دکتور محمد شعیب مجددی ۲۰۱۶/۰۶/۲۱

رمضان ماه پاک سازی
خود شناسی – خدا شناسی

انسان موجودیست که خداوند از گِل خشک او را آفرید و از روح خود بر او دمید. سوره سجده ثُمَّ سَوَّاهُ **وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ** وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ ﴿۹﴾ باز درست اندام کردش **و دمید در وی روح خود را** و پیدا کرد برای شما گوشها و چشمها و دلها، اندکی شکر میکنید) ۹ (سوره ص فَإِذَا سَوَّيْتُهُ **وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي** فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿۷۲﴾ پس چون راست کنم اورا **و بدمم در وی روح خود را** پس در افتید او را سجده کنان) .۷۲)

مقصود از روح الهی در گِل انسان وهمچنان دشمنی شیطان با او در سوره الحجر بطور مشرح بیان شده است . سوره الحجر وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ ﴿۲۶﴾ وَالْجَانَّ خَلَقْنَاهُ مِنْ قَبْلُ مِنْ نَارِ السَّمُومِ ﴿۲۷﴾ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ **وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي** فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿۲۹﴾ فَسَجَدَ الْمَلَائِكَةُ كُلُّهُمْ أَجْمَعُونَ ﴿۳۰﴾ إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَى أَنْ يَكُونَ مَعَ السَّاجِدِينَ ﴿۳۱﴾ قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا لَكَ أَلَّا تَكُونَ مَعَ السَّاجِدِينَ ﴿۳۲﴾ قَالَ لَمْ أَكُنْ لِأَسْجُدَ لِبَشَرٍ خَلَقْتَهُ مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ ﴿۳۳﴾ قَالَ فَاخْرُجْ مِنْهَا فَإِنَّكَ رَجِيمٌ ﴿۳۴﴾ وَإِنَّ عَلَيْكَ اللَّعْنَةَ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ ﴿۳۵﴾ قَالَ رَبِّ فَأَنْظِرْنِي إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ ﴿۳۶﴾ قَالَ فَإِنَّكَ مِنَ الْمُنْظَرِينَ ﴿۳۷﴾ إِلَى يَوْمِ الْوَقْتِ الْمَعْلُومِ ﴿۳۸﴾ هر آئینه آفریدیم آدمی را از گِل خشک از قسم لای سیاه بوی گرفته (۲۶)و جان (جن) پیدا کردیمش پیش از این از آتش سوزان (۲۷) پس چون راست کنمش و **بدمم در وی روح خود را** پس افتید پیش او سجده کنان. (۲۹)پس سجده کردند فرشتگان تمام ایشان همه یکجا (۳۰) مگر ابلیس سر باز زد ار آنکه باشد با سجده کنندگان (۳۱) گفت خدا ای ابلیس چیست ترا درین که نمی باشی با سجده کنندگان (۳۲)گفت هرگز نیستم که سجده کنم آدمی را که پیدا کرده ای او را از گِل خشك از قسم لای سیاه بوی گرفته (۳۳) گفت بیرون شو از بهشت هر آئینه تو رانده شده ای. (۳۴)و هر آئینه بر توست لعنت تا روز قیامت. (۳۵)گفت ای پروردگار مهلت ده مرا تا روزیکه بر انگیخته شوند مردمان (۳۶) گفت هر آئینه تو از مهلت داده شده گانی. (۳۷)تا روز آن وقت مقرر (۳۸).

درین آیات چند موضوع بسیار مهم نهفته است که برای انسان یک خط مشی اساسی در زندگی میباشد و ریشه های خود شناسی ، خدا شناسی، پاک سازی و راه خداوند و راه شیطان در آن درج است.

اول: خداوند خالق و آدم را از گِل خشک آفرید و از روح خود در او دمید. بر تمام موجودات هدایت داد تا آنسان را سجدهء احترام کنند. شروع خدا شناسی ، خود شناسی و رابطه مستحکم خداوند با انسان .

دوم: شیطان از هدایت خداوند سرکشی نمود و تخم تفوق نژادی که از جنس آتش است و دشمنی با انسان که از گِل خشک است؛ کاشت. انسان در رویاروئی با دو راه مختلف، پیروی هدایت خداوند و یا دنباله روی فریب ، مکر و حیله شیطان زندگی میکند.

زندگی انسان سراسر درمقابله و کشمکش با شیطان گره خورده است . خداوند از محبت برای انسان آزادی زندگی و استفادهء نعمت های بهشت را اعطا نمود. اما آنچنان که قدرت خداوند لا محدود میباشد برای انسان محدود ساخت و از استفاده و دسترسی به یک چیز در بهشت منع نمود . درس مهم از حلا ل و حرام . اما شیطان دشمن همیشگی ، آدم را در بهشت فریب داد و تشویق به استفاده از منع شده نمود . این نافرمانی دست انسان را گرفت و از بهشت به زمین آورد .

