و اما تقليل خواب می فرمودند شبانه روز شش ساعت جهت عدم وصول به مطلوب داشته باشد.^۱

برکات تغییر در برنامه روزمره: فرصتی برای تأمل در شرایط زندگی

نوروز موجب تغییر جریان عمومی زندگی روزمره است. به هم ریختگی نظم زندگی مهم ترین خطری است که این تغییر دارد. اما این تغییر فرصتی برای بررسی زندگی و تأمل در وضع خود است.

البته این فرصت بیشتر برای کسانی است که تا کنون توفیق آغاز برنامه تربیتی برای خود نداشته اند. این افراد از فرصت تغییر جریان عمومی زندگی و فاصله از عاداتی که داشتند، می توانند آن قدر بهره مند شوند که بیدار شده و حرکت خود را به

۱- رساله لقاء الله (ملکی تبریزی)، ص ۲۷۰.

سمت حیات حقیقی آغاز کنند. چنان‌که در شرح حال بزرگان نیز می‌بینیم که آن «یقطه» که آغاز سیر سلوکی ایشان بوده ناگهان حاصل می‌شده است. این یقطه هم معمولاً چنین بوده که این بزرگان سیر عادی زندگی خود را داشته‌اند و در یک موقعیت خاص، توجهی به واقعیت زندگی خود می‌یافتند و همین توجه که خروج از جریان عادات زندگی بوده، نقطه تحول و آغاز سیر تربیتی این بزرگان بوده است.

اما حتی کسانی که در مراتب مختلف تربیتی در حال رشد هستند، باز هم می‌توانند از این فرصت بهره برده و جریان زندگی و سیر تربیتی خود را مورد تأمل و ارزیابی قرار دهند تا با نگاهی کلان، همه نواقص ظریف و البته اساسی که در جریان روزمره زندگی، ممکن است به چشم نیایند، بازشناسند و فکری به حال آن‌ها کنند. ما می‌توانیم به مناسبت تغییری که نوروز در جریان عادی زندگی ما ایجاد می‌کند، فرصت را غنیمت شمرده و عادات ناشایست خود را بشناسیم و ریشه‌یابی کنیم. همچنین ظرفیت‌های خود را برای رفع آلودگی‌ها و تسریع در سیر خود پیدا کنیم. همچنین این فاصله از جریان عمومی زندگی، این فرصت را به ما می‌دهد که دریابیم کدام امور و مسائل، ذاتی وجود ما هستند و کدام حاشیه‌ای و عاریتی. بدین ترتیب نوروز، فرصتی است برای شناخت اصل و حقیقت خود از فرع و مجاز. به‌ویژه امسال در اثر بلای کرونا فرصت بیشتری برای این بازنگری در اختیار ما قرار گرفته است. چرا که گویی تعطیلات امسال خیلی طولانی‌تر از تعطیلات سال‌های گذشته بوده و خواهد بود.

در رساله سیر و سلوک منسوب به علامه سید مهدی بحر العلوم رحمۃ اللہ علیہ یکی از شرایط لازم سلوک را «ترك عادات و رسوم و تعارفات» ذکر می‌کند. بیانی که رساله در توضیح این مطلب دارد، به شرح ذیل است:

«... و دور انداختن امور اعتباریه که سالک را از طی طریق منع می‌کند. و منظور آن است که سالک به طور اعتدال در بین مردم زندگی نماید.

چه دسته‌ای از مردم پیوسته غرق در مراسم اجتماعیّه بوده و فکر و ذکر آن‌ها دوست‌یابی بوده و برای حفظ شخصیت خود از هرگونه آداب و رفت‌وآمدهای مضر یا بی‌فائده دریغ نمی‌کنند و صرفاً بر اساس عادت و حفظ آبروی ظاهری اعتباری، خود را به تکلف می‌اندازند و چه بسا به ناراحتی‌های سخت دچار می‌شوند و برای حفظ حاشیه، از متن زندگی عقب می‌روند و تحسین و تقبیح عامّه مردم را - که توده عوام هستند - میزان و معیار قرار داده، حیات و عمر خود را بر این معیار در معرض تلف قرار می‌دهند و کشتی وجودشان دستخوش امواج متلاطم رسوم و عادات اجتماعیّه شده، هرکجا امواج آداب و اخلاقیات عمومی حرکت کند، به دنبال آن روان می‌گردند؛ این دسته از مردم در برابر اجتماع اراده‌ای از خود نداشته تبع محض می‌باشند.

در مقابل این دسته، سلسله‌ای از مردم هستند که از جماعت کنار می‌روند و هرگونه عادت و ادب اجتماعی را ترك کرده خویشتن را عاری از مزایای اجتماع نموده‌اند، با مردم مراد و معاشرت ندارند و در کنج خلوت آرمیده‌اند، به طوری که انگشت‌نمای مردم شده و به عنوان گوشه‌نشینین اشتهار یافته‌اند.

سالک برای آنکه بتواند به مقصد نائل گردد، باید مشی معتدلی بین رویه این دو گروه اختیار نماید و از افراط و تفریط بپرهیزد و در صراط مستقیم حرکت کند...^۱ با این بیان معلوم می‌شود که در بررسی زندگی خود باید دنبال چه باشیم. باید بتوانیم عاداتی که ممکن است از چشمان ما پنهان باشند و در عین حال، زندگی ما و سیر کمالی ما را تحت الشعاع قرار می‌دهند بیابیم و برنامه‌ای برای ترك عادات و اصلاح آداب بریزیم.

البته همان‌طور که در کلام مرحوم بحر العلوم رحمته الله علیه آمده، منظور از این بررسی و محاسبه و ترك یا اصلاح، رها کردن آداب روزمره و لازمه زندگی نیست. بلکه منظور یافتن طریق اعتدال و سیر در صراط مستقیم است و طبعا این مهم به دست نمی‌آید، مگر با بررسی عادات زندگی و بررسی عادات زندگی به دست نمی‌آید مگر با فاصله گرفتن از جریان عادی زندگی. لذا پیشنهاد می‌شود که در ایام نوروز، فرصت را مغتنم بشماریم و حساب خود را با خودمان معلوم کنیم.

دستورات لازم برای بازشناسی عادات زندگی

۱- حفظ خلوت در ایام نوروز

اگر کسی قصد داشته باشد از فرصت نوروز برای ارزیابی خود استفاده کند، لازم است وقتی را برای این محاسبه و ارزیابی در نظر بگیرد. انسان تا خلوتی نداشته

۱- سیدمحمدحسین حسینی طهرانی، رساله لب اللباب در سیرو سلوک اولی الالباب، علامه سیدمهدی بحر العلوم رحمته الله علیه، ص ۱۰۴.

باشد، نمی‌تواند در وضع و احوال خود به درستی تأمل کند. لذا پیشنهاد می‌شود که در ایام نوروز ساعتی را روزانه یا در بعضی ایام برای این تأمل مشخص کنیم و در آن ساعت از اطرافیان فاصله بگیریم. همچنین خوب است که دفتر یادداشتی به همراه داشته باشیم تا مطالب درباره خودمان را ثبت کنیم. فایده این کار اولاً این است که برای انسان در ابتدای راه، بدون نوشتن، تمرکز و بررسی دقیق اوضاع و احوال خیلی سخت است؛ ثانیاً این نوشته‌ها بعدها ملاک ارزیابی ما بر سیر و نیز مسیری که داشته‌ایم خواهد بود.

