

سال نوی امسال را با مهمانی خداوند آغاز کردیم. سالی که مزین شده به تقارن با ماه مبارک رمضان. حال که ابرو باد و مه و خورشید و فلک یاری کرده اند تا این هم زمانی معنادار صورت بگیرد، بر ماست که نقش خود را به عنوان انسان مسلمان به خوبی ایفا کنیم. اگر از معنویت دور افتاده ایم و رنگ روحانی از روزگارمان رخت بر بسته، حال می توانیم به جبران روزهای رفته برآییم و معنویت را به زندگی خود بیاوریم.

ماه رمضان برای یک مسلمان ایرانی سراسر حس خوب و شادی بخش به همراه دارد. از دوران کودکی در خانواده با حال و هوای این ماه عزیز آشنا می شویم و تمرین شکستن نفس می کنیم. رمضان برای ما بیگانه نیست، بلکه رفیقی است که هر سال در موعد مقرر به دیدارمان می آید و به ما یادآوری می کند که در دنیای شلوغ و مادی در نفس خود غرق نشویم.

نزدیک شدن به خداوند و آداب بندگی و تمرین خاکساری نمودن موهبتی است که از جانب پروردگار در قالب ماه مهمانی او به انسان عنایت شده است. مگر می توان هدیه خداوند را رد کرد و دعوت او را نپذیرفت. هنگام آن است که این دلق ازرق فام را کناری نهیم و به ورود انوار معنوی خدایی خوش آمد بگوییم.

برای اینکه رنگ معنوی به زندگی خود بزنیم و روزگار خود را تظهير کنیم، نیاز است راهکارهایی چند را به کار ببریم. در این ماه زندگی روزه داران با همه ایام سال متفاوت است. بنابراین با گنجاندن کارهایی می توانیم به سطح معنوی خوبی دست پیدا کنیم.

■ راهکارهای رسیدن به معنویت در ماه رمضان

خواندن قرآن: آیه های کتاب آسمانی ما قرآن، مملو از آموزه های مفید و شناساندن راه سعادت است. خواندن این کتاب نورانی در هر روز به ما کمک می کند تا کلام خداوند را بشنویم و با خالق خود ارتباط برقرار کنیم. ماه رمضان در مکتب اسلام به نام بهار قرآن نامیده می شود. این مفهوم نکات زیادی را در خود نهفته دارد. بهار فصل جوانه زدن و رویش است و خواندن قرآن در این ماه انسان را از نومتولد می کند و درچه های آسمان را به روی او می گشاید. تلاوت یک آیه در این ماه هزاران بار ارزش دارد. قرآن ویژگی های بسیاری دارد؛ یکی از آن ها این که با خواندن آن انسان به تفکر فرو می رود. اندیشیدن به این موضوع که هدف از خلقت چیست و این سیر چگونه صورت گرفته و وظیفه انسان در این میان چیست. فکر کردن به این موضوعات و یافتن مصداق های آن در قرآن کریم مسیری رو به تعالی است. همه متفکران بزرگ تاریخ همواره تلاش داشته و دارند تا انسان را به تفکر وادارند، امری که خداوند با آیات شگفت انگیز قرآن به خوبی آن را برای انسان میسر کرده است. پس نباید از این گنجینه گرانقدری که در اختیار ما نهاده اند غفلت کنیم. در این زمینه خواندن و گوش سپردن به تفسیرهای گوناگون بسیار مفید و کمک کننده است. استادان بزرگ دینی بسیاری مفسران باتجربه قرآن کریم هستند و کتب تفسیر آن ها در دسترس ما قرار دارد. از جمله آن ها می توان به تفسیر شریف المیزان از علامه سید محمد حسین طباطبایی اشاره کرد که نتیجه سال ها زحمت ایشان چراغ راهی برای جویندگان راه حق است.