باز هم لطف و محبت خداوند بر انسان است و او را خلیفه خود در روی زمین ساخت .این مکان جدید یعنی زمین را در اختیار انسان قرار داد تا ازهمه نعمت های آن استفاده نماید. سوره الاسرا وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴿۷۰﴾ و هر آئینه بزرگ ساختیم فرزندان آدم را و برداشتیم ایشان را در بیابان و در دریا و روزی دادیم ایشان را از پاکیزه ها و فضل دادیم ایشان رابر بسیاری از آنچه افریده ایم فضل دادنی

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

گفته آمد که قدرت انسان را محدود ساخت به این معنی که عقل ، فهم، دانش ،توانائی و تمام داشته های انسان جامع وکامل نبوده و امکان اشتباه و به باطل رهنمون شدن وفریب شیطان خوردن برایش آماده است ، شرایط که نا پاکی را ایجاد میکند و به راه های معقول برای پاک سازی ضرورت دارد . پس در هر زمان پیامبرانی فرستاد تا با هدایات خداوند ، انسان را به حق رهنمائی و از باطل دور سازند. سوره آل عمران لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ ﴿۱۶۴﴾ واقعاً که خداوند (کریم) بر مؤ منان منت گذاشت و مرحمت فرمود آنگاه که رسولی از خود آنها در میان آنان بر انگیخت (پیغمبری که) بر آنها آیات خداوند را میخواند و ایشانرا (از آلایش گناه) پاک میسازد و به آنها کتاب (قرآن ، احکام و معارف شرعی) و حکمت(سنت ، حقایق و معارف فکری) بیاموزد و هر چند که پیش از آن در گمراهی آشکار بودند» (۱۶۴)

فرزندان آدم در طول تاریخ زندگی در روی زمین تا امروز ، گاه گاهی از هدایات خداوند فاصله گرفتند و به گمراهی و باطل قدم زدند. قابیل برادرش هابیل را کشت و هزاران داستان ضد انسانی کشتاز ، ظلم ، ستم ، تجاوز ، فساد ، حق تلفی ، شکنجه ، آزار و سر انجام حق را باطل و باطل را حق جلوه دادن در روی زمین حکم فرما گردید و ضعف و ناتوانی پدیده بزرگ انسانیت و آدمیت را روز بروز تحدید میکند.

« از همان روزی که دست حضرت قابیل
گشت آلوده به خون حضرت هابیل
از همان روزی که فرزندان آدم
زهر تلخ دشمنی در خون شان جوشید
آدمیت مرد
گرچه آدم زنده بود
از همان روزی که با شلاق و خون دیوار چین را ساختند
آدمیت مرده بود
هیچ حیوانی به حیوانی نمی دارد روا
آنچه این نامردمان با جان انسان میکنند
در میان مردمی با این مصیبت ها صبور
صحبت از مرگ محبت مرگ عشق
گفتگو از مرگ انسانیت است»

زمین در حقیقت مکتب بزرگ است تا انسان با هدایات خداوند که پیامبران آوردند ؛ رجعت به انسانیت و آدمیت نموده و آماده شود و یا اهلیت آن را پیدا نماید تا به اصل خود برگردد. سوره البقره وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿۱۵۵﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿۱۵۶﴾ و مژده ده صابران را«155»آنانکه چون به مصیبتی دچار شوند گویند ما برای خدائیم و تسلیم فرمان او و بدون شک به سوی او بر گردیم «156»

حضرت مولانا جلال الدین محمد بلخی رومی چه زیبا در نی نامه ، هژده بیت اول مثنوی شریف این درس و مکتب بزرگ را به زبان شعر بیان داشته است .

بشنواز نی چون حکایت می‌کند
از جدائی ها شکایت می‌کند
کز نیستان تا مرا ببریده اند
در نفیرم مرد و زن نالیده‌اند
سینه خواهم شرحه شرحه ازفراق
تا بگویم شرح درد اشتیاق
هرکسی کودورماندازاصل خویش
باز جوید روزگار وصل خویش
من به هر جمعیتی نالان شدم
جفت بدحالان و خوش‌حالان شدم
هرکسی از ظن خود شد یار من
از درون من نجست اسرار من

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

سر مـن از نالهٔ مــن دور نیست
لیک چشم وگوش راآن نورنیست
تن زجان وجان زتن مستورنیست
لیک کس را دید جان دستورنیست
آتشست این بانگ نای و نیست باد
هر که این آتش ندارد نیست باد

با این مقدمه دروازه مکتب «پاک سازی خود شناسی – خدا شناسی» که خداوند به ما لطف نموده است ؛ باز میگردد . خداوند انسان راموجودی ساخته است که با اراده و بدون اراده در پاک سازی میباشد . بخشی از پاک سازی ها در قدرت نسبی انسان و بخشی خارج از آن است . بطور مثال خون پاک از یک دهلیز قلب پمپ و به تمام اعضای وجود میرسد . خون در روند این گردش غذا مورد ضرورت را به همه سلول های وجود میرساند . در برگشت نا پاکی ها را باخود برمیگرداند وخون پاک ، ناپاک میگردد . درین مرحله پاک سازی که انسان در آن نقش عملی ندارد؛ شش با تنفس اگسیجن را داخل وکاربندای اکساید را بیرون وجود انسان میسازد این یک سیستم بسیار مرتب ومنظم است که به قدرت خداوند پاک سازی در وجود انسان جریان دارد. آنچه درین پاک سازی مهم مینماید جنبه های جسمی و روحی میباشد به این معنی که ناپاک شدن خون پاک را از نگاه فیزیکی در جریان گردش به سراسر وجود میدانیم وعلت اینکه خون پاک تبدیل به ناپاک میگردد ؛علم طب به وضاحت تشریح نموده است. در پهلوی آن نقش شیطان در ناپاک سازی خون پاک مطابق هدایات ومتون عقدیتی ما مهر صحه خورده است. شیطان دشمن انسان که همیشه در تلاش است تا انسان را گمراه نماید به بخش خون پاک قلب داخل میگردد تا به تمام اعضای وجود رسیده و هریک را به سوی اعمال نامیمون رهنمون سازد . درین جریان با وجود زشتی های شیطان، خون به شکل دیگری ناپاک میگردد . بطور نمونه وقتی عصبی میشوید خشم وقهر بر امور زندگی حکمفرما میگردد ؛ همانا نقش شیطان میباشد که در وجود انسان داخل شده است . شیطان از جنس آتش است که گرمی وسرخی دارد و انسان وقتی عصبی میشود رنگش سرخ و وجودش داغ میگردد . برای دفع این حالت ناگوار تداوی آن نیز فیزکی و روحی امکان پذیر است . همه میدانند که آتش را معمولاً به دو وسیله آب و خاک خاموش میسازند . آتش شیطانی قهر و خشم را نیز در وجود با همین وسایل به شکل دیگری میتوان خاموش ساخت . امروز متخصصان روان شناسی برای تداوی و رفع خشم وقهر میگویند چند نفس عمیق بکشید نفس عمیق آکسیجن را که جزئی از آب میباشد به شش ها رسانیده وآرامش عصبی را ممکن میسازد و یا با آب دست وروی را شستن و یا غسل نمودن آرامش نسبی نصیب میگردد. چقدر ارتباط مستقیم با طهارت ، وضو وغسل به باور های عقیدتی ما دارد . هرگاه پنج مرتبه در روز وضو گرفته شود آنهم با آب سرد آتش خشم ، قهر ، هیجان و اضطراب فروکش مینماید . وسیله دیگر خاموش نمودن آتش ریختن خاک بر آن میباشد . وجود انسان در اصل از خاک ساخته شده و خاک حالت فروتنی و آرامش را دارد. شما میتوانید آن خشم وقهری که شیطان در وجود شما وسیله شده است با فروتنی، بردباری وبنده خاکی بودن آرام بسازید. در باره سیستم تنفسی که ممد حیات ومفرح ذات است حضرت سعدی شیرازی در گلستان چه زیبا میگوید.
«منّت خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربتست و به شکر اندرش مزید نعمت هر نفسی که فرو می رود ممدّ حیاتست و چون بر می آید مفرّح ذات پس در هر نفسی دو نعمت موجودست و بر هر نعمت شکری واجب»

از دست و زبان که برآید
کزعهده شکرش به درآید

اِعملوا آلَ داودَ شکراً وَ قلیلٌ مِن عبادیَ الشکور

بنده همان بـه که زتقصیرخویش
عذر به درگــاه خــدای آورد
ورنــه سـزاوار خــداونـدیش
کس نتواند که به جای آورد

باران رحمت بی حسابش همه را رسیده و خوان نعمت بی دریغش همه جا کشیده پرده ناموس بندگان به گناه فاحش ندرد و وظیفه روزی خواران به خطای منکر نبرد.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

ای کریمی که از خزانه غیب
گبروترسا وظیفه خور داری
دوستان را کجا کنی محروم
تو که با دشمنان نظر داری

.

در پهلوی آن پاک سازی هایست که انسان در آن قدرت و توانمندی نسبی دارد . بطور نمونه پاک سازی بیرونی اعضای وجود که با آب و استفاده از صابون ، شامپو و دیگر مواد پاک کننده وجود خود را از چرک و کثافات پاک میکنید . پاک سازی دیگر که مهم ترین میباشد همانا تزکیه نفس ، پاک سازی و یا مهار نمودن «خودی» میباشد که درین جریان با استفاده از هدایات خداوند انسان نقش موثر و سازنده دارد . نفس انسان دارای مراتب ، درجات و یا صفات متفاوت میباشد.

اول نفس اماره : که انسان را به پندار ، کردار و اعمال بد امر میکند .سوره یوسف وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾ و به پاکی صفت نمیکنم نفس خود را هرائینه نفس فرماینده است به بدی مگر آن وقت که مهربانی کند پروردگار من هرآئینه پروردگار من آمرزنده مهربان است (53) این درجه ، حالت و صفت نفس اماره میباشد یعنی نفس فرمان دهنده که در آن حالت هوا وهوس جکم فرما و انسان غرق خواهشات حیوانی و شهوانی میگردد .

دوم نفس لوامه : نفس ملامتگر یعنی قوه و نیروی که انسان را در مقابل اعمال بدش ملامت میکند که چرا این کار بد را انجام دادم و چرا آن کار خوب را انجام ندادم . در حقیقت نفس اماره مورد ملامت و سرزنش قرار میدهد. این را همان «وجدان» گفته اند. در سوره القیامه وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾ « و قسم میخورم به نفس ملامت کننده (٢)

سوم نفس مطمئنه: بلند ترین همه حالات ، درجات و صفات نفس میباشد . سوره الفجر : يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾ ای نفس آرام گیرنده (٢٧)باز گرد به سوی پروردگارخویش توخشنودشده و از تو نیز خشنود گشته (٢٨) پس در آی بزمرهء بندگان خاص من (٢٩)و درآی به بهشت من (٣٠) نفس مطمئنه به حقیقت رسیده و از هر گونه دغدغه ، شک ، شبه ، دو دلی ، تردید ، ترس و جبن رهایی و به آرامش و اطمینان کامل دست یافته است .در نتیجه نفس «اماره» در مرحله حیوانیت است و در درونش وسوسه شیطانیت و عملش شر و فساد میباشد درین مرحله انسانیت در پائین ترین مرحله ضعف یا مرگ قرار دارد و به فکر خود و خود خواهی میباشد تا از هر طریق ممکن کسب مقام ، نام ومال نماید . نفس در حالت و صفت «لوامه «خصوصیات انسانیت ، آدمیت و اشرف المخلوقاتی در آن زنده است و اعمال نفس اماره را ملامت میکند . در اخیر نفس «مطمئنه» که خشنودی دارین را نصیب انسان میگرداند.

حالاکه مراحل ، صفات و یا درجات نفس را دانستیم زمان پاک سازی فراهم میرسد تا نفس را از «اماره» با «لوامه» ملامت کردن به درجه رفیع «مطمئنه» سوق دهیم. نفس را استاد سید بهاءالدین مجروح در کتاب «اژدهای خودی » داستانی چه زیبا بیان داشته است که بجای تبصره بر آن مطالعه آن کتاب توصیه میگردد. حضرت مولانا جلال الدین محمد بلخی رومی معتقد است که : « بشر یک گره اصلی دارد که اگر آنرا بگشاید به نیکبختی می رسد و آن گره خویشتن خویش است.» مولانا آلودگی ها را در وجود انسان درک وحس نموده در تلاش گوهر ناب انسان آن که خداوند از روح خود در وجود خاکیش دمید و با گوهر آنسانیت مقام سجده تکریم واحترام دیگر موجودات را برایش اعطا نمود ؛ میباشد .

دی شیخ با چراغ همی گشت گرد شهر
کز دیو و دد ملولم و انسانم آرزوست
گفتند که یافت می نشود جسته ایم ما
گفت آنکه یافت می نشود آنم آرزوست

مولانا با دوری از نفرت و خودخواهی، چراغی سر راه برای فهم و درک پدیده های که انسان را از مقام رفیع انسانیت به مقام اهریمنی نزول میدهد روشن میسازد و از خم یک کوچه ، دروازه هفت شهر محبت وعشق عطار که همه زیبائی ها ونیکوئی ها را پرورش و شکوفا میسازد ؛ باز مینماید. چه زیبا سروده است .

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

از محبت تلخ ها شیرین شود
وز محبت مسها زرین شود
ازمحبت دُردها صافی شود
وز مــحبت دَردهــا شافی شود
از محبت خارها گل می شود
وزمحبت سرکه ها مل می شود
از مـحبت دار تـختی مـی شود
وز محبت بار بختی می شود
از محبت سجن گلشن می شود
بی محبت روضه گلخن می شود
از محبت نار نوری می شود
وز محبت دیو حوری می شود
از محبت سنگ روغن می شود
بی محبت موم آهن می شود
از محبت حزن شادی می شود
وز محبت غول هادی می شود
از محبت نیش نوشی می شود
وز محبت شیر موشی می شود
از محبت سُقم صحت می شود
وز محبت قهر رحمت می شود
از محبت مرده ، زنده می شود
وز محبت شاه بنده می شود
این محبت هم نتیجه دانش است
کی گزافه بر چنین تختی نشست

پاک سازی نفس : ماه مبارک رمضان وسیله مهم در پاک سازی نفس میباشد . این ماه نزول قران شریف میباشد . همان هدایاتی که اکسیر و کیمیا برای تداوی نفس از اماره به مطمئنه میباشد .سوره البقره آیه 185 شَهْرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٍ مِّنَ ٱلْهُدَىٰ وَٱلْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا۟ ٱلْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا۟ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ١٨٥ «ماه رمضان ماهی که در آن قرآن فرو فرستاده شد راهنمای مردمان و دلایل روشن ازرهنمائی و امتیاز حق و باطل ، پس هر که از شما دریابد ماه رمضان را باید که آنرا روزه بگیرد و هرکس که مریض یا در سفر باشد به شمار آن ایام از روز های دیگر روزه بگیرد، خداوند به شما اراده آسانی دارد نه دشواری، و برای اینکه شمار ایام روزه را تکمیل کنید، و برای اینکه خداوند رابه عظمت یاد نمائید به آنکه شما را هدایت فرمود،وباشد که شما شکر گزار گردید .»

واضح ومبرهن است آنچه را زنگ میزند با مواد کیمیاوی پاک میکنند . قلب انسان ، نفس ویا خودی را نیز زنگ میزند .شیطان در آن راه پیدامیکند و به گمراهی رهنمون میسازد . این نوع زنگ را میتوان با هدایات قرآن شریف پاک نمود . انسان وقتی از جاده انسانیت ، آدمیت و اشرف المخلوقاتی بیرون و با اعمال ، پندار و گفتار شیطانی دست به کشتار، ظلم ،ستم ،حق تلفی ،تجاوز به حقوق دیگران و فساد میزند در حقیقت از هدایات قرآن فاصله گرفته است . درین راستا مثالی از اینکه انسان چقدر بی تفاوت مخالف این آیات عمل میکند ؛ می آوریم . قرآن مجید انسان را از غیبت ، تهمت ، بدگمانی ،ترور شخصیت، برتری قومی ، نژادی و منطقوی جداً منع مینماید و بعضی را مثل خوردن گوشت مرده برادر گفته است و اما این خصوصیات زشت و ناروا به نقل خوش خوری تبدیل شده است که در دسترخوان انسان اشرف المخلوقات صرف میشود . سوره الحجرات يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ ﴿٦﴾ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ ﴿١٢﴾ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾
ای کسانی که ایمان آورده‌اید اگر شخص فاسقی خبری برای شما بیاورد درباره آن تحقیق کنید، مبادا به گروهی از روی نادانی آسیب برسانید، و از کرده خود پشیمان شوید. (۶)مؤ منان برادر یکدیگرند، بنابراین میان دو برادر خود صلح برقرار سازید، و تقوای الهی پیشه کنید تا مشمول رحمت او شوید. (۱۰)ای کسانی که ایمان آورده‌اید نباید گروهی ازمردان شما گروه دیگر را تمسخر کنند، شاید آنها از اینها بهتر باشند، و نه زنانی از زنان دیگر شاید آنان بهتر از اینان باشند، و یکدیگر را مورد طعن و عیبجوئی قرار ندهید، و با القاب زشت و ناپسند یاد نکنید، بسیار بد است که بر کسی بعد از ایمان نام کفر بگذارید، و آنها که توبه نکنند ظالم و ستمگرند. (۱۱)ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمانها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمانها گناه است، و هرگز (در کار دیگران) تجسس نکنید، و هیچیك از شما دیگری را غیبت نکند، آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ (به یقین) همه شما از این امر کراهت دارید، تقوای الهی پیشه کنید که خداوند توبه پذیر و مهربان است. (۱۲)ای مردم! ما شما را از یك مرد و زن آفریدیم، و تیره‌ها و قبیله‌ها قرار دادیم، تا یکدیگر را بشناسید، ولی گرامیترین شما نزد خداوند باتقواترین شماست، خداوند دانا و خبیر است. (۱۳) اینها مثالهای به اصطلاح مشت نمونه خروار میباشد که در تمام امور زندگی قرآن شریف هدایت و رهنمائی مینماید تا انسان از راه باطل به راه حق رهنمون گردد . آنگاه که پاک سازی خصوصاً در ماه رمضان روش زندگی و سرمشقی برای یازده ماه دیگر سال گردید و انسان پلیدی ها ، زشتی ها و کردار ، پندار و گفتار غیر قرآنی را از وجود مادی و معنوی خود دور ساخت . این همان صیقل زدن نفس میباشد و از نفس اماره به نفس مطمئنه دروازه سعادت وخوشبختی و رضای خداوند را باز مینماید و با تفکر و هدایت گرفتن از قرآن شریف به دنیای خود شناسی رهنمون میگردد. که من کیستم ؟ هدف از وجودم چیست ؟ از کجا آمده ام ؟ دلیل بودنم درینجا چیست؟ و به کجا میروم ؟ همه را در خود شناسی و پاکی نفس با کیمیای قرآن خصوصا در ماه نزول قرآن ماه رمضان باید آموخت و عملی نمود.

انسان از کجا آمده است و به کجا میرود را در مقدمه و آیات 155 و 156 سوره البقره بیان داشتیم . آنچه مهم و اساسی است که انسان در روی زمین به زندگی خود غور و بررسی نماید . انسان موجود خاکی که بهترین صفت آن فروتنی میباشد در تمام دوران حیات سعی و کوشش نماید تا انسانیت را در و جود خود تقویه و شکوفان نگهدارد.چه زیبا سرور کائنات حضرت محمد صلی الله علیه وسلم میفرمایند .1-« مسلمان حقیقی کسی است که مسلمانان از شر زبان و دستش ایمن باشند و مهاجر حقیقی کسی است که از آنچه خدا منع کرده بپرهیزد.»

2- «هر کس به خداوند وآخرت ایمان دارد باید به همسایه خود ضرر نرساند مهمان خود را احترام کند و وقتی سخن میگوید جز از حق ، خیر و مصالح عامه چیزی نگوید و الا خموشی گزیند.»

انسان در شناخت خود به اصل خاکی خود اندیشه نماید. مطابق آیات 9 سوره سجده و 29 سوره الحجراین روح خداوند در وجود انسان است که نیرو ، قدرت و توانائی بر تمام اعضای وجود می بخشد . پس بنده خاکی فروتنی را پیشه نماید و آتش شیطانی را از وجودش پاک سازی نماید.

گرتوخواهی که بهرازصحبت ایشان ببری
خاک پای همه شو تا که بیابی مقصود

انسان مؤمن با فرموده خداوند آیات 9 سوره سجده و 29 سوره الحجر در قرآن شریف گاه گاه به دیده متفاوت مینگرد و از اظهار آن با ترس ، دلهره ، امکان کفر ، شک وتردید را در خود تقویه مینماید . اما اگر به وضاحت و صراحت کلام مجید قرآن شریف دقت شود به آن کوهر زندگی ساز و لطف ، مرحمت و محبت بی پایان خداوند ایمان خود شناسی انسان تصدیق میگردد. به مرحله میرسیم که خود را نزدیکتر درک ،احساس و قبول نموده با این نزدیکی فهم ، درک ودانش ما قویتر و مستحکمتر میگردد. وجود اولین انسان در اصل از خاک وروح ، به دنبال آن مراحل پرورش و خلاقیت در رحم مادرمیباشد . سوره سجده الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ ﴿٧﴾ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ ﴿٨﴾ ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ ﴿٩﴾ وَقَالُوا أَإِذَا ضَلَلْنَا فِي الْأَرْضِ أَإِنَّا لَفِي خَلْقٍ جَدِيدٍ بَلْ هُمْ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ كَافِرُونَ ﴿١٠﴾ قُلْ يَتَوَفَّاكُمْ مَلَكُ الْمَوْتِ الَّذِي وُكِّلَ بِكُمْ ثُمَّ إِلَى رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ ﴿١١﴾ وَلَوْ تَرَى إِذِ الْمُجْرِمُونَ نَاكِسُو رُءُوسِهِمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ رَبَّنَا أَبْصَرْنَا

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

وَسَمِعْنَا فَارْجِعْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ ﴿١٢﴾ آنکه به نیک ترین وجه ساخت هر چیزی را که آفریدش و آغاز کرد آفرینش انسان را از گل (۷)سپس نسل او را از عصارهای از آب ناچیز و بیقدر خلق کرد. (۸)بعد اندام او را موزون ساخت و از روح خویش در وی دمید و برای شما گوشها و چشمها و دلها قرار داد، اما کمتر شکر نعمتهای او را بجای می آورید! (۹)آنها گفتند: آیا هنگامی که ما مردیم و در زمین گم شدیم آفرینش تازه‌ای خواهیم یافت؟! ولی آنها لقای پروردگارشان را انکار می کنند (و می خواهند با انکار معاد آزاد باشند و به هوسرانی خویش ادامه دهند). (۱۰)بگو: فرشته مرگ که بر شما مامور شده (روح) شما را می گیرد، سپس به سوی پروردگارتان باز می گردید. (۱۱)و اگر ببینی مجرمان را هنگامی که در پیشگاه پروردگارشان سر به زیر افکنده، می گویند: پروردگارا! آنچه وعده کرده بودی دیدیم و شنیدیم، ما را باز گردان تا عمل صالح بجا آوریم، ما به قیامت ایمان داریم! (۱۲)

انسان بایقین به این حقایق و دوری از شک و دلهره «خود شناسی » را درک و رابطه خالق و مخلوق را با هدایت ومحبت مستحکم ،قوی و قریب می سازد . با قرب و محبت خداوند ،صفات نیک وپسندیده انسانیت ،آدمیت و اشرف المخلوقاتی پایدار میگردد و محبت خداوند را با جان و دل احساس و تصدیق نمودن شرایط حکمروائی حقیقت را محیا و تمام ناپاکی های «جدا کننده» و «فاصله ایجاد کننده» بین خداوند و انسان رخت سفر می بندد . آنگاه انسان به مقامی میرسد که نزدیکی ها را از چشم حضرت خواجه عبدالله انصاری مینگرد و با محبت ، صمیمانه میسراید.

من بنده عاصیم رضای تو کجاست
تاریک دلم نور و ضیای تو کجاست
ما را توبهشت اگر به طاعت بخشی
این بیع بود لطف و عطای توکجاست

« الهی..آفریدی به رایگان..روزی دادی به رایگان... بیامرز به رایگان...تو خدایی نه بازرگان...الهی تو همه و ما هیچ سخن این است بر ما مپیچ«

این مقام عالی و رفیع «خودشناسی» است با همان پیمانه های بزرگ و عالی و معیار های که در کلام مجید برای بشریت هدایت گردیده است و به آن معنی نیست که انسان پای از شناخت اصلی خود فرا گذاشته و دعوی دیگری دارد .انسان برای عبادت خداوند آفریده شده است . سوره الذاریات وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ . الذاریات / 56 .من جنّ و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند .(56) بحث جامع عبادت در جای دیگری توضیح خواهد شد و اما شخصیت های که خود و خداوند را شناخته اند عبادات خود را ازتوحید ، نماز ، روزه ، زکات و حج به اصطلاح پنج بنای مسلمانی را ستون خانه و عمارت بزرگ دانسته اند که سقف عظیم ایمان ، تقوی ،انسانیت ، آدمیت ، اشرف المخلوقاتی ، احسان ، صبر ،توبه ، شکر ، زهد ، محبت ، ورع ، جد ، جهد ، فداکاری ، جان نثاری ، احترام ، رحم ، شفقت ، خدمت ، قناعت ، فروتنی ، صداقت ، آداب ، معاملات و ده ها خصوصیت دیگر را نگهمیدارد. پایه ها و سقف این عمارت بزرگ چنان به هم آمیخته است که فکر واحساس جدا نمودن آن بی موجب میباشد . برای شناخت خودی و یا خود شناسی این فهم ودرک مهم مینماید که اگر تنها پایه ها باشند و سقف نباشد این پایه ها چه را نگه میدارند ؟ و اگر پایه ها نباشد این سقف چطور پا بر جا میماند؟ پس وجود هردو که در حقیقت یک بنای عظیم میباشد ضروری ، مهم و اساسی است .

وقتی خود را شناختید و به عظمت خلقت خداوند پی برده شک وتردید ها را به یقین مبدل ساختید آنگاه شناخت خداوندبسیار آسان وفاصله ها بسیار کم میگردد. خداوند در سوره البقره میفرماید . فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾ «پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و مرا سپاس گزارید و کفران نعمت نکنید.» مولا نا جلال الدین محمد بلخی رومی چنین سراید.

بهر آن پیغمبر این را شرح ساخت،
هرکه خود بشناخت یزدان راشناخت

در شناخت خداوند باز رجوع به کلام مجید قرآن شریف میگردد . سوره الفاتحه بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾ به نام خداوند بخشاینده مهربان (۱)الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾ بخشاینده مهربان (۳)مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾ خداوند روز

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

جزا (۴) سوره الرحمن : الرَّحْمَنُ ﴿۱﴾ خداوند (۱)عَلَّمَ الْقُرْآنَ ﴿۲﴾ آموخت قرآن را (۲)خَلَقَ الْإِنْسَانَ ﴿۳﴾ انسان را آفرید. (۳)عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ﴿۴﴾ و آموختش سخن گفتن (۴)
ایمان به قران ما را به آن مرحله میرساند که خداوند مثل انسان نیست بلکه نه خالقی دارد ، نه از کسی زاده و نه کسی ازو زاده شده است .قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿۱﴾ بگو خدا یگانه است. (۱)اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿۲﴾ خدا بی نیاز است (۲)لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿۳﴾ نزاد و نه زاده شده (۳)وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿۴﴾ و نیست هیچکس او را هم مانند (۴)
رمضان و پاک سازی : یکی از خصوصیات برازنده رمضان در حقیقت پاک سازی از آنچه بر اصل انسان به شکلی از اشکال علاوه گردیده است ؛ میباشد.بنابرین فهم و درک «خود شناسی» مهم است تا با پاک سازی در ماه رمضان به اصل «خود» برگردیم . روزه ماه رمضان ، ماه نزول قرآن ، ماه که خیر یک شب آن بیشتر از خیر هزار ماه است ؛ شرایط نیک و پسندیده وخصوصیات استثنائی برای پاک سازی جسمی و روحی میباشد. پاک سازی ماه رمضان را در دو بخش خلاصه میسازیم . اول پاک سازی جسمی دوم پاک سازی روحی .
اول : پاک سازی جسمی: جسم انسان برای حیات و تقویه به مواد و تمریتانی ضرورت دارد تا توازن را حفظ و از افراط و تفرط خواسته ها و داشته ها ، یک نظم ودسپلین معقول ومقبول را به وجود آورد. در اولین مرحله انسان به غذا ضرورت دارد تا مواد مورد ضرورت را به تمام اعضای وجود برساند و اعضای وجود انسان به شکل متوازن امور خود را به راحتی انجام دهند . درین راستا دهن ،دندانها ، معده ، روده ها و چندین عضو دیگر یک سلسله فعالیتها را برای هضم غذا و کسب مواد ضروری و دفغ مواد فاضله در وجود انسان انجام میدهند. انسان خود اگاه ونا خود اگاه حریص و گاهی از اندازه در هر چیز تجاوز مینماید و پیمانه صبر ، قناعت و عدالت را میشکند . از لقمه غذا و تعداد آن اگر شروع گردد متوجه میشویم که گاهی لقمهء بزرکتر از دهان را برداشته وبر تمام اعضای خورد وکوچک دهان فشار می آوریم برعلاوه اینکه باعث آزار و ازیت دهن ودندانها گردیده قابلیت روند متوازن فعالیت آنها را بطی و ناموزون میسازید و غذا به عوض اینکه خوب جویده ونرم گردد تا به مرحله بعدی به معده برسد متأسفانه نیم جویده بار مشکلی را بر سر معده میگذارد معده انسان که یک ظرفیت معقول و شناخته شده دارد با تعداد کثیر لقمه ها بیش از حد معمول پر میگردد به حدی که بر سر معده فشار آورده خریطه آنر کلان و روز به روز بزرگتر میسازد و معده که به یک اندازه متوازن شده مواد ترشحی برای هضم غذا دارد حال با غذای بیش از حد زیر فشار و شکنجه قرار گرفته نه به اندازه کافی مواد ترشحی برای هضم غذا موجود است ونه هم فضا و محیط آرام و کافی تا بتواند مواد ضروری را گرفته و فاضله را دفع کند. متأسفانه که نه از آن غذا به شکل احسنی استفاده میشود و نه هم مقدار زیاد مواد غذائی به وجود فایده میرساند در حقیقت شکم بزرگ میگردد و با چاقی اندام نا متوازن میشود . مقدار زیاد موادی که ضرورت نداریم امراضی را ایجاد مینماید بطور مثال نمک و شکر هر دو مطابق عقیده ما حلال میباشد اما در کلا م مجید درین مورد کلمه «حلال» با کلمه «طیب» همنوا گردیده است سوره البقره يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالاً طَيِّباً وَلاَتَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ«ای مردم از آنچه در زمین است حلال و پاکیزه را تناول کنید و پیروی نکنید گام های شیطان را به درستی که شیطان دشمن آشکار شما است(168) كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ بخورید از این روزی های پاک و پاکیزه که به شما اعطا کردیم (57)
بسیاری ازین حلال ها در مواقع خاص طیب نمیباشد بطور مثال نمک حلال است اما خوردن زیاد نمک برای کسی که فشار خون دارد طیب نیست و نباید زیاد بخورد و برای کسی که مریضی قند یا شکر دارد خوردن زیاد شکر برایش طیب نیست . پرخوری ویا زیاد خودن برعلاوه چاقی و بی توازنی اندام مریضی ها را نیز تقویه مینماید. ماه مبارک رمضان که دستور عمل غذائی منظم و متوازن دارد از همه این تکالف تا حدی جلو گیری مینماید . اولا خوردن غذا از سه مرحله در 24 ساعت به دو وقت غذا تبدیل میگردد. درین دو وقت غدا سحری و شام سعی و تلاش درین باشد که از پر خوری جلو گیری شود و پیش ازاینکه سیر میشوید دست از خوردن غذا بگیرید .غذا خوردن ماه رمضان را الگو برای یازده ماه دیگر بسازید . چه زیبا که بعد از ماه رمضان اندازه دو وقت غذا را در سه وقت صرف نمایید.. رحم وشفقت بالای معده ،روده و دیگر دستگاه های هاضمه وظیفه انسانی ماست که ارتباط مهم به خود شناسی ما دارد و ما را زیر سوال میبرد که آیا ما ظرفیت وجود خود را دانسته ایم ؟ ماه رمضان در پهلوی نوعیت و اندازه غذا دستورالعمل تمرینات جسمی و روحی را به ما هدایت میدهد . بعد از غذای شام که معده خالی یکمرتبه پر میگردد وجود انسان به تمرینات ضرورت دارد تا مقدار کالوری زیادی را بسوزاند . نماز تراویح با ختم قرآن شریف بهترین تمرین جسمی و روحی میباشد.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

خدمت عرض نمودم که به مسائل فقهی تشبث نمی کنم . که تراویح را هشت ، دوازده یا بیست رکعت ادا نمایید . اما اگر بیست رکعت به اضافه نه رکعت نماز خفتن اداگردد در 29 رکعت شما 29 رکوع و 58 سجده میکنید که از نگاه تمرینات جسمی بی حد واندازه مفید میباشد .

دوم: پاک سازی روحی : انسان برعلاوه پاک سازی جسمی به پاک سازی روحی نیز ضرورت دارد تا با آرامش روحی تشویشات و اضطراب ها را به سکون (سکینه) مبدل کند. در جهان بخشی از مریضان روحی را با« مدیتیشن» تداوی میکنند و مریضان که به امراض عقلی وعصبی مبتلا میباشند به این وسیله آرامش روحی را کسب مینمایند. خوشبختانه در ماه رمضان تلاوت قرآن شریف با تراویح به مؤمنین آن آرمش روحی را میبخشد و از استماع قرآن شریف لذت بردن در تقذیه روحی می افزاید همچنان تلاوت قرآن شریف در سکوت خانه ،غذای روحی را برای آرامش و مدیتیشن آماده میسازد. فهم ودرک هدایات خداوند در قرآن شریف و تشویق به صبر ، شکیبائی ورجعت به خداوند در مقابل مصیبت ها و بدبختی ها آرامشی قوی در وجود انسان زنده میگرداند . اعصاب آرام و تن سالم شرایط گوارا برای فکر نمودن و راه و روش سالم در زندگی را انتخاب کردن محیا می نماید. راست میگویند « عقل سلیم در بدن سالم است»

روزه تنها با نا خوردن ونا آشامیدن درموقع تعیین شده خلاصه نمشود بلکه در پهلوی آن آنچه در محتوی روزه مهم است از عموم اعمال ، پندار و گفتار زشت و ناروا دوری و به صفات نیک وخوب انسانی اعیار باید گردید آنگاه روز دار از خشم ، قهر و بدخوئی فاصله گرفته و به تمام صفات نیک انسانی ملبس میگردد . پرداختن فطر و فدیه روزه به غریبان وبینوایان جنبه های عملی همنوائی و کمک را تقویه مینماید. همچنان روزه ماه رمضان با احساس گرسنگی حقیقت بزرگ فقر و ناتوانی تعداد زیادی مردم جهان را عملا در وجود ما تمثیل میکند و این خود انگیزه انسانی را در خودی ما زنده میگرداند تا دست مروت ، رحم ،شفقت و سخاوت بسوی آنهایکه بی بضاعت و ناتوان میباشند؛ دراز نماییم . این خصوصیت نیک فداکاری و حس همدردی با فضایل روزه میسر میگردد و هرگاه روزه با تمام زوایای آن ادا شود با کمک به بینوایان شکم هزاران گرسنه سیر وتن برهنه تعداد زیادی حتی یتیم وبیوه زن پوشیده گردد. لذتی که انسان از کمک به دیگران میبرد یک نوع آرامش روحی و شرایط راضی بودن از زندگی را رونق می بخشد.

بنی آدم اعضای یک دیگرند
کـه در آفرینش ز یـک گـوهـرند
چوعضوی به درد آورد روزگار
دگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیـگران بی غـمی
نشاید که نـامت نـهند آدمی

ماه مبارک رمضان شرایط زندگی مسافر و مریض را با لطف و محبت آسان و آرام ساخته است . سوره البقره آیه 185 يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ« خداوند به شما اراده آسانی دارد نه دشواری » این مطلب متأسفانه که کمتر بیان میگردد. ولی در حقیقت یکی از مهم ترین پیامهای ماه رمضان میباشد که سخت گیری و تنگ نظری را با دستورات وهدایات قرآن شریف به آسانی و آرامش مبدل سازید . سخت گیری و تنگ نظری یکی از عوامل تمامی بدبختی های جهان از جمله ریختن خون هزاران بی گناه میباشد . میگویند :«سخت میگیرد خدا با مردمان سخت گیر» پیام قرآن شریف پیرامون آسانی نه دشواری ، درس و آموزنده قوی برای آرامش و راحت بودن است . با این پدیده زیبا آرامش روحی نصیب مسافر و مریض در ماه رمضان و دستورالعمل نیکی بعد از ماه رمضان در تمامی امور زندگی خواهد بود.

در نتیجه رمضان ماه مستحکم ساختن رابط بین انسان وخداوند و ماه پاک سازی ،خود شناسی و خدا شناسی است . «ای کسانی که ایمان آورده اید» این عبادت جسمی و روحی را درماه نزول قرآن با تمام ابعاد وسیع و زوایای مفید وانسان ساز به شکل احسن آن بجا آورده و رضای خداوند متعال و سعادت دارین را کسب نمایید .ماه رمضان برای شما مبارک باد . السلام علیکم ورحمة الله وبرکاته

پایان

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