۲- مطالعه آثار و احوال بزرگان اهل دین و معرفت

یکی از اقدامات آموزنده، مطالعه آثار و احوال بزرگان طریق است. چرا که مطالعه شرح زندگی آنان، به ما می‌فهماند که ما چه اموری را از لوازم زندگی تصور می‌کردیم و در نتیجه برای خود عادت قرار داده‌ایم؛ و چه اموری را باید به عنوان اصول سیر کمالی رعایت می‌کردیم، در حالی که به خاطر برخی عادات که آن‌ها را امور طبیعی زندگی می‌دانستیم، از آن اصول و آداب غافل مانده‌ایم یا حتی آن‌ها را غیر معمولی یا غیرممکن تصور می‌کرده‌ایم. خلاصه اینکه مطالعه این آثار ما را در شناخت اصل و فرع خود و صفات و افعال خود یاری می‌کند.^۱

۱- دستور سومی هم هست که ویژه اهل مراقبه و سلوک است و نه مردم و عموم مؤمنین. چرا که عموم مردم در ایام نوروز علاقه به مهمانی و سفر و جشن و شادی دارند که اتفاقاً خیلی خوب و مورد تأیید دین است. اما وضع اهل سلوک متفاوت و دستور سوم مخصوص آنان است. دستور «زیارت اهل قبور» است. زیارت اهل قبور در گذشته شدن از

فصل دوم: تغییر در شرایط زندگی

ویژگی دیگر نوروز آنکه ما ایرانیان بر حسب آداب و رسوم فرهنگ ایرانی، هر ساله سعی داریم تغییری در شرایط زندگی خود ایجاد کنیم. البته می‌توان گفت ریشه و اساس این آداب و رسوم و نه تمام مصادیق آن، متناسب است با اقتضای فطرت. چرا که یکی از فطریات، دعوت به هماهنگی و وحدت با عالم است. لذا حال که طبیعت و شرایط عالم تازه می‌شود، شایسته است که شرایط زندگی ما نیز تازه شود. همان‌طور که تغییر و تازگی طبیعت باعث رشد و کمال طبیعت است، تغییرات نو در شرایط زندگی ما نیز باید در جهت رشد و کمال ما باشد. بر این اساس، ملاکی برای ارزیابی تغییراتی که در زندگی خود می‌دهیم به دست می‌آید و آن این که چه قدر این تغییرات در جهت رشد و کمال ماست.

تغییر در شرایط زندگی نیز خود می‌تواند مفید یا مضر باشد. تهدید و خطر آن در ایجاد تغییر در شرایط ظاهری و مادی زندگی که معمولاً به آلودگی‌هایی دچار است. البته امسال به واسطه بلای کرونا، کمتر کسی است که در پی تغییر لوازم خانه یا محل کار باشد. فرصت آن نیز در ایجاد تغییر در برنامه زندگی است که می‌تواند جبران مطالبی باشد که در سال گذشته از آن غفلت کرده‌ایم.

جریان عادی زندگی و انقطاع از عادات و دریافت واقعیت زندگی و حقیقت خود بسیار مفید و مجرب است. آن چنان که در کلام و دستورات عموم بزرگان، زیارت اهل قبور یا جزو دستورات اصلی بوده است یا جزو توصیه‌های مورد تأکید. اهل مراقبه نیز می‌تواند در ایام نوروز از فرصت استفاده کرده و در زیارت اهل قبور، وضع و حال خود را بررسی کند و هم حقیقت خود را از امور مجازی و هم آداب صحیح و لازم را از عادات بازشناسد.

تغییر در شرایط ظاهری و مادی

معمولا ابتدایی‌ترین و رایج‌ترین الگوی تغییر در شرایط زندگی، تعویض یا نو کردن ظواهر مادی زندگی است. مثل تازه کردن پوشاک، لوازم خانگی، لوازم اداری ادارات، منزل مسکونی و... هر کدام از افراد از طبقات و اقشار گوناگون اجتماع، به تناسب امکانات و همچنین نیازهایی که دارند، اقدام به این تغییرات می‌کنند. آفت اساسی که در این موقعیت خود را نشان می‌دهد، مسأله اسراف و مصرف‌زدگی است. مصرف و مصرف‌زدگی از بزرگ‌ترین حيله‌های شیطان است. و سالک در این برنامه تغییر لوازم زندگی و امثال آن، باید با دقت مراقب این مسأله باشیم و با قاطعیت مقابل آن بایستد.

خرید نوروزی

طبعاً خرید نوروزی، بارزترین جلوه در تغییر شرایط ظاهری و مادی زندگی است. لذا اگر بخواهیم مانع تقویت روح مصرف‌گرایی و مصرف‌زدگی شویم، باید در همین خریدهای نوروزی دقت و توجه به خرج دهیم. آفت اصلی خرید نوروزی دو تاست:

اول، اسراف و تبذیر؛

دوم، لطمه به اقتصاد جامعه اسلامی.

دستورات و مراقبات مربوط به خرید نوروز

۱- دوری از اسراف و تبذیر

در باب آن چه در بین ما ایرانیان عرف و سنت است همه ساله نزدیک عید، برنامه‌هایی مانند تغییر دکور خانه و تغییرات منزل و لباس نو و امثال آن اجرا می‌شود که در کنار همه مواهب و برکات، ممکن است انسان را در معرض برخی گناهان مانند اسراف و تبذیر و... قرار می‌دهد.

خداوند درباره اسراف و مسرفین در آیات مختلف تعبیر به دوست نداشتن آنان فرموده مثلاً در سوره اعراف می‌فرماید:

﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^۱

و مخاطب چنین تعبیری برای اهل دل سخت‌تراز تهدید به جهنم است زیرا کسانی که همه تلاششان برای جلب رضای مولا و تقرب به سوی محبوب است چگونه می‌توانند تحمل عتاب بغض محبوب را داشته باشند و اسراف نماد بغض مولی به مسرفین است و هرگز با آلودگی به مبغوض محبوب، محبوب محبوب نخواهیم شد.

و اگر تعبیر قرآن درباره مسرفین چنین تند است، دیگر وضع درباره «مبذّرین» چه خواهد بود؟! حال آنکه در شرایط فعلی ابتلای عمومی تبذیر است و نه اسراف. تفاوت اسراف و تبذیر در این است که تبذیر یعنی نابود کردن مال و اسراف یعنی بی

۱- الأعراف، ۳۱.

جا خرج کردن مال. اگر انسان مثلاً لباس مهمانی خود را در کارهای کثیف و محیط کار و یا در ورزش و کوه نوردی و... بپوشد، اسراف کرده است، ولی نابودش نکرده است. اما افراد چیزهایی را در این ایام دور می ریزند که قابل استفاده برای طبقات ضعیف جامعه است.

ریشه این اسراف و تبذیر روح مصرف و مصرف گرایی است، نتیجه اش هم تقویت همین روحیه در انسان است. سخن در این است که ما برای اصل مصرف خود، حتی مصرف حلال که آلوده به اسراف و تبذیر نیست، باید کنترل و مراقبت داشته باشیم. عادت به مصرف زدگی یعنی ملکه روحیه مصرف کردن بی رویه و بی حساب است. مصرف بی حساب با کرامت انسانی نمی سازد.

بر این مبنا، دستور اول در خرید نوروزی، چه در لوازم خانه، چه در پوشاک و چه در هر خرید دیگر همین است که مراقب باشیم دچار اسراف یا حتی بدتر از آن تبذیر نشویم. تعریف عملی اسراف و تبذیر هم همان بود که در بالا ذکر شد و طبق همان می توان مراقبه و محاسبه کرد.

در هنگام خرید و مصرف، به این توجه کنیم که آیا در پیشگاه خداوند، در قبال این خرید و مصرف می توانیم جواب بدهیم یا نه؟!

۲- ایفای وظیفه در تقویت اقتصاد جامعه و حکومت اسلامی

به ویژه در این ایام که در تحریم و شرایط سخت اقتصادی هستیم؛ و رهبر معظم انقلاب هم دائماً تأکید بر اقتصاد مقاومتی داشته و دارند؛ و اصول دینی و اعتقادی

ما هم همین خط مشی اقتصاد مقاومتی را اقتضا می‌کند، باید رعایت ما در امر خرید و مصرف بیش از گذشته باشد.

اصل اساسی درباره خرید و مصرف این است که اولاً باید مصرف‌مان را کنترل کنیم و مازاد بر احتیاج خرید و مصرف نکنیم، ثانیاً وظیفه خود را در قبال حکومت اسلامی و درباره همراهی با طبقات گوناگون جامعه اسلامی انجام دهیم. حال در شرایط تحریم، این اصل اساسی واجب‌تر هم شده است.

به‌ویژه درباره افراد و اصنافی که مشغول به تولید محصولات مفید و ضروری هستند، باید توجه داشته باشیم که همین افراد هستند که موجبات تقویت و پیشرفت جامعه و حکومت اسلامی و احیای اقتصاد را فراهم می‌کنند. لذا کمک به این افراد و ایفای نقش در پیشرفت حکومت، نه یک صفت خوب، بلکه برای مؤمنین لازم و واجب است.