ادای نمازهای مستحبی: ماه رمضان روزها و شب های پربرکتی دارد که مسلمانان می توانند در آن به عبادت مشغول شوند. روح خود را پاکیزه کنند. نمازها و دعاها مستحبی بسیاری برای این ماه ذکر شده که به جا آوردن هر کدام از آن ها به پرورش زمینه های اخلاص و تقوا در انسان یاری می رساند. تمرکز بر اندیشه های معنوی از آثار ادای این فرایض است. خواندن هر روزه نماز در آیین ما به منظور تقویت اراده انسان و آرامش درون صورت می گیرد. بازتاب نماز خواندن در اعمال انسان هویدا می شود و طمأنینه ای دلپذیر نصیب او می شود. در این شرایط ارتباط با جهان اطراف، خشونت ها، سختی ها و ناملایمات روزگار بسیار آسان تر می شود. اینکه انسان در ساعات های مشخصی همه امور خود را کنار بگذارد و به ادای نماز بپردازد اراده ای آهنین در او ایجاد می کند که می تواند از این

مصمم شدن در بقیه امور زندگی خود بهره بگیرد. پس می توانیم با بررسی متون دینی همچون مفاتیح الجنان و کتب دیگر این نمازها را در روزمره خود بگنجانیم و به صفای درون برسیم.

استغفار و توبه: همه ما در جریان زندگی دچار خطاها و اشتباهاتی می شویم که روی هم تلنبار می شوند و آینه دل را به زنگار آلوده می کنند. هر از چندگاهی لازم است تا کمر همت ببندیم و این زنگار را بزدااییم. در ماه رمضان که دهان از صحبت نامناسب می بیندیم و تلاش می کنیم هرگونه صفت بدی را از خود دور کنیم، خوب است که زبان به استغفار بگشاییم و با ذکر گفتن به خود یادآوری کنیم که خداوند ما را برای هدفی والا به زمین فرستاده و این بر دوش ماست که از امانت خداوندی به درستی محافظت کنیم. استغفار مسیری برای بازگشت به سمت خداوند است.

افطاری دادن و کمک به نیازمندان: جای جای مکتب اسلام و سیره حضرت رسول اکرم (ص) و متن قرآن کریم پر است از توصیه به توجه به نیازمندان و در راه ماندگان. این از موارد مهم دین ماست که انسانیت را همواره در وجود ما بیدار نگه می دارد و اجازه نمی دهد که نسبت به جهان اطراف خود بی اهمیت و سر باشیم. آنچه امروز در کشورهای غربی اتفاق می افتد و انسان ها در مقابل هم همچون سنگی سرد قرار می گیرند و سرنوشت دیگران برای شان خالی از اهمیت است، به شدت با آموزه های دینی ما در تضاد است. در دین اسلام، همسایگان، فقرا، ایتم و نیازمندان منزلتی والا دارند و وظیفه هر فرد مسلمان است تا به آن ها رسیدگی کند. زکات و خمس و کمک رسانی به نیازمندان روح انسان را جلا می دهد و به او نشان می دهد که چه گوهر پاک و در وجود اوست. گوهری که با کمک به نوع بشر تالو بیشتری می یابد و درخشان تر می شود. در جامعه ما هم با توجه به شرایط اقتصادی همه باید به یکدیگر کمک کنند تا از روزگار سخت عبور کنیم و به روزهای بهتر برسیم. بسیاری خانواده ها، بیماران و فقرا هستند که چشم امیدشان به بندگان است که خدا را می شناسند و دست کمک به سمت آن ها دراز می کنند. در این ماه می توانیم یکی از فعالیت های خود را به کمک کردن به نیازمندان اختصاص دهیم تا از برکات معنوی آن حظ وافر ببریم. اگر جایی انسان بگوید به من ربطی ندارد مخالف با متن دین عمل کرده و باید بازگردد و بازبینی کند که چه ناخالصی مانع انسان دوستی او شده است. افطاری دادن به روزه داران راستین نیز عبادتی شیرین است که انجام آن نشاط بیکرانی را به زندگی ما می آورد.