

دستور نامه

درس نخست و نسخه راه در مکتب عرفان شیعی



www.nikeghbal.ir

هو الحق

...

...

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ
وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
(بقرة: ٦٢)

شناسه کتاب

دستور نامه

درس نخست و نسخه راه در مکتب عرفان شیعی



www.nikeghbal.ir

مقدمه و خلاصه کتاب

هر ماه بی‌اغراق ده‌ها بلکه صدها نفر از بنده جویای نسخه یا دستور هستند؛ مشکلاتی حادث شده و زمین‌گیرشان کرده، یا مشکلاتی کهنه شده و تاب و توان از ایشان ربوده، یا می‌خواهند تعالی پیدا کنند اما راهش را نمی‌دانند و ملاکش را نمی‌شناسند. هرکس هم نسخه‌ای می‌دهد و راه‌حلی ارائه می‌کند و آنها را دچار تشنّت می‌نماید.

برای بنده پس از چند دهه غوص در دریای معارف قرآن و علوم اهل بیت (ع) و نگاشتن تفسیری کامل بر قرآن و تتبع در - تقریباً تمامی - روایات صادر شده از بیت علم نبوت، و پس از سالها شاگردی در مکاتب گوناگونِ عرفان اسلامی - که حتی بعضاً نافی یکدیگر اما همگی بهره‌مند از انوار حق بوده‌اند - روشن گشته که راه برون‌رفت از مشکلات و تحصیل کمالات، ذکر یا عبادت خاصی نیست، بلکه داشتن یک زندگی - از هر جهت - قرآنی است.

خداوند قرآن را برای هدایت بشر فرستاده، اما آنرا از آسمان بر زمین نیانداخته، بلکه همراه با پیامبری فرستاده که تدریسش کند و در عمل، الگوی رفتار طبقش باشد. پس از رسول خدا (ص) هم این دو منصب هدایتی در اوصیای به‌حق ایشان محقق گشته و تا به امروز در وجود مقدّس امام عصر (ع) برقرار است.

حلقه بندگی پیر مغان از ازل بر گوش است؛ بر همانیم که بودیم و همان خواهد بود

پس یافتن راهی جز از کانون قرآن و به ارشاد انبیاء و اوصیاء (ع) ناممکن است، چه این راه را خدا از زمان خلقت آدم ابوالبشر مقرر فرموده.

پس طیّ راه، تنها با عمل به قرآن - به ارشاد علمی و دستگیری عملی معلّمین منصوب آن - ممکن است.

یعنی راه، عمل به قرآن - و روایات که مفسّر قرآنند - طی میشود. از عمل به قرآن تعبیر میشود به **تقوی**.

دستوراتی که قرآن داده طبق إحصاء بنده در چهار موضوع بارز و مؤکّد است. این چهار موضوع را ارکان اربعه سلوک می‌نامیم.

کسی که می‌خواهد سلوک کند، یعنی به خدا نزدیک شود - چون کمال بشر نزدیکی به خداست - و در پرتوی قرب به خدا هم مشکلاتش حل شود، هم به قرار و سُرور برسد، باید عامل به این چهار رُکن باشد. به هر چهار تا با هم و هر روز، نه فقط یکی و گاه‌گاه!

و آن چهار رکن عبارتند از اینها:

عبادت

خدمت

معرفت

ولایت

این کتاب شرح این ارکان است و تذکرات نافی راجع به هریک دارد. اما از آنجا که تفصیل کلام گاه‌گاه لازم نیست، خلاصتاً این چهار رکن را در اینجا توضیح میدهم. هرکس خواست به تفصیلات و تذکرات آنها در فصول آتی کتاب رجوع کند.

منظور از **عبادت**، اهل نماز اول وقت بودن و کثرت ذکر خداست، اهل تلاوت قرآن بودن، اهل مفاتیح بودن، اهل تهجد بودن. کسی که عابد و ذاکر - آنها هم ذکر کثیر - نباشد، عبد نیست و به جایی نمیرسد. اینکه چه عبادتی یا چه ذکری به کارش می‌آید، خیلی فرقی ندارد. واقعاً عرض می‌کنم. عمدۀ کثرت و کیفیت این عمل است. اصل ذکر و عبادت، توجّه به خداست. تفصیل این مطلب و دلیلش را

در فصل مربوطه گفته‌ام و بی اغراق صدها دستور ذکری در این کتاب و کتاب دیگر "الاذکار" آورده‌ام. کلید در عبادت، محبت است نه ریاضت. منظور از **خدمت**، داشتن عمل صالح و نیکی مدام به خلق خدا، یعنی همه جانداران، خصوصاً انسان‌ها، خصوصاً اقربا و کسانی است که سر راه آدم قرار می‌گیرند. خدمت لازم نیست حتماً به عمل ختم شود، میشود در دل باشد و به صرف نیت. سالک باید خیرخواه و دعاگو و در صورت نیاز و به اقتضاء دستگیر و مددکار همه خلق باشد. ملاک در خدمت، خلوص است. یعنی باید برای خدا باشد نه از روی احساسات. ظرایف و دقایق این بحث را در فصل مربوطه آورده‌ام. مؤمن باید سرش درد بکند برای کمک به دیگران و شاد کردن دل‌هایشان، و الا چندان تعالی پیدا نمی‌کند ولو عابد دهر باشد.

منظور از **معرفت**، تلاش در جهت کسب علم دین، نه الزاماً مرسومات حوزه بلکه معارف قرآن است. این، وظیفه همه است و دایره رشد و تعالی روح هر کس را سعه علمی وی تعیین می‌کند. جاهل و عامی به جایی نمیرسد، گرچه عابد و خادم باشد. تفصیل این مطلب را هم در فصل مربوطه عرض کرده‌ام. سالک باید هر روز لااقل ربع ساعتی را صرف تعمق در معارف قرآن کند و به حسب نیاز از کلمات مفسرین واقعی قرآن یعنی امامان (ع) و در درجه بعد دیگران بهره ببرد. کم‌کم این ربع ساعت بیشتر میشود و کم‌کم راه برایش باز میشود و علم از بالا افاضه می‌گردد.

منظور از **ولایت**، ولایت خداست که در دل مؤمنین نهاده شده: **الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ** [سوره التوبة: ۷۱]. هر مؤمنی سهمی از این آخگر الهی دارد و میتواند آنرا به دیگران منتقل کند، چه رسد به امام مؤمنین و امیر آنها یعنی معصومین (ع). اگر معصوم حاضر بود، سالکین باید ره سوی او می‌سپردند و با دوستی و مودت و مؤانست با وی، طالب انوار و توجهات حق

می‌بودند. حالا که دوران غیبت است باید با توسّلات مدام، همچنین درک محضر مؤمنین متّقی که شیعیان واقعی ایشانند، این نیاز را جبران کرد. سالک باید اهل جمع باشد، اهل مسجد باشد، اهل هیئت باشد، اهل رفاقت با مؤمنین باشد. در تنهایی چیزی گیر آدم نمی‌آید، حتّی اگر شخص عالم عابد خادم باشد. باید مؤمن وجودش را برای دیگر مؤمنان باز کند و از آنها فیض بگیرد و فیض بدهد. در این گرفتن و دادن معنوی در بستر ولایت الهی است که رشد حاصل می‌شود. رسول خدا(ص) فرموده: هرکه تنها شود، تنها جهنمی می‌شود. منظور، شلوغ بودن دور آدم نیست؛ کسی ممکن است با صدها مرید تنها شود. چطور؟ وقتی کسی را نداشته باشد که نصیحتش کند! مسیح(ع) فرموده: با کسی معاشرت کنید که دیدنش شما را به یاد خدا بیندازد؛ کارهایش شما را ترغیب به عمل صالح و آخرت کند؛ و حرف زدنش بر علم شما بیفزاید. اینکه آدم با چه کسانی معاشرت می‌کند خیلی خیلی مهم است، چون آخرش آدم مثل همان کسانی می‌شود که با آنها زندگی می‌کند. این مهمترین اصل تربیت است. تفصیل این بحث را در جای خودش در فصل مربوطه آورده‌ام.

نتیجه آنکه، فقط کسی رشد می‌کند که **برنامه منظمی** از عبادت، خدمت، معرفت، و ولایت در زندگی روزمره‌اش باشد و واقعاً به این چهار رکن عامل باشد. چنین برنامه‌ای را مؤمن باید برای خودش تدارک ببیند و در جهت تدوین یا تصحیح آن با دیگر مؤمنین به خصوص عالمان و سابقان مشورت کند. اینطور که شد، به عیان رشد خودش را مشاهده می‌کند و می‌بیند که ماه به ماه آدم دیگری شده. به شرط آنکه عامل به هر چهار رکن باشد و توازنی نسبی بین آنها برقرار کند.

وقتی تمرکزش را بر این حسنات گذاشت و این حسنات را در خود محقّق کرد، خود به خود از سیئات و معاصی فاصله می‌گیرد و رشد و توفیقش مضاعف

می‌گردد: إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ [سوره هود : ۱۱۴].

این، نسخه‌اول و آخر راه است. ضمن راه هر سالکی خودش می‌فهمد که چه کند که پیش خدا عزیزتر شود و رشدش سریعتر گردد.

فهرست

فصل اول: اساس دین

فصل دوم: غایت دین

فصل سوم: نسخهٔ راه

فصل چهارم: راجع به عبادت

فصل پنجم: راجع به خدمت

فصل ششم: راجع به معرفت

فصل هفتم: راجع به ولایت

فصل هشتم: راجع به مراقبه

فصل نهم: جایگاه این مکتب

فصل دهم: ملاک رشد

فصل یازدهم: ذکر یک طریقه بر مبنای این کتاب

اساس دين

خداوند وقتی ما را در فرآیند هبوط به زمین تبعید کرد، فرمود: اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (بقره: ۳۸) همگی از این مقام هبوط کنید. و هرگاه هدایتی از طرف من برایتان آمد، آن‌هایی که از هدایت من تبعیت کنند، نه ترسی بر آنان غلبه می‌کند و نه غصه می‌خورند؛ و ادامه می‌دهد:

ولی کسانی که نشانه‌های ما را قبول نکنند و انکارشان کند، جهنمی‌اند و آنجا ماندنی.

طبق این آیات انسان یک وظیفه بیشتر در هبوط ندارد: **تبعیت** از هدایت. آدم هبوط کرده - یعنی من و شما - باید در زندگی منتظر هدایت عام خدا که همان دین است و هدایت خاص خدا که همان معلم دستگیر است باشیم و وقتی در معرض این هدایت قرار گرفتیم، از آن "تبعیت" کنیم.

تبعیت که کردیم در امن و حفظ و تربیت الهی قرار می‌گیریم و تحت ولایت خدا واقع می‌شویم و از اولیاء او می‌گردیم که: **أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** (سوره یونس: ۶۲).

عیاشی از رسول خدا(ص) روایت می‌کند که خداوند فرمود: ای آدم، تو و همسرت به زمین فرود آید. پس اگر کارتان را اصلاح کنید من شما

را اصلاح می‌کنم. اگر برای من کار کنید، به شما نیرو و توان می‌دهم و چنانچه هدف‌تان کسب رضای من باشد از شما راضی می‌شوم. اگر از معصیت من بترسید شما را از عذابم ایمن می‌کنم.

پس یگانه وظیفه انسان و تعریف بندگی در او، تبعیت از هدایتی است که خدا توسط پیامبران در اختیار انسان قرار داده است.

انبیاء آمده‌اند و رفته‌اند، چیزی که از آنها مانده علومی است که قرآن از آن به "علم کتاب" تعبیر می‌کند. طبق قرآن علم کتاب نسل به نسل به ارث می‌رسد و قابل تحصیل است:

ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ بإِذْنِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ (فاطر: ۳۲)

پس از تو کتاب را در میان بندگان برگزیده‌مان به یادگار می‌گذاریم؛ گرچه برخی به خویش ستم می‌کنند و برخی میانه‌رو و فرمانبردارند و برخی با خیرات، به توفیق الهی گوی سبقت از دیگران میربایند؛ این است همان فضل کبیر.

این طبقات ثلاثه، یعنی ظالمین و مقتصدین و سابقین، اقسام برگزیدگان هستند. یعنی پس از رحلت رسول خدا(ص) تنها برخی از مسلمین وارث معارف قرآن خواهند شد که اینها برگزیدگان هستند. سپس برگزیدگان به مرور به سه طایفه تقسیم میشوند: ظالمان بر نفس

و اهل عدالت و سابقین. طایفه سوم به توفیق خداست که به این مقام رسیده‌اند و فضل کبیر شامل حال آنها شده است.

نتیجتاً اینکه کسی را ممکن است خدا برگزیده باشد و علم قرآن داده باشد اما او با عمل نکردن و متابعت هوی بخود جفا کند، مثالش هم در تاریخ کم نیست: *أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ بَدَّلُوا نِعْمَتَ اللَّهِ كُفْرًا وَأَحَلُّوا قَوْمَهُمْ دَارَ الْبَوَارِ* (سوره ابراهیم : ۲۸).

شاید هم مقصود این بوده که عموم مسلمین نه برگزیدگان آنها، پس از رسول خدا(ص) به این سه دسته یعنی ظالمین و مقتصدین و سابقین تقسیم میشوند و خدا دسته سوم را برمیگزیند و آنها را وارث کتاب میکند. اینان اهل بیت پیامبر(ع) و شیعیان حقیقی ایشان‌اند.

هر دوی این برداشتها فی نفسه درست است و ظاهر لفظ تاب آنرا دارد و جالب است که هر دو، به عنوان سنت پیوسته خدا همراه با هم جاری است. یعنی پس از رحلت رسول خدا(ص) توده مسلمین نخست به سه دسته ظالمین و مقتصدین و سابقین تقسیم شدند. سپس خداوند علم واقعی و انس حقیقی با قرآن را نصیب دسته سوم نمود. اما آنها هم پیوسته امتحان شدند تا ظالمین و مقتصدین و سابقین ایشان از هم جدا شوند و باز علم صافی‌تری را خداوند نصیب دسته سوم کرد. و همین‌طور این سنت ادامه دارد تا از میان افراد یک طبقه، ثلث خالصه‌ای را استخراج نماید و به درجه بالاتری ارتقاء دهد. پس این آیه به سنتی اشاره میکند که میشود آنرا سنت "ثلث خالصه" نامید که البته

این قسم ثالث، از لحاظ عددی یک سوم کل نبوده بلکه اقلیتی ناچیزند. منتها هر بار، تقسیم به سه بخش صورت میگیرد. پس بهتر است آنرا سنّت "قسم ثالث خالصه" بنامیم. این تثلیث را در سوره واقعه هم که آدمیان را در ته خط، به اصحاب مشئمه و اصحاب میمنه و سابقین مقرب تقسیم کرده می بینیم.

تعبیر به "أَوْرُثْنَا" هم جالب است چون ارث، مال بی تعب و رنج است. آری خدا به عده ای - چنانکه می بینیم - آشنایی با قرآن را براحتی هبه میکند و هدیه میدهد، کاشا که قدرش را بدانند و آنرا وانگذارند که بخود جفا کرده اند. بلکه در تلاوت و تعمق و عمل بدان بکوشند و سابق باشند تا برکت بیشتری از قرآن نصیبشان شود.

البته این آیه منحصر به امت اسلام نیست و کلمه "کتاب" در آن شامل کتابهای آسمانی قبلی هم میشود و این سنّت را خداوند در آنها هم به اجرا گذاشته. ماضی آمدن "أَوْرُثْنَا" هم شاهی است برای آن.

از نکات جالب این آیه آن است که کتاب به تنهایی کافی نیست و وارثی میخواهد تا در هر عصر، معلّم آن باشد. و شرط وراثت کتاب و میراث بّری قرآن، سبقت در خیرات است. سبقت در خیرات هم، بی توفیق خدا ممکن نیست برای همین گفته: سَابِقُ بِالْخَيْرَاتِ بِإِذْنِ اللَّهِ. سبقت در خیرات و به ارث بردن علم کتاب، فضل بزرگ خداست که نصیب هرکسی نمیشود.

به گمان بنده، این آیه از زیباترین آیات قرآن است.

معانی الاخبار از امام باقر(ع) روایت میکند که ظالم کسی است که حسنات و گناهانش برابر است و مقتصد کسی که اهل عبادت باشد و سابق، کسی است که به دین دعوت میکند و امر به معروف و نهی از منکر مینماید و با تبہکاران دشمنی میکند و تن به حکم ایشان نمیدهد.

معانی الاخبار از امام صادق(ع) روایت میکند که ظالم کسی است که تابع نفس خویش است و مقتصد کسی است که تابع دل خویش است (یا اهل دل است) و سابق اهل الله است.

سعد السعود از امام باقر(ع) روایت میکند که ظالم تائب است و مقتصد اهل عبادت و تهجد، و سابق هم معصوم است.

تفسیر فرات از رسول خدا(ص) روایت میکند که ظالم در جهنم حبس میشود تا اندوه پیدا کند و مقتصد حساب اندکی دارد و سابق بی حساب به بهشت رود.

جلد نهم مستدرک روایت میکند از امام صادق(ع) پرسیدیم در آیه "أَوْزُنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا" چه کسانی وارث کتاب شده اند؟ فقط اهل بیت(ع)؟ فرمود: خیر! هرکس که راه ایشان را برود، چنانچه خدا فرموده: وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ(سوره النساء : ۶۹).

نتیجه آنکه هرکس علم کتاب خدا که علم باقی مانده از مکتب انبیاءست را تحصیل و به آن عمل کند، اهل سعادت است. پس هدف انسان باید تحصیل علم الهی و عمل به آن باشد. باید بفهمد برای چه خلق شده و چه باید بکند و کجا قرار است برود و چه قرار است سرش بیاورند!

وقتی سعادت ما در گرو علم به کتاب خدا و عمل به آن بود، راه هم میشود تحصیل معرفت نسبت به کتاب خدا و عمل به آن. حالا می‌آییم سراغ کتاب خدا.

نتیجه سالها مطالعه نظری و زندگی عملی و دیدن اساتید بسیار، بنده را به این حقیقت رساند که پایه و اساس تمام کتاب‌های هدایتی و ادیان گیتی - نه فقط قرآن - دو چیز است:

عبادت و خدمت.

منظور از عبادت یا بهتر است بگوییم کُنه آن، توجّه به خداست. خدا به عنوان خالق، صاحب، ربّ، و قیوم ما.

منظور از خدمت، محبت خالصانه به خلق خداست. این محبت گاهی به خیرخواهی است، گاهی به دعا، گاهی به انفاق، گاهی به دستگیری، گاهی به حمایت،... ولی کلید اصلی در قبول همه آنها خلوص است. یعنی وقتی ارزش واقعی دارد که برای خدا باشد. یعنی از محبت به خدا ناشی شود.

بينيد؛ ما خدا را عبادت مي كنيم چون دوستش داريم و به خلق خدا كمك مي كنيم چون مخلوقِ محبوب ما يعني خدا هستند. هم ريشهٔ عبادت و هم ريشهٔ خدمت بايد محبت باشند و كم كم روي مدار محبت تنظيم شوند. چنين اتفاقي وقتي خلوص در عبادت و خدمت باشد، كم كم رخ خواهد داد.

پس اساس دين **محبت** است:

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرْوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ (بقره: ۱۶۵)

با اين حال، بعضي مردم همتاياني براي خدا مي تراشند و همچون خدا به آنها دل مي بندند! ولي مؤمنان خدا را بيشتر و بهتر از هر چيزي دوست دارند. كاش ظالمان در همين دنيا عذاب جهنم را به چشم خودشان ميديدند و متوجه مي شدند كه قدرت يكسره دست خداست و مي فهميدند كه عذاب خدا چقدر شديد است!

در اين آيه صحبت از "انداد" شده. اين كلمه جمع نِدَّ به معنای همتاست. اگر دَقَّتْ بفرماييد همهٔ دعوت انبياء، دعوت به يك كلمه بوده، يك نقطه: «الله». تفصيل اين «الله» در «لا اله الا الله» است كه اين ذكر اعظم يا كلمهٔ توحيد، كلمهٔ خلع انداد(رها كردن شريكها براي خدا) است و قرآن، بيان تفصيلي خلع انداد است.

خصلت انداد، گیر کردن دل در گرو آن‌هاست. هرچه به جای خدا در دل بنشیند و دل را مشغول کند، بت یا ندّ انسان است و انسان را از خدا باز می‌دارد. انسان کم‌کم به بت ذهنی یا خارجی اش انس می‌گیرد و آن را دوست می‌دارد. همین نمی‌گذارد محبت خدا در دل جا باز کند. طبرسی در مشکاة روایت می‌کند که از امام صادق (ع) از عشق پرسیدند. فرمود: القلوب إذا خَلَّتْ عن ذکر الله اُبْتُلى بعشق غیره. یعنی دل‌ها که از یاد خدا خالی شود به عشق غیر خدا مبتلا می‌گردد.

در این آیه محبت نسبت به خدا کیمیای ایمان شمرده شده. همین کیمیاست که انسان را به کمال می‌رساند و از او خلیفه‌الله می‌سازد. اینکه گفته مؤمنان بیش از هرچیز به خدا محبت می‌ورزند، چون محبت منحصر در خدا نیست و به چیزهای خدایی مثل اولیاء خدا، شعائر خدا، آیات خدا و کمالات الهی هم چون منتسب به خدا هستند می‌شود - و باید - عشق ورزید و علاقه داشت.

برای همین در سورة حشر صحبت از محبت مؤمنین به هم شده: يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ (سوره الحشر: ۹)

و در سورة توبه صحبت از عشق مؤمنین به خوبی‌ها: فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ (سوره التوبة: ۱۰۸)

این محبت‌ها همه در طول محبت خداست و بخاطر آن است. نتیجه محبت بنده به خدا، می‌شود محبت خدا به بنده: فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ (سوره المائدة: ۵۴).

در پايان آيه به محرومان از عشق و محبت خدا اشاره شده كه كاش مي فهميدند كه "أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا" يعنى قدرت مال خداست و همه چيز دست خدا. اين عبارت خيلي تكان دهنده و انسان ساز است، حيف كه خيلي ها در جهنم آن را مي فهمند؛ كه دير است.

پس دين درست، دين مبتنى بر محبت به خداست و محبت به خدا انسان را وامى دارد به عبادت عاشقانه نسبت به خالق و خدمت خالصانه نسبت به مخلوق.

منظور از مخلوق هم فقط آدم ها نيستند، مؤمن بايد نسبت به تمام جانداران خدوم و خيرخواه و نيك روا باشد. خوبى به حيوانات، حتّى نباتات، بخشى از تعاليم انبياست و توسط آنها مدام به اجرا گذاشته مى شده.

در سلوك، پيشرفت انسان بسته به ميزان محبت او به خودش، به ديگران، به زمين و تمامى موجودات، به كائنات و در نهايت به خداوند است. سالك هرچه بيشتر محبت مى كند، خداوند و كل كائنات نعمات بيشترى به او مى بخشد و در نهايت عارف با ايتار محبت از جانب خود به همه، صاحب عزت و جلال و شكوه دنيا و آخرت خود خواهد شد. محبت ورزیدن، محبت مى آورد. كسى كه محبت مى ورزد محبت اطرافيان و خدا را جلب خواهد كرد.

ملاك محبت: كسى كه خدا را دوست مى دارد بايد به قدر طاقت و كمش و شعورش از دين او پيروي كند: قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ

فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرَ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (آل عمران: ۳۱) قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْكَافِرِينَ (۳۲)

پیامبر! بگو: اگر خدا را دوست دارید، تابع من باشید تا خدا هم دوستتان داشته باشد و گناهانتان را ببامرزد؛ آری، خدا آمرزندهٔ مهربان است. بگو: از خدا و پیامبر اطاعت کنید. اگر سرپیچی کنند، خدا قطعاً چنین بی‌دین‌های نافرمانی را دوست ندارد.

طبق این آیه محبت خدا در گرو تقوی و تبعیت از فرامین الهی است که رسول، مبین آن است. پس محبت به خدا، طاعت می‌آورد و طاعت، محبت خدا را در پی دارد.

این آیه صراحت دارد که ادعای عشق به خدا، بدون تقوی و تبعیت از شریعت و زندگی طبق قرآن، دروغ محض و فریب‌خوشتن است و تا کسی به کتاب خدا و سنت رسولش عمل نکند نه خدای واقعی را دوست دارد، نه خدای واقعی او را دوست دارد. چون در ادامه از زبان رسول (ص) آورده: فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ. یعنی شرط اینکه محبوب خدا باشید، متابعت از من است. یعنی حبّ به خدا در اثر استمرار تقوی بوجود می‌آید، از طرفی، تقوی، بنده را محبوب خدا می‌کند. یعنی تقوی، کیمیایی است که دو گوهر پدید می‌آورد؛ یکی حبّ بنده به خدا و دوم، حبّ خدا به بنده. بدون تقوی، این محبت دوطرفه صورت نمی‌بندد و حاصل نمی‌گردد.

فرمان برداری، محبت می‌زاید. هر قدر طاعت ناقص باشد محبت ناقص‌تر است. راه تکمیل محبت پیروی است. فایده دیگر محبت این است که کارها را سهل می‌کند.

محبت در مقام ذات، انسان را صاحب مقام رضا و در مقام صفات، انسان را صاحب مقام صبر می‌کند.