لذا یکی از نکاتی که رهبرانقلاب در این سالیان خیلی بر آن تأکید کردند این است که تعصب داشته باشیم جنس ایرانی مصرف کنیم. دستور دوم در خرید نوروزی همین است. غیرت دینی و غیرت ملی ما اقتضاء می‌کند که سرمایه خود صرف محصولات غیر ایرانی نکنیم. در ایام نوروز که موقع تغییر ااثا خانه، تغییر مدل‌ها و لباس‌ها و خرید لباس شب عید و امثال آن است، اگر امر دایراست بین خرید محصولات ایرانی و خارجی، ما تعصب داشته باشیم که جنس ایرانی را بخریم. به‌ویژه که در حال حاضر، حقا و واقعا بسیاری از محصولات و اجناس و وسایل ایرانی در کیفیت با محصولات خارجی برابری می‌کند.

تغییر در شرایط روحی و معنوی زندگی

اگر تغییر در شرایط ظاهری و مادی زندگی می‌تواند همراه با آفاتی باشد، تغییر در شرایط روحی و معنوی زندگی می‌تواند بسیار مفید باشد. ما می‌توانیم به بهانه نوروز و نوشتن حال و هوای زندگی، برنامه‌ای برای رشد جنبه‌های فکری و روحی خود بریزیم و در سال جدید، این برنامه را با جدیت اجرا کنیم.

برنامه ساده برای عمل مداوم

اگر بخواهیم برنامه خوبی در سال نو داشته باشیم، مهم‌ترین کار برای ایام تعطیلات نوروز این است که برنامه این سال را در ایام نوروز بریزیم تا در همین تعطیلات یا بلافاصله پس از تعطیلات، اقدام به اجرای آن کنیم.

اما درباره برنامه‌ریزی نکته عملی مهمی است که باید مورد توجه قرار دهیم. از یک طرف، برنامه‌ای که می‌ریزیم قرار است چیزی باشد که در یک سال آینده قابل پی‌گیری باشد و حداقل یک سال بتوان آن را ادامه داد؛ از طرف دیگر، برنامه‌ای که توان زیادی از روح و نفس انسان ببرد، موجب خستگی نفس شده و نفس به‌زودی آن را پس می‌زند.

لذا اگر بناست برنامه‌ای برای یک سال بریزیم، لازم نیست روی امور عمیق معنوی و روحی برنامه‌ریزی کنیم، مخصوصاً که اجرای دستورات تربیتی و سلوکی، خود نیازمند طی مقدماتی است. بلکه باید بر امور ذهنی و فکری یا بدنی یا

ابتدائیات دینی و اخلاقی متمرکز شویم. آن چنان که مسائل فکری و عقیدتی، تقویت بدن و تمرین برخی عبادات، همگی در واقع نفس را برای انجام دستورات تربیتی و توجه و انس با معانی و مطالب لطیف تر و عمیق تر مهیا می کنند. لذا انجام این برنامه، در واقع خود گامی ابتدائی در سیر کمالی شخص محسوب می شود.

هر کسی طبق شناختی که از خود دارد و با بررسی و محاسبه ای که در آغاز سال نو و در ایام نوروز از خود می کند، می تواند مسائل مورد نیاز خود را برای سال جدید تشخیص دهد و طبق همان مسائل، برنامه ریزی کند.

نکته دیگر آنکه پس از برنامه ریزی، فارغ از محتوای آن، باید عزم جدی داشت که برنامه را تحت هیچ شرایطی ترک نکنیم. این همت و جدیت ماست که موجب باروری و برکت برنامه و طبعاً بهره مندی ما از سال جدید است.

اگر از ایام نوروز برای برنامه ریزی سال نو و حتی اقدام به اجرای آن استفاده نکنیم، نمی توانیم انتظار دستاورد خاصی در سال جدید داشته باشیم. چنین فرصتی کمتر به دست می آید و هر کسی به آن میزان که فرصت های خود را مغتنم بشمرد، فرصت های بیشتری هم در اختیارش قرار می گیرد؛ و برای کسی که از فرصت بهره کافی نمی برد، اصلاً فرصت دیگری در اختیارش قرار نمی گیرد که حال بخواهد بهره ببرد یا خیر:

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾

نهایتاً دستور اصلی در زمینه برنامه سال جدید این است:
اولاً، در هنگام برنامه ریزی، برنامه را ساده و قابل تداوم تدارک ببینیم؛
ثانیاً، در اجرای برنامه، همت و جدیت و دقت داشته باشیم^۱.

۱- گرچه هر کس طبق استعداد و طبق مسائل خود می تواند برنامه سال جدید را بچیند، اما در برنامه ریزی سال نو می توان پیشنهادهایی ارائه کرد که برای عموم مؤمنین مفید باشد. لذا، مجموعه پیشنهادهایی در قسمت ضمیمه در انتهای متن آمده است که در صورت تمایل می توانید مطالعه کنید.

فصل سوم: دیدار با ارحام و معاشرت با وابستگان

یکی دیگر از ویژگی‌های اصلی نوروز، دیدار و معاشرت با ارحام و وابستگان است. این ویژگی خود حاوی مؤلفه‌هایی است که می‌تواند در مقام فرصت یا تهدید قرار بگیرد. صله‌رحم از آداب و دستورات مؤکد اسلامی است که می‌تواند ایام نوروز را تبدیل به فرصتی برای کمال انسان کند. در مقابل، معاشرت با افراد ناباب، آتشی است که می‌تواند خرمن دستاوردهای معنوی را یک جا بسوزاند.

البته این مطلب در شرایطی باید مورد توجه باشد که مطابق رعایت دستورات بهداشتی، اساسا دیدار با ارحام و وابستگان مقدور باشد. گرچه با توجه به طولانی بودن تعطیلات امسال و همچنین رسم نیکو و دیرین صله‌رحم در ایام سال جدید - که اتفاقا امسال مصادف است با بزرگ‌ترین اعیاد و ایام سال، یعنی عید بزرگ مبعث و اعیاد شعبانیه - احتمالا برنامه صله‌رحم و دیدار با ارحام و وابستگان حتی به صورت حداقلی برقرار باشد.

رعایت حریم در معاشرت و مؤانست با افراد ناباب

یکی از بلیه‌هایی که برای عموم اهل ایمان و به‌ویژه افراد اهل تهذیب نفس سمّ مهلك است، مؤانست و معاشرت با افراد ناباب است که به سرعت در روح اثر می‌گذارد و شخصیت انسان را عوض می‌کند.

تواول بگو با کیان زیستی... من آنکه بگویم که تو کیستی

امام باقر چهار امر را موجب مردن قلب و کدورت روح می دانند که از جمله آنها معاشرت با افراد گناه کار و یا اهل دنیا و یا با نامرمان شوخی و گفتگو کردن است^۱. مؤمن باید در این ایام و در مجالست‌ها و مهمانی‌ها، توجه داشته باشد که از یک طرف قطع رحم نکند؛ و از طرف دیگر وقتی می داند که وارد فضای گناه می شود، مراقبه خود را بالا ببرد و گرفتار گناهان ناخواسته نشود.

آدمی که به محل آلوده می رود لباسش را جمع می کند که به زمین آلوده برخورد نکند. مزبله با مسجد، محل قضای حاجت با محل عبادت فرق می کند. اگر ناچار به ورود در فضای گناه هستیم، که این ابتلای مؤمنین و امتحان اهل مراقبت است، باید خیلی مواظب باشد روح او نجس و کدر نشود.

تذکر بعد این که انسان مؤمن باید خیلی مراقب باشد نه تنها وارد حریم گناه نشود، بلکه دچار منافیات مروت نشود. یعنی کاری را که مطابق شأن انسان مؤمن نیست، ولو اینکه حرام نباشد، مرتکب نشود. مثل برخی حرف‌ها، برخی فیلم‌ها، برخی رفتارها، برخی خوراکی‌ها یا برخی سرگرمی‌ها و... که حرام نیستند، اما مناسب شأن مؤمن نیستند مثلاً غذا خوردن در خیابان و محل رفت و آمد عموم نشانه پستی

۱- «عَنِ الْإِمَامِ الْبَاقِرِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَرْبَعٌ يُمِتُّنَ الْقَلْبَ: الذَّنْبُ عَلَى الذَّنْبِ، وَكَثْرَةُ مُنَاقَشَةِ النِّسَاءِ - يَعْنِي مُحَادَثَتَهُنَّ - وَمُمَارَاةَ الْأَحْمَقِ، تَقْوَلُ وَيَقْوَلُ وَلَا يَرْجِعُ إِلَى خَيْرٍ أَبَدًا، وَمُجَالَسَةَ الْمَوْتَى. فَقِيلَ لَهُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَا الْمَوْتَى؟ قَالَ: كُلُّ غَنِيٍّ مُتْرَفٍ.»

است^۱ و یا حضور در اماکنی که مطابق شأن او نیست قرار گرفتن در معرض تهمت است.

تذکر دیگر این که مؤمن خودش موج ایجاد می‌کند، نه این که اسیر موج شود. در دوره‌های نوروزی به جای این که جمع آلوده و بی‌ملاحظه بر ما تأثیر بگذارد، ما باید مؤثر باشیم. حداقل این است که در مسیر برنامه‌ها و گفت‌وگوها و تفریحات، طوری حضور داشته باشیم و مدیریت کنیم که گناه آلوده نباشد.

قاعده اضطرار اختیاری

نکته مهم دیگر در زمینه معاشرت این که ممکن است کسی تصور کند گرچه محیط زندگی‌اش آلوده بوده و طبعاً او هم در موقعیتی مثل ایام نوروز آلوده شده، اما به خاطر این که مجبور بوده و به درخواست دیگران وارد فضاهای آلوده شده، این آلودگی‌ها اثر اندکی دارد و به راحتی پاک شده و جبران می‌شود. اما بدانیم که این فکر و چنین سخن، فریب شیطان است. اساساً هیچ توجیهی برای آلودگی وجود ندارد. کسی که با دست خودش، خودش را به اضطرار بیندازد و مرتکب گناهی شود، گناه آدم مختار را برایش می‌نویسند؛ گرچه به اضطرار دچار شده باشد. مثلاً کسی با اختیار خودش برود در یک بیابان، و از شدت گرسنگی نزدیک مرگ باشد، درست است که مضطر است و باید گوشت مرده را بخورد، ولی او با دست خود، خودش را به اضطرار انداخته است. لذا گناه اکل میته را برایش می‌نویسند. لذا ممکن است در

۱- «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: الْأَكْلُ فِي السُّوقِ ذَنَاءَةٌ.» (تحف العقول، ص ۴۸)

موقعیت‌هایی قرار بگیریم که به هیچ نحو نتوانیم از گناه فرار کنیم، اما باید از خود پرسیم که چرا خود را در این موقعیت قرار دادیم؟ آیا مجبور بودیم به میهمانی‌ای برویم یا وارد جمعی شویم که می‌دانیم گناه‌آلود است و ما را نیز آلوده می‌کند؟!

دوری از اهل معصیت

اجتناب از معاشرت با اهل معصیت دستور عامی است که به همه افراد داده شده و دستور به عزلت عام در درجه اول شامل کناره‌گیری از اهل گناه است؛ و در درجه دوم کناره‌گیری از اهل دنیا است. منظور از اهل دنیا کسانی است که همه هم و غم آنان حرص بیشتر برای دنیا است و کاری به حلال و حرام آن ندارند. در نتیجه مصاحبت با آن‌ها انسان را حریص به دنیا می‌کند و از یاد خدا و آخرت دور می‌نماید.

این مرتبه از عزلت، یعنی دوری از اهل معصیت و همراهی نکردن با اهل دنیا، ابتدایی‌ترین توصیه به عموم مؤمنین است. ضرورت این مرتبه از عزلت به حدی روشن است که نیازی به استدلال ندارد، زیرا نفوس در ارتباطات با یکدیگر، از هم شکل می‌گیرند. آن‌چنان که رسول خدا ﷺ فرمودند:

«الْمَرْءُ عَلَى دِينِ حَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدَكُمْ مَنْ يُحَالِلُ»^۱

۱. «انسان بر دین دوست و هم‌نشینش است؛ پس مراقب باشید با که رفت‌وآمد و معاشرت دارید.» (الأمالی للطوسی)، النص، ص ۵۱۸.

در نتیجه، مجالست با اهل معصیت و افراد سفیه و سطحی نگر در امور دینی، ناخودآگاه نفس را آلوده و به سوی گناه و سفاهت در دین سوق می‌دهد. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«فَسَادُ الْأَخْلَاقِ بِمُعَاشَرَةِ السُّفَهَاءِ، وَصَلَاحُ الْأَخْلَاقِ بِمُنَافَسَةِ الْعُقَلَاءِ.»^۱

در روایت است که حضرت عیسی علیه السلام بر قریه‌ای عبور کردند که عذاب آن‌ها را نابود کرده بود. ایشان از خداوند درخواست کردند که یکی از آن‌ها زنده شود و علت نزول عذاب را بیان نماید. به حضرتش خطاب شد که در نیمه‌های شب بر بلندی قرار گیرند و آنان را صدا بزنند. حضرت عیسی علیه السلام چنین کردند، ناگهان یکی از آنان پاسخ داد که ای نبی خدا چه می‌فرمایید؟ ایشان پرسیدند: شما را چه شد که به عذاب گرفتار شدید؟ پاسخ داد: **«عِبَادَةُ الطَّاغُوتِ وَحُبُّ الدُّنْيَا مَعَ خَوْفِ قَلِيلٍ وَأَمَلٍ بَعِيدٍ وَغَفْلَةٍ فِي لَهْوٍ وَلَعِبٍ.»^۲** یعنی عذاب ما دو دلیل داشت اولی اطاعت از طاغوت‌های زمانمان و دوم دوستی مفرط دنیا و در نتیجه ترس از قیامت و بازخواست الهی از قلوب ما رفت و سرگرم به آرزوهای بی‌حاصل دنیوی شدیم و در غفلت از توحید روزگار را سپری کردیم و سپس حضرت پرسیدند: چگونه طاغوت را عبادت می‌کردید؟ گفت: اطاعت از اعمال زشت آن‌ها می‌کردیم. سپس در ادامه روایت آمده است که حضرت عیسی علیه السلام پرسیدند: **«كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ أَمْرِكُمْ؟»** (عاقبت کارتان

۱. «فساد اخلاق به واسطه معاشرت با جاهلان رخ می‌دهد و اصلاح اخلاق به واسطه هم‌نشینی با عقلا.» (کشف الغمة فی معرفة الأئمة ط - القدیمة)، ج ۲، ص ۳۴۹

۲- عبادت طاغوت و دوستی دنیا و آرزوهای طولانی و غفلت در سرگرمی و بازی.

به کجا کشید؟) «قَالَ: بَشْنَا فِي عَافِيَةٍ وَأَصْبَحْنَا فِي الْهَآوِيَةِ.» (ما شب را در بسترهایمان در صحت و سلامت به خواب رفتیم و صبح که چشم باز کردیم خودمان را در جهنم یافتیم) سپس حضرت عیسی عَلَيْهِ السَّلَامُ پرسیدند: بگوئید بینم هاویه چیست؟ «قَالَ: سَجِينٌ. قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: وَمَا سَجِينٌ؟ قَالَ: جِبَالٌ مِنْ حَمَرٍ تُوقَدُ عَلَيْنَا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ.»^۱ (او گفت سَجین است و حضرت پرسید سَجین چیست؟ گفت کوه‌هایی از آتش است که بر ما دمیده می‌شود و از حرارت آن در عذابیم تا تکلیف ما در قیامت روشن شود.) حضرت در پایان از آن فرد پرسیدند: چه شد که در میان این جمع تنها به تو اجازه داده شد که با من سخن بگویی؟ گفت: «يَا رُوحَ اللَّهِ، إِنَّهُمْ مُلْجَمُونَ بِلُجْمٍ مِنْ نَارٍ بِأَيْدِي مَلَائِكَةٍ غَلَاظٍ شِدَادٍ وَإِنِّي كُنْتُ فِيهِمْ وَلَمْ أَكُنْ مِنْهُمْ، فَلَمَّا نَزَلَ الْعَذَابُ عَمَّنِي مَعَهُمْ فَأَنَا مُعَلَّقٌ بِشَعْرَةٍ عَلَى شَفِيرِ جَهَنَّمَ لَا أَذْرِي أُكْبِكُ فِيهَا أَمْ أَنْجُو مِنْهَا!»^۲ یعنی ای روح الله، دیگران از همشهری‌های من با دهان بندهایی از آتش به لگام کشیده شده‌اند و به واسطه ملائکه‌ای خشن معذبند؛ ولی من سیاهی لشکر آنها بودم ولی مانند آنها آلوده به گناه نبودم و وقتی عذاب نازل شد مرا هم در بر گرفت و اکنون با ریسمان باریکی معلق در لبه جهنم هستم و نمی‌دانم معلق در جهنم می‌شوم و یا مورد عفو الهی قرار می‌گیرم.

۱- سرانجام کارتان به کجا رسید؟ گفت: شب در عافیت خوابیدیم و صبح در هاویه بیدار شدیم! حضرت پرسید: هاویه چیست؟ گفت: سَجین. حضرت فرمود: و سَجین چیست؟ گفت: کوه‌هایی از آتش جهنم که تا روز قیامت بر سر ما شعله‌ور است.

۲- وسائل الشیعة، ج ۱۶، ص ۲۵۶.

خلاصه آنکه ، فطرت الهی انسان که ذاتاً میل به توحید و فضائل توحیدی دارد، در اثر ارتباط با نفوس پلید و قلوب منکوس، صورت آنها را به خود می‌گیرد و حیات الهی خود را از دست می‌دهد. در نتیجه، استعداد کمال و تعالی به معارف و مدارج بلند الهی از او گرفته می‌شود.

امام باقر علیه السلام به نقل از رسول خدا صلی الله علیه و آله چهار امر را از عوامل مردن دل و ظلمانی شدن روح بیان می‌کنند: اولین آنها کثرت گناه و آلودگی مکرر به گناهان مختلف است و دومی کثرت معاشرت و شوخی و خنده و مزاح با نامحرم است و سوم انس با افراد سطحی نگر در امور دینی و جدال با آنها است و چهارم معاشرت زیاد با مردگان است و هنگامی که از حضرا سؤال می‌شود مراد شما از مردگان کیانند پیامبر می‌فرمایند اغنیای خوش‌گذران که فقط در فکر تأمین شهوات بیشتر خود هستند^۱.

۱- «عَنِ الْإِمَامِ الْبَاقِرِ علیه السلام: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله: أَرْبَعٌ يُمِتَّنَ الْقَلْبُ: الذَّنْبُ عَلَى الذَّنْبِ، وَكَثْرَةُ مُنَاقَشَةِ النِّسَاءِ - يَعْنِي مُحَادَثَتَهُنَّ - وَمُمَارَاةُ الْأَحْمَقِ، تَقْوَلُ وَيَقْوَلُ وَلَا يَرْجِعُ إِلَى خَيْرٍ أَبَدًا، وَمُجَالَسَةُ الْمَوْتَى. فَقِيلَ لَهُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَا الْمَوْتَى؟ قَالَ: كُلُّ غَنِيٍّ مُتْرَفٍ.» (خصال شیخ صدوق)

آداب معاشرت

مراقبات معاشرت‌های نوروزی

در مطالب فوق، درباره خطرات معاشرت و دستور به عزلت در اسلام و دلایل آن توضیح داده شد. و هدف اصلی ارائه عمق خطرات معاشرت با اهل معصیت است و این مهم را در ایام نوروز فراموش نکنیم.

دستور عملی مطابق این مطلب همین است که در معاشرت‌ها و گفت‌وگوها تا جایی که می‌توانیم جداً از نشستن با اهل معصیت پرهیز کنیم. در این کار هیچ عذری پذیرفته نیست. هرگز به خواسته خود، وارد فضای معصیت نشویم و اگر به اجبار با اهل معصیت نشستیم، در اولین فرصت ممکن فاصله بگیریم. در حین گفت‌وگوها اولاً مراقبت خود را بیشتر کنیم و ثانیاً در حین صحبت، مسیر بحث‌ها یا برنامه‌ها را به سمت مسائل درست و اسلامی و توحیدی هدایت کنیم.

مثلاً شب‌نشینی‌ها و مهمانی‌های نوروزی ممکن است زمینه‌ساز بسیاری از کدورت‌ها باشد. پس مراقب باشیم که در این جمع‌ها با شنیدن و گفتن غیبت و تهمت و یا حرف‌های لغو، قلب خود را مکدر نکنیم. در ارتباط با دیگران حریم را نگه داریم و اگر حرف‌ها به سمت گناه کشیده می‌شوند، مطلب را عوض کنیم.

در یک کلام، نباید طوری باشد که مجلسی که فضای معصیت یا نشستن با اهل معصیت است، برای ما لذت‌بخش شود، بلکه باید با مراقبه و تذکر دائمی به خودمان سخت بگیریم تا از آفات آن مصون بمانیم. اصل این است که انسان نفرت

قلبی خودش را نسبت به کفر و شیطان دائماً تلقین کند. شیطان از بیرون کمتر می تواند اثر بگذارد، ولی وقتی خود انسان در قبال سفره غذاهای خوشمزه یا سایر برنامه های تفریحی که در همراهی با اهل معصیت است، شیفته و حریص باشد، آلودگی هم در پی خواهد آمد.

این نکته را هم نباید فراموش کنیم که برای عموم مردم، اگر آلودگی بیاید، به سادگی پاک می شود. ولی برای اهل ایمان و به ویژه اهل سلوک که از قبل با این مطالب آشنا هستند، آلودگی ها را به سختی زدوده می شود چنانکه امام صادق ع به حفص فرمودند: مراقب باش که خداوند از افراد عامی و جاهل هفتاد گناه را می بخشد قبل از آنکه از علماء و کسانی که حجت بر آنها تمام شده حتی یک گناه را ببخشد

«يَا حَفْصُ، يُغْفَرُ لِلْجَاهِلِ سَبْعُونَ ذَنْبًا قَبْلَ أَنْ يُغْفَرَ لِلْعَالِمِ ذَنْبٌ وَاحِدٌ.»^۱

لذا نباید فکر کنیم که اگر خدای نکرده اتفاقی افتاد، با استغفار جبران می شود. مسئله درباره مدعیان معنویت مشکل تر است

۱- استغفارات یومیه

استغفارات منظم و خصوصاً در ایام ماه رجب و شعبان که اذکار استغفاری زیاد است، از بین برنده کدورت ها است و خوب است که در ایام نوروز که احتمال کدورت زیاد می شود، ذکر استغفار را زیاد داشته باشیم. به خصوص استغفارات

۱- تفسیر القمی، ج ۲، ص ۱۴۶، مرسلًا مع زیادة الوافی، ج ۱، ص ۲۱۷، ح ۱۵۰.

یومیه که مرحوم آقا شیخ عباس قمی رحمۃ اللہ علیہ در مفاتیح ذکر می کنند: ۷۰ بار استغفار بین الطلوعین و ۷۰ بار بین غروب آفتاب و اذان مغرب.

۲- حضور قلب در نماز و تلاوت قرآن

در دستورات دینی برای از بین بردن آثار کدورت گناه بردو مسئله تأکید شده اولی حضور قلب در نماز و ذکر الهی چنانکه خداوند می فرماید:

﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾^۱

و نیز انس با قرآن که تأثیر فراوان در جلای دل دارد.

صله ارحام در ایام نوروز

صله ارحام از جمله واجباتی است که اثر مستقیم در نورانیت دل و سعه صدر دارد و به همین دلیل در قرآن و کلمات اهل بیت جزو دستورات اولیه بوده است و با توجه به فضیلت فراوانی دارد که می تواند موجبات نورانیت انسان را در ایام نوروز فراهم آورد. به ویژه که بسیاری از اقوام و بستگان و حتی والدین را عملاً غیر از ایام نوروز نمی توان به درستی زیارت کرد، لذا گویی در اوقات دیگر غیر از ایام نوروز امکان تحصیل آن نورانیت وجود ندارد.

آن چنان که در بخشی از روایت امام محمد باقر علیه السلام به نقل از پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله آمده است که:

«سِرِّ سِنَّتَيْنِ بَرَّ وَالِدَيْكَ سِرِّ سَنَّةٍ صِلَ رَجْمَكَ...»^۱

یعنی جا دارد که انسان دو سال تلاش کند تا به والدینش خوبی کند و یا یک سال عمر خویش را در مسیر خشنودی ارحامش صرف کند. معلوم است نورانیتی که صله رحم برای فرد می‌تواند بیاورد آن قدر هست که ارزش این همه زمان و این همه تلاش را دارد.

مطلب دیگر در زمینه صله رحم این است که غیر از نورانیتی که صرف صله رحم دارد، انسان مؤمن نیز می‌تواند فضای گفت‌وگوها و معاشرت‌ها را با اخلاق خود، برخورد خود، یا با صحبت‌های خود به سمت مطالب مفید و علمی و توحیدی هدایت کرده و موجب نورانیت اجتماع خانوادگی شود.

انسان مؤمن حتی می‌تواند به تناسب فرصتی که می‌یابد، مطالب آموزنده‌ای که مناسب و متناسب با فضای گفت‌وگوهاست، ارائه کند و در فرصت نوروز در حد خودش، نقش معلم و مبلغ را ایفا کند.

دستورات بهره‌مندی از برکات صله ارحام

۱- دیدار با والدین و بزرگان فامیل

باید مقید باشیم که به شرط رعایت دستورات بهداشتی، خدمت والدین و خواهران و برادران خود برسیم. این طور نباشد که به خاطر دلایل غیرموجه، از زیارت

۱- «دو سال راه پیمای و به پدر و مادر نیکویی کن و راه یک سال را برو و خویشاوندان را دل به دست آر.» (من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۵۲)

والدین و خواهر و برادر خود محروم شویم. البته باز هم به شرط آن که رعایت دستورات بهداشتی ویژه این ایام، اصلاً امکان دیدار را باقی بگذارد.

همچنین غیر از والدین، بزرگ‌ترهای خانواده مثل مادر بزرگ و پدر بزرگ را زیارت کنیم. به ویژه آن بزرگانی که در طی سال کمتر کسی به دیدارشان موفق می‌شویم. این افراد از طرفی خود در حکم پدر و مادر ما هستند، از طرف دیگر اگر دل ایشان به خاطر بی‌توجهی ما مکدر شود یا حتی بشکند، خداوند ما را به شدت مجازات می‌کند. لذا زیارت این بزرگان نیز توصیه می‌شود.

نکته مهم درباره صله ارحام که خود می‌تواند ملاک عملی برای مراقبه و محاسبه ما باشد این است که ما نباید برای دل خود یا خوشحالی خود به دیدار دیگران برویم. بلکه باید ببینیم درباره صله رحم چه وظیفه‌ای داریم و طبق وظیفه به دیدار ارحام برویم، نه طبق حال و لذت خود. ضمن این که عمل بر اساس وظیفه خود موجب نورانیت عمل و دفع کدورت‌هاست.

۲- مدیریت زمان در صله ارحام

مطلب دیگر این که دستورات فراوان و مؤکد وارده درباره صله رحم، عموماً ناظر به اصل صله رحم است. برخی روایات، مصادیق صله رحم را در صرف احوال‌پرسی و خبر داشتن از احوال ارحام و کمک کردن در گرفتاری‌ها یا صرف این که آزار فرد به ارحام خود نرسد، طرح کرده‌اند. لذا صله رحم با یک دیدار نیم‌ساعته و یک‌ساعته محقق می‌شود و حضور انسان در مهمانی‌های تشریفاتی و یا بازدیدهای عرفی که

ثمری جز عرفیات قومی ندارد نباشد. و مهم درباره صلّه رحم انجام تکلیف شرعی و امثال فرمان الهی در صلّه رحم و دید و باز دیدهای نوروزی است. مخصوصاً امسال که با توجه به خطر فراگیر بیماری، لازم است حضور در برنامه‌های صلّه ارحام کاملاً محدود و کنترل شده باشد.

۳- گفت‌وگوهای مثبت و معرفت‌افزا

اگر برای مؤمن مقدور است و فضا را مهیا می‌بیند، می‌تواند در حین جلسه صلّه ارحام، مطالب آموزنده و معرفتی را به تناسب سطح افراد مطرح کند تا جلسه تبدیل به جلسه ذکر اهل بیت علیهم‌السلام و مذاکره علمی شود. مثلاً خواندن یک روایت اخلاقی یا یک روایت در فضایل اهل بیت علیهم‌السلام و شرح و بحث آن، می‌تواند بسیار مفید و نورانی باشد. آن چنان که در کلام امام جعفر صادق علیه‌السلام آمده که:

«ما اجتمع قومٌ في مجلسٍ لم يذكرُوا اللهَ و لم يذكرُوا الا كان ذلك المجلس حَسْرَةً عَلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^۱

گروهی در مجلسی جمع نمی‌شوند مگر آنکه اگر در آن مجلس ذکری از خداوند و یا ما اهل بیت صورت نگیرد و در نتیجه آن مجلس و زمان تلف شده در آن حسرت در روز قیامت خواهد بود

و در کلام پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم آمده است که:

۱- «هیچ گروهی نیستند که در یک جا جمع شده باشند و یاد خدا و یاد ما اهل بیت را ننمایند، مگر این که این مجلس در قیامت موجب حسرت آنان شود.» (بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۴۶۸).

«الْمَجَالِسُ ثَلَاثَةٌ، غَانِمٌ وَ سَالِمٌ وَ شَاحِبٌ، فَأَمَّا الْغَانِمُ فَالَّذِي يُذَكِّرُ اللَّهَ
تَعَالَى فِيهِ، وَأَمَّا السَّالِمُ فَالسَّكْتُ، وَأَمَّا الشَّاحِبُ فَالَّذِي يَخُوضُ فِي الْبَاطِلِ.»^۱

مجالس سه گروه هستند غنیمت و سلامت و حسرت و اما غنیمت مجالس ذکر الهی بطور اعم است که در آنها رشد توحیدی باشد و سلامت مجالسی است که نه گناهی در آن بشود و نه ذکری باشد و حسرت مجالس لهو و لعب است.

همچنین انسان می‌تواند در این ایام که امکان دیدار ارحام و وابستگان به دست می‌آید، اگر مسأله عقیدتی یا اخلاقی یا امثال آن برای یکی از عزیزان و وابستگان پیش آمده و او را در جریان قرار می‌دهد، نقش معلمی و برادری و همچنین وظیفه خود را در نشر معارف دین ایفا کند.

ممکن است تصور شود امسال با توجه به خطر بیماری کرونا اصلاً چنین ملاحظاتی لازم نیست. اما باید توجه داشت که علی‌رغم همه خطرهای همه مراقبات بهداشتی، احتمالاً برنامه‌های صله ارحام به اشکال گوناگون پابرجا خواهد بود. لذا توجه به این نکات، می‌تواند در عین مصونیت از بیماری، هم ما را از امراض روحی مصون بدارد و هم موجبات بهره‌مندی ما را فراهم آورد.

۱- «مجالس سه دسته‌اند: مجلس غنیمت و سلامت و هزل. مجلس غنیمت مجلسی است که در آن یاد خدا شود، مجلس سلامت مجلسی که به سکوت بگذرد، و مجلس هزل مجلسی است که به گناه آوده شود.» (بحارالأنوار، ج ۷۴، ص ۱۸۹).

فصل چهارم: تعطیلات نوروز و فراغت از مشاغل جاری

شاید بارزترین ویژگی نوروز، تعطیلات نوروزی و فراغت از مشاغل مربوط به تحصیل یا کار است. این تعطیلی هم به تناسب همت و توجه انسان می‌تواند تبدیل به تهدید یا فرصتی برای او شود. اگر انسان بتواند از این ایام در اجرای برنامه‌های عبادی و علمی و جبران مافات و جبران کدورت‌های حاصل از معاشرت‌ها و بی‌نظمی‌ها بکوشد، از فرصت بهره خود را برده است. اما اگر این فرصت را به بطالت بگذراند، عامل کدورت و عقب‌گرد معنوی او خواهد بود.

بطالت در نوروز

اگر کسی نتواند از نوروز بهره کافی ببرد و برنامه خوبی برای این ایام نچیند و به بطالت بگذراند، اولاً صرف بطالت موجب کدورت او خواهد بود؛ ثانیاً طبق بیان روایات، بطالت مرتع شیطان است. کسی که عاطل و باطل می‌گردد، در زمین شیطان حضور دارد و مهبیای همه گناهان است و چه بسا که مبتلای به گناهان هم باشد. این مطلب معدای روایت شریفه امام موسی بن جعفر علیه السلام است که فرمودند:

«إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُبْغِضُ الْعَبْدَ النَّوَامَ الْفَارِعَ»^۱

ضمناً اصل اولی این است که به قول مرحوم امام خمینی رحمته الله علیه «ما در اسلام تعطیلی ند/اریم»، مرحوم استاد می‌فرمود: آیه‌الله‌العظمی بروجردی رحمته الله علیه صبح شنبه

۱. «همانا خداوند عز و جل بنده پر خواب بیکاره را دشمن می‌دارد.» (وسایل الشیعه، ج ۱۲، ص ۳۶).

که می‌آمد درس بگویند، می‌گفت: «ملکه اجتهاد من ضعیف شده است.» [یعنی در اثر تعطیلی دو روزه آخر هفته!]. لذا تعطیلات نوروزی برای اهل ایمان، برای اهل علم و برای اهل سلوک، تعطیلی صوری است. چرا که فرمود:

«أُطْلِبِ الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى اللَّحْدِ»^۱

البته نباید فراموش کرد که شخص در این ایام باید رفع خستگی کند؛ فضای ذهن باید به آرامش برسد. لذا خوب است که به استراحت و برنامه‌های تفریحی بپردازد و این مطلب هیچ منافاتی با سیر کمالی و پیشرفت علمی ندارد. اما نکته مهم این است که باید حال معنوی خود و ملکه علمی خود را حفظ کند و مدیریت این مسئله به شرایط هر فرد بستگی دارد.

دستور مصونیت از آفت بطالت

برنامه‌ریزی برای بهره بیشتر از نوروز

پیش از فرارسیدن ایام تعطیلات، حتماً برای آن برنامه‌ریزی کنیم و نگذاریم تعطیلی و فراغت نوروز ما را بفریبد و مشغول کند و فرصت به هدر رود. مثلاً می‌توان یک هفته را به استراحت و دیدوبازدید و... اختصاص داد و باقی ایام طولانی تعطیلات امسال را به برنامه‌های کاری و علمی و امثال آن. البته نه این که برنامه

۱. نهج الفصاحه، صفحه ۲۱۸.

فشرده بریزیم، ولی برای بهره‌برداری از این ایام، حتما برنامه‌ای برای خودمان تنظیم کنیم.

فرصتی برای جبران مافات و اصلاح کدورت‌ها

فراغت ایام نوروز وقت خیلی مناسبی است برای کسانی که می‌توانند برنامه‌های علمی جدی‌تری داشته باشند. لذا افراد موفق و جدی و اهل سلوک، حتی کارهای سنگین خود را که نیازمند تمرکز است، برای نوروز می‌گذارند. همچنین از آن‌جا که دغدغه کار و مشغولیت درسی کمتر است، وقت و تمرکز بیشتری در اختیار اهالی تهذیب نفس قرار می‌گیرد که می‌تواند از آن استفاده کرده و برنامه مفصل‌تری برای تهجدهای نیمه‌شب یا عبادات و توسلات در روز داشته باشد.

دستوراتی برای بهره‌مندی بیشتر از فراغت نوروزی

۱- افزایش کمیت و کیفیت عبادات، هم برای رفع و دفع کدورت‌ها، هم برای ارتقای روحی

این تعبیر مرحوم استاد بود که: «کسی که در معرض گناه وارد می‌شود، مثل کسی است که با لباس تمیز در گرد و غبار وارد می‌شود و لاجرم باید لباسش را بیشتر از حالت معمول بشوید». معنی این کلام این است که شخص حتما باید شرایط را به گونه‌ای جبران کند.

مثلاً اگر مؤمنی اهل نماز شب نیست، در این ایام فراغت حتماً مقید باشد و بخواند. حتی می‌تواند به خود چندان سخت نگیرد و مثلاً اگر دیروقت می‌خوابد و می‌داند که نمی‌تواند برای تهجد و نماز شب بیدار شود، نماز شب را بخواند و بعد نماز بخوابد؛ یا اگر مؤمنی اهل نماز شب است، اما اهل نوافل نمازهای یومیه نیست، در طول روز سعی کند نوافل را هم بخواند؛ یا این که سعی کند بیشتر قرآن بخواند. لذا اصل این است که در این ایام کاری کنیم مطهراتی که آلودگی روح را رفع می‌کنند، بیشتر شوند. اما در روایات اهل بیت علیهم‌السلام برای اوقاتی که انسان دچار آلودگی‌های مختلف می‌شود، بر دو عمل بسیار تأکید شده است:

اول، نمازهای یومیه:

در میان دستورات سلوکی، هیچ عملی برای انسان مقرب‌تر از نماز نیست. آن چنان که در بیانات اولیای الهی علیهم‌السلام نماز بالاترین عبادت محسوب می‌شود که هم نردبان قرب مؤمن و سالک تا عالی‌ترین مراتب است؛ و هم میزان اعمال و اعتقادات اوست. چنان‌که معاویه بن وهب می‌گوید:

«سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنْ أَفْضَلِ مَا يَتَقَرَّبُ بِهِ الْعِبَادُ إِلَى رَبِّهِمْ وَأَحَبِّ ذَلِكَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَا هُوَ؟ فَقَالَ: مَا أَعْلَمُ شَيْئاً بَعْدَ الْمَعْرِفَةِ أَفْضَلَ مِنْ هَذِهِ الصَّلَاةِ...»^۱

۱. «از امام صادق عليه السلام از افضل اعمال که بندگان را به پروردگارشان نزدیک می‌سازد و محبوب‌ترین کارها نزد خداوند سوال کردم، فرمود: بعد از معرفت، چیزی ارزشمندتر از نماز نمی‌شناسم.» (الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۳، ص ۲۶۴)

می پرسد در میان دستورات دینی کدام عمل مقرب تر و محبوب تر نزد خداوند است و حضرت می فرمایند من در میان فرامین دینی چیزی را بالاتراز نماز نمی شناسم.

در ایام نوروز همه شرایط برای انجام این بهترین عبادت فراهم است و لذا قبل از هر عمل مستحبی، بیشترین توصیه به اصلاح امر نماز می شود. چنان که وقتی از مرحوم شیخ حسنعلی نخودکی رحمته الله علیه درباره چکیده طریق سلوکی ایشان سؤال شد، فرموده بودند که: «ما چیزی جز اهتمام به نماز نداریم.» مراد از این سخن نه آن است که مؤمن و سالک نباید عمل دیگری انجام دهد، بلکه جلوه همه اعمال انسان، از عبادات و غیر عبادات، در خضوع و خشوع نمازش ظاهر می شود. همچنین حضور قلب در نماز موجبات توفیق در ادای درست سایر وظایف را فراهم می آورد.

در میان نمازهای یومیه تأکید ویژه ای بر نماز ظهر شده است. زیرا اولین نمازی که بر رسول خدا صلی الله علیه و آله تشریح شد «نماز وسطی» یعنی ظهر بود. در روایات متعدد آمده است که در وقت نماز ظهر درهای بهشت باز و دعا مقبول است^۱. لذا در این ایام مناسب است که اولاً نماز ظهر را به جماعت و اول وقت اقامه کنیم؛ ثانیاً، اگر مقدور بود، نوافل ظهر را بخوانیم.

۱- «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله: إِذَا زَالَتِ الشَّمْسُ فَتَحَتْ أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَأَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَأَسْتَجِيبَ الدُّعَاءُ فَطُوبَى لِمَنْ رَفَعَ لَهُ عَمَلٌ صَالِحٌ.» (هنگامی که وقت ظهر فرامی رسد، درهای آسمان و بهشت گشوده می شود و دعا مستجاب می گردد. پس خوشا به حال کسی که برایش عمل صالحی بالا برده شود.) (فلاح السائل، ص ۹۶)

دوم، قرائت منظم قرآن:

در میان آداب و دستورات دینی انس با قرآن راه میانه است. تلاوت قرآن نیز در پاک‌کنندگی بسیار مؤثر است. در روایت داریم که:

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَصَدُّ كَمَا يَصَدُّ الْحَدِيدُ. قِيلَ: فَمَا جَلَاؤُهَا؟ قَالَ: ذَكَرُ اللَّهِ وَتِلَاوَةُ الْقُرْآنِ.»^۱

شخص سعی کند در ایامی که احتمال آلودگی بیشتر است، تلاوت کتاب الهی را بیشتر کند. حداقل روزی ۵۰ آیه بخواند. افرادی که در مسیر تهذیب نفس پیش می‌روند، سعی کنند در این ایام، هم برای رفع کدورت‌های احتمالی و هم به خاطر اینکه وقت بیشتری دارند، حداقل روزی یک جزء قرائت کنند.

خلاصه کلام اینکه برنامه عبادی خود را به‌ویژه درباره نمازهای یومیه، قرائت قرآن و البته برنامه تهجد شبانه بیشتر و سنگین‌تر کنیم. همچنین از اوقات نیمه‌شب که می‌توانیم بیشتر بیدار بمانیم، برای تفکر و تأمل درباره آیات قرآن یا درباره خود و احوال خود بیشتر از سایر ایام سال استفاده کنیم.

۲- تدوین و نگارش مطالب علمی و معرفتی در فرصت تعطیلات

البته در میان بزرگان سنت بوده است که رسائل خود را در ایام مبارک دینی می‌نگاشتند. نگارش بسیاری از آثار اصیل و مؤثر علمای سلف در رشته‌های

۱- «پیامبر خدا ﷺ فرمود: همچنان که آهن اگر آب به آن رسد زنگ می‌زند، این دل‌ها نیز زنگار می‌بندد. عرض شد: صیقل دادن آن‌ها به چیست؟ فرمود: بسیار به یاد خدا بودن و تلاوت قرآن.» (الدعوات (للراوندي)؛ سلوة الحزین، النص، ص ۲۳۷).

گوناگون علوم دینی، به گزارش خود آن بزرگان، در ایام الله و به ویژه در شب های قدر پایان یافته است. این سنت ریشه روایی و سلوکی دارد. طبق روایات، افضل عبادات در میان اعمال فراوان لیالی قدر که هر کدام نورانی ترین اعمال سال محسوب می شوند، مذاکره علمی است.

حال گرچه نوروز، جزو ایام مبارک نیست، اما از یک طرف فرصت کم نظیر و یا بی نظیری برای اهل علم و معرفت است و از طرف دیگر در این سالیان، نوروز مصادف است با بهترین و نورانی ترین ایام سال و در نتیجه اقدام و تلاش علمی در ایام نوروز، به تیمن ایام الله، نورانی شده و برکت می یابد. لذا فرصت ایام نوروز را در جهت امور علمی و معرفتی نباید از دست داد.

دستور اصلی برای استفاده از این ایام هم همین است که از قبل برنامه ریزی مناسبی برای کار علمی و معرفتی خود داشته باشیم.

تتمه: درباره مصادف شدن ماه رجب و ماه شعبان با نوروز

امسال ایام پایانی ماه رجب و نیمه ابتدایی ماه شعبان با ایام نوروز مصادف شده است. خود این تصادف می تواند فرصت یا تهدید باشد. راجع به برکات یا نقماتی که این تصادف می تواند داشته باشد، صحبت شد.

اما این تصادف، به طور خاص، از این جهت خیلی خوب است که انسان در ایام تعطیل می تواند با آرامش بیشتری شب ها را بیدار باشد و بیش از دیگر اوقات به تهجد بپردازد، چون روزها می تواند استراحت کند و دغدغه کار ندارد. حال این فرصت تهجد شبانه مصادف شده با عالی ترین و نورانی ترین شب های سال که همانا شب های ماه رجب و شب های لیبیک به ندای «ملک داعی» و همچنین شب های انور و اطهر ماه شعبان و انس با مناجات شعبانیه است. آن چنان که این ایام مصادف است با بزرگ ترین اعیاد سال که فرصت توسل و بهره مندی بیشتر و نورانی تر از ذوات مقدس اهل بیت؟ عهه؟ است.

اما از طرفی خطر بزرگی هم وجود دارد که به جای آن که از فرصت نوروز برای بهره مندی از بهترین ایام سال استفاده کند، برکات ماه های رجب و شعبان را فدای خوش گذرانی نوروز کند. لذا می توان گفت نوروز امسال، در کنار ابتلای عمومی به بلای کرونا، یکی از ابتلائات خداوند برای شیعیان خاص رسول الله ﷺ و امیرالمؤمنین علیؑ است.

امسال عزیزترین اوقات ماه رجب و ماه شعبان که عبارت باشد از شب و روز مبعث و ایام اعیاد شعبانیه با ایام نوروز مصادف است. نه این که توصیه شود

شخص دیدوبازدید و صلہ رحم نکند، ولی به تعبیر مرحوم استاد و به تعبیر بزرگوارانی مثل مرحوم آیت الله سیدعلی آقا قاضی رحمۃ اللہ علیہ «انسان اگر می بیند در این دیدوبازدیدها و سفرها دچار خطرهای بیشتری می شود، باید استغفارات، حرز و آن سپر خودش را هم قوی تر کند، چون حمله شیطان قوی تر است».

شب ۲۷ رجب و روز آن مصادف است با سوم فروردین که تعطیل رسمی است. انسان با آن گرفتاری های روز و خواطر شیطانی، چه طور می تواند از شب ۲۷ رجب که از اعظم اوقات سال و از لیالی قدر محسوب می شود، عبادت درستی داشته باشد و بهره ببرد؟! لذا متوجه باشد که در چه موقعیت خطیری است و در نتیجه خودش را کاملاً کنترل کند. حریم این ساعات و اوقات را کاملاً داشته باشد.

ضمیمه: دستورات برنامه ریزی برای سال پیش رو

در فصل دوم ذیل عنوان «تغییر در شرایط روحی و معنوی زندگی» گفته شد که خیلی خوب است در ایام نوروز و به بهانه تازه شدن احوال آدم و عالم، برنامه ای برای سال جدید بریزیم و این برنامه را در همان ایام نوروز یا بلافاصله پس از تعطیلات اجرا کنیم.

در ادامه چند پیشنهاد عمومی مفید و مؤثر ارائه شده که در برنامه ریزی خود می توانیم مدنظر قرار دهیم:

۱- برنامه مطالعاتی

می توانیم از همین ایام نوروز یا پس از تعطیلات، یک سیر مطالعاتی ساده را آغاز کنیم و آن را تا پایان سال ادامه دهیم. اصل مهم در این برنامه یک ساله مطالعاتی اولای تقویت و تعمیق مبانی فکری و عقیدتی است؛ ثانیاً این که به قدر کافی ساده و قابل تداوم باشد. با همین دو اصل، هر کس می تواند به تناسب سطح علمی خود، سیر مطالعاتی متناسب با خود را بیابد.

درباره آموزه ها و معارف و اخلاق اسلامی، بیش از همه، کتب آیه الله مطهری، علامه طباطبائی و آیه الله سعادت پرور و حتی چهل حدیث امام خمینی رحمه الله علیه مورد تأیید و توصیه است. درباره تاریخ تحلیلی اسلام نیز کتب علامه عسکری رحمه الله علیه به ویژه کتاب «نقش ائمه علیهم السلام در احیای دین» ایشان و نیز کتاب «انسان ۲۵۰ ساله» رهبرانقلاب توصیه می شود.

۲- برنامه تربیت بدنی

بدن انسان نقش مهمی در رشد انسان ایفا می‌کند. چرا که اگر نفس و روح است که سیر می‌کند و ارتقا می‌یابد، بدن در واقع مرکب این سیراست. لذا تربیت و تقویت جسم برای همگان و به‌ویژه برای مؤمنین لازم است. حداقل دلیل که برای این مطلب می‌توان آورد این است که شادابی و نیروی جوانی از سنین ۳۰ به بالا کم‌کم تحلیل می‌رود و اگر بدن مهیا نباشد، دیگر کشش کار جدی در حوزه‌های مختلف وجود ندارد. در حالی که مؤمن باید تا آخرین روز عمر خویش در تلاش و مجاهدت باشد، وگرنه نمی‌تواند امیدی برای رسیدن به نتایج خوب علمی و روحی و شخصیتی داشته باشد، چه رسد به درک مقامات و معارف بلند معنوی.

براین اساس، می‌توان یک برنامه ساده تربیت بدنی که بتوان در طول سال ادامه داد، تنظیم کرد و با جدیت به اجرا درآورد. البته منظور از برنامه تربیت بدنی، برنامه ورزش تخصصی نیست، بلکه حفظ شادابی و آمادگی جسم است.

۳- برنامه عبادی

همچنین می‌توان برنامه‌ای برای ابتدائیات عبادی تنظیم کرد و به مدت یک سال آن را اجرا کرد. بهترین دستورات عبادی که می‌توان آن را به صورت مداوم در برنامه روزانه قرار داد، به این شرح است:

رعایت نماز اول وقت؛

قرائت روزانه قرآن؛

زیارت و توسل به حضرات معصومین، به خصوص امام حسین علیه السلام و امام

عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف!

در پناه خداوند منان و تحت عنایات بی حد صاحبان ولایت علیهم السلام باشید.

«يَا مُحَمَّدُ يَا عَلِيُّ، يَا عَلِيُّ يَا مُحَمَّدُ، أَكْفِيَانِي فَإِنَّكُمَا كَفَيْتَانِي، وَأَنْصُرَانِي فَإِنَّكُمَا

نَاصِرَانِي...»

۱- برای مطالعه بیشتر پیرامون نکاتی که باید در برنامه ریزی عبادی مورد توجه سالک قرار گیرد، به مقدمه کتاب آداب المریدین رجوع نمایید.