پس محبت، منجر به متابعت از خدا یا همان **تقوی** می‌شود و تقوی خودش محبت را بیشتر می‌کند.

تقوی عبارتست از عمل به کتاب خدا و همانطور که گفته شد اساس حرف خدا در تمام کتاب‌های آسمانی دو چیز است: عبادت و خدمت. محبت روحی است که در این دو بستر جاری میشود.

حالا می‌خواهیم کمی بیشتر این دو بستر محبت یعنی عبادت و خدمت را حلاجی می‌کنیم:

مراد از عبادت، توجه به حق، مدام به یاد خدا افتادن و به او رو کردن و با او سخن گفتن و او را تعظیم کردن است. اصل عبادت همان توجه به خداست و عبادتی، مثلاً نمازی، که از این توجه تهی باشد مقبول نیست. هرگاه آدمی بیاد خدا باشد در حال عبادت است، پس اصل، بیاد خدا و متوجه او بودن است و عبادات، تمرین این مطلب است تا آدمی به جایی برسد که همیشه و در همه حال این حال حضور را داشته باشد: إِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

(نساء: ۱۰۳) نماز را که تمام کردید، با ذکر گفتن، بسیار خدا را یاد کنید، چه وقتی دارید راه می‌روید و چه نشسته‌اید و چه به‌پهلوی خوابیده. هر وقت هم فارغ شدید، نماز را به‌طور معمول بخوانید. چون نماز، واجبی است که باید آن را در وقتش خواند!

طبق این آیه ذکر اعمّ از نماز است و همیشه انسان باید ذکر بگوید یعنی به لسان و دلش خدا را یاد کند. خداوند دستور به ذکرِ کثیر داده، نه مطلقِ ذکر؛ یعنی ذکر کثیر است که مؤثر است و انسان را عاقبت به خیر میکند. نماز نوعی ذکر انقطاعی و "موقوت" است. یعنی در وقت‌های خاصی از شبانه‌روز انسان باید از کارهای دیگر منقطع شود و از همه چیز جز خدا، خودش را ببرد و مشغول نماز بعنوان ذکر خاص شود. کسانی که نماز را در وقت مناسب و به حضور قلب می‌خوانند، در اوقات دیگر نیز معمولاً ذاکر هستند.

خدمت به خلق از روی محبت هم دوست داشتن همه مخلوقات است و عشق ورزیدن به آنها و به آنها خرم و خشنود بودن. این یک فعل قلبی است که به کار فیزیکی هم ممکن است منجر شود. خدمت به خلق در انسان احساس یگانگی با مخلوقات پدید می‌آورد و موجب میشود که آدمی دست از خودپرستی بردارد و حساب جداگانه‌ای برای خود باز نکند و بدنبال این نباشد که گلیم خودش را از آب بکشد، چنین انسانی مشکلات دیگران را مشکل خود و موفقیت‌های آنان را کامیابی خویش می‌بیند، در غم آنها محزون و در شادی آنان شاد است. کسی

که به خلق محبت دارد و به آنها نیکی می‌کند، همه عالم را مظهر حسن و جمال الهی می‌بیند و عشق به خدایی دارد که اجزاء هستی را پر کرده است. محبت به هر انسان، محبت به خدایی است که خالق آن انسان است و محبت به همه انسانها و همه مخلوقات، محبتی تمام‌تر و کامل‌تر به خدای ایشان است. محبت به همه مخلوقات شفقت و رحمت داشتن نسبت به آنها و همه عالم را مظاهر حسن و جمال الهی دیدن است، چنین انسانی در نگاه به هرچیز، جستجوگر و کشف‌کننده زیبایی و حسن موجود در آن است، به آن خیره شده و در نتیجه به همه چیز به عنوان جلوه و صنع و فعل محبوب حقیقی عشق می‌ورزد.

تمام دستورات دین در کتب آسمانی یا حول به آسمان نظر کردن و عبادت نمودن است یا دست به نیکی در زمین دراز کردن و خدمت کردن. بقیه دستورات، تمهیدات و مقدمات و ملزومات یا رفع موانع این دو می‌باشد.

بر مبنای این دو اصل، باید دین را فهمید و به نسخه جامعی دست یافت که سلوک و تعالی انسان را تضمین کند.

چرخه توجه به حق - محبت به خلق؛ هرروزه است. یعنی در هر شبانه روز تناوب میان آندو یک بار رخ می‌دهد. شب غالباً وقت خلوت و توجه با حق، و روز غالباً وقت محبت و خدمت به خلق است. انسانهای کامل هم در میان این دو در هر شبانه روز مدام سیر میکنند. البته به این دو

کار، دو تا کار دیگر هم باید ضمیمه شود تا رشدی پایدار نصیب آدم کند: **معرفت و ولایت**. مقصود از معرفت کسب علم صحیح است. علمی که عبادت و خدمت درست را به ما یاد دهد و رابطه ما با خدا را تبیین کند. مقصود از ولایت هم درک جمع مؤمنین بعنوان بستر رشد و تعالی انسان است: **وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ** (توبه: ۷۱) مردان و زنان مؤمن دوستان و یاوران یکدیگرند.

در مسیر سلوک برخی سالکان، توجه به حق غلبه دارد. اینها بیشتر ترجیح میدهند در خلوت باشند وقتی هم در جمع هستند درون خودشان هستند. سرشان برای کمک به خلق و اصولاً برای کثرات درد نمیکند. بیشتر آدمها را به تسلیم دعوت میکنند تا کوشش و تغییر وضع موجود. ترحم به مردم در آنها مشهود نیست. به نظر آنها دنیا آمده‌اند تا دنیا را نبینند و صبر میکنند تا دورانش بگذرد. دنیا وهمی است که نباید به آن مشغول شد. بخلاف اینها آنها که اکثر توجهشان روی محبت به خلق است، سرشان درد میکند برای پیدا کردن نیازهای مردم و برطرف کردن آنها. به نظر اینها دنیا آمده‌اند تا وظایفشان را در دنیا درست انجام دهند فی‌المثل در درجه نخست بچه خوبی برای پدرشان، همسر خوبی برای همسرشان و والد خوبی برای فرزندشان باشند آنوقت میتوانند سالک خوبی باشند. وقتی دنیا را خوب بازی کردند به تعالی میرسند. هر دوی این روش‌ها معایبی دارد. درست این است که سالک بتواند از هر دوی این ابزارهای تعالی یعنی توجه به

حق و محبت به خلق درست استفاده کند و هر دو را با هم داشته باشد. این روش به تعادل نزدیکتر است و سریعتر آدم را رشد میدهد. این دو مؤلفه روی یک محور نیستند تا تعادل راجع به آنها یک چیزی وسط آندو باشد، بلکه دو محور مستقل اند. بنابراین درست این است که سالک بتواند در شبانه‌روز به دفعات روی این دو روش سوییچ کند و از هر دو استفاده کند.

در مسیر محبت به خلق یادمان باشد که ما نیامده‌ایم به مردم خدمت کنیم. ما خدمتگزار خدا هستیم. بجای تدبیر در خدمت به مردم باید صبح که از خواب بیدار میشویم بگوییم خدایا من امروز میخواهم بنده و خدمتگزار تو باشم. بندهات را هر جا که میخواهی بکار بگیر. ما باید وجودمان را وقف خدا کنیم.

کلید در خدمت به خلق، **دل‌شاد** کردن است و کلید دل‌شاد شدن موجودات این است که **دیده شوند**. چرا؟ چون گمشده همه موجودات این است که دیده شوند و به آنها توجه شود. پس در عبادت، فرد از خدا طلب توجه می‌کند و در خدمت، به ماسوی توجه می‌کند. یعنی بخشی از نور و سرور و نعمت و حال خوشی را که از خدا گرفته، نثار آنها می‌نماید.

کلید در عبادت، با خدا حرف زدن یا **انابه** است:

اللَّهُ يَجْتَبِي إِلَيْهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ يُنِيبُ (شوری: ۱۳) آری خداست که هرکه را میخواهد برای قرب خویش اجتناء میکند و هرکه را انابه کند بسوی خویش هدایت مینماید.

منیب، یعنی اهل انابه. اصل این واژه از نوب گرفته شده که زنبور عسل است. زنبور عسل را نوب گویند چون هرکجا برود، باز برمیگردد به کندو. عبد منیب، بنده‌ای است که زیاد از خدا دور نمی‌شود و هرکجا برود زود برمیگردد پیش خدا و در آغوش خدا، آرام‌گاه اوست. منیب، کسی است که زیاد دست به درگاه خدا بر میدارد و دعا میکند.

صبحها تا از خواب برمی‌خیزی دستت را بلند کن و بگو خدایا سلام! خدایا به تو پناه می‌آورم. پناه‌م بده. خدایا کمکم کن امروز را بیاد تو باشم و به مردم محبت کنم. سعی کن روزی لا اقل یک کار را برای خدا انجام دهی؛ به زبان بیاور که خدایا این کار را برای تو انجام میدهم. هر وقت هم یاد آن کار افتادی بگو خدایا آن کار را برای تو کردم. شبها که می‌خواهی بگو: خدایا مرا به درگاهت بپذیر بسوی تو می‌آیم. اگر مرگم در خواب فرارسید مرا قبول کن و اگر باز عمرم به دنیا باقی بود کمکم کن. اگر وقتی ناچار به انجام گناه شدی، باز دستت را بلند کن و بگو خدایا میدانم این کار ناپسند توست اما نمیتوانم جلوی خودم را بگیرم، مرا ببخش. در حال ایمان و باور به خدا گناه کنی بهتر است تا در حال غفلت از خدا و از سرگردن کلفتی.

غایت دین

غایت دین رسیدن انسان به قرب الهی و طمأنینه و سکینه و رضاست. همهٔ اینها را در کلمه **آرامش** میتوان خلاصه کرد. یعنی انسان به دین عمل میکند تا به آرامش در دنیا و آخرت دست یابد. آرامش در درک **حضور خدا و تسلیم** در برابر او حاصل میشود. یعنی دین از طریق درک حضور و تسلیم در برابر حق، انسان را به آرامش میرساند. راه درک **حضور مراقبه** است. مراقبه یعنی ذکر مدام. کثرت مراقبه به **تسلیمی** ختم میشود که سراسر لذت و بهاء و بهجت است.

در این فصل ما میخواهیم راجع به درک حضور و لذت تسلیم صحبت کنیم.

در مکاتب معرفتی بشری معمولاً بر کاری بنام مراقبه تأکید میشود. مراقبه را معمولاً یکجا دراز کشیدن و نفس‌ها را شمردن و به چیزی فکر نکردن معنی میکنند. یا در صدای آبخاری محو شدن یا به اعضاء بدن دقیق شدن یا تصویری در ذهن ساختن و از آن توجه برنداشتن. یا به شمعی یا نقطه‌ای خیره شدن. این‌ها همه نوعی تمرکز است نه مراقبه. ما در فصلی در همین کتاب راجع به این روش‌ها و فواید آنها مفصلاً صحبت کرده‌ایم. در اینجا میخواهیم راجع به روح مراقبه صحبت کنیم، یعنی گُنه آن.

مراقبه راهی کلی برای زندگی است نه فعالیتی محدود و مجزا. مراقبه، مراقب بودن است. مراقب چه بودن؟ مراقب همه چیز. هرچه که در اطراف ما میگذرد و هرچه که در درون ما میگذرد. هرچه در اطراف هست نیز در واقع در درون است که احساس میشود. پس مراقبه دیدن و مشاهده کردن درون است. وقتی این پاییدن و حاضر بودن را ترک میکنیم، افکار سر و کله‌شان پیدا میشود. آنها ساعت‌ها بدون هدف به این سو و آن سو میروند. اما به صرف دیدن آنها، بصیرت داشتن به آنها، و مشاهده آنها، بلافاصله متوقف میشوند. تکنیک اصلی برای سوار شدن بر موج افکار و احساسات، مشاهده آنهاست. وقتی شما افکار و ذهنیات خود را مشاهده میکنید، چه کسی در حال مشاهده است؟ روح شما. پس رفتن در حالت مشاهده‌گر، رفتن از ذهن به روح و استقرار در روح است. آنجا هیچ غمی، نارضایتی، احساس، و خواستی نیست.

نیازی نیست به سراغ احساسات بروید و آنها را جستجو کنید. فقط با بردباری در انتظار بمانید تا هر یک به سطح بیاید. زور نزنید. بگذارید ذهن آرام باشد. هرگاه به سطح آمد فقط آنرا درک کنید. از آمدنش مطلع باشید. آنرا ببینید.

همه خاطرات گذشته و تمام دغدغه‌های آینده را در ذهنت حمل نکن. هر لحظه را با حضور زندگی کن. و آینده را هم به آینده بسپار.

بیشتر رنج ما مخلوق خودمان است. ذهن جادوگر بزرگی است. رنج میافریند و رنج میبرد. لذت میآفریند و از آن کیف میکند. ذهن از گزش ماری میرنجد که خود آنرا خلق کرده است. تنها اگر این را میدانست آن قدر آنرا نمیآفرید، آنوقت بخش عمده‌ای از دردِ ذهن محو میشد. اگر ذهن خود را درک کنیم اغلب مشکلاتمان برطرف میشود. زیرا خیلی از مشکلات ساخته‌ی ذهن است. در خارج از ذهن ما وجود ندارد. ما به حجم عمده‌ای از فرآیندی که آن را ذهن مینامیم آگاه نیستیم. و بخش عمده‌ای از تجارب و احساسات و تصمیماتی که در گذشته داشته‌ایم را به فراموشی سپرده‌ایم. اما همچنان بر ذهن ما اثر میگذارند. این قسمت ذهن را ناهشیار مینامند. من سعی کرده‌ام خود را از دست ناهشیار خود رها کنم. خیلی از چیزها اهمیتشان را برایم از دست داده‌اند. دیگر برای خیلی چیزها دغدغه‌ای ندارم. این به من آزادی بیش‌تری میدهد.

چه کسی میتواند به شما بگوید چه کنید؟ من که نه. خودتان کشف کنید. من تنها میتوانم بگویم در حضور باشید و ساده زندگی کنید. حضور شفاف دیدن صرف همه چیز است بدون در نظر گرفتن خواست این که چیزها جور دیگری باشند. نوعی تماشاگری در هستی است. تماشا در حالت بی‌ذهنی. بی‌قضاوت. بی‌خواست. حرص، وابستگی، شهوت، و طمع سرچشمه رنج‌اند. و تنها راه‌هایی از آن‌ها مشاهده

آنهاست. فرونشانی یا ابراز کردن نیز چندان ارزشی ندارد. درک عیق است که کارساز است.

چیزها می‌آیند و می‌روند. هیچ‌چیز پاینده نیست. حتی بدترین‌ها خیلی دوام نمی‌آورند. از این رو هنگامی که می‌ایند میدانم که در لحظه دیگر می‌روند. پس مجبور به انجام کاری برای ناپدید کردنشان نیستم.

هنگام سخن گفتن از حرکات لب‌ها، لحن و بلندی صدا، و هرآنچه با سخن گفتن مرتبط است غافل نباش. دردناک‌ترین تجارب زندگی مربوط به روابط است. از این رو بسیار مهم است هنگام ارتباط با دیگران حاضر باشیم. هنگام رابطه با دیگران باید از نگرشی که به آنها داریم آگاه باشیم. نباید بگذاریم قضاوت و خشم یا وابستگی ما را به تسخیر خود درآورد. فرد میتواند حضور را در هرکجا و هر زمان صرف نظر از اینکه در حال انجام چه کاری است تجربه کند. خیلی‌ها می‌پندارند آدم تنها هنگامی که نشسته است و ذکر می‌گوید میتواند به حضور برسد و هنگام حضور نباید هیچ‌کاری را انجام دهد. آنها در این پندارند که تنها زمان معینی، مختص حضور است و این یعنی به هنگام ارتباط با دیگران تمایلی به مشاهده ذهنشان ندارند. خیلی‌ها در زندگی روزمره‌شان به مراقبه می‌نشینند اما حرص، آرزو، خشم، نفرت، غرور، و حسادت خود را نمی‌بینند. خیلی از مراقبه‌گران از اهمیت نظاره صادقانه آلودگی‌هایی که به صورت خودجوش در زندگی روزمره‌شان در حال تعامل یا گفتگو با دیگران بروز میکند، آگاهی ندارند. باید در زمینه

حاضر بودن به ویژه هنگام سخن گفتن، دقت بسیار به خرج دهیم. غیبت را چه چیز شروع میکند؟ یک احساس تنفر راجع به آن طرف. تا آن احساس آمد وقتی که هنوز زبان به غیبت سبقت نگرفته همه چیز را در کنترل و نظاره داشته باشید. ذهن شما مثل شهری می ماند که هیچ چیز در آن تحت نظارت نیست. سعی کنید از بالا این شهر درونی خود را مشاهده کنید. وقتی همه چیز را راجع به آن دانستید خود بخود نیروهای شرور شهر را تخلیه کرده و خواهند رفت. آنها تمایل ندارند جاهایی به سر برند که تحت اشراف و نظارت است.

مراقبه کردن در هنگام بیقراری مهم تر است. وقتی گمان میکنیم مراقبه کردن برایمان ممکن نیست چون ذهنمان به هم ریخته است، همان وقت مهم ترین زمان برای مراقبه کردن ماست.

در مراقبه و حضور، تنها شناخت حالتی که ذهن در آن قرار دارد کافی است. اگر سعی کنید چیزی بیش از این انجام دهید، بیش تر آزوده خواهید شد. سعی نکنید کنترلی اعمال کنید. مثل خدا، همه چیز را می بیند، به ندرت دخالت میکند. میگذارد هرچیز سیر خودش را طی کند. میداند که دست آخر کسی از دست او در نخواهد رفت. سعی نکنید کنترل کنید، این به معنای بی خودی است. وقتی ذهن پر از شهوت است فرد بداند که ذهن پر از شهوت است... شناخت روشن. همین. نه بیشتر.

خشم را ببینید. ببینید چطور وقتی که ناراحتی میاید، فرد بدست خود خودش را آزار میدهد. ارزش ندارد آدم در مورد هر چیزی خود را ناراحت کند. ارزش ندارد حضور را وانهد. سعی کنید همیشه حاضر باشید. واقعا از خواندن، حرف زدن، فکر کردن، برنامه ریزی کردن خسته نشده اید؟ ببینید چه قدر این ها بی معنا هستند، چقدر بی اهمیت اند. ذهن دوست دارد به گذشته یا آینده فکر کند. ذهن لحظه حال را صرفا به صورت غیرمستقیم لمس میکند. نمیخواهد در لحظه حال باقی بماند. چون در لحظه حال وجود ندارد.

آدم ها میگویند میخواهند شاد باشند. پس چرا برای در حضور بودن علاقه ای نشان نمی دهند؟ زیرا گمان میکنند شادی در جای دیگری است. مثلا در لذت حسی یا بدست آوردن خواسته ها، یا کسی شدن و موقعیت های خطیری را در کنترل خود داشتن و تجربه کردن احساسات خوشایند. لحظه ای که ذهن میخواهد موقعیتی را کنترل کند. هنگام مخالفت کردن، صبر کردن یا تسلیم شدن به آن چیزی که در حال رخ دادن است، یا خلق کردن، به وجود آوردن، یا طولانی کردن امری، توازن خود را از دست میدهد. مخالفت کردن، باعث بیزاری است. حفظ کردن موجب وابستگی است. میخواهیم بر همه چیز تسلط داشته باشیم. میخواهیم درگیر شویم. پس به دردرس میافتم. نمیخواهم بگویم درگیر نشوید یا کنترل نکنید، زیرا در این صورت تلاش میکنید که درگیر نشوید و کنترل نکنید، و این دوباره همان

تلاش برای مسلط بودن است. از این رو اگر تلاش میکنید کنترل کنید، صرفاً از آن آگاه باشید.

خوب میشد اگر میتوانستیم فعالیتهای غیرضروری خود را کم کنیم. ما به دستورات ذهنمان گوش میدهیم و چیزهایی را که میگوید انجام میدهیم. اما اگر ذهن خود را از نزدیک مشاهده کنیم، می بینیم مجبور نیستیم تمام چیزهایی را که ذهنمان میگوید باور داشته باشیم یا به آنها عمل کنیم. باور کن مجبور نیستیم همچون دیوانگان تمام چیزهایی را که ذهن به ما میگوید انجام دهیم. وقت زیادی را به دنبال چیزهای بی ارزش تلف میکنیم. باید وظایف و مسئولیت های اندک داشت تا آنها را درست انجام داد.

باید مراقب بود حالتهای ناسالم در ذهن پدید نیایند. حرص، بیزاری، مقایسه، حسادت، خست، نگرانی، غرور، و غیره. نخست باید اینها را شناسایی و درک کرد. غلبه کردن پس از آن خود بخود رخ میدهد. از اینرو باید بر آن بود که هرآنچه را که در لحظه در ذهن رخ میدهد نظاره کرد و ماهیت آنرا دید. نخستین و مهم ترین قدم در مراقبه نچسبیدن یا هم هویت نشدن با پدیده های ذهنی و جسمی است و دیدن آنها به همان شکلی است که هستند، به عنوان یک پدیده گذرا، ناچیز، غیرشخصی، و طبیعی. بدون اینکه خود را ملامت کنیم. هنگام حرص یا سرخوشی از هرچیزی، فقط بگویید «لطفاً بمان تا تو را تماشا و واری کنم؛ بالاخره ما دوستان قدیمی هستیم». اما آنها از یک مذاقه نزدیک

هراسانند. آنها چیزهای واقعاً جالبی هستند. سریعاً مخفی میشوند. دود میشوند و از بین میروند. مثل کف روی دریا هستند. زود میخوابند. حرص جادوگر عجیبی است ببینید چه طور حرص، احساسات خوشایند را از غیب ظاهر میکند. تنها لحظه‌ای آنها را می‌بینید بعد دیگر چیزی نیست.

سختی‌های زندگی و مواجهه با مشکلات پیش‌بینی نشده باعث میشود تعادل ذهن از دست برود. باعث میشود آدم روحش را رها کند و در ذهنش حلول کند. فکر میکند اینطور بهتر میتواند مشکل را حل کند. اما درست برعکس است. در طریقت‌های رزمی می‌آموزند که هیچ‌گاه وقتی در ذهن مستقر هستی وارد مبارزه نشو. دیده‌اید یک سامورایی نخست چند دقیقه سکوت میکند بعد شمشیرش را میکشد؟ سکوت برای چیست؟ برای استقرار در روح. برای فرونشاندن خشم و ترس. خشم و ترس هر دو انسان را بسیار آسیب‌پذیر میکنند. باید شیوه صحیحی برای مواجهه با یک وضعیت سخت وجود داشته باشد بدون اینکه ذهن در حالت ناسالم قرار گیرد. این همان خردمندی است. اینرا باید پیدا کنید. اگر بخواهید با تمرین و استعانت از نیروی برتر هستی پیدایش خواهید کرد. در روح ساکن شوید. حضور در روح ساکن شدن است. مراقبه توجه به این مطلب است. مراقبه، مراقبت کردن از حضور است.

از دیگر عوامل تلاطم، شک است. بجای شک و یقین فقط افکار و عقاید خود را مشاهده کنید. حقیقت همان چیزی است که درون شماست. معرفت از درون آغاز و در درون به پایان میرسد. در افکار خود بدنبال حقیقت نباشید. افکار ساخته ذهن شما و مخلوق شماست. آدمها دسته دسته چیزهایی در ذهن خلق کرده اند و به آن وابسته شده اند. آنقدر وابستگی شدید شده که گاهاً بر سر آن میجنگند و یکدیگر را میکشند. بی وابستگی، همه اینها را مشاهده کنید. هستی شما و بهره گیری لحظه لحظه این هستی از هستی کل، تنها واقعیت بلاخداست جهان است. معرفت از این هستی و فقر و نیازش به هستی آفرین را تجربه کنید. بقیه چیزها خاطرات اند. قصه اند. قصه هایی برای درک این حقیقت. اسیرشان نشوید. اگر بنیان های عقیدتی شما فرو بریزد اتفاقی نمی افتد جز اینکه به فطرت خود نزدیکتر میشوید و واقعیت را بی حجابتر وجدان میکنید. خود را بشناسید. هرکه خود را شناخت، خدای خویش را نیز بشناسد. چون خود، وقتی از وابستگی ها و رنگ ها رها شد، ساده و بسیط است؛ خدای او هم ساده و بسیط است. معنای صمد همین است. خداوند انسان را بر صورت و مثل خویش آفریده. صفات خود را در آن ریخته. انسان واقعی، تجزّی بردار نیست، کثرت بردار نیست. کثرتها همه کثافتاتی هستند که بر ذات انسان حادث شده اند. ذات انسان، نفس انسان، پرتویی از نور حق است. وجود محض است.

فکر کردن مانع بزرگی برای هشیاری و حضور است اما نباید بزور مانع جریان فکر شد. باید نسبت به آن هشیار بود. آگاهی از فکر کردن مهم است نه مانع آن شدن. باید ذهن را بدون سرزنش و داوری تنها مشاهده کرد. و آنرا پدیده‌ای جدا از خود دید نه چیزی متعلق به خود. افکار خود را بدون اینکه بخواهید کنترل کنید مشاهده کنید. وقتی آنها را واضح می‌بینید متوقف میشوند.

در هنگام مراقبه هرچه راحت و طبیعی پیش می‌آید انجام دهید. جالب بودن مراقبه مهم‌ترین نکته است. اگر بزور خود را می‌خواهید به مراقبه عادت دهید بدانید مراقبه را شناخته و در حال تمرکزید. در مراقبه باید از صرف انجام آن شاد باشید. مراقبه شناور شدن در هستی است. بهتر است بگوییم غرق شدن در هستی. مگر هستی رنجور است؟ مگر هستی رنج میکشد؟ عرفا و شعرا این حالت را به مستی تشبیه کرده و با کلمه «شراب» از آن نام برده‌اند.

عادت کرده‌ایم بگوییم اگر فلان‌طور میشد شاد می‌بودم یا کاش فلان‌طور بود تا شاد بودم. شادی را همیشه موکول به شرایطی خاص میکنیم. هیچ وقت نمی‌گوییم شادم. برنامه‌ریزی و بهبود اوضاع بس است. بدون اینکه بخواهی قصد تغییر و بهبود اوضاع را داشته باشی، فقط ببین در این لحظه چه می‌گذرد. فقط شادی است که می‌ماند.

مراقبه، آگاهی مدام از هرچیزی است که در تمامی اوقات در حواس شش‌گانه ما در جریان است. نه صرفاً وقتی که برای مراقبه نشسته‌ایم.

درک کردن و هشیاری از خیال‌پردازی‌هایمان، عقایدی که به آن چسبیده‌ایم، ناکامی، تنهایی، و هر احساس خفیف یا شدید دیگری. اگر ما ذهن خود را از نزدیک، بدون اینکه بخواهیم متفاوت باشیم نظاره کنیم، گره‌ها باز میشود. اما ذهن خود را صرفاً به منظور بازکردن گره‌هایتان مشاهده نکنید. این به تعارض میانجامد.

اگر بتوانیم هنگامی که بیماریم، حضور داشته باشیم، چیزی ژرف را تجربه میکنیم. اگر بتوانیم در حالیکه در حضوریم به خواب برویم، عجایی را تجربه میکنیم.

واقعاً چه چیز جسم و ذهن ما را ناآرام و اسیر میکند؟ دو چیز. در واقع مشکل اصلی ما این دو چیز است: یکی وابستگی و دیگری غرور. ما یا به چیزی می‌چسبیم یا به خود می‌چسبیم. مهم‌ترین کار برای رهایی از دست اینها دیدن آنهاست دقیقاً در آن هنگامی که در حال عمل‌اند. دیدن آنها، نه فقط اندیشیدن دربارهٔ آنها. نمی‌توان با اندیشیدن ذهن را شاد کرد.

تمرین واقعی مراقبه باید هر جا و هر زمان، به طور طبیعی، در حال حرکت و زندگی کردن انجام شود. بهترین کاری که هر لحظه میتوان کرد هوشیار بودن است. یکی از احساسات خود را در نظر بگیرید مثلاً کسالت را. کسالت چیست؟ یک خواست در درون ذهن شما که از وضع موجود ناراضی است و بدنال محرکهای محیطی بیشتری می‌گردد. کسالت تحمل ناپذیر است از این رو تلاش میکنیم چیزی

برای انجام دادن بیاییم تا از کسالت فرار کنیم. ذهن برای تفریح و چیزهای محرک حرص میزند. کسالت مشکل بزرگی است. اغلب آدمها کاری نمی‌کنند جز روی آوردن از یک محرک به محرک دیگر. حالا بیایید طور دیگری با کسالت برخورد کنیم. سعی کنید مدتی هیچ کار خاصی انجام ندهید. هیچ کاری نکردن ساده نیست. اگر کاری نکنید احساس پوچی و بی‌معنایی می‌کنید. بیایید بجای فرار از کسالت، آنرا حل و فصل کنید، در ورای آن احساس بیداری، هوشیاری، سرزندگی، و صافی خواهید داشت. برخی آدمها از اینکه سرشان شلوغ باشد احساس غرور می‌کنند. اگر بتوانید ذهن خود را تربیت کنید که بدون آن محرکها در تمامی لحظات بیدار باشد به نیروی جدیدی دست می‌یابید. حضور بیداری است. فکرها و احساسات رویاهایی است که در آن غوطه‌وریم. خواب‌هایی که در آن غرقیم، گرچه در حال راه رفتنیم. می‌توانید بدون واکنش باشید بدون فاعلیت و از همه مهم‌تر کارهای خوب بسیاری بکنید بدون اینکه توقع چیزی داشته باشید.

مراقبه‌رهایی از گره‌هایی است که در ذهن انسان شکل می‌گیرد و باقی می‌ماند. هیچ فرمول مشخصی برای مراقبه وجود ندارد جز بیدار بودن و دیدن ذهن. نه تنها ذهن بلکه دیدن تمام وجود خود. نه تنها وجود خود بلکه تمام هستی که در پیرامون ما و در دسترس ماست. پیوسته باید از خود پرسید بیداری؟ اما متأسفانه ما دائم به خواب می‌رویم. با

اینکه بیداریم اما به خواب میرویم. بیداری؟ نه! پس بیدار شو! بیدار باش! و بیدار بمان!



اگر بخواهیم فرآیندهایی را که در ذهن ما دائما حضور دارند و مانع حضور ما هستند، برشماریم؛ چند مقوله شایع‌تر و پررنگ‌تراند. یکی از آنها **آرزوهاست**:

☉ به سبب این که آرزو داریم و آن‌ها را خیلی جدی میگیریم رنج میبریم. من خیلی از چیزهایی را که خیلی‌ها میخواهند دارم، فکر می‌کردم اگر آنچه را که میخواهم، بدست آورم، زندگی پرمعناتر میشود. اما وقتی بدست آوردم دیدم خیلی بی‌ارزش است. دیدم چیزی حل نشد. من همان هستم. با همان رنج‌ها. یک بچه در یک اتاق پر از اسباب‌بازی، اما باز هم کسل و ناشاد. و بدنبال اسباب‌بازی‌های بیشتر. آن بیشترها را هم که بدست آوردم دیدم باز رنج میبرم. عمرم در رنج چیزهایی میگذرد که ندارم در حالیکه هیچ‌وقت از آنچه دارم خرسند نیستم. انگار برایم تکراری و بی‌معنا میشوند. تصمیم گرفتم این چرخه را متوقف کنم. فهمیدم اگر همان‌چه الان دارم خرسندم نسازد، چیزی که آرزوی آن‌را دارم نیز خرسندم نخواهد ساخت. آرزوها تو را به این گمان می‌اندازد که اگر برآورده شوند شاد خواهی بود اما پایانی بر کامروایی آرزوها نیست. گمان میکنیم روزی شاد خواهیم بود. روزی، روزی،.... و آن روز همواره جلوتر می‌رود. در هیچ چیز رضایتی نیست.

اما هنوز گمان نمیکنیم اگر چنین و چنان شود شادکام خواهیم شد. طلب رضایت، طلب درد است. با درک عمیقِ این پدیده، رها کردن را میآموزیم.

اگر خواهان لذتی، ناگزیر درد همراه با آن را نیز باید پذیرا باشی. اگر درد نمیخواهی پس بدنبال لذت نرو. آلودگی‌های ذهنی زندگی را پیچیده میکند. بدون طمع، آرزو، و وابستگی میتوانی زندگی ساده‌ای داشته باشی. آرزوی کمتر، فشار کمتر.

نارضایتی یک بیماری است. آدم‌ها نمی‌بینند که خودشان را ناراحت میکنند. اگر آلودگی ذهنی خود را حفظ کنی، فرقی نمی‌کند کجا باشی. به هر جا که بروی ناراحت خواهی بود. آدم‌ها مملو از آرزوها و تمایلات متعارض‌اند. اغلب آدم‌ها نمی‌دانند واقعا چه میخواهند. آنها چپ و راست نظر خود را تغییر میدهند. ناپایداری، خود یک قاعدهٔ ذهن مملو از احساسات متعارض است.

آرزو سرچشمه ناراحتی است. ذهن را بی‌قرار میکند. گاهی فکر میکنم آرمان آرامش و شادی، آدم را بیشتر ناراحت میکند. آدم‌ها گمان میکنند لذات جسمانی و تمام چیزهایی که میخواهند آن‌ها را شادکام خواهد کرد. اگر در درون شاد باشی چیز زیادی برای شاد بودن لازم نخواهی داشت.

☞ مقوله دیگری که مانع حضور ماست وابستگی به داشته‌هاست.

ما عادت کرده‌ایم به اشخاص و حتی اشیاء وابسته شویم. وابستگی، ترس از دست دادن است. از دست دادن اگر یکبار آدم را ناراحت کند، ترس از آن، هر روز مثل خوره آدم را میخورد. باید وابستگی‌های خود را شناسایی کنیم. وابستگی‌ها وقتی شناسایی شدند راحت‌تر از بین میروند. وقتی شناسایی شدند و وقتی احمقانه دانسته شدند، از بین میروند. پیش از اینکه وابستگی خود را به کسی یا چیزی قطع کنی، وابستگی را در ذهن مشاهده کن. درک کردن وابستگی بسیار مهم است. تنها درک عمیق وابستگی است که میتواند ذهن را از آن آزاد سازد. اگر ذهن خود را به زور به رها کردن وابستگی وادار کنی، بدون اینکه واقعا ماهیت آن را ببینی، خیلی زود دوباره باز خواهد گشت.

● عامل دیگر که مانع حضور است **بیماریهای ذهن** است.

غرور، طمع، و حسد سه بیماری اصلی ذهن انسان است. کینه و خشم و شهوت و عداوت از آنها می‌ایند. مثلاً وقتی نمی‌توانید کسی را ببخشید علتش این است که درک درستی از آنچه در ذهن شما در جریان است ندارید. بخشیدن درک کردن است. بخشیدن آزاد بودن است. هنگامیکه از بخشیدن کسی عاجزی، اسیری.

نخستین چیزی که شخص باید به روشنی در تمرین خود ببیند، دیدن این حقیقت است که شخص از افکار ناسالم خود ناراحت میشود. آدم‌ها چه میخواهند؟ شادی میخواهند؛ نه درد. از این رو ببین که چه چیز تو را ناراحت میکند. آدم‌ها نمی‌بینند که این افکار ناسالم است که

آن‌ها را ناراحت میکند. پذیرش این واقعیت برای اغلب آدم‌ها سخت است.

متأسفانه ما نه فقط نسبت به این صفات درونی بصیرت نداریم بلکه آنها را انکار میکنیم. انکار کور میکند. اگر آدم ناراستی‌اش را بشناسد و به آن معترف باشد قطعاً از آن نجات خواهد یافت. بخشی از ما فرشته و بخشی دیو است. اگر دیو را انکار کنیم، در تاریکی شکارمان خواهد کرد. بگذار دیو به بیرون در روشنایی روز بیاید. او طاقت نور را ندارد. جان خواهد داد.

یکی دیگر از صفات بد، بددلی است. بددلی از بدخواهی ناشی میشود. آدم بددل هر روز خود و اطرافیان را با تلقینات منفی آزار میدهد. گاهی آدم تقصیرات را گردن دیگران میاندازد. او یاد گرفته دیگران را سرزنش کند. فکر میکند علت ناشادی او دیگران‌اند. عجیب است که او اشتباهات خود را نمی‌بیند.

حتی سعی کن از احساسات شدید حذر کنی. زندگی نمی‌تواند با احساسات شدید تداوم یابد. این امر ما را فرسوده میکند. به همین سادگی. همه چیز در طبیعت یک چرخه است. تو نمی‌توانی همواره با چنین احساسات شدیدی به زندگی ادامه دهی، بقای تو در خطر قرار خواهد گرفت. احساسات شدید بسیار انرژی‌بر است. در زندگی به آرمان‌هایی نیاز داریم تا جهت و مقصد داشته باشیم اما نباید دیوانه آرمان‌هایمان باشیم. بهترین آرمان‌ها همواره حضور داشتن است.

● عامل دیگری که مانع حضور است و انرژی زیادی از انسان میگیرد
تأیید طلبی است.

وقتی به گذشته مینگریم می بینم نیروی عظیمی را صرف کردم تا مردم مرا دوست داشته باشند. خیلی خودم را تغییر دادم تا آنطور باشم که آنها میخوانند. کاری بی فایده بود. آنچه بدست آوردم نسبت به آنچه از دست دادم اندک بود. اصلاً هیچ بود. چرا میخواهید افکار خود را بیان کنید؟ این یک وابستگی است. اگر از آن رها شوید ساکت و آرام خواهید شد. دیگر نیاز ندارم دیگران درکم کنند اما اگر چنین کنند قدر آن را میدانم. دوستانی دارم که مرا دوست دارند و به من احترام میگذارند، اما آنها نمی دانند من که هستم. آنها عاشق تصویری هستند که خود از من دارند. عیبی ندارد. آیا من خودم خودم را میشناسم؟ آنچه گمان میکنم هستم نیز فرافکنی ذهن من یا تصویر ذهنی من از خودم است. بهتر است هر لحظه حاضر باشیم. بدون تلاش در یافتن پاسخی برای این پرسشها.

هیچ کس نسبت به تو قدرتی ندارد مگر این که تو این قدرت را به او داده باشی. خودت به دیگران این امکان را میدهی که بر ذهن تو تسلط داشته باشند. آنها همچون پادشاه و ملکه رفتار میکنند اگر تو آنها را بر تخت نشانده باشی. مردم به شخصی برای حاکم شدن قدرت میدهند. نگذار آدمها از تو استفاده کنند. نیها هنگام ورزش باد سخت می جنبند، کدام یک باید سرزنش شود؟ نی یا باد؟

طعمهٔ قدرت شخص دیگری شدن البته از طریق آرزوی کودکانه خود فرد برای حمایت شدن تقویت میشود. آن‌ها آموخته‌اند که شادکامی و موفقیت از خوب بودن آنها ناشی میشود، و خوب بودن بطور کلی به عنوان مطیع بودن تعبیر میشود. اما مطیع بودن صرف، آگاهی اخلاقی و قدرت درونی را تضعیف میکند. مطیع الزامات بیرونی بودن در درازمدت سبب میشود فرد قدرت واقعی انتخاب اخلاقی و مسئولانه خود را از دست بدهد. از اینرو عجیب نیست که قدرت چنین افرادی در حصول خوبی و شغف همراه با آن تضعیف میشود. تحت لوای یاری کردن خیلی کارها میشود کرد. یاری دیگران میتواند سودجویی خود باشد. این سودجویی همه جا هست. روابط توأم با وابستگی، بهره‌کشی، و سلطه‌گری زیاد دوام نمی‌آورند. رابطه خوب خیلی نادر است. حتی در میان اعضای یک خانواده. حتی عشق به تنهایی کافی نیست. درک عمیق احساسات، آرزوها، رویاها، ترس‌ها، و امیدهای یکدیگر بسیار مهم است. والدین ما عاشق ما بودند. چرا ما نمی‌توانیم با آنها ارتباط برقرار کنیم؟

در ازدواج یکی شدن دلها، تماس غیرکلامی، شناخت شهودی از هم و دانستن اینکه هر دو قصد دارند تا مرگ با یکدیگر باشند و عاشقانه از یکدیگر مراقبت کنند و یکدیگر را یاری دهند، اصل است.

اگر محدودیت‌های خود را به مردم گوشزد نکنی بیشتر از تو توقع خواهند داشت و در پایان احساس میکنی مورد بهره‌کشی قرار گرفتی

و با ناراحتی واکنش نشان خواهی داد، و رابطه تو با آنها آسیب میبیند. باید محدودیت‌های خود و نحوه گذران روز خود را به دیگران گوشزد کنی. اگر به آنها نگویی، انتظار داری بدون گفتن نیازهایت از آنها با خبر باشند؟ آن‌ها بیشتر دغدغه آنچه را خود میخواهند دارند. نه آنچه تو میخواهی. پس باید آنها را آگاه کنی و از آنها بخواهی.

لازم است شخص خود را از این فضاها رها کند چون مقاومت همیشگی در برابر آدمها و موقعیت‌ها حتی اگر ناچیز باشد میتواند به فشار ذهنی بیانجامد و در بلند مدت خسته کننده باشد. ذهن خود را مشاهده کن و ببیند چقدر واکنش به موقعیت‌های واقعی و خیالی در آن جریان دارد.

فکر نکن اگر خود را فدای مردم کنی آنها راضی خواهند شد. برعکس آدم‌ها معمولاً کسی را که برای آنها قربانی میشود دوست ندارند. آن‌ها نمی‌خواهند مدیون کسی باشند. همچنین دوست ندارند به آن‌ها یادآوری کنی چه قدر برایشان فداکاری کرده‌ای. بلکه اگر کسی را یاری کرده‌ای بهتر است فراموش کنی والا آن فرد را از دست خواهی داد. خود را فدای آنها نکن. زیاد با آنها وقت نگذران. شفقت نسبت به یک موجود رنجور سهل است اما زندگی با او ناممکن است.

در گذشته نسبت به درک و اندیشه دیگران دغدغه و احترام بسیار داشتم. حال میفهمم که خیلی مهم نیست. مجبور نیستم هر آن چه را که میکنم توضیح دهم. به تو هم توصیه میکنم: کاری نکن که واقعاً

دوست نداری. وقت زیادی را در انجام کارهایی که واقعاً دوست نداریم تلف کرده‌ایم. به خاطر انجام وظیفه یا راضی کردن دیگری، احساس بد، شرمندگی، و یا حس اجبار کافی است. به شیوه خودت زندگی کن. به هر حال چه کسی به تو واقعاً اهمیت میدهد؟ سخت نگیر.

من معیارهای ارزشی خود را دارم و گمان نمیکنم کسی باید در این خصوص با من موافق باشد. اینکه دیگران راجع به من چه فکر میکنند حتی در ذهن خودشان صرفاً یک فکر گذرا و میراست. آنها آنقدر سرشان شلوغ است که فرصت فکر کردن درست به من را ندارند. بی‌خود خودم را ناراحت میکنم.

روزی کسی به من گفت تو خیلی با استعدادی! اما من نمیخواهم برده استعدادهایم باشم. هرچند خیلی کارها میتوانم انجام دهم. اما در این زندگی آموخته‌ام که با معنا زندگی کنم.

عادت داشتم در خصوص اشتباهاتم (بی‌عیب و نقص نبودن) احساس بدی (شرمندگی) داشته باشم. در برخی موارد، توقعات غیر واقع‌بینانه‌ی دیگران بود که به من فرافکنده میشد و بدون اینکه بدانم در نقشی که دیگران از من توقع دارند غرق میشدم. این نه تنها ناممکن بود، بلکه خطرناک بود. آخرش احساس بی‌کفایتی میکردم. اما حالا دیگر یاد گرفته‌ام خودم باشم.

● از دیگر موانع حضور میل به تغییر دیگران و کمک به آنهاست.

حالا دیگر پس از سی سال معلّمی از یک چیز مطمئنم: برای تغییر دیگران قدرتی ندارم. علاقه‌ای هم به این کار ندارم. هیچ‌گاه یک مرشد نخواهم بود. اگر زمانی چیزی شوم یک انسان ساده خواهم بود. و البته امیدوارم متواضع. من یک آموزنده‌ام. هیچ‌گاه معلّم نخواهم بود. اما مایلیم آموخته‌های خود را با دیگران در میان بگذارم. که همچون درس دادن نیست. زندگی خوش نیازی به تبلیغ ندارد. اگر زندگی تو واقعاً خوش است نیازی به اثبات آن نخواهی داشت. شجاعتِ رئیس دیگران نبودن را دوست دارم. شهرتِ نیک زندان است. خیلی خوب بودن به خیلی بد شدن میانجامد. درنهایت از آنهایی که خیلی برایشان مایه گذاشتی متنفر میشوی. بهتر است کم‌ترین میزانی که میتوانی، به دیگران کمک کنی. زیرا میتوانی این کار را بدون تلاش و زمان زیادی انجام دهی و از این رو خسته و فرسوده نخواهی شد. اگر توانستی، کمی بیشتر کمک کن اما نه همیشه! اگر تمام تلاش خود را برای کمک به دیگران صرف کنی، خیلی زود احساس خواهی کرد دیگر قادر به ادامه این کار نیستی، از توان تو خارج است. برای آنچه قادری انجام دهی حد و حدودی بگذار.

بیا قدری به آدم‌ها بدون قضاوت گوش بسپار. مجبور به حل مشکلات آنها نیستی. اما با آنها باز و مهربان باش. یاری کردن یک شخص اشکالی ندارد، اما رابطه عمیق با شخصی که قابل اعتماد نیست واقعاً

طاقت فرساست. لذا زیاد به آدم‌ها نزدیک نشو. با آنها باش، حرفشان را بشنو، تحت تأثیر قرار نگیر، و قضاوتشان نکن.

میتوانیم یک برده بخریم اما نمیتوانیم یک دوست بخریم. اگر روزی یک دوست یافتی بدان پذیرش بی قید و شرط تنها چیزی است که او نیاز دارد. آیا میتوانی او را این چنین که هست بپذیری؟ با تو ازدواج خواهم کرد اگر.... با تو ازدواج نخواهم کرد اگر.... اینها جملات ترسناکی و طاقت فرسایی هستند.

اغلب آنهايي که قادر به یاری خود نیستند درباره کمک به دیگران زیاد حرف میزنند. آدم‌ها را یاری میکنند تا به خود یاری رسانند. هشدار! نیت‌های خیلی خوب اغلب به اعمالی خیلی بد می‌انجامد. آنهايي که خواسته‌اند حکومت خدا را در زمین پیاده کنند معمولاً دستاویز شیطان شده‌اند.

نقش یک معلّم را داشتن، مملو از رنج است. همواره هوشیارم تا مبادا در چنین نقشی فرو رفته باشم. خواهشمندم خود را مشغول کمک به دیگران و معرفی حقیقت به آنها نکن. نخست با خودت در صلح باش. تنها هنگامی قادر به یاری واقعی دیگران خواهی بود که احساس کنی درباره خود و شیوه زندگی‌ات احساس خوبی داری. وقتی به این هماهنگی درونی رسیدی بدان که قادر به انجام هرکار هستی: یاری دیگران یا هیچ‌کاری نکردن! خوب توجه کن؛ یاری دیگران یا هیچ‌کاری نکردن! و هیچ‌کاری نکردن اغلب بهترین کار است. چون

معمولاً هنوز وقتش نرسیده. تربیت توجه صاحب کمال به کسی است که وقتش رسیده. معمولاً هنوز وقتش نرسیده. انسان کمی عجول است. شتاب زیاد برای معلّمی کردن مانع بزرگی در تعالی خود فرد است.

اگر روزی تصمیم گرفتی معلّم شوی، باید خلاق باشی. باید آدم‌ها، زندگی‌شان، مشکلاتشان، ظرفیتهایشان، و فسادشان را درک کنی و سپس با آن‌ها به شیوه‌ای سخن بگویی که قادر به درک باشند و بتوانند با آن ارتباط برقرار کنند. به آهستگی آن‌ها را هدایت کن، به شکلی که قادر به دیدن ماهیت حقیقی واقعیت در زندگی و تجربه خود باشند. برای اینکه قادر به این کار شوی باید نخست زندگی خود و تجارب خود را درک کنی. از این‌رو، نخست خود را درک کن. سپس دیگران را یاری ده.

به دیگران فرصت حماقت دادن، یکی از مهم‌ترین و سخت‌ترین قدمها برای پیشرفت معنوی خود و آنهاست.

میخواهیم در زندگی دیگران مهم باشیم. میخواهیم احساس یا باور کنیم در زندگی دیگران نقش مهمی داریم. هویت ما با این مطلب گره خورده است. معلوم است هنوز به غنای درونی نرسیده‌ایم. معلوم است هنوز خدایی نشده‌ایم. هنوز برای پر کردن تهی بودن خود، دیگران را دستکاری میکنیم.

برای دیگران، باید آنچه را میتوانیم انجام دهیم بدون آنکه انتظار داشته باشیم که آدمها آن را در خاطر نگه دارند. با آدمها مهربان باش اما سعی نکن آنها را خشنود کنی. نقش یک فرشته را بازی نکن. انسان بودن به اندازه کافی سخت است. خیلی خوب بودن ممکن است منجر به خبیث شدن شود. آدمها از اطرافیانشان تحت لوای کمک کردن برای قدرت طلبی خودشان استفاده میکنند.

هیچ چیز واقعاً آن گونه که میخواهیم رخ نمیدهد. از اینرو بهتر است خیلی خود را ناراحت نکنم. خیلی بر اینکه کارها باید چگونه که من میخواهم باشند پافشاری نکنم. بخصوص با آدمها. آنها ذهن خود و گرایشهای خود را دارند. بله از کسانی که ذهنی باز ندارند میرنجم. اما دیگر نمیخواهم برنجم. نمی توان آنها را تغییر دهم. مسئولشان نیستم. اگر بتوانم کمکشان میکنم.

با فرزندم رابطه بازی دارم و از این بسیار خوشنودم. ما با هم خیلی راحتیم. واقعاً با هم دوست هستیم. من پدر، معلم، و دوست او هستم. بیش از پیش عاشق او هستم.

قصد ندارم اسم و رسمی برای خود دست و پا کنم یا سر و صدایی راه بیاندازم. نمی خواهم معلم بزرگی شوم. بزرگترین هدف من زندگی آرام و ساکت است. ساکت بنشینم تا به من الهام شود چه کنم. خیلی کم سخنرانی میکنم. اگر آدمها بخواهند می توانند پیش من بیایند و با من حرف بزنند.

● حالا که تا اینجا پیش آدم خوب است اشاره کنم که از موانع بزرگ برای حضور **شهوت کمال** است.

آدم می‌خواهد بالا و بالاتر برود. حتی اگر میشد می‌خواست جای خدا بنشیند. آدم می‌خواهد به تماشای برسد. این، او را از حضور در اکنون باز میدارد. می‌خواهد عارف شود برای همین عارف شدن را از دست میدهد. دیروز سالکی برای دیدن من آمد. بیست و اندی سال داشت. به من گفت آرزو دارد یک عارف شود. گفت مطمئن است که عارف خواهد شد. خیلی او را جدی نگرفتم و گفتم: هیچ‌کس نمی‌تواند از آن مطمئن باشد. خیلی ناراحت شد و برای دو ساعت دیگر حرف زد و تلاش کرد مرا متقاعد کند. بعدش او به همه جا سر زد و به همه گفت که قصد دارد عارف شود. این خودبزرگ‌بینی‌ها در ایران نادر نیست. سالک هرچه دارد لحظهٔ اکنون است. که باید در آن حاضر باشد. وقتی این سرمایه را از دست داد به آینده نمیرسد. آینده هیچ‌وقت نخواهد آمد. آنهایی که خیلی به فکر آخر راه‌اند به جایی نمی‌رسند و به همین دلیل بجای عارف به شیطان بدل میشوند. تصویر غیرواقع‌بینانه از خود بسیار خطرناک است.

برخی در سودای قدیس شدن‌اند. می‌خواهند هیچ‌گناهی نکنند. بی‌گناهی گاهی حالتی از ضعف است. بی‌تجربی و ناپختگی. گناه تجربه است. ضلالت تجربه است. ما به آن نیاز داریم. مثل پدرمان آدم. باید دانست که زندگی دنیایی آمیزه‌ای است از خیر و شر. خیر

خالص یافت نمیشود. اگر استعداد شر وجود نداشت خیری هم نبود. زندگی دستیابی به خیر است نه جدا از شر بلکه با وجود شر. خدا از انسان نخواستہ زمین نخورد، چون انسان زمین میخورد؛ خواسته بعد از زمین خوردن بلند شود و از زمین خوردنش درس بگیرد. آنهایی که بخاطر گذشته، خود را نمی‌بخشند، حضور را از دست میدهند. گاهی اشتباه میکنیم. قرار نیست باقی عمر بخاطر اشتباهات گذشته، خود را ملامت کنیم و احساس گناه کنیم. باید خود را ببخشیم. در این صورت است که رخصت خواهیم داشت تا شخص جدیدی شویم. ما میتوانیم به خوبی از خود پنهان شویم. اغلب آدم‌ها گسیخته‌اند، یکپارچه نیستند. برای یکپارچگی نباید چیزی را انکار یا طرد کنیم. نه مکان بی‌عیب و نقصی در این دنیا هست، نه دوست بی‌عیب و نقصی، نه معلّم بی‌عیب و نقصی. هیچ چیز در این دنیا کامل نیست. دفاع از خود تو را نسبت به ضعف‌هایت کور میکند.

☪ از دیگر عوامل نقض حضور انسان معاشرت با اهل غفلت است.

اغلب آدم‌ها به دنبال پول، شهرت، لذّت، موقعیت، و... هستند. آدم‌های اندکی از صمیم قلب بدنبال آرامش و حقیقت‌اند. تنها کسی که در تماس عمیق با خود است قادر است احساس خوبی داشته باشد. و معاشرت، تنها با چنین کسانی میتواند انسان را به معرفتی عمیق از خود برساند. داشتن یک دوست چقدر سخت است! دوست یعنی کسی

که برای گوش سپاری به تو وقت دارد. اغلب آدم‌ها به مشکلات خود سرگرم‌اند. تنهایی با صرفِ بودن در اطراف دیگران از میان نمی‌رود. وقتی درک و پذیرش عمیقی نباشد، تنهایی وجود خواهد داشت. حتی اعضای خانواده نیز یکدیگر را نه می‌پذیرند و نه درک میکنند.

اگر میتوانی دوست خوبی بیابی، با او زندگی کن و اگر نتوانستی، در تنهایی زندگی کن؛ نمی‌توان دوستِ آدمِ احمق بود. گرچه من معتقدم آدم‌های خوبی در همه جای دنیا وجود دارند، تنها لازم است آن‌ها را بیابی. شما به یک دوست خوب نیاز دارید. فرد نباید در جایی زندگی کند که در آن دوستی ندارد.

انسان برای رشد روانی خود نیازمند یک رابطه خوب است. یک شخص در یک رابطه خوب می‌آموزد و رشد میکند. از اینرو به روابط خوبی نیازمندیم که صادقانه، ملایم، روان، و بدون ترس باشد. انتظار بیش از حد از شخص دیگر، میتواند عاملی برای سرخوردگی باشد. بدون صداقت، تماس واقعی با دیگران وجود ندارد، لذا ارتباطی وجود ندارد، همین‌طور کمکی وجود ندارد، لذا آدم حمایت نمیشود و نمی‌آموزد. این که کجا و با چه کسانی زندگی میکنی بسیار مهم است. آدم از اطرافیان خود و اطراف خود خیلی تأثیر می‌پذیرد. برخی مکان‌ها و آدم‌ها خُلق بدی در ذهن شما خُلق میکنند. بدخلقی دائم برای ذهن مضر است. ممکن است در اثر زندگی با افرادی که به تو راست نمی‌گویند دیوانه شوی.

● از دیگر عواملی که حضور انسان در آنها به چالش کشیده میشود **مشکلات زندگی** است.

ابتدائاً باید بگویم قدری مشکل داشتن خوب است. وقتی مشکلی را با حساسیت و صبوری حل میکنیم به آرامش نزدیک میشویم. در دنیا رنج زیادی وجود دارد. پذیرش اتفاقات ناگزیر برای آرامش ذهن بسیار مهم است. من رنج بسیار کشیده‌ام و میکشم. اما به هنگام رنج آرام می‌مانم. گمان نمیکنم وجود رنج نشانه‌ی اشکال باشد. گمان نمیکنم باید در تکاپوی رفع رنج باشم. سعی در غلبه بر رنج ندارم. اما در تلاشم که رنج را معنا کنم. در تلاشم رنجم را عمیقاً درک کنم. هرگاه رنج میبرم یک قدم به سوی رهایی از وابستگی به پیش میروم. رنج به من درس رهایی میدهد. آرزو به رنج می‌انجامد. چه ساده و درست. زندگی مملو از مشکل است. اما از آنها متنفر نباش. زندگی انسان فرصتی است برای یادگیری و رشد. تمام مشکلاتی که از آنها گذر میکنی، پر از معنا هستند. نباید دور مشکلات بچرخیم، بلکه باید از میان آنها عبور کنیم. هیچ چیز در زندگی بی‌عیب و نقص نیست. بهتر است انتظار کمال نداشته باشیم.

● از دیگر عوامل برهم زنندهٔ حضور، **مشغله** است. امروزه این مشکل خیلی شایع شده.

اگر ندانی بدنبال چه هستی، سرانجام چیزهای زیادی خواهی داشت که آنها را نمیخواهی. آدم‌ها طلا و جواهر بسیاری به خود آویزان

میکنند، زیرا خودشان بی ارزش اند. تنها هنگامی که این جواهرات را بر تن دارند احساس ارزش میکنند. برخی سنگهای رنگارنگ و قیمتی دارند. برخی حساب بانکی سرشاری دارند. برخی مدتی به عنوان وزیر و وکیل انتخاب شده‌اند. اگر این دیوانگی نیست پس دیوانگی در چیست؟ آیا راه دیگری نیست که آدم‌ها احساس ارزش کنند؟ دنیا پر از یاهو است. کار درست را بدون دغدغه زیاد درباره نتیجه انجام بده. نگذار ذهنت مشغول نتیجه شود. شتاب برای رسیدن به نتیجه، مخّل پیشرفت است. کار درست را انجام بده و با صبوری انتظار بکش. رها کردن را یاد بگیر. این واکنشهای انسان است که او را فرسوده میکند. خیلی وقایع واکنش خاصی لازم ندارد. به نظاره بنشین و رها کن. هر آنچه را انجام میدهی با دقت و مراقبه انجام بده. بهتر است کم، اما خوب فعالیت کنی. نخست زندگی خود را با آرامش بگذران. سپس با ذهنی آرام هرآنچه گمان میکنی درست است انجام بده.

پول درآوردن برای زندگی لازم است اما تمام وقت خود را این طرف و آن طرف سپری کردن و هزار و یک کار انجام دادن دیوانگی است. تو حتی خود را نمیشناسی چون برای نگاهی عمیق به خود فرصت نداری. زندگی شلوغ زندگی بی مایه‌ای است. وقتی میخواهی چیزی بخری از خود بپرس: آیا واقعاً به آن نیاز دارم؟ چیزی را صرفاً به این خاطر که مفید است نخر. بسیاری چیزها مفیدند. بسیاری چیزها نیز بی‌فایده‌اند. بهترین بهره را از آنچه داری ببر. کاغذ از درخت درست

شده است. اگر درختان را دوست داری در مصرف کاغذ اسراف نکن. غذای اضافی نخور.

مهم‌ترین چیز را انجام بده. چیزهای بسیار مفیدی است که آدم می‌تواند انجام دهد. اما باید خود را محدود کنیم و بهترین را انجام دهیم. آدم‌ها کارها را خیلی جدی می‌گیرند و در نتیجه خیلی رنج می‌برند. نمی‌دانند مسائل خیلی ارزش در دسر ندارد. زندگی با چیزهای اندک برای ذهن خیلی ساده‌تر است. اگر بتوانید خوب مراقبه کنید مهم نیست چه لباسی می‌پوشید. آدم‌ها احساس پوچی می‌کنند. برای سرپوش گذاشتن بر این احساسات سعی می‌کنند خود را مشغول نگه‌دارند و وقتی سرشان شلوغ است احساس مهم بودن می‌کنند. بجای واریسی کردن روزنامه‌ها و سایت‌ها بهتر است ذهن و زندگی خود را واریسی کنید. اغلب آدم‌ها از این کار می‌ترسند و در عوض می‌خواهند با فرو رفتن در سرگرمی و وقت‌گُشی و بیهودگی، از خود فرار کنند. نه زیاد فکر کنید نه زیاد عمل. برای اینکه حاضر باشید نباید سرتان شلوغ باشد. چگونه باید زندگی را تا حد ممکن ساده کرد؟ ذهن خود را تا حد امکان ساده کن. زندگی بسیار ساده می‌شود. این طمع است که دوش به دوش جهل زندگی را پیچیده می‌کند.

باید بیشتر خلوت کرد. نمی‌گوییم باید از ملاقات با آدم‌ها اجتناب کرد بلکه می‌گوییم که باید برای خود وقت صرف کرد. آدم‌ها اهمیت خلوت را درک نمی‌کنند. آنها می‌خواهند با کسی باشند که بتواند آنها را به

شکلی سرگرم کند یا برانگیزد. وقتی محرکی نباشد کسل میشوند. حتی هنگامی که جسم آنها تنهاست تلوزیون تماشا میکنند. پس کی وقت هیچ کاری نکردن است؟ پس کی وقت بدرون فرو رفتن است؟ پس کی وقت حاضر بودن در روح است؟

● از دیگر عوامل بر هم زنده حضور **زندگی با ایدئولوژی** است. ما ارزش‌ها را می‌آفرینیم و با آن زندگی می‌کنیم. پس لازم است بفهمیم آیا ارزش‌ها واقعاً ارزش زیستن دارند؟ خیلی چیزها اهمیتشان را برای من از دست داده‌اند، چیزهایی که هیچ‌کس نمی‌تواند مطمئن شود که حقیقت دارند یا نه. متوجه شدم کم‌تر حرفی برای گفتن دارم. بدون تلاش برای دستیابی به چیزی، قادرم هرچیزی را به سادگی و شفافیت ببینم. آدم‌ها معنویت واقعی را درک نمی‌کنند. معنویت را با ایمان کورکورانه اشتباه می‌گیرند. سعی میکنند دین را با اسطوره بیامیزند. خدایان یونان هنوز زنده‌اند به اسامی دیگر و در جاهای دیگر. آدم‌ها دوست دارند اسطوره‌ها را باور کنند. واداشتن آن‌ها به رها کردن چنین باوری تقریباً غیرممکن است. آن‌ها همچون کودکان هستند بدون خیالپردازی احساس سرگشتگی میکنند.

صداقت فکری بسیار نادر است. معلّم‌ها طوری سخن می‌گویند که انگار مطمئن هستند. با این که هیچ تجربه‌ای از آنچه می‌گویند ندارند. آن‌ها هیچ‌گاه تردیدهای خود را بیان نمی‌کنند. آیا شکی ندارند؟ آیا ممکن است شکی نداشته باشند؟ آدم‌ها دوست دارند فریب بخورند.

واداشتن آن‌ها به رها کردن نظرات نادرستی که به آن‌ها آویزان شده‌اند، سخت است.

خواندن تاریخ برای درک وسیع‌تر و عمیق‌تر آدم مهم است: چگونه آرمان‌ها و عقاید تغییر میکند. چگونه آدم‌ها رنج می‌افزینند. چه قدر آدم‌ها به عقاید و دیدگاه‌هایی وابسته‌اند که همواره در حال تغییراند. چسبیدن به دیدگاه‌ها، مذاهب، و ملیت، رنج و تعارض زیادی به همراه دارد. مسئولیت کامل درباره نحوه زندگی کار ساده‌ای نیست. تعجبی نیست اغلب آدم‌ها مسئولیت را بر دوش رهبران سیاسی یا دینی می‌گذارند. شخص دیگری مسئول شادی و ناراحتی ماست. آرمانهای سیاسی و عقیدتی آسیب زیادی به انسانیت زده‌اند. جنگ‌های سیاسی و مذهبی این را ثابت کرده. واقعا مضحک است: آنها درباره شاد کردن دلها سخن می‌گویند اما بدبختی می‌افزینند. درباره عشق سخن می‌گویند اما دیدگاه یکدیگر را بر نمی‌تابند. درباره اتحاد و همبستگی سخن می‌گویند اما فرقه و تفرقه می‌افزینند. چه خوب گفته شده که آنکه با شیطان می‌جنگد باید مراقب باشد خودش در این کار به شیطان بدل نشود.

تلاش کرده‌ام وضع آدم‌های اطراف خود را بهتر کنم و برای مشکلات دنیا راه حلی بیابم. عادت داشتم یک مسئله فلسفی بزرگ در ذهن داشته باشم. مدتی است قانع شده‌ام که خدا نیستم. مسئول جهان نیستم. نباید دنیا را بر دوش خود بگذارم. دنیا را زمین گذاشته‌ام. از

اینرو فشاری برای انجام کاری در این خصوص ندارم. آرمان‌ها دیگر چندان برایم مهم نیستند. بر اساس فرمول، زندگی نمی‌کنم. دلم را عمیقاً نگاه می‌کنم. برای من دیگر بایدها و نبایدها چندان مهم نیست. در مقابل به دلم اعتماد دارم. احساس سرزندگی بیش‌تری می‌کنم. آدم‌ها و رنج‌هایشان را می‌فهمم. مملو از عقاید بی‌ارزش هستند و بیش از پیش شبیه آدم آهنی شده‌اند. آدم‌ها دیدگاه‌های متفاوت دارند و با یکدیگر نزاع می‌کنند. بگذار به جنگشان برسند. من با آنها نخواهم بود. اجازه نمی‌دهم ذهنم را آزار دهند. حداقل یاد گرفته‌ام افکارم را برای خودم نگه دارم و با آرامش زندگی کنم. اگر بتوانی خیالات، دروغ‌ها، و مزخرفات را از گفتگوها پاک کنی، چیز زیادی برای گفتن نخواهی داشت.

● از دیگر عواملی که حضور انسان را بر هم می‌زنند **اسارت در علم** است.

مادامیکه دربارهٔ واقعیت می‌اندیشیم از آن جدا هستیم. هنگامی که با واقعیت هستیم دیگر درباره آن نمی‌اندیشیم. اکثر آدم‌ها زیاد میدانند اما نمی‌دانند با زندگی خود چه کنند. آدم‌هایی که نقشه جایی را می‌بینند، دیدگاه خیلی متفاوتی از موقعیت واقعی آن سرزمین دارند. نقشه‌ها مفید هستند، بدون آنها گم میشوی، اما برای فهمیدن اینکه آن مکان در نقشه واقعاً چگونه است باید سفر و کاوش کنی. سرزمین‌ها و نقشه‌های آن کاملاً با هم متفاوت‌اند. گرچه به هم ربط

دارند. نقشه نسخه ناقصی از واقعیت آن سرزمین است. حقیقت در زندگی کردن توست نه در کتابها. بدن درک زندگی خود سخن درباره حقیقت فقط یک بازی فکری است. خیلی از چیزهای که از کتابها یادگرفته‌ام از یاد برده‌ام. نمیخواهم چیزهای زیادی بیاد داشته باشم. ترجیح میدهم ذهنم خالی، روشن و شفاف باشد و بار یادگیری را بر دوش نکشد. چیزی برای ثابت کردن، دفاع کردن و تبلیغ ندارم. جذابیت چیزها برای من از بین رفته است. مثلاً سیاست، پیشرفت در علم و تکنولوژی، و حتی کیش و آیین قراردادی جامعه. مشغله‌هایی بی‌حاصل، پر از آشفتگی و بی‌معنایی. دوست ندارم چیزهای زیادی در ذهن داشته باشم. ترجیح میدهم ذهنم خالی، صاف، و روشن باشد. نه تحت فشار آموخته‌ها.

● از دیگر عواملی بر هم زنده حضور **قضاوت** است.

اغلب اوقات در حال این اندیشه‌ای که آدم‌ها چقدر بد هستند. قضاوت و انتقاد به تنهایی می‌انجامد. انتظار این که طرف مقابل تغییر کند، ارتباط آزادانه را مختل میکند. درد دل کردن و حمایت شدن، تمامی احساسات را سبک میکند. آدم‌ها میخواهند خود را سبک کنند اما از اینکه به دیده تحقیر نگریسته شوند می‌ترسند. می‌ترسند حرف بزنند و اگر شناخته شوند دیگر دوست داشته نشوند. از این رو تمام درد، ترس، سرخوردگی، و تمناهای خود را در سراسر زندگی در سینه حمل میکنند. تمام مدت تنها میمانند اما هنگامی که با شخصی مواجه میشوند که

از آن‌ها انتقاد نمیکند یا پشت سرشان حرف نمیزند، و هنگامی که همه چیز را دربارهٔ آنها دانست، همچنان دوستشان دارد و از آنها واقعاً حمایت میکند، عاشق میشوند.

آیا متوجه شده‌ای آدم‌هایی که از شیطان متنفرند ممکن است خودشان خیلی شبیه شیطان باشند؟ چرا؟ خیلی‌ها را دیده‌ام که تنها مراقب شیطانِ دیگران‌اند. آن‌ها با محکوم کردن دیگرانی که شرور فرض میکنند، حس برتری می‌یابند و در نتیجهٔ این حس برتری، به خطا، گمان می‌کنند که خود اصلاً شرور نیستند.

هرچیزی، شخصی، و مکانی جنبه‌های خوب و بد دارد. هرگاه دربارهٔ یک شخص یا مکانی چیزهای بدی می‌بینیم، نباید چیزهای خوبِ آن را فراموش کنیم. مستعدیم تنها یک جنبه را ببینیم. هنگامی که ناراحتیم گرایش داریم جنبه‌های بد را اغراق‌آمیز ببینیم. وقتی خوشحالیم گرایش داریم جنبه‌های خوب را اغراق‌آمیز ببینیم.

بیا با حرف زدن دربارهٔ جهالت آدم‌ها وقت خود را تلف نکنیم و نسبت به اشکالات خود بهوش‌تر باشیم. در حال پیر شدن هستیم. تو هم همین‌طور. وقتی برای تلف کردن نداریم. درک خرافات و جهالتِ آدم‌ها بخشی از تربیت ماست. اما اگر بخواهم خود را با اندیشیدن دربارهٔ اشتباهات آدم‌های دیگر ناراحت کنم، بیزاری ورزیدن دردناک است.



حال که به آفات و موانع حضور پرداختیم بجاست به عوامل حضورآفرین اشاره کنیم:

● از نخستین عوامل حضور آفرین **توجه به خداست**. توجه به خدا فقط وقتی رخ میدهد که فرد در حالت بی خودی باشد. آدم‌ها ناگهان تغییر نمیکنند؛ دگردیسی تنها از طریق مراقبه امکان‌پذیر است و زمانی طولانی نیاز دارد. آگاهی عمیقی لازم است که بی خودی را به روشنی ببیند. خود را چیزی نامیدن، یک روحانی، یک عارف، یک مرشد یا فیلسوف، آدم را خیلی محدود و محبوس میکند و دردسرساز است. گمان میکنیم مهم هستیم این پنداری بیش نیست. همین صفتِ شیطانی مانع درک حضور خداست. باید همه چیز را رها کرد. در رها کردن هرچیزی نوعی بیداری نهفته است. تا هنگامی که چیزی برای رها کردن باقی نماند. دیگر نمی‌توانم موعظه کنم زیرا احساس میکنم کاری گستاخانه است. در مقابل آنچه را که آموخته‌ام با دیگران در میان می‌گذارم. تمرین حضور در آغاز سخت است زیرا ذهن به شیوه‌های قدیمی و به بی‌توجهی عادت کرده است. اما اگر پایداری کنی، خواهی دید حضور به طور طبیعی اتفاق خواهد افتاد.

آیا کسی را دیده‌ای که تصویری پایدار و یکسان از خود داشته باشد؟ بدون توجه به اینکه چه کسی است یا کجاست، و در چه وضع و حالی است؟ آیا برچسب‌هایی را که آدم‌ها به تو میزنند، باور میکنی، و بر طبق آنچه آن‌ها درباره تو گفته‌اند زندگی میکنی؟ وقتی به این بی‌فکری و

بی‌ذهنی رسیدی خدا را خواهی یافت. خودی‌ها مانع معرفت نفس و معرفت رب است. من مرد عاطل و باطلی هستم. سالها پیش استادم گفت غیر خدا عاطل و باطل است. در این بطالت، حق را یافته‌ام و در این بی‌کوششی، کارهای بسیار کرده‌ام. در این فقر، غنا یافتیم. در این تهی‌بودن، صمدیت یافتیم.

ما در زندگی مملو از مقاومتیم: مقاومت در برابر زندگی، مقاومت در برابر مرگ. مقاومت در برابر درد و فقدان. و حتی مقاومت در برابر دوست داشتن. بله. پذیرش بسیار مشکل است. اما کودکان اینگونه نیستند. همچنان که بزرگ می‌شویم مقاومت کردن را می‌آموزیم. باورها، گمان‌ها، امیدها. بس است!! ذهن بدون اینها روشن می‌شود. بلا تکلیفی ناخوشایند است اما ذهن را هوشیار می‌کند. چه کنم؟ ذهن خود را عمیق و بدون اندیشیدن زیاد نظاره کن. دلت را بر بلا تکلیفی بگشا. این بخشی از فرآیند رشد توست. تو را از خواب بیدار می‌کند. توانایی پذیرش بلا تکلیفی و زندگی کردن با آن نشانی از پختگی است. اغلب می‌خواهیم درباره آینده مطمئن باشیم. مطمئن باش که هر آنچه مقدر است پیش می‌آید. نمی‌خواهم خود را وادار به انجام کاری کنم. می‌گذارم طبیعت به سادگی به هر مسیر طبیعی که می‌خواهد حرکت کند.

شادی چیز ساده‌ای است. هنگامی که سعی نمی‌کنی شاد باشی، شاد هستی. شادی حقیقی ساخته نمی‌شود، جمع نمی‌شود، و چیزی

نیست که بتوانی آن را تصاحب کنی. چرا این قدر شادم! ذهن است دیگر. میخواهد بداند چرا. آرزوی زیادی برای چیزی ندارم. ذهنم آرام است. احساس عشق و محبت بسیار میکنم. اینجا من آرام و ساکت زندگی میکنم و این شانس نیست. آرام و ساکت زندگی کردن را انتخاب کرده‌ام. هر روز آن را انتخاب میکنم. این انتخاب همیشگی من است. نیاز به تصمیم قاطعانه دارد و رها کردن. جایی را یافته‌ام که خیلی آرام است. نه کشوری، نه ملتی، نه حکومتی، نه دینی، و نه قضاوتی. اغلب به آنجا میروم. روزی به آنجا خواهم رفت و برای همیشه آنجا خواهم ماند.

کاری نکردن، ساکت بودن، هیچ‌کس نبودن، و هیچ مسئولیتی نداشتن کار ساده‌ای نیست، بخصوص برای تو. اگر در رنج نباشی احساس گناه میکنی. شادی هنگامی میاید که تمامی افکار گذشته و آینده متوقف شوند - نه منی، نه دیروزی، نه فردایی، نه برنامه‌ای. در چنین لحظه‌بی‌زمانی، منی که شغف را تجربه میکند وجود ندارد. تنها شادی است. شادی واقعی دلیل ندارد. وقتی شما واقعا شادید، نمیتوانید بگویید شادم. اگر تلاش کنید شاد باشید حتما شکست خواهید خورد. شادی حقیقی بدون دعوت میاید.

خود، جمع همه ماهیات و چیستی‌ها و پیچیدگی‌هایی است که ما را از هستی جدا کرده و به حبابی بر روی دریای هستی بدل کرده. ما را از اصل مان جدا کرده. و به همین دلیل تنها و بی‌کس کرده. رنگه‌است

که ما را از بی‌رنگی تنزل داده. مراقبه برگشت به حالت بی‌رنگی است. می‌الهی است که رنگ و زنگ را می‌سترد و ما را صافی و بی‌غش میکند. چه آرامشی است گام نهادن در این راه. و چه آرامشی است رها کردن شک و شبهه‌هایی که ما را به خودیت‌مان چسبانده و مانع جریان ما بدین سو میشود.

خوشحال باشید چون هستید. چون به شما هستی داده‌اند. لابد خیلی دوستان داشته‌اند که به شما هستی داده‌اند. این هستی هیچ کوششی نمیخواهد. کوشش‌ها همه برای وجدان همین هستی و رهایی از قیود و تعلقات است. آنهم کوشش نمیخواهد فقط رهایی میخواهد. فقط دست برداشتن از خود. معنای ولیّ خدا شدن همین است.

● از دیگر عوامل حضورآفرین **محبت به خلق** است.

عشق واقعی، از هر لذّت جسمی یا پول رضایت‌بخش‌تر است. ما به عشق و محبت آدمهای بسیاری نیاز داریم. در صورت امکان، به عشق و محبت تمام آدم‌های اطراف‌مان. و باید به آنها عشق و محبت نثار کنیم تا تعالی پیدا کنیم. یاری دیگران یاری خودمان است. مراقبت از آنها مراقبت از خودمان است. بدون دیگران من وجود ندارم. قدرت عشق و محبت، حتی محبت شخصی، محبت به یک شخص خاص، چه قدر در زندگی معنوی آن شخص میتواند اثرگذار باشد! بدون عشق واقعی رابطه چندان معنا ندارد. دوست داشتن بدون وابستگی یا میل

به تملک را باید بیاموزیم. عشق خالص درد ایجاد نمیکند. عشق و محبت واقعی هیچ‌گاه به ناراحتی تو نمی‌انجامد. وابستگی و آرزوست که تو را ناراحت میکند. نمیتوانی در پاسخ محبت توقع محبت داشته باشی. در آن صورت به خود علاقه‌مندی. اگر کسی را بدین سبب که از او عشق می‌خواهیم دوست بداریم، در آن صورت وقتی که در پاسخ، عشقی دریافت نکردیم آزرده می‌شویم. لذا هیچ‌گاه از ازدواج یا هر رابطه‌ای، به عنوان ابزاری برای حل مسائل زندگی استفاده نکن. آدم‌ها باید با هم رابطه برقرار کنند، صرفاً بدان سبب که یکدیگر را دوست دارند.

عشق برای دو نفر که با هم زندگی میکنند کافی نیست، درک عمیق از یکدیگر ضروری است. ببین آیا میتوانی همه‌چیز را دربارهٔ او بدون این که بخواهی تغییرش دهی بپذیری، و ببین قادری به آنچه اکنون هست احترام بگذاری؟ همه از دیگران محبت، شفقت، عشق، و درک می‌خواهند. چقدر مایلیم چنین چیزهایی را به دیگران بدهیم؟ آدم‌ها برای من زیاد کار انجام میدهند بنابراین دوست دارم در جبران آن چیزی به آنها بدهم. میتوانم به آنها عشق و محبت، درک و مقداری نصیحت بدهم. میتوانم با آنها همسفره شوم. میتوانم سنگ صبورشان باشم. پس اگر نتوانند نزد من بیایند، من پیش آنها میروم. باید بروم. این بخشی از رشد من است. سفرهایم با دیگران است. سفر بستر محبت کردن است. سفر کردن اذیتم میکند اما ارزشش را دارد. اگر

نتوانم سفر بروم لا اقل قدم میزنم. معمولاً با کسی قدم میزنم. قدم زدن بدنم را سالم و پر انرژی نگه میدارد. ذهنم پس از قدم زدن خیلی آرام است. گاهی فراموش میکنیم زیبایی طبیعت را ببینیم. در عوض، با مشکلاتمان مشغول هستیم. ما اغلب در دنیای زندگی میکنیم که خود آفریده‌ایم. پرنده‌ها هیجان زده‌اند انگار دارند همدیگر را صدا میزنند. آن‌ها واقعا از زندگی لذت می‌برند. نه مثل آدم‌ها. آدم‌ها غمگین‌اند. ناراضی‌اند. شاکی‌اند. بی‌حال‌اند، و اغلبشان افسرده‌اند. هیچ وقت در زندگی‌ام پرنده افسرده‌ای ندیده‌ام. من از پرنده‌ها چیز یاد میگیرم نه از آدم‌های ناسپاس و افسرده. آیا میدانید آدم‌های معنوی بدقت غذا میخورند، حمام میکنند، استراحت میکنند؟ هر آنچه انجام میدهند معنوی است. معنویت واقعی. معنویت به تمام جنبه‌های زندگی ربط دارد. معنویت یعنی در حضور زندگی کردن. خوابیدن، بیدار شدن، خوردن، بودن. نگاه کردن. کسی که اینطور شد نمازش هم با حضور است. چطور ممکن است نماز کسی با حضور باشد وقتی حضور در دیگر ورطه‌های زندگی‌اش مفقود است؟!

در تماس نبودن با خود، عامل فقدان تماس با دیگران است و به همین دلیل اغلب آدم‌ها تنها هستند. آرزوی ارج‌گذاری، قدردانی، و احترام از آدم‌ها زندان است. تلاش خود را کرده‌ام تا آدم خوبی باشم. اما فهمیده‌ام هرگاه فردی را خوشحال میکنم همواره کس دیگری هست که از این امر خوشحال نخواهد بود. از این رو سعی در خوشحال کردن

همه نمیکنم. در تلاشم تا همواره یک نفر را شاد کنم آنرا که الان با من است.

عشق و محبت، شفقت، شعف، تعادل ذهن، اخلاق، تمرکز، حضور، و خردمندی، این چیزها در زندگی واقعاً مهم و پرمعنا هستند. و اگر کسی آنها را در خود پرورش دهد واقعاً زندگی متفاوتی خواهد داشت. مهم‌ترین چیزی که انسانی زیرک قادر به انجام آن است، زندگی درست، پرتلاش، و عمیق همراه با تلاش برای درک عمیق‌تر ماهیت واقعی خود است.

میگویند زندگی از چهل سالگی آغاز میشود. قدر زندگی ام، آدم‌هایی که به من نزدیک‌اند، دنیایی که در آن زندگی میکنم و به طور کلی همه چیز را میدانم. قدر مراقبت‌ها و کمک‌های دیگران را میدانم. قدر یاری‌ها و مهربانی‌های آنها را میدانم، سپاسگزارشان هستم. درگذشته قدر این چیزها را نمی‌دانستم.

گاهی از اینکه زنده‌ام احساس سرزندگی میکنم. بله رنج هست، اشکالی ندارد؛ این توانایی است که برای زندگی میپردازیم.

آدم‌ها را بفهمید و ببخشید. تعادل ذهن بسیار آرامبخش است. گاهی آدم‌هایی از من میپرسند چرا خیلی زود عصبانی و ناراحت میشوند؟ شاید عقل شما رشد کرده و از غیبت کردن، زیاد سخن گفتن و قضاوت کردن و وراجی کردن خسته شده‌اید و دیگر نمیتوانید اینرا در اطرافیانتان تحمل کنید. بسیار خوب ولی آنها هنوز به این درک و

بینش نرسیده‌اند. سعی کنید آنها را درک کنید، بفهمید و ببخشید. سعی کنید تحمل خود را بالا ببرید و تعادل ذهن خود را ارتقاء دهید و گرنه خود را فرسوده می‌کنید.



مرگ و پایان

چیزهای خاصی هست که تنها در بزرگسالی، حوالی چهل سالگی، قادر به آموختن آن هستیم. چیزهای خاصی هم هست که تنها در کهن سالی آموخته می‌شود. آرام باش، صبر کن، صبور باش. در هر لحظه هرآنچه را که امکان دارد، انجام بده. هیچ چیز پاینده نیست. همه چیز تغییر می‌کند.

اگر تنها یک ماه از زندگی‌ات باقی مانده باشد چه می‌کنی؟ آیا زندگی بدون رنج و مرگ می‌تواند با معنا و کامل باشد؟ مرگ چندان بد نیست. به سبب وابستگی‌هاست که گمان می‌کنیم مرگ بد است. باید به خود پیام‌آموزیم چگونه با دلی آرام به پیشواز مرگ برویم. چندبار تا یک قدمی مرگ رفته‌ام. با دیدن زندگی از آن نقطه خیلی روشن است که وقت‌مان را تلف می‌کنیم. ابلهانه بدن‌بال موقعیت، دارایی، تحسین، و تأیید هستیم و هیچ‌گاه سیر نمی‌شویم. مرگ چه اشکالی دارد؟ بخش مهم و لازمی از زندگی است. نمردن خیلی وحشتناک است. دیگر گاهی کمرم درد می‌کند یا زانویم. بخشی از زندگی است دیگر. شکایتی ندارم. زمان بدون توجه می‌گذرد. روزها به سرعت سپری می‌شود. این زندگی

خیلی زود پایان خواهد یافت. اما نگران نباش، زندگی تا ابد ادامه دارد. بسیار زندگی خواهیم کرد. پس بهتر است از وقت استفاده کنیم و سخت نگیریم. چرا اینقدر پر شتاب؟

اغلب آدم‌ها خیلی سطحی زندگی میکنند. در جامعه‌ای به دنیا می‌ایند و در میان ارزشهایی که در آن متولد شده‌اند زندگی میکنند. آن‌ها در آن جامعه گیر کرده‌اند. باید به روشنی بدانی از زندگی چه می‌خواهی تا ارزشهای خود را خلق و با آن زندگی کنی. در لحظه زندگی کردن، زیاد اندیشه نکردن و ذهن را مغشوش نساختن، تسلیم و پذیرش زندگی آنگونه که هست، و همچنین آماده بودن در هر لحظه برای مردن.

ختم این رساله، دو جمله از مرحوم آقای بهجت (ره):
ایشان میفرمود: **آمده‌ایم دنیا برای تماشا!** بنده عرض میکنم: تماشا، یعنی آلوده نشدن به
«مقایسه، قضاوت، و دخالت».

باز ایشان میفرمود: **چیزی که به ما مربوط نمیشود، به ما مربوط نمیشود!** بنده عرض میکنم: یعنی تقریباً همه چیز! چون چیزی که از ما خواسته‌اند فقط یک چیز است:
«بندگی»

نسخه راه

بر مبنای اشاره‌ای که در مقالهٔ اساس دین کردیم، اصل دستورات خدا در کُتُب سماوی، یعنی اصل تقوی، دو چیز است یکی عبادت و دومی خدمت.

با این مقدمه، بر مبنای تجربه و برداشت از کتاب خدا، نسخه‌ای که ما را در راه خدا نگه‌داشته و منجر به رشد پایدار می‌گردد، عبارتست از چهار کار که می‌شود آنها را ارکان یا اسباب اربعهٔ سلوک دانست.

این چهار کار **نور و سرور** می‌آورند. به شرطی که در برنامهٔ هفتگی انسان **همه با هم** - تأکید میکنم همه با هم - حضور داشته باشند. انسان که نور و سرور بدست آورد میتواند راه خدا را بیشتر و بیشتر طی کند و به نور و سرور بیشتر دست یابد و این یعنی سلوک و تعالی. اگر انسان این چهار کار را بشناسد و اندک همتی را که دارد بجای صرف در جاهایی که عایدی برایش ندارد، اینجا بگذارد در سلوک ثبات قدم پیدا می‌کند و سرعت میگیرد.

عبادت: عبادت راهش در عمل، داشتن برنامهٔ منظم ذکر است. غیر از نمازهای واجب که اول وقت خوانده میشود، سالک باید یک برنامهٔ منظم ذکر داشته باشد.

فَاذْكُرُونِي اَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُونِ (البقرة، ۱۵۲) پس مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم؛ و شکرانه‌ام را به جای آرید؛ و ناسپاسی نکنید.

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ (البقرة، ۲۳۹) پس اگر بیم داشتید، پیاده یا سواره نماز کنید، و چون ایمن شدید، خدا را یاد کنید که آنچه نمی دانستید به شما آموخت.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (آل عمران، ۱۹۱) همانان که خدا را در همه احوال، ایستاده و نشسته، و به پهلو آرمیده یاد می کنند، و در آفرینش آسمانها و زمین می اندیشند که : پروردگارا، اینها را بیهوده نیافریده ای، منزهی تو ! پس ما را از عذاب آتش دوزخ در امان بدار.

كِتَابٌ أَنْزَلَ إِلَيْكَ فَلَا يَكُنْ فِي صَدْرِكَ حَرَجٌ مِنْهُ لِيُنْذِرَ بِهِ وَذِكْرَىٰ لِلْمُؤْمِنِينَ (الأعراف، ۲) کتابی است که به سوی تو فرو فرستاده شده است پس نباید در سینه تو از ناحیه آن، تنگی باشد تا به وسیله آن هشدار دهی و برای مؤمنان وسیله ذکری باشد.

وَاللَّهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (الأعراف، ۱۸۰) و خدا را نامهای نیکوست، پس او را با آنها بخوانید، و کسانی را که در مورد نامهای او به کژی می گریند رها کنید. زودا که به سزای آنچه انجام می دادند کیفر خواهند یافت.

وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَ لَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ (الأعراف، ۲۰۵) و در دل خویش، پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس، بی صدای بلند، یاد کن و از غافلان مباش.

إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ رَبِّكَ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَ يُسَبِّحُونَهُ وَ لَهُ يَسْجُدُونَ (الأعراف، ۲۰۶) به یقین، کسانی که نزد پروردگار تو هستند، از پرستش او تکبر نمی ورزند و او را به پاکی می ستایند و برای او سجده می کنند.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الأنفال، ۴۵) ای کسانی که ایمان آورده اید، چون با گروهی برخورد می کنید پایداری ورزید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار شوید. وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبَنَّ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ (هود، ۱۱۴) و در دو طرف روز و نخستین ساعات شب نماز را برپا دار، زیرا خوبیها بدیها را از میان می برد. این برای پندگیرندگان، پندی است.

قُلْ اذْعُوا اللَّهَ أَوْ اذْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَ لَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَ لَا تَخَافْ بِهَا وَ ابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا (الإسراء، ۱۱۰) بگو: « خدا را بخوانید یا رحمان را بخوانید، هر کدام را بخوانید، برای او نامهای نیکوست و نمازت را به آواز بلند بخوان و بسیار آهسته اش مکن، و میان این و آن راهی میانه جوی.

وَ اذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَ قُلْ عَسَىٰ أَنْ يَهْدِيَنِي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا
(الکھف، ۲۴) و چون فراموش کردی پروردگارت را یاد کن و بگو امید
که پروردگارم مرا به راهی که نزدیکتر از این به صواب است، هدایت
کند.

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي (طه، ۱۴) منم،
خدایی که جز من خدایی نیست، پس مرا پرستش کن و به یاد من نماز
برپا دار.

كَذَلِكَ نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ مَا قَدْ سَبَقَ وَ قَدْ آتَيْنَاكَ مِنْ لَدُنَّا ذِكْرًا
(طه، ۹۹) این گونه از اخبار پیشین بر تو حکایت می‌رانیم، و مسلماً به
تو از جانب خود قرآنی به عنوان ذکر داده‌ایم.

وَ كَذَلِكَ أَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا وَ صَرَّفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ أَوْ
يُحْدِثُ لَهُمْ ذِكْرًا (طه، ۱۱۳) و این گونه آن را به صورت قرآنی عربی
نازل کردیم، و در آن از انواع هشدارها سخن آوردیم، شاید آنان راه تقوا
در پیش گیرند، یا این کتاب ذکری تازه برای آنان باشد.

وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ
أَعْمَى (طه، ۱۲۴) و هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگی
تنگ و سختی خواهد داشت، و روز رستاخیز او را نابینا محصور
می‌کنیم.

و هَذَا ذِكْرُ مُبَارَكٍ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ (الأنبياء، ۵۰) و این کتاب که آن را نازل کرده ایم پندی خجسته است. آیا باز هم آن را انکار می کنید؟

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا (الأحزاب، ۳۵) مردان و زنان مسلمان، و مردان و زنان با ایمان، و مردان و زنان عبادت پیشه، و مردان و زنان راستگو، و مردان و زنان شکيبا، و مردان و زنان فروتن، و مردان و زنان صدقه دهنده، و مردان و زنان روزه دار، و مردان و زنان پاکدامن، و مردان و زنانی که خدا را فراوان یاد می کنند، خدا برای همه آنان آمرزشی و پاداشی بزرگ فراهم ساخته است.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَ سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (الأحزاب، ۴۱/۴۲) ای کسانی که ایمان آورده اید، خدا را یاد کنید، یادی بسیار و صبح و شام او را به پاکی بستانید.

و قَالَ رَبُّكُمْ اذْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (غافر، ۶۰) و پروردگارتان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم. کسانی که از پرستش من کبر می ورزند به زودی خوار در دوزخ درمی آیند.

وَمَنْ يَعُشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِصْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ (الزخرف، ۳۶) و هر کس از یاد خدای رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دمسازی باشد.

وَذَكَرْ فَإِنَّ الذِّكْرَ يَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ (الذاریات، ۵۵) و پند ده، که مؤمنان را پند سود بخشد.

أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ آمَنُوا قَدْ أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَيْكُمْ ذِكْرًا (الطلاق، ۱۰) خدا برای آنان عذابی سخت آماده کرده است. پس ای خردمندانی که ایمان آورده‌اید، از خدا بترسید. راستی که خدا سوی شما تذکاری فرو فرستاده است.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الجمعة، ۱۰) و چون نماز گزارده شد، در زمین پراکنده گردید و فضل خدا را جويا شوید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار گردید.

وَادْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبْتَئِلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا (المزمل، ۸) و نام پروردگار خود را یاد کن و بسوی او منقطع شو.

وَادْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (الإنسان، ۲۵) و نام پروردگارت را بامدادان و شامگاهان یاد کن.

اما بعد:

از آیات و روایات بسیار بر می‌آید که نماز و قرآن خواندن از مصادیق ذکر و اتمّ مصادیق آن هستند. در سایر اوقات هم چهار ذکر در اسلام

هست که اُمّالاذکارند: تهلیل و تسبیح و تکبیر و تحمید که آنها را تسبیحات اربعه مینامیم. به این تسبیحات اربعه سه ذکر را اضافه کنید یکی صلوات و دیگری استغفار و دیگر حوقله. این هفت ذکر امّیات اذکار اسلامند. راجع به تشویق به انجام آنها و وقت انجام آنها و آثار آن کتابها نوشته شده. از کتاب اذکار بنده میشود به شکل اجتهادی بهره جست و برای خود و دیگران برنامه تدوین کرد. در فصول ابتدایی کتاب مستدلاً به عرض رسانده‌ام که اذکار مأثور مثل غذا هستند نه دوا و به اقتضای میل و توفیق، قابل استفاده‌اند: قُلْ اَدْعُوا اللَّهَ اَوْ اَدْعُوا الرَّحْمَنَ اَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى (سوره الاسراء: ۱۱۰). ملاک، کثرت ذکر است، چون کثرت ذکر موجب فلاح دانسته شده نه مطلق ذکر. کسی که اهل ذکر کثیر نباشد به جایی نمی‌رسد. کسی که با قرآن و مفاتیح محشور نباشد به جایی نمی‌رسد.

خدمت: اساس در خدمت به مخلوقات خدا، عشق است و دستگیری و احسان باید از روی عشق و لله و بی چشم داشت باشد. محبت‌ورزیدن، محبت می‌آورد. کسی که محبت می‌ورزد محبت اطرافیان و خدا را جلب خواهد کرد. رسول خدا(ص) فرمود به بهشت وارد نمیشوید تا اینکه مانند خدا مهربان شوید. گفتند ما مهربانیم. فرمود: نه، مهربان کسی است که همه را دوست داشته باشد. در کتاب جامع احادیث معنوی مدخلی به این مسأله اختصاص یافته که روایاتش را آنجا جمع کرده‌ام مراجعه بفرمایید. آقای بهجت می‌فرمود اگر مشکل مؤمنی را

شنیدیم و گفتیم به من چه؟! خودمان روزی به آن مشکل مبتلا میشویم. لااقل دعا کنیم. لیستی از کارهای خیر میشود درست کرد اما خلاصه همه آنها ثمر داشتن آدمی و دل شاد کردن است، ولو دل یک حیوان را. مرحوم محدث نوری کتابی راجع به احسان به حیوانات و آثار ژرف آن در تغییر سرنوشت آدمها نوشته. کسی که دل شاد کند دلش شاد میشود و کسی که آبی از او گرم نمیشود و خیرش به کسی نمیرسد هستی هم به او خیری نمیرساند. این قاموس عدلت الهی است.

معرفت: کسب علم الهی از واجباتی است که اگر ترک شود آدم کم کم بهجت و صفایش را از دست میدهد و به گل مینشیند. بی علم نمیشود راه را طی کرد. علم آنچیزی است که خدا به آن شناخته و اطاعت میشود. پس علمی که واجب است علم شریعت و طریقت است. این علم از تفسیر قرآن بدست می آید، از روایات بدست میاید، از داستان زندگی علما بدست میاید، از کتب اخلاق بدست میاید. آدم باید روزی نیم ساعت چنین کتابهایی مطالعه کند تا راه را پیدا کند و بعد از پیدا کردن گم نکند. کسی که این روش را ترک کند جامد میشود، مسخ میشود، متوقف میشود ولو آن سه کار دیگر را داشته باشد. این یکی هم لازم است. این چهار تا همگی با هم لازم اند. یکی از دوستان ما رفته بود جنگل زندگی میکرد و دامدار شده بود. گفتم چی یافتی؟ گفت قبض بودم. اصلاً حوصله ذکر و فکر و مطالعه نداشتم. معلوم است!

چون آنجا کسی نبود که به او خوبی کند و معاشرت نماید. دو رکن از این چهار رکن در خلوت‌های طولانی میلنگد، لذا آدم متوقف میشود. خلوت خوب است، اما باید کمی خلوت باشد، کمی مطالعه، کمی معاشرت با ابرار، کمی نیکی به همه. هر چهارتای اینها لازم است و سرور از این چهارتا خلق میشوند.

ولایت: مراد از درک ولایت، معاشرت مدام و هفتگی با اولیاء خدا و مؤمنین است. روایت است که "عاشروا من یدگرکم الله رؤیته و یزید فی عقلکم منطقه و یرقبکم بالآخرة علمه". هرکس عاقبت مثل معاشرینش خواهد شد. از خدا بخواهید معاشرت با مؤمنانی که دل را گرم میکنند و مشوق به طریق اند نصیب شما کند. این اصلی‌ترین رکن راه است. آن سه‌تای قبلی هم توفیق این چهارمی را میدهند و از این، توفیق آن سه‌تا بدست میاید و هرکس هم که اهل ذکر و صالحات و علم الهی است، ولیّ حکیمی در زندگی‌اش پیدا شده و او را به این کارها واداشته و تشویق کرده. در اطراف ما هستند چنین کسانی اما آنها را نمی‌بینیم. برعکس افراد زیادی هستند که نباید دل به دل آنها بدهیم و با آنها معاشرت کنیم بلکه رابطه را باید در حد لزوم تقلیل دهیم. مصداق آیه شریفه نباشیم که "کاش فلانی را خلیل خود نمی‌گرفتم؛ مرا از یاد خدا باز داشت". آن سه‌تا، کار هر روزه سالک است و این آخری به حسب امکان یا نیاز است. گاهی برای کسی مدتی معاشرت هر روزه با اهل اللّهی نصیب میشود و بعد این باب بسته میشود

تا سال‌ها. اگر چنین کسانی اکنون در زندگی کسی نیستند، باید از خدا مسألت کند. زیارت هر روزه امامان معصوم از دور هم اگر واقعی و با حضور باشد چون انس و وصل می‌آورد، همین نقش را در سلوک سالک بازی می‌کند. در اواخر عمر سالکان معمولاً دیگر استاد یا رفیقی نیست، آنها از زیارت‌نامه خواندن هر روزه امامان خصوصاً امام زمان (عج) از عمق دل، وصل خود را حفظ می‌کنند و خود را در دایره انسان‌ساز ولایت حضرات نگه میدارند.

توجه کنید که این چهار رکن یعنی عبادت و خدمت و معرفت و ولایت مثل چهار چرخ یک ماشین، همگی لازمند تا ماشین طی طریق کند و کمرق شدن سالک در یکی از آنها، مثل کم باد شدن یکی از چرخ‌ها، پس از مدتی سالک را کنار جاده سلوک زمین‌گیر می‌کند.

کسی که اهل عبادت نباشد، هر قدر هم که مدرسه بسازد و خیریه دایر کند، رشد نمیکند و کسی که خیرش به دیگران نرسد و نافع برای آنها نباشد، پدر خوبی نباشد، پسر و همسر و رفیق خوبی نباشد، هر قدر که ختومات بگیرد ترقی نمی‌کند و کسی که اینها را داشته باشد ولی در دینش عالم و متفقه نباشد و به عوامی بخواهد طی کند، رفعت و تعالی پیدا نمی‌کند و کسی که هم علم هم ذکر و هم صالحات را دارد ولی صحبت ابرار و ولایت دوستان خدا را از دست بدهد، جوری که کسی

نباشد تشری به او بزند و نقدش کند و غلط کردی و فلان خوردی به او بگوید، کم کم میشود بلغم باعورا و از ناکجا آباد سر درمیآورد.

در پایان به یک مطلب باید اشاره کنم: خیلی ها از این ارکان اربعه سرور یا ارکان اربعه سلوک، سرور کسب میکنند و مسیری میروند، اما سرور و راهی که رفته اند برایشان نمی ماند و آنرا از دست میدهند. از دست دادن سرور و پس رفت از راه طی شده، خیلی راحت تر از بدست آوردن آن است. با گناه از دست میرود، خصوصاً با تضییع حق مردم، و عموماً با زبان. به همین راحتی از دهان انسان خارج میشود و میرود. دروغ آنرا میسوزاند. غیبت و سهل تر: راجع به دیگران حرف زدن و بخصوص قضاوت کردن، آنرا میسوزاند. گفتن چیزی که به ما مربوط نیست، یعنی لغو، آنرا میسوزاند. بد و بیراه گفتن به دیگران ولو حق با آدم باشد آنرا از کف انسان بیرون می کند. نیش زدن و دل شکستن آنرا تباه می کند. وقتی از کسی غیبت میکنیم یا به او بیراه میگوییم یا نیشی میزنیم و دلی میشکنیم، سرور ما به آن طرف منتقل میشود و دست خودمان خالی میماند و کیسه او پر میشود. این هم یک رازی است که مغفول مانده. پس امهات گناهان زبان که شایع است این چندتا است: دروغ، حرف زدن راجع به دیگران، زدن حرفی که به ما مربوط نیست و درشت گفتن و نیش زدن. درشت گفتن، خشم ظاهر است و نیش زدن همان خشم است که با مکر بیان میشود؛ این دو یکی هستند. پس

دروغ و غیبت و لغو و آزار با زبان چهار واقعه‌ای هستند که اثر آن چهار عمل سرور آفرین را از بین می‌برند.

البته همه گناهان چنین می‌کنند، اما حق الناس اثرش موجش‌تر است و تضییع حق الناس با زبان، سهل‌تر است و عمومی‌تر.

کسی که این باب جهنم را ببندد، کم‌کم از آن سه گناه سعادتمند سوز کبر و طمع و حسد هم که ابلیس و آدم و قابیل را بدبخت کرد نجات پیدا می‌کند و عاقبت به خیر می‌شود: وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (سوره التغبین : ۱۶)

خلاصه بحث، تشویق به ذکر منظم و عمل صالح و کسب علم الهی و معاشرت با نیکان بود و تحذیر از دروغ و غیبت و قضاوت و شماتت و لغو و آزار زبانی. به امید حصول سرور الهی برای همه مؤمنان و طی مراحل سلوک با نیرویی که از آن حاصل می‌گردد.

راجع به عبادت

گفتیم که نسخه جامع سلوک نسخه‌ای است که واجد عبادت، خدمت، معرفت، و ولایت باشد. در اینجا می‌خواهیم راجع به عبادت بیشتر صحبت کنیم و دستوراتی عملی برایش پیشنهاد کنیم. چنانکه گفتیم گنه عبادت، توجّه عاشقانه و از روی محبت به خداست. عبادت باید روی محبت بنا شود نه ریاضت. عبادت از روی محبت موجب نشاط انسان می‌شود و محرّک درونی برای دیگر فعالیت‌های انسان است.

ذکر کثیر، زیاد گفتن الفاظ نیست، با توجه به معانی گفتن است و متأثر شدن از ما به ازای معانی. از این راه است که ذکر اثرات فوق‌العاده می‌گذارد. ذکر به کار همه انسانها می‌آید چون ارواح جدا شده از اصل خویشند. ذکر ایشان را در راهی که باید پیمایند تا به اصل خویش واصل شوند یاری می‌کند و چراغ راه است. ذکر کوره‌راهی است در بیابانی که به خدا ختم می‌شوند. کوره‌راهی که از کثرت ذکر ذاکران پیشین شکل گرفته و در برخی موارد شاه‌راه گشته. ذکر همه چیز سالک را سر جایش می‌نشاند و او را از هر حیث متعادل می‌کند، ذاکر به عیان شاهد این رشد تدریجی اما همه جانبه خویش است. ذکر زندگی سالک را قرین برکت و به‌روزی و رزق می‌کند و مشکلات و گره‌های دیده و نادیده را ناخودآگاه و اندک‌اندک می‌گشاید و زایدات و

لغویات را از زندگی سالک کنار می‌برد و از همه مهمتر اینکه توفیق او را در انجام سایر امور صالحه و حسنه فزون می‌سازد. ذکر توجه سالک را کانون داده و از پراکندگی در روان و پراکنده‌کاری در عمل مانع می‌شود. ذهن را آرام و خواطر را کم می‌سازد. عادت‌ها را ضعیف می‌سازد. به ایجاد جمعیت خاطر کمک شایانی می‌کند. ذکر آرامش و طمأنینه نصیب سالک می‌کند و حالات او را در روندی تدریجی بسوی احسن حال سوق می‌دهد. نظم و هماهنگی و تعادل روحی در او ایجاد می‌کند. و آرام‌آرام او را بسوی معرفت نفس و تجرّد روح پیش می‌برد. ذاکر ناخودآگاه تحت ولایت الهیه قرار می‌گیرد. کم‌کم سراغ سالک می‌آیند و فهمش را تیز و چشم و گوشش را باز و اراده‌اش را در خیرات نافذ می‌کنند. آنچه گفته شد نه مختصّ این اذکار، بلکه خاصیت استمرار ذکر خداست و انس با قرآن.

در اینجا چند روش برای ذکر پیشنهاد می‌شود. مهم، این روش یا آن روش نیست، مهم داشتن روش و گنجیدن در نظم آن است. مهم نیست چه ذکر می‌گویید، مهم این است اهل ذکر باشید. بین کسی که اهل ذکر است با کسی که چنین برکتی در زندگی‌اش نیست فرق بسیار است، اما بین ذاکرانی که روش‌ها و اذکار متفاوت می‌گویند معمولاً فرقی نیست: قُلْ اَدْعُوا اللَّهَ اَوْ اَدْعُوا الرَّحْمٰنَ اَيًّا مَا تَدْعُو فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنٰی... (اسراء: ۱۱۰) بگو: فرقی نمی‌کند که او را الله صدا بزنی یا رحمن، او اسماء حسناى بسيارى دارد، با هر کدام که می‌خواهید

صدایش بزنید. مضمون این آیه اینست که مهم یاد کردن خدا و خواندن خداست و اسماء خدا فرقی با هم ندارند. مسَمّی یکی است و مسَمّی است که مهم است. مرحوم آقای بهجت (ره) میفرمود: اسماء الله - بخلاف آنکه برخی‌ها آنها را به دوا تشبیه کرده‌اند که برای هرکس نسخه‌ی خاصی دارد - مثل غذاهای متنوّع‌اند. لذا به هریک که دل مایل بود، به همان مشغول باشد!

پس گرچه اینجا سه روش ذکر می‌شود ولی همانطور که بعرض رسید، عمده مبادرت به یک روش و داشتن یک برنامه‌ی منظم است نه برنامه‌ای خاص. فردی که این سرّ را وجدان کند خودش در طول زمان به روشی شخصی دست پیدا خواهد کرد و از برکات اذکار متنوّع برخوردار خواهد شد. چون هر ذکر عطر و بو و حسّ خاصّ خودش را دارد.

اذکاری که در اینجا می‌آید همگی مأثور یعنی منبعث از آیات و روایات ائمه هدی (ع) بوده و در عین سادگی و اختصار اثرات شگرفی می‌گذارد و به کار همه‌ی سالکان می‌آید. کسی که آنها را می‌گوید در تحت ولایت الهیه که منبعث از نور قرآن است قرار می‌گیرد.

روش اول

این روش از مرحوم میرزا حسن آقای مصطفوی صاحب رساله‌ی لقاء الله و تفسیر روشن به ما رسیده. در این روش یک صفحه قرآن پس از هر نماز خوانده و در معنای آن تدبّر می‌شود. همینطور قرآن را پیش می‌رود

تا به پایان رسد و باز از نو آغاز میکند. این روش در حدیث نبوی از رسول خدا (ص) قرائت ارتحالی نامیده شده: قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ الْأَعْمَالِ أَفْضَلُ قَالَ: الْحَالُ الْمُرْتَجِلُ قُلْتُ وَمَا الْحَالُ الْمُرْتَجِلُ قَالَ فَتَحُّ الْقُرْآنِ وَ خَتْمُهُ كُلَّمَا أَحَلَّ بِأَوَّلِهِ إِزْتَحَلَ فِي آخِرِهِ. یعنی قرآن را از اول تا آخر خواندن و سپس از نو شروع کردن. طبق روایت حال مرتحل افضل اعمال این امت است. البته این روش برای کسانی مناسب است که در سلوک ثابت قدم شده باشند. میشود بعد از اتمام روش دوم که بر اربعین مبتنی است، یا هرگاه سالک در خود آمادگی لازم را دید به این روش روی آورد. در هر حال استمرار قرائت قرآن طهارت و توفیق میخواهد و نصیب هرکس نمیشود.

بخلاف این روش، روش ارتجالی قرآن خواندن آنست که یکجای قرآن را به تصادف بازکند و بخواند. روش ارتحالی افضل است و باید روش غالب باشد.

روش دوم

این روش مبتنی بر اربعین بوده و بیست و چهار اربعین است: در این مجموعه، در ذکرهای نخست، تمرکز بر سوره‌هایی است که در روایات وارد شده از اهلیت (ع) اثرات زیادی به آنها نسبت داده شده؛ آنچه بکار اصلاح دین و دنیای سالک میاید و در درجات قرب او را پیش میبرد. این طریق به فقیه و عارف شهیر، مرحوم آخوند ملافتحعلی سلطان‌آبادی (ره) میرسد که مرحوم علامه طباطبایی (ره)

راجع به ایشان می فرمود: دو نفر از علماء دارای بالاترین درجهٔ مراقبه بوده‌اند: سید بن طاووس و ملا فتحعلی سلطان آبادی.

هر ذکر یک اربعین یا چهل روز است. یعنی سالک ذکر اول را شروع میکند و چهل روز به آن عمل میکند. سپس سراغ ذکر دوم میرود و به آن چهل روز عمل میکند و بعد ذکر سوم الی آخر. در تمام اذکار ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه مشترک است. ذکر ظهر و ذکر شب است که در هر اربعین تغییر میکند. ذکر صبح و قتش صبح‌هاست. پس از برخاستن از خواب تا ظهر میتوان آن را انجام داد و ذکر قبل از خواب شبانه و قتش پیش از خواب شبانه است در بستر.

ذکر صبح عبارتست از: ۱. سه بار سورهٔ توحید ۲. سورهٔ ناس و فلق ۳. سوره قدر ۴. آیت الکرسی ۵. صد بار لا اله الا الله ۶. صد بار استغفرالله ۷. صد بار لاحول و لا قوه الا بالله ۸. صد بار صلوات ۹. صد بار فالله خیر حافظاً و هو ارحم الراحمین.

ذکر قبل از خواب شبانه عبارتست از: ۱. سه بار سورهٔ توحید ۲. سورهٔ ناس و فلق ۳. سوره قدر ۴. آیت الکرسی ۵. صد بار لا اله الا الله ۶. صد بار استغفرالله

ذکر اول: تنها ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه.

ذکر دوم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه؛ ظهر: سورهٔ فیل و قریش.

ذکر سوم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه، ظهر: سوره تکوین. شب: سوره واقعه.

ذکر چهارم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه، ظهر: سوره زلزال. شب: سوره یس

ذکر پنجم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه، ظهر: سوره ذاریات. شب: سوره لقمان.

ذکر ششم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه، ظهر: سوره نصر. شب: هفتاد بار سوره حمد.

ذکر هفتم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه، ظهر: سوره سوره‌های همزه و اعلی. شب: سوره صافات

ذکر هشتم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه، ظهر: سوره عادیات. شب: سوره طور.

ذکر نهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه، ظهر: سوره قارعه. شب: سوره ق.

ذکر دهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه، ظهر: سوره مدثر. شب: سوره مزمل.

پس از ذکر دهم بر سالک است که مالش را پیوسته پاک نگه دارد به این نحو که در صدی از عایدی مالش مثلاً یک بیستم یا یکدهم را برای خدا کنار بگذارد و با آن دل بندگان را شاد کند. دیگر اینکه واجد ذکر قلبی باشد. ذکر قلبی را از قرآن استخارتاً و استعلاماً اخذ کند یا به آن

اسم یا ذکر ی که بر دلش الهام میشود مشغول باشد تا بعدی برسد یا از اهل باطن تبرکاً اخذ کند. اینکه ذکر قلبی چه باشد فرقی نمیکند مهم اشتغال به یاد خداست. هیچ وقت ذکر خدا مضرّ نیست و این قول که ذکر ی برای کسی مضرّ است، با قرآن و سنّت سازگار نیست. دیگر اینکه به نیت آشنایان حاضر یا درگذشته وقتی خواب آنها را دید یا وقتی شدیداً بیاد آنها افتاد، با خواندن دو رکعت نماز یا چهارده صلوات خیرات کند. و این سه باب خیر را تا آخر عمر برای خویش مفتوح نگه دارد.

ذکر یازدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورۀ اعلیٰ. شب: سورۀ های یس و واقعۀ و آیۀ نور در سورۀ نور.

ذکر دوازدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورۀ قیامت. شب: سورۀ جنّ.

ذکر سیزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: ده آیۀ اول سورۀ حدید. شب: سورۀ حشر.

ذکر چهاردهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورۀ فجر. شب: صدبار سورۀ قدر.

ذکر پانزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سه آیۀ آخر سورۀ بقره. شب: سورۀ طه.

ذکر شانزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورۀ عصر. شب: سورۀ انبیاء.

ذکر هفدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره کوثر. شب: سوره نور.

ذکر هیجدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره طارق. شب: سوره زمر.

ذکر نوزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره بلد. شب: سوره زخرف.

ذکر بیستم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره لیل. شب: سوره دخان.

پس از ذکر بیستم یک کار به برنامه‌های قبلی سالک اضافه میشود و آن این که پس از نماز صبح صد بار با همه وجود امام زمان عج را صدا بزند و «یا صاحب الزمان» بگوید.

ذکر بیست و یکم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره شمس. شب: سوره محمد.

ذکر بیست و دوم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره انشراح. شب: سوره فتح.

ذکر بیست و سوم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره ضحی. شب: سوره حجرات.

ذکر بیست و چهارم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سوره تین. شب: سوره نجم.

روش سوم

در این روش ترجیحاً نمازها در پنج نوبت خوانده می‌شوند و این پنج وقت نقاط ثقل عبادت قرار می‌گیرند.

حالا هر وقت در خودش انگیزه و توان دید به ترتیب یا بر حسب میلش یکی از دستورات زیر را اضافه می‌کند. هر دستوری را که اضافه کرد لااقل بیست و یک روز عمل می‌کند و بعدش دستور بعدی را اضافه می‌کند. البته شاید چند ماه بگذرد و نخواهد دستوری را اضافه کند؛ عیبی ندارد ولی هیچ وقت دستوری را کم نکند.

دستوراتی که باید به ترتیب یا بر حسب میل اضافه شوند اینهاست:

- نافله مغرب و عشاء ولو نشسته یا در حرکت و به اقل وجه که یک تسبیح اربعه بجای حمد و سوره است. خواندن نوافل ولو در راه و یا نشسته و یا حتی خوابیده اثر عظیم در نورانیت انسان دارد. در کتاب وسایل الشیعه در باب نوافل در برخی روایات امام (ع) میفرمایند حتی اگر توفیق برخاستن ندارید، با گرد بستر خویش تیمم کنید و نوافل را درازکش بخوانید اما ترکش نکنید. خواندن نوافل به راحت‌ترین صورت ولو در حال پیاده‌روی یا نشسته و یا حتی درازکش با یک تسبیحات اربعه بجای حمد و سوره، نباید ترک شود. زیرا ترک نکردن آنها توفیق بهتر خواندنش را نصیب آدم میکند. در وسایل الشیعه امام صادق (ع) میفرمایند: به برکت ولایت ما، نشسته خواندن

نوافل، ثواب ایستاده خواندن را دارد و برای عامّه است که ثواب نشسته، نصف ایستاده است

— بعد از پایان نمازهای واجب باید سجده شکر بجا آورده شود و بعدش در سجده یک دعای مختصر کند و مشکل الانش را با زبان خودش با خدا درمیان بگذارد. این دستور بهترین دستور برای قضای حاجات و حل مشکلات است که کسی قدرش را نشناخته.

— پس از نمازهای واجب تسبیحات حضرت زهرا(س) و یک آیت الکرسی و سه بار توحید و سه صلوات و آیه "و من یتق الله..." . بعدش قرآن را باز کند ولو یک آیه بخواند.

— نافله ظهر

— بعد از نماز صبح توسّل به امام زمان(عج) با صد بار "یا صاحب الزمان" گفتن یا زیارت آل یس

— نافله عصر

— بجای دو رکعت از نافله ظهر، امام زمان(عج) که صدبار "ایّاک نعبد و ایّاک نستعین" دارد

— بجای چهار رکعت از نافله عصر، نماز جعفر. اول چهار رکعت عادی بخواند بعد سیصد بار تسبیحات اربعه بگوید. این نماز

اکسیر اعظم و نورش ملموس است و خیلی از غفلتها و ذنوب و آثار وضعی را هم پاک میکند و نمیگذارد روی هم تلمبار شوند.

- بجای دو رکعت نافله مغرب، نماز لیلة الدفن برای مؤمنانی از جنّ و انس که آنروز به رحمت حق شتافته‌اند و بجای دو رکعت دیگرش، نماز غفيله.

- عصرها سورة یس بخواند و ثوابش را به امام عصر (عج) هدیه کند.

- در نافله عشاء سورة واقعه بخواند و ثوابش را به رسول خدا (ص) و حضرت زهرا (س) هدیه کند.

- صبح صد بار و پس از نمازهای ظهر و عصر و مغرب و عشاء چهارصد بار صلوات.

- پس از نمازهای واجب صد بار تهلیل و صد بار استغفار.

- موقع غروب ذکرهایی که در مفاتیح هست از جمله "لا اله الا الله وحده..." و استعاذه "رب اعوذ بک من همزات..."

- نافله شب ولو در بستر ولو پیش از خواب.

- نافله نماز صبح که هدیه می‌کند به والدین و اجدادش.

- صبح‌ها زیارت امام حسین(ع) با زیارت عاشوراء یا زیارت اربعین یا لا اقل یک سلام.
 - صبح‌ها زیارت حضرت رضا(ع) با زیارت امین‌الله یا لا اقل یک سلام.
 - با حضور غذا خوردن است به این نحو که با هر لقمه تسمیه بگوید و سپس حمد کند.
 - موقع سواری سوره قدر و آیه تسخیر را بخواند و سپس کمی تسبیح کند و سپس استغفار نماید که اینها هم حرز سفر است، هم وسیله ذکر.
 - یک صفحه قرآن خواندن پس از هر نماز.
- کسی که تا اینجا بیاید و عامل به این موارد باشد خودش می‌فهمد که در گذر ایام چه ذکری را اضافه کند و چه ذکری را رها کند.

خلاصه‌الاذکار

این فصل را هم در اینجا می‌آورم که به منزله یک دستورالعمل کامل و جامع است:

بخش نخست: برنامه عمومی

صبح هنگام بیدار شدن: سبحان الله

حین وضو: سوره قدر

حین صبحانه و یا سر هر سفره ای: برای هر لقمه بسم الله و در پایان الحمد لله

حین لباس پوشیدن: سوره قدر

حین خروج از منزل و موقع ورود: سوره توحید

حین سوار شدن: سوره قدر، آیه "سبحان الذی سخر لنا..."، مقداری تسبیح، استغفار سپس هر بار که در آن سفر پیاده و دوباره سوار میشود: سوره قدر

موقع پیاده روی: هر یک از تسبیحات اربعه یا صلوات یا استغفار

پیش از نمازها: به انتظار نماز نشستن و تسبیح

پس از نمازها: تسبیحات حضرت زهرا(س)، آیت الکرسی، سه بار توحید، سه بار صلوات، یک دعا

پیش از خواب عصر یا موقع عصر: استغفار

بین الغروبین: هر یک از تسبیحات اربعه

بین نماز مغرب و عشاء: قرائت قرآن که اگر پنجاه آیه باشد خیلی خوب و اگر صد آیه باشد عالی است

موقع خواب: آیت الکرسی، قدر، چهارقل، تسبیحات حضرت زهرا(س)، صد بار تهلیل و صد بار استغفار، عزم بر تهجد

موقعی که خودبخود در نیمه شب بیدار شدیم: وضو یا تیمّم در بستر و خواندن لا اقل دو رکعت نافله ولو خوابیده و سپس خوابیدن
تهجد: منوط به توفیق

پس از نماز صبح در اول بین الطلوعین: تهلیل بسیار و مقداری صدا زدن حضرت حجّت به لفظی مثل "یا صاحب الزمان"
وقتی شدیداً بیاد کسی افتادید یا خوابش را دیدید برایش صلوات بفرستید

در بقیه حالات به اقتضای توفیق و میل دل و الهام ربّ هر ذکرى مبارک است و مغتنم. آدم که ذکرى بر دلش میگذرد از خداست: "ثم تاب الله علیهم لیتوبوا" و باید اختیارا از دستش ندهد

بخش دوم: برنامه مواقع خاصّ

اگر غم ممتد بر دل مستولی شده و علّتش را نمیداند: کثرت سجده و تسبیح

اگر نعمتی رخ نمود یا بخاطر آمد یا تجدید شد: سجده و شکر و الحمد لله

اگر خوف از کسی به دل راه نمود: حوقله

اگر اضطراب بیجا بوجود آمد: تهلیل

اگر حزن از گذشته و غم خاطرات ناگهان بر دل طلوع کرد: حسبی الله و کفی

اگر خطر احساس شد: آیت الکرسی

اگر خطر واقع شد: تکبیر

اگر کسی مزاحمت و مشغله ذهنی درست میکرد: صلوات

اگر خواطر زیاد شد و وسوس میخواست پدید آید: حوقله

اگر کار گره خورد: استغفار و صلوات

اگر طلیعه فقر پیدا شد: کثرت استغفار

اگر قبضی پدید آمد که راه برون شدن از آن معلوم نبود و نیازمند امداد خاص بود: نماز جعفر

اگر در سلوک احساس توقف میکرد: نماز جعفر و دعای اسم اعظم

برای انجام کارهای مهم: صد بار استخیر الله

برای مرض خویش یا شفای دیگران: حمد

حین اعجاب از خود یا دیگران: ما شاء الله

در شدائد: یا رووف و یا رحیم،

در ترس از قدرت نمایی دشمن: حسبنا الله و نعم الوکیل

در ترس از مکر دشمن: افوض امری الی الله ان الله بصیر بالعباد

وقتی متوجه برتری نعمات خدا به خود نسبت به دیگران میشود: ما شاء الله لا قوه الا بالله

وقتی کار بدی کرده و میداند چیست و بخاطر آن غم بدش نشسته:

ذکر یونسیه ترجیحاً در سجده: لا اله الا الله سبحانه انی كنت من الظالمین فاستجبنا له و نجّنا من الغم و کذاک تُنجی المؤمنین. این قسمت اخیر را هم حتماً بگوید و لو در آخر.

پس از گناه: استغفار و صدقه و نیکی
در مصائب: انا لله و انا الیه راجعون
اگر به قبرستان گذرش افتاد: سوره قدر و توحید و آیت الکرسی

مفصل این بحث‌ها یعنی امور به ذکر و عبادت را بنده در کتابی به نام
"الاذکار" تألیف کرده‌ام. خلاصه آن کتاب را که باید بخاطر سپرد در
اینجا می‌آورم:

سلوک در طریقه اهل بیت عصمت و طهارت (ع) مبتنی بر اصولی
است:

- دائم الوضو بودن و نظافت بدن و لباس و محیط زندگی.
- برنامه منظم ذکر.
- برای محافظت پیش از خروج از منزل یا ورود به مجلس: آیه
۸ و ۹ سوره یس و معوذتین و سوره انشراح و دعای اَللّهُمَّ
اجْعَلْنِی فِی دَرِعِکَ الْحَصِیْنَةِ الَّتِی تَجْعَلُ فِیْهَا مَنْ تُرِیدُ (سه
بار).
- حین سوار شدن بر مرکب (هر بار): سوره قدر.
- برای محافظت از تأثیر سوءنفس کسی که ناگهان با او هم
مجلس می‌شود یا آدم احساس می‌کند مورد توجه آن شخص
از دور قرار گرفته است: علاوه بر آنچه در حفظ گفته شد یا
حفیظ را زیاد زیر لب بگوید.

- برای حفاظت از کسی که مجبور است با او همدم باشد: سوره قدر.
- حین غذا خوردن: بسم الله پیش از آن الحمدلله پس از آن و یا واجد و یا نور حین آن. اگر فراموش کردید که پیش از غذا، بسم الله بگویید پس از آن سوره‌ی توحید بخوانید.
- مواقعه با غذای مشکوک: «إِنْ ضَرَزْتَنِي فَخَصْمُكَ عَلَى بَنِي طَالِبٍ» یا سوره قریش.
- در شدائد: وضو گرفتن و دو رکعت نماز خواندن و از خدا یاری خواستن، روزه، ذکر یا رئوف و یا رحیم، کلمات فرج (لا اله الا الله الحلیم الکریم...)، صد آیه قرآن خواندن و سپس دعا کردن.
- اگر با در بسته‌ای مواجه شد یا باب بلا بر وی مفتوح شد و ندانست که چه کرده که چنین شده: نماز جعفر طیار.
- زمان‌های مهم برای سالک که باید سعی کند در آن‌ها حضور خود را در محضر خدا حفظ کند و ذاکر باشد: قبل و بعد نماز صبح، حوالی ظهر شرعی، زمان بین غروب خورشید تا اذان مغرب، ساعتی پس از نیمه شب.
- برای تغییر تقدیر، تقلیب قلوب، تحویل احوال، کشف بلاء، حصول سعادت: مداومت بر سوره قدر. سوره قدر مثل زنگ در خانه خداست.

- برای جمعیت خاطر، حصول توحید، تلقین تقوی، القاء یقین، معیت با خدا: مداومت بر توحید.
- سلوک الی الله محتاج توسل دائم به ائمه هدی (ع) است. سحرها مختص توجه به حضرت حجت (عج) است، از طریق خواندن زیارت یا صدا زدن ایشان مثلاً یا صاحب الزمان گفتن.
- نرنجیدن از خلق که پایه عرفان عملی است و نرنجاندن ایشان که پایه اخلاق عملی است.
- احسان به والدین و خدمت کردن به ایشان.
- خوبی کردن به خلق و محبت به ایشان و شاد کردن دل ایشان.
- رعایت تقوای عام یعنی عمل به واجبات و ترک محرمات شرط لازم برای بندگی خداست.
- دعای اسم اعظم حرکت دهنده در سلوک و حلال مشکلات و فتح ابواب است.
- بد نگفتن راجع به دیگران و حفظ الغیب کردن و روی نکات مثبت تأکید کردن. مگر مواردی که در شرع استثنا شده است و طبق وظیفه الهی است مثل مشورت و حالتی که از نگفتن حقیقت عده‌ای متضرر میشوند.
- روزانه بیست دقیقه مطالعه دینی داشتن و در حدیث و تاریخ و عرفان و شریعت توغل کردن.

- حضور گاهگاه در طبیعت و آموختن آرامش و تسلیم و بندگی از آن. که مصداق «سیر فی الارض» است.
- اگر مقدور بود روزی سه ربع ساعت پیاده‌روی ولو در خانه که لحظات را به ذکرگفتن یا گوش دادن به مطلبی می‌شود گذراند. که مصداق حفظ الصحه است. رسول خدا(ص) می‌فرماید شفا در سه چیز است: در غسل و حجامت و پیاده‌روی.
- اخراج مدام مبلغی از مال (برای درآمدهای کم، یک بیستم و درآمدهای متوسط یک دهم و برای ثروتمندان یک پنجم پیشنهاد می‌شود) و صرف آن برای رضای خدا و دلشاد کردن خلائق.
- برای اصلاح امری اخلاقی یا تصحیح عادت یا کشف مطلبی: ختم آیت‌الکرسی به نحوی که در فصل مربوط در کتاب آمده است.
- حین ترس یا روبرو شدن با چیزی که از آن می‌ترسید: آیت‌الکرسی یک بار یا به دفعات یا الله اکبر.
- برای برکت زرع و باغ و گیاهان آیه (أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ أَلَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ) را خوانده بعد بگوید بل الله الزارع و سپس برای برکت و حفظ آن دعا کند.
- برای برکت مجلس: آنچه برای محافظت پیش از ورود به مجلس گفته شد بخواند سپس سوره نصر را بخواند. در ضمن

اگر کسی در مجلس مزاحمت درست کرد زیر لب مدام یا خیرالناصرین بگوید.

- برای طلب شفا: سر در گریبان خود یا مریض برده یا قصد وی کرده، اذان و اقامه گفته و هفت بار و در موارد شدید هفتاد بار حمد بخواند. یا قدحی را بشوید و در آن آب بریزد و سی بار با ترتیل بر آن سوره قدر بخواند و تا سه روز از آن بیاشامد و وضو بگیرد.

- برای پیدا کردن گمشده زیاد سوره قدر بخواند.

- برای اینکه شیاطین انس از او دور باشند صلوات و برای اینکه شیاطین جنّ از او دور باشند بر لاحول ولا قوة الا بالله مداومت کند.

- اگر پس از معاشرت با کسی یا مشورت دادن یا شرکت در مجلسی یا تلفن به کسی احساس می‌کند که نیروی منفی و ظلمت آن‌ها به او منتقل شده: با تائی غسل کند، سپس بر زمین سنگ‌فرش پابرهنه راه برود و سوره قدر بخواند. آب و خاک طبق آیات قرآن از مطهرات‌اند. در روایات در حین کلافگی و تلاطمات روحی توصیه شده که الارض، الارض. یعنی زمین. عیناً توصیه به غسل کردن شده (به آیات جنگ بدر مراجعه بفرمایید).

- برای نجات از مهالک در لحظات حادثه تکبیر بگوید.

- برای رهایی از قبض در مرزها و بازرسی‌ها و کید پلیس یا هر سد طریقی مثلاً در ادارات: «یا ابا صالح ادرکنی».
- برای حل مشکلات کهنه یا عظیمه که به هیچ طریق حل نشده‌اند: سوره یس و واقعه (چهل شب).
- برای زدودن فقر و برکت در مال: اصلاح رابطه با خدا و توجه بیشتر به خدا و عبادت بیشتر و ذکر منظم داشتن، مداومت بر سوره ذاریات، احسان مدام به والدین تا در خفا دعاگوی او باشند، حسرت زندگی دیگران را نخورد، بخشیدن دیگران، انفاق مدام از درصد معلومی از مالش، دلشاد کردن و محبت به خلق و مهربانی، شکرگزاری، پرهیز از اسراف، پس انداز درصدی از مال و سرمایه‌گذاری با آن، خرج کردن برای خود و خانواده و گشایش بر آن‌ها، لذت بردن از نفس کار، دیگران را در روزی شریک کردن و برایشان کار درست کردن و همه سود را برای خود نخواستن و همکاری کردن تا کار بچرخد چون کسی که اول و آخر کار را می‌خواهد خودش انجام دهد به گل می‌نشیند، مایملکش را نگذارد خیلی کهنه شوند مگر دلیلی داشته باشد، درحد وسعش ببخشد و باز بخرد و ریزش داشته باشد، چرخش داشته باشد، مگر چیزی که ویژگی خاصی برای او دارد.

- اگر در خانه احساس ترس می‌کنید آیت‌الکرسی را نوشته و یک یا چند جا به دیوار نصب کنید و روزانه هفت بار آیت‌الکرسی بخوانید و نیز در خانه اذان بگویید و قرآن بخوانید.
- اگر برای کسی نگران شدید و دلشوره گرفتید برای او مدتی سوره قدر بخوانید هر دو آرام می‌شوید. کسی که برای مرده‌اش بی‌تابی می‌کند نیز این سوره هر دو را آرام می‌کند.
- برای جدا کردن یک آدم شرور از یکی از نزدیکان برایش دعا کنید و سوره فلق بخوانید.
- برای نیرو دادن به کسی که بتواند حرکتی در زندگی و سلوکش ایجاد کند با اجازه از خدا برایش «یا خیرالناصرین» بگویید. یا صلوات بفرستید.
- برای رهایی از بخل زیاد صلوات بفرستید.
- برای کنترل غضب حاد سوره قدر را بخوانید و برای درمان غضب مزمن ختم آیت‌الکرسی بگیرید.
- برای به راه آوردن کسی یا اینکه کار بدی از سر کسی بیافتد ختم آیت‌الکرسی بگیرید.
- در هراس از بیماری یا هراسی که متعاقب خواب‌های هولناک عارض می‌شود سوره انعام بخوانید.
- وقتی در ضمن صحبت با کسی مطلب مهمی می‌گویید و می‌خواهید بفهمد و در ذهنش حک شود و به خاطرش بماند،

در دل آرام صلوات بفرستید. پیش از شروع صحبت به خدا متوسّل شوید و سوره ناس بخوانید.

- برای دفع شر و نیروی منفی از مکانی در آنجا اذان بگویید و نماز بخوانید و قرآن تلاوت کنید.

- در برابر دشمن سوره فیل را بخوانید. حین نبرد تکبیر بگویید.

- وقت کسالت یا احساس افسردگی و بی حالی: دستانتان را گشوده و حمد و موعودتین خوانده، سپس کف دستان را بر صورت خویش بکشید.

- اگر کاری کرده اید و می خواهید خدا شما را ببخشد: روزه بگیرید و شبها سوره یس بخوانید.

- برای ازدواج: پس از هر نماز واجب سجده کنید و از خدا بخواهید. اگر وقت تنگ است: شبها سوره یس بخوانید.

- برای محبوب شدن میان مردم: هر روز یا هر شب سوره نجم را بخوانید.

- بر بالین بیمار: آیات آخر سوره حشر را بخوانید. پشت در اتاق عمل: هفتاد بار سوره حمد بخوانید.

- برای جبران خطاها مدتی سوره حشر بخوانید.

- برای برآمدن حاجت بسیار مهم: ده آیه اول حدید و آیات آخر سوره حشر از «لو أنزلنا هذه القرآن علی جبل» تا آخر را بخوانید، سپس بگویید ای کسی که این چنینی و کسی جز تو

این چنین نیست از تو می‌خواهم که چنین و چنان کنی. یا هزار بار تهلل بگویند سپس دعا کنید. یا سوره حدید را بخوانید و دعا کنید. این سه تا قوارع الاعمال است.

- برای محافظت از جنیان: مدتی هر روز سوره جن بخوانید. بعداً هرگاه لازم شد بسم الله الرحمن الرحيم را بقصد این سوره بگویند.

- برای رفع نکبت زندگی: مدتی هر روز سوره مزمل بخوانید یا مدتی شبانه روز صدبار سوره قدر بخوانید.

- برای دفع کید دشمن و محافظت از او مدتی سوره نصر را زیاد بخوانید.

- برای هدیه به والدین و فرزندان پس از نمازها سوره توحید بخوانید و به آنها هدیه کنید.

- هنگام ورود به خانه سوره توحید بخوانید و به ملائکه سلام کنید. هنگام خروج آنچه برای محافظت گفته شد بخوانید.

- پیش از سفر یازده بار سوره توحید بخوانید.

- در محاکم یا مجالسی که برای رفع اختلاف منعقد شده مدام سوره های ناس و قدر بخوانید.

-

رساله ای در قوارع القرآن

يَا يَحْيَى خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ (سوره مريم : ۱۲)

پس از اتمام کتاب تفسیر معنوی، حین تشرف به کربلاء، در حرم مطهر صاحب واقعی این تفسیر، یعنی حضرت اباعبدالله (ع)، که امر و نصرت مدامش موجب نگاشتن کتاب بود، در شب نیمه شعبان، از آن آستان، ملهم شدم که خواص و آثار ماثور سُور را تألیف کنم تا به مجموعه‌ای از غرر آیات و سُور اذکار - که در لسان اهل بیت (ع) به قوارع قرآن موسوم‌اند - دست یابم تا در حل مسائل مادی و معنوی زندگی بکار آید.

مقدمتاً باید عرض کنم که تلاوت کردن قرآن مطلقاً، به هر نحوی، موجب جذب فرشتگان و طرد شیاطین و مهم‌تر از آن، جلب نظر رحمت حق است؛ خداوند فرموده: *فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ* (سوره المزل: ۲۰) هرچه میتوانید قرآن بخوانید.

همچنین در سوره اسراء آمده: *وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ حِجَابًا مَسْتُورًا* (سوره الاسراء: ۴۵) وقتی قرآن می‌خوانی، بین تو و کسانی که آخرت را باور نمی‌کنند، حجابی ناپیدا می‌کشیم. "حجاب مستور" که میان قاری قرآن و دشمنانش کشیده می‌شود، نوعی حفاظت الهی است که مانع از آسیب دیدن او توسط آنها می‌شود. این آیه صراحت دارد که مداومت بر قرآن، انسان را از دشمنی جن و انس محافظت میکند و خانه‌ای که در آن قرآن خوانده می‌شود در امان خداست.

همچنین قرآن، تک تک عباراتش هدایت و شفای جسم و جان است: **وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ** (سوره الإسراء : ۸۲) (آنچه از قرآن نازل میکنیم شفا و رحمت است برای مؤمنان).

غیر از این برکات عمومی، با قرآنی کارهای دیگر هم میشود کرد، چنانچه آمده: **وَلَوْ أَنَّ قُرْآنًا سُيِّرَتْ بِهِ الْجِبَالُ أَوْ قُطِعَتْ بِهِ الْأَرْضُ أَوْ كَلِمَ بِهِ الْمَوْتَى** (سوره الرعد : ۳۱) (با قرآن کوهها به حرکت درمی آمدند یا زمین تکه تکه می شد یا مرده ها به حرف در می آمدند! یا آیه ۲۱ سوره حشر می فرماید: **لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مَتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ**. اگر این قرآن را بر کوهی فرومیفرستادیم، حتما میدیدی که از خشیت خدا متواضع و خاکسار میشد و از هم میپاشید. این نکته ها را برای مردم بیان میکنیم تا بیاندیشند.

این آیات دارد گرا میدهد که با همین قرآن میشود کوهها را از جا کند و مرده ها را زنده کرد. چنانچه کافی از امام کاظم (ع) روایت میکند که پس از تلاوت این آیات فرمودند: رموزی در قرآن است و صاحب علم قرآن می تواند با قرآن چنین کارهایی بکند.

پس غیر از برکات و خیرات عمومی که بر مطلق قرائت قرآن مترتب میشود و قاری قرآن را در بر می گیرد، بخش های خاصی از قرآن هستند که به مؤثرات یا قوارع قرآن موسوم اند. این آیات یا سوره برای استنصار از خدا در موردی خاص بکار میرود و مانند سوتی می مانند با

فرکانسی خاصی که به اذن خدا فرشتگان را برای خواننده، وقتی به آن قصد خواندن شود، به یاری می‌طلبند. قوارع قرآن بسیاری و بنده در تفسیر معنوی بطور پراکنده به آنها اشاره کرده‌ام. منتهی مجموع آنها را جداگانه در اینجا هم می‌آورم. باشد که مؤمنان متقی با تمسک به کتاب خدا و محشور بودن با این آیات و سُور که همگی طبق دستور پیامبر خدا(ص) یا اوصیاء او هستند، از دعاها و دستورالعمل‌های بی‌اصل و غیرمأثور که اکثراً قلیل النفع و کثیرالضررند، مستغنی گردند.

جلد ششم وسائل الشیعه از امام صادق(ع) روایت میکند که دستورات و تعویذات همه باید از قرآن باشد. اگر قرآن گره از کار کسی نگشاید، هیچ چیز دیگر هم او را نجات نمیدهد. سپس فرمود: از ما بپرسید تا شما را از قوارع قرآن آگاه کنیم.

نکته بسیار مهم: در تمام این دستورات و قرائات، قصد کنید! و قصد خود را به شکل دعا بر زبان آورید و از خدا بخواهید. مثلاً بگویید خدایا به برکت این دعا یا قرائت این سوره یا این نوشتن و داشتن این حرز، مرا از سحر یا شیاطین جنّ و انس و کید آنها محافظت بفرما و عمل آنها را به خودشان برگردان، یا چیزی مثل این. در هر حال زبان را بچرخانید و بر زبان آورید که فرق بسیار است بین قصد و تحقق. با گفتن، تحقق رخ می‌دهد و هستی عوض میشود: **إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ** (سوره یس: ۸۲). در تمام دستورات دین

هم آمده که بگو، بگو! اصولاً دین اسلام دینی است که بر شنیدن و قبول آن شنیده‌ها و گفتن چند بارهٔ آنها و عمل به آنها بنا شده است. این که گفته بگو! نشان می‌دهد که گفتن و بر زبان آوردن در ایمان کاملاً موضوعیت دارد و ایمان امری صرفاً قلبی نیست و اظهار لازم دارد. در ذکرها هم اینگونه است و به زبان آوردن آنها ولو زیر لب یا به اخفات طوریکه گوش خود فرد بشنود، موضوعیت دارد. در اکثر د ستورات ذکرِ اسلام هست که مثلاً: قولوا "لا اله الا الله" تفلحوا. یعنی کلمه تهلیل را بگویید تا رستگار شوید. لذا شاید اینکه برخی گفته‌اند نیتها را باید بر زبان آورد مثلاً گفت "دو رکعت نماز برای خدا میخوانم" گزاف نباشد. برای خود اینجانب مکشوف شده که باید بر زبان بیاورم و بگویم "خدایا این کار را برای تو می‌کنم؛ مثلاً این نوشته را برای تو مینویسم" و نیز در دعاها باید بر زبان آورم و بگویم "خدایا از تو می‌خواهم که چنین و چنان کنی" و اینگونه گفتن، خیلی اثربخش‌تر از وقتی است که فقط از دل بگذرانم. گویی با بر زبان آوردن، چیزی در هستی ثبت و ضبط میشود و مؤثر میافتد.

پس گفتن خیلی مهم است و مثل انگشت زدن پای یک سند رسمی میماند و آغازگر خیر و شر در هستی است. مراقب باشیم بد نگوئیم و از خوب گفتن کم نگذاریم.

نکتهٔ دوم: برای اثر دیدن از آیات و سوره‌های ذکر شده، باید بر خواندن آنها عقیب نمازها یا در نمازها یا در اوقات فراغت به همان

قصد مداومت داشت. اما از همه مؤثرتر، متأثر شدن از معارف آیات و سوره‌هاست. چطور؟ با تعمق و تفکر در معنای آن‌ها که سنخیت باطنی ایجاد می‌کند بین شخص و آن بخش از کلام خدا با آن تأثیراتِ قاهره.

اما قوارع القرآن بر اساس اثر هر یک، طبق روایات، به شرح زیر است:

معنویات:

برای معرفت: سوره حمد،

برای زنده شدن دل و حیات معنوی: سوره حمد،

برای حصول توحید: سوره توحید،

برای تلقین تقوی: سوره توحید،

برای جمعیت خاطر و درک معیت با خدا: سوره توحید،

خواندن سه بار این سوره که به منزله ختم قرآن است در عقیب نمازها سنتی است حسنه.

اگر کسی بخواهد بخشی از قرآن را ذکر خویش قرار دهد، طبق روایات متواتر و سنت قطعی، این سوره و سوره قدر بهترین انتخاب‌اند، سپس آیت الکرسی و سپس حمد و سپس معوذتین و سپس اواخر حشر و دیگر بخشها.

برای حصول قرب و نیل به درجات معنوی: آیت الکرسی، بحار الانوار جلد ۸۹ از رسول خدا(ص) روایت می‌کند که هرکس صد مرتبه

آیت الکرسی را تلاوت کند مثل کسی خواهد بود که در تمام عمر خدا را عبادت کرده است.

بحار الانوار جلد ۱۱ از امام صادق (ع) روایت می‌کند که فرمود من از آیت الکرسی برای صعود به درجات معنوی یاری میجویم.

سوره یس، روایت است که کسی که با این سوره انیس است، شفیع قیامت می‌گردد.

سوره‌های سجده و ملک، در برخی اخبار هست که رسول خدا (ص) شبها پیش از خواب، دو سوره سجده و ملک را میخواند و میفرمود کسی که چنان کند مثل این است که شب قدر، شب زنده‌داری کرده. سوره اعلی، بصائر الدرجات از اصبح بن نباته روایت میکند که چهل صبح پشت سر علی (ع) در مسجد کوفه نماز خواندم، جز سوره اعلی نخواند. مستدرک الوسائل از کسی روایت میکند که بیست شب پشت سر علی (ع) نماز خواندم، جز سوره اعلی نخواند و میگفت اگر میدانستید چه چیزی در این سوره است روزی ده بار آنرا میخواندید؛ این سوره مُسْتَجَمِعُ صُحُفِ اِبْرَاهِیم و موسی است.

سوره جمعه، در روایات بسیاری که به حد استفاضه میرسد بر قرائت سوره جمعه در نمازهای شب و روز جمعه، بخصوص نماز ظهر روز جمعه تاکید بلیغ شده و ثواب بسیاری برای آن ذکر گشته است.

نورائیت: سوره قدر، طبق روایات خواندن سوره قدر موجب نورانیت میشود، لذا به خواندنش در فرائض توصیه اکید شده.

سورهٔ کهف، در احادیث مستفیض است که خواندن این سوره در شب جمعه، نوری نصیب انسان میکند که تا هفتهٔ بعد باقی است. تغییر تقدیر و تحویل سرنوشت: سورهٔ قدر، به کثرت قرائت آن (صد بار) در روز به عنوان ذکر سفارش شده و آنرا موجب تغییر تقدیر و تحویل سرنوشت و حصول سرور دانسته‌اند. در نامه‌ای امام هادی(ع) به صد بار خواندن سورهٔ قدر در شبانه‌روز توصیه فرموده و آن را موجب تغییر تقدیر انسان به خیر و سعادت و سعه‌معاش دانسته‌اند.

حصول سرور: سورهٔ قدر، همانطور که گفته شد مداومت بر این سوره سرورآفرین است و برای رفع غم و قبض، صدبار خواندنش بشدت گره‌گشاست.

سورهٔ یس، نورالثقلین از رسول خدا(ص) روایت میکند که رفع غم و سختی و خیر دنیا و آخرت در این سوره است.

رضایت و محبت حق تعالی: سورهٔ یس، در روایات هست که سوره یاسین، قلب قرآن است و مداومت برش موجب تخفیف حساب و مغفرت و رضایت حق است.

سوره طه، امام صادق(ع) فرمود: خواندن سورهٔ طه را فراموش مکن که هر که این سوره را بخواند محبوب حق تعالی می‌شود و کثرت خواندن آن آدمی را عاقبت بخیر کند.

سوره واقعه، از امام باقر (ع) روایت شده: هر کس هر شب پیش از خواب سوره واقعه را قرائت کند، در حالی خداوند را دیدار می کند که چهره اش مانند ماه شب چهاردهم می درخشد.

برای شرح صدر و نجات از وساوس: سوره انشراح، در روایتی، امیرمؤمنان (ع) قرائت صبح و شب این سوره را برای شرح صدر و نجات از وسوسه شیطان توصیه فرموده اند.

معیت با انبیاء: سوره انبیاء، امام صادق (ع) فرمود: کسی که بر سوره انبیاء مداومت دارد، نزد مردم مهیب گردد و نزد انبیاء رفیق.

معیت با رسول خدا (ص): سوره حجرات، امام صادق (ع) فرمود: با خواندن سوره حجرات از زیارت کنندگان محمد (ص) باشید.

سوره قیامت، امام صادق (ع) فرمود: کسی که زیاد سوره قیامت را بخواند و بدان عمل کند با رسول خدا (ص) محشور شود.

سوره اعلی، امام علی (ع) راجع به رسول خدا (ص) می فرمود که سوره اعلی را بسیار دوست میداشت و بسیار میخواند.

معیت با امیرمؤمنین (ع): سوره واقعه، امام صادق (ع) فرمودند: هر کس در هر شب جمعه سوره واقعه را بخواند خداوند وی را دوست بدارد و نیز دوستی او را در دل همه مردم اندازد و در طول عمرش بدبختی و تنگ دستی نبیند و آسیبی از آسیبهای دنیا به او نرسد و از همدمان امیرالمؤمنین (ع) باشد.

سوره عادیات، امام صادق (ع) فرمود: مداومت بر سوره عادیات انسان را با امیر مؤمنان (ع) محشور می‌کند.

معیت با امام حسین (ع): سوره فجر، امام صادق (ع) می‌فرماید: در نمازهای واجب و مستحب خود سوره فجر را بخوانید که این سوره، سوره امام حسین (ع) است و مداومت بر خواندنش، معیت با ایشان می‌آورد.

معیت با اهل بیت (ع): سوره قدر، راوی گوید به امام باقر (ع) نامه نوشتم که مرا کاری بیاموزید که با عمل به آن، در دنیا و آخرت با شما باشم، نوشت: زیاد سوره قدر بخوان و زیاد استغفار کن.

یار امام زمان شدن: سوره اسراء، جلد هشتاد و ششم بحار الأنوار از امام صادق (ع) روایت میکند که هرکس به خواندن سوره اسراء در شبهای جمعه مقید باشد، از اصحاب قائم (عج) خواهد شد.

برای شهادت: سوره کهف، جلد هفتم وسائل الشیعه از امام صادق (ع) روایت میکند که هرکس شبهای جمعه سوره کهف را بخواند، با شهادت از دنیا می‌رود.

اواخر سوره حشر، طبق روایات انسان را به درجه شهداء می‌رساند، گرچه انسان به مرگ طبیعی از دنیا رود.

سوره رحمن، امام صادق (ع) فرمود: زیاد خواندن سوره رحمن انسان را به درجه‌ی شهید می‌رساند.

طرد نفاق از دل: سوره منافقون، در برخی روایات هست که خواندن سوره منافقون موجب از میان رفتن نفاق در دل است.

سوره محمد، امام صادق (ع) فرمود: کسی که زیاد سوره محمد را بخواند به شک و کفر مبتلا نگردد.

سوره فتح، امام صادق (ع) فرمود: زیاد خواندن این سوره اخلاص می‌آورد.

برای عصمت و مصونیت از گناه: سوره توحید، روایت است که عقیب نماز صبح یازده بار توحید بخوانید تا در آن روز از معصیت ایمن باشید.

همچنین مداومت بر سوره نور، طبق روایات، مصونیت از زنا می‌دهد. برای شاکر شدن: سوره حمد، چنانکه در حدیث آمده.

سوره تکاثر، در روایت است کثرت خواندن سوره تکاثر آدم را شکرگزار خدا میکند.

سوره الرحمن، کفعمی در مصباح از رسول خدا (ص) روایت میکند که مداومت بر این سوره، توفیق شکر نصیب آدم میکند.

سوره نحل، مصباح کفعمی از رسول خدا (ص) روایت میکند که هرکس بر سوره نحل مداومت داشته باشد، شاکر نعمتهای خدا

میشود و در قیامت از نعمتها بازخواست نخواهد شد.

برای حصول یُسْر: سوره لیل، در روایات بر خواندن این سوره در نماز عشاء یا پانزده بار پیش از خواب توصیه شده و آنرا موجب فتح باب

یُسْر برای انسان دانسته‌اند.

سوره یس، که طبق روایات مداومت بر آن موجب یُسّر است.
برای آمرزش و مغفرت: سوره قدر، که به نصّ روایات بسیار از اقوی
موجبات مغفرت است.

آیت الکرسی، که طبق روایات برائت از آتش است. رسول خدا(ص)
فرمود هر کسی در پی هر نماز آیت الکرسی بخواند، میان او و بهشت
جز مرگ فاصله نیست

سوره یس، در روایات هست که سوره یاسین، قلب قرآن است و
مداومت بر این سوره موجب تخفیف حساب و مغفرت و رضایت حق
است. رسول خدا(ص) فرمود: هر کس شبی برای خدا سوره یس را
بخواند، بخشیده شود.

سوره کهف، کافی از امام صادق(ع) روایت میکند که خواندن این
سوره در شبهای جمعه، کفّاره گناهان هفته است.

اواخر سوره حشر، طبق روایت سبب غفران ذنوب است.
سوره دخان، امام مجتبی(ع) از رسول خدا(ص) روایت می کند که
سوره دخان موجب غفران است.

سوره توحید، رسول خدا(ص) فرمود: هر که سوره توحید بخواند
مورد توجه خداوند قرار می گیرد و دعایش مستجاب می گردد و
حاجاتش برمی آید. بر پنجاه بار، صد بار، دویست بار، چهارصد بار،
هزار بار خواندن این سوره در یک مجلس روایات جداگانه ای وارد

شده و برای هر یک آثاری مثل غفران ذنوب و حسن عاقبت ذکر شده.

برای جبران خطاها: اواخر سوره حشر در روایات برای این مضمون توصیه شده است.

حین نزول باران: سوره تکاثر، در روایت است حین نزول باران سوره تکاثر بخوانید تا غفران خدا شامل شما شود.

برای حُسن عاقبت: سوره کافرون، مستحب است خواندن این سوره در رکعت دوم، در نوافل و فرائض؛ و این کار آنطور که در روایات آمده موجب غفران و حسن عاقبت است.

سوره عصر، روایت است که کثرت قرائت این سوره عاقبت به خیری میاورد و به خواندن آن در نمازها سفارش شده است.

اواخر سوره حشر، طبق روایات شقی را سعید می کنند،

سوره قدر، طبق روایات موجب تغییر تقدیر است.

سوره طه، امام صادق (ع) فرمود: خواندن سوره طه را فراموش مکن که هر که این سوره را بخواند محبوب حق تعالی می شود و کثرت خواندن آن آدمی را عاقبت بخیر کند.

روم و عنکبوت، امام صادق (ع) فرمود: خواندن دو سوره عنکبوت و روم در شب بیست و سوم ماه مبارک رمضان، آدمی را اهل بهشت کند. سپس سوگند خورد و فرمود این مطلب استثنا بردار نیست و سوگند من راست شود.

سوره صاد، امام باقر(ع) فرمود: هر که سوره صاد را در شب‌های جمعه بخواند بهشتی شود و اهل خانه‌ی خویش را شفاعت کند. سوره مدثر، امام باقر(ع) فرمود: سوره مدثر شقاوت را از انسان برطرف می‌کند.

برای عبور از مهالک برزخ: سوره تکاثر، در روایت است شبها پیش از خواب سوره تکاثر بخوانید تا از مهالک برزخ براحتی عبور کنید. سوره زخرف، امام باقر(ع) فرمود: مداومت بر قرائت سوره زخرف موجب محافظت انسان در قبر است.

سوره قمر، امام صادق(ع) فرمود: قرائت سوره قمر موجب سرعت حرکت انسان در درجات برزخ و آخرت است. سوره ملک، رسول خدا(ص) فرمود: سوره ملک نجات دهنده از عذاب قبر است.

سوره قدر، امام صادق(ع) فرمود: نور سوره قدر است که پس از مرگ راه را بر مؤمنین روشن می‌کند.

برای محبوب شدن پیش فرشتگان: سوره تکاثر، در روایت است که در نمازهای خود سوره تکاثر بخوانید تا فرشتگان به شما اقتدا کنند.

سوره صف، امام باقر(ع) فرمود: مداومت بر سوره صف آدمی را در ردیف ملائکه و انبیاء قرار می‌دهد.

برای آسانی حساب: سوره ق، امام باقر(ع) فرمود: مداومت بر قرائت سوره ق، آسانی حساب می‌آورد.

برآمدن حاجات:

سوره انعام، جلد هشتم بحار الأنوار از امام صادق (ع) روایت می‌کند: هر کس به درگاه خدا حاجتی دارد چهار رکعت با هر رکعت حمد و سوره انعام بخواند، سپس از خداوند حاجتش را بخواهد؛ سوگند به کسی که جانم در دست اوست تمام حاجت‌هایش روا می‌شود، انشاالله. گوییم: بعید نیست که یکبار خواندن این سوره نیز چنین خصوصیتی داشته باشد چنانکه کافی از امام صادق (ع) روایت می‌کند که سوره انعام را بزرگ بشمارید زیرا در هفتاد جای آن نام‌های خدا آمده است و اگر مردم می‌دانستند چه برکاتی در خواندن آن است آن را ترک نمی‌کردند. و نیز کفعمی در مصباح از رسول خدا (ص) روایت می‌کند که هر کس سوره انعام را از اولش تا آیه صد و بیستم بخواند خداوند چهل هزار فرشته بر او می‌گمارد که مانند عبادتشان را تا روز قیامت برای او بنویسد.

اواخر حشر، همچنین اواخر سوره حشر از قوارع الایات و زیباترین بخش‌های قرآن و نقشی مرصع به اسماء الله و آنطور که در برخی روایات آمده حاوی اسم اعظم است. گاهی اوائل حدید را هم به آن منضم می‌کنند. در روایتی امیرالمؤمنین (ع) میفرمایند از عظیم‌ترین دستوراتی که رسول خدا (ص) به من آموخت این بود که آیات نخست سوره حدید و آیات آخر سوره حشر را بخوانم و سپس دعا کنم. این دعا رد خور ندارد و کوه را از جا می‌کند.

رسول خدا(ص) فرمود: کسی که سورة حشر را می‌خواند، همه‌ی موجودات بر او درود می‌فرستند و استغفار می‌کنند.

رسول خدا(ص) فرمود: در اواخر سورة حشر محافظت و شفاء از هر دردی است.

یس و واقعه، برای حل مشکلات کهنه یا عظیمه که به هیچ طریق حل نشده‌اند، میشود مدتی شبها سوره‌های یس و واقعه را تلاوت نمود.

مادیات وبرکات:

برای عزّت و طرد ذلّت: آیه مالک الملک مجرّب و مطابق با مضمون است.

عزّت و مهابت: سورة انبیاء، ثواب الاعمال از امام صادق(ع) روایت میکند که هرکس به عشق انبیاء این سوره بخواند در قیامت با آنها محشور است و در این دنیا هم پیش چشم مردم مهیب می‌گردد.

سوره صافات، از امام صادق(ع) مروی است که خواندن سورة صافات موجب شرف و جاه و حفظ است.

سوره زمر، از امام صادق(ع) مروی است که سورة زمر، شرف نصیب آدمی کند.

برای محبوب شدن: سوره نجم، امام صادق(ع) فرمود: تداوم خواندن سورة نجم بطوریکه هر روز یا هر شب آنرا بخوانند موجب محبوب شدن میان مردم و زندگی ستوده میان ایشان است.

سوره واقعه، امام صادق (ع) فرمودند: هر کس در هر شب جمعه سوره واقعه را بخواند خداوند وی را دوست بدارد و نیز دوستی او را در دل همه مردم اندازد و در طول عمرش بدبختی و تنگ دستی نبیند و آسیبی از آسیبهای دنیا به او نرسد و از همدمان امیرالمؤمنین (ع) باشد.

رفع فقر: سوره هُمَزَه، چنانچه در روایات آمده.

سوره یس، رسول خدا (ص) فرمود: ای علی سوره یس را بخوان که در آن برکات است گرسنه سیر شود و فقیر غنی گردد و عزب ازدواج کند و ترسان امن گردد و مریض شفا یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.

سوره ذاریات، امام صادق (ع) فرمود: سوره الذاریات، معیشت را اصلاح می کند.

برای ثروت: سوره توحید، پیامبر (ص) به کسی که از فقر گله داشت فرمود: هرگاه وارد خانه خود میشوی گرچه کسی در آن نباشد سلام کن و سوره توحید بخوان. آن مرد چنین کرد و غنی شد. امام صادق (ع) فرمود: سوره توحید فقر را زائل می کند و به آدمی و حتی همسایگان او نفع می رساند. از رسول خدا (ص) روایت است که حین ورود به خانه ی خویش سوره توحید بخوانید تا فقر از خانه زائل شود و برکت آن بسیار گردد و این فیض به همسایه ها سرریز شود.

سوره قدر، کثرت قرائت این سوره از اسرع طُرُق در گشودگی باب رزق است.

سوره واقعه، که طبق روایات باید شب‌ها یا لاقل شب‌های جمعه خوانده شود. امام صادق (ع) فرمودند: هر کس در هر شب جمعه سوره واقعه را بخواند خداوند وی را دوست بدارد و نیز دوستی او را در دل همه مردم اندازد و در طول عمرش بدبختی و تنگ دستی نبیند و آسیبی از آسیبهای دنیا به او نرسد و از همدمان امیرالمؤمنین (ع) باشد.

سوره یس، طبق روایات وسعت معاش می‌آورد.
برای برکت: سوره کوثر، چنانچه در روایات آمده.
سوره مزمل، امام صادق (ع) فرمود: سوره مزمل حیات آدمی را طیب می‌کند.

رونق کسب: سوره قارعه، در روایات، کثرت قرائت این سوره موجب گشایش روزی و رونق کسب دانسته شده.

استغناء: سوره مریم، ثواب الاعمال از امام صادق (ع) روایت میکند که هر کس بر سوره مبارکه مریم مواظبت کند، به بی‌نیازی و استغناء در مورد مال و جان و فرزند میرسد.

سوره واقعه، به تلاوت هر شب این سوره در روایات زیادی توصیه شده و آنرا زائل کننده فقر مادی و معنوی دانسته‌اند. اگر هر شب نشد، خوب است مسلمان لاقل شبهای جمعه این سوره را تلاوت کند تا از

برکاتش بی نصیب نماند. مستدرک الوسائل نقل میکند که عثمان بر بالین عبد الله بن مسعود آمد در حالیکه در احتضار بود و به او گفت آیا دستور بدهم تا از بیت المال چیزی به تو بدهند؟ ابن مسعود پاسخ داد: آنوقت که بدان محتاج بودم ندادی و اکنون که در آستانه سفر آخرتم مرا دیگر به آن نیازی نیست! عثمان گفت: آنرا به دخترانت بده. ابن مسعود گفت نیازی نیست؛ چیزی به آنها آموخته‌ام که هرگز محتاج نشوند: از رسول خدا (ص) شنیدم که هرکس سوره واقعه را هر شب بخواند هرگز نیازمند و فقیر نشود. گوییم حدیث به این مضمون بسیار است منتها در اکثر آنها مداومت بر این سوره و هرشب خواندن آن ذکر شده.

برای حصول یُسْر: سوره لیل، در روایات برخواندن این سوره در نماز عشاء یا پانزده بار پیش از خواب توصیه شده و آنرا موجب فتح باب یُسْر برای انسان دانسته‌اند.

سوره یس، که طبق روایات مداومت بر آن موجب یُسْر است.

امور اموات:

بر بالین محتضر برای آسانی موت: سوره واقعه، برهان از امام صادق (ع) روایت میکند که بر مؤمنی که در حال احتضار است سوره واقعه را بخوانید تا راحت جان دهد. از امام صادق (ع) روایت است که سوره واقعه مرگ را آسان میکند لذا آنرا برای کسی که در حال جان کندن است بخوانید.

سوره صافات، کافی روایت میکند که وقتی یکی از پسران امام کاظم (ع) در بستر مرگ بود، ایشان به فرزند دیگرش فرمود: برخیز و بر بالین برادرت سوره صافات بخوان. او چنین کرد و به آیه "أهم اشد خلقاً أم من خلقنا" که رسید، محتضر جان سپرد. در مراسم تشییع، برادر امام به او گفت: ما شنیده بودیم که سوره یس چنین خاصیتی دارد! امام (ع) فرمود: سوره صافات برای کسی که با مرگ دست و پنجه نرم میکند، سریع‌الاث‌رتر است.

سوره یس، مستدرک‌الو سائل از امام باقر (ع) روایت میکند که خداوند خودش قبض روح اهل این سوره را بدست گرفته و آنرا به فرشتگان حواله نمیدهد.

برای اموات: سوره قدر، خواندن این سوره برای اموات پرفایده است و موجب آرامش و آمرزش آنها و نیز قاری می‌گردد.

در قبرستان: سوره توحید، روایت است که در قبرستان یازده بار سوره توحید بخوانید تا به عدد آن مردگان ثواب برید.

سوره قدر، روایت است که امام رضا (ع) سر قبر می‌نشست و هفت بار سوره قدر می‌خواند و می‌فرمود موجب مغفرت میّت می‌شود.

حفظ و ظفر:

برای حفظ و امان: سوره توحید، چنانچه در روایات بسیاری آمده. آیت‌الکرسی، کافی از امام رضا (ع) روایت می‌کند که هنگام خواب و پس از هر نماز تلاوت آیت‌الکرسی را ترک نکنید تا امان یابید.

دو سوره ناس و فلق، که مُعَوِّذَتَین نامیده میشوند. رسول خدا(ص) پیش از نزول این دو سوره به آیات و سوره‌هایی از قرآن یا به بعضی اسماء الله یا دعا‌هایی استعاذه می‌جستند و آنرا به عنوان حرز و عوده توصیه می‌کردند. بطوریکه روایات زیادی در این زمینه در دست است. اما با نزول این دو سوره، همه آنها را وانهاد و فرمودند این دو سوره برای تعویذ آمده و برای این مقصود کافی و وافی است. لذا پس از نزول مُعَوِّذَتَین، چیز دیگری را عوده خود قرار ندادند. در روایات به خواندن صبح و شام این دو سوره توصیه شده. خوب است خود را به خواندن این دو سوره در نافله مغرب و نافله صبح عادت داد تا مدام خوانده شوند یا آنطوری که در برخی روایات است شبها موقع خواب و صبح‌ها حین بیدار شدن این دو سوره را خواند.

سوره کافرون، به خواندن سوره‌های توحید و کافرون پیش از خواب تاکید شده و آنرا موجب محافظت دانسته‌اند.

در نتیجه، چهار قل همگی خاصیت حفظ و حراست دارند.

سوره تکاثر، در روایت است عصرها سوره تکاثر بخوانید تا در امان خدا باشید.

سوره قدر، در برخی روایات خاصیت محافظت به این سوره نسبت داده شده.

آیه سُخره: إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسُ

وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهٖ اَلَّا لَهٗ الْخَلْقُ وَالْاَمْرُ تَبَارَكَ اللّٰهُ رَبُّ
الْعَالَمِيْنَ)سوره الاعراف : ۵۴(به شرحی که خواهد آمد.

آیات آخر سوره حشر هم طبق روایات، امان اند.
سوره فتح، امام صادق(ع) فرمود: اموال و کسان خویش را با قرائت
سوره فتح محافظت کنید.

حین خواب: آیت الکرسی، رسول خدا(ص) فرمود: هر کس حین
خواب آیت الکرسی بخواند خودش و اهلش و حتی همسایگانش در
امان الهی اند.

بر غذا: سوره قریش، آنطور که در روایات آمده خواندن این سوره بر
غذا رافع مَضَرَّات و موجب جعل شفا در آن است.

سوره تین، در روایت آمده که خواندن این سوره بر غذا، موجب تقدیس
غذا و شفا بخشی آن میگردد و ضرر را از آن غذا برمیدارد.

سوره غاشیه، در روایات به این سوره خاصیت رفع خطر و ضرر غذا
نسبت داده اند.

سوره توحید، خواندنش پس از غذا، کفاره فراموشی بسم الله گفتن در
آغاز غذاست.

برای سفر: آیت الکرسی و حمد و توحید و معوذتین، مروی است در
ابتدای سفر تصدّق کنید و آیت الکرسی، حمد، توحید و معوذتین را
بخوانید.

رسول خدا(ص) فرمود: پیش از سفر در منزل خویش یازده بار سوره توحید بخوانید تا خداوند از منزلتان محافظت کند.

برای غلبه بر دشمن: سوره نصر، در روایات به خواندن این سوره در نمازهای واجب و مستحب توصیه شده و آنرا موجب غلبه و ظفر بر دشمنان دین دانسته‌اند.

در برابر دشمن یا جایی که بیم او هست: سوره فیل، در روایت است که در برابر دشمن زیر لب سوره فیل بخوانید.

آیاتی از سوره یس، روایت است که روزی که قریش خانه‌ی رسول خدا(ص) را محاصره کرده منتظر خروج ایشان بودند تا ایشان را به قتل برسانند، رسول خدا(ص) مشتی خاک برگرفت و خارج شد. آیه‌های: **إِنَّا جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ وَ جَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَ مِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ** (یس، ۹/۸) را خواند و خاک را به سوی ایشان پاشید. سپس از میانشان گذشت و او را ندیدند.

آیت‌الکرسی هم طبق برخی روایات برای مواجهه با دشمن مفید است.

محافظت در برابر اجنه و دفع جنیان خبیث از خانه: آیت‌الکرسی، در مواجهه با جنیان یکبار آیت‌الکرسی را به همراه بسم‌الله تلاوت کنید. در برخی روایات هست که در مواجهه با خطر مکرر تکبیر بگویید.

کتابت آیتالکرسی، وسائل الشیعه جلد ۵ روایت میکند که مردی خدمت امام صادق (ع) آمد و شکایت کرد که همهٔ مردم با او و اهل خانه‌اش بد شده‌اند. حضرت به او فرمود ارتفاع سقف خانه‌ات چقدر است؟ گفت ده ذراع. حضرت فرمود: سقف باید هشت ذراع (پنج متر) باشد نه بیشتر. چون محل سکونت جنّ می‌شود. سپس فرمود آیتالکرسی را در فاصله بین هشت تا ده ذراعی دور تا دور بنویسند.

سورهٔ جنّ، در چندین روایت وارد شده که خواندن این سوره باعث محافظت از جنّیان میشود و جنّیان خبیث را از آن محل فراری میدهد. برای بیرون کردن اجنه از خانه‌ای یا از شخصی یا از خودتان به همین نیت مدّتی هر روز سورهٔ جنّ را بخوانید بعدش هر وقت لازم شد فقط "بسم الله الرحمن الرحیم" بگویید بقصد آیهٔ اوّل همین سوره. در چندین روایت وارد شده که خواندن این سوره باعث محافظت از جنّیان میشود و جنّیان خبیث را از آن محل فراری میدهد.

آیهٔ "أَفْغِرْ دین الله ..."، کافی روایت می‌کند به امام صادق (ع) عرض کردیم: در بعضی سفرها مجبوریم در خرابه‌ها یا مکان‌های مخوف اتراق یا از آنجاها عبور کنیم. گاهی اتفاق می‌افتد که به سوی ما سنگی پرتاب می‌شود بدون آنکه کسی آنجا باشد. امام فرمود: این از جانب اجنه است. هرگاه اینطور شد همان سنگی را که پرتاب شده بردارید و به همان سمتی که گمان می‌کنید از آنجا پرتاب شده پرتاب کنید و با صدای بلند این آیه را بخوانید: أَفْغِرْ دین الله یَعُونْ وَلَهُ

أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ (آل عمران: ۸۳)

آیه سخره هم چنین خاصیتی دارد: إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُعْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ (سوره الاعراف : ۵۴) (در روایت است که امیر مؤمنان (ع) به اصحاب خویش برای محافظت از شیاطین سرزمین‌های متروک و ناشناخته، آیه‌ی سخره سوره اعراف را توصیه می‌فرمود).

سوره بقره، برای بیرون کردن اجنه از خانه در آنجا سوره بقره بخوانید یا مکرر بگذارید پخش شود. رسول خدا (ص) فرموده: شیاطین از این سوره می‌گریزند.

سوره یس، برای بیرون کردن اجنه از خانه‌ای در آنجا سوره یس بخوانید.

مواجهه با درنده: آیت‌الکرسی، الخرائج جلد ۲ از امام صادق (ع) روایت می‌کند: هذگامی که با یک حیوان درنده روبرو شدی به روی او آیت‌الکرسی را بخوان.

برای دفع سحر: آیت‌الکرسی و معوذتین، که خواندن مکررشان توصیه شده. همچنین در مفاتیح‌الجنان از امیرالمؤمنین (ع) نقل شده که

جهت باطل کردن سحر این جملات را بنویسید و همراه خود داشته باشید:

«بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ وَ مَا شَاءَ اللَّهُ، بِسْمِ اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، قَالَ مُوسَى مَا جِئْتُكُمْ بِهِ السِّحْرِ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِلُّ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ (سوره یونس، آیه ۸۱) فَوَقَّعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ فَغَلَبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَاغِرِينَ (سوره اعراف، آیه ۱۱۸)»

دستورات مشابه دیگری هم در روایات آمده که همگی را در کتاب اذکار در فصل مربوطه آورده‌ام.

برای حفاظت از چشم زخم: آیه "و إن یکاد" که گرچه روایت نیست ولی از مجربات است و نیز سوره فلق که نصّ است بر این مطلب.

سوره یس، برهان از امام صادق (ع) روایت میکند که همراه داشتن این سوره امان است از حسادت و چشم‌زخم و بیماری.

ایمنی از فتن آخرالزمان: سوره قارعه، در حدیثی هم هست که زیاد خواندن این سوره ایمنی از فتنه دجال می‌آورد. یعنی انسان فریب دجال‌های زمان را نمی‌خورد.

سوره کهف، در برخی روایات آمده که مانوسین با این سوره از فتنه دجال ایمنند.

امان از مرگ در بلایای طبیعی: سوره زلزال، روایت است که استمرار قرائت سوره زلزال موجب امان از مرگ‌هایی با بلایای طبیعی چون زلزله و صاعقه و سیل است.

دفع مرگ فُجعه: سورة تغابن، در برخی روایات هست که مداومت بر این سوره مرگ فجعه را از انسان دور میکند.

سورة هُمَزَه، به این سوره هم در روایات این اثر نسبت داده شده. نزد جَبَّارِ صاحب سلطه: سورة زلزال، در روایتی خواندن این سوره پیش از ورود بر کسی که انسان از سَطَوَت او بیمناک است توصیه شده.

سوره توحید، امام کاظم (ع) فرمود: خواندن سورة توحید انسان را از جَبَّار حفظ می‌کند.

کهیعیص، امام صادق (ع) فرمود هر کس بر صاحب سلطه‌ای وارد شود که از سَطَوَت او بیمناک است، در برابر او نهانی بخواند «کهیعیص» و به هر حرفی که می‌گوید انگشتی از دست راستش را ببندد و سپس بگوید «حم عسق» و به هر حرف انگشتی از دست چپش را ببندد، سپس در حالیکه می‌خواند «و عنت الوجوه للحی القيوم و قد خاب من حمل ظلماً» (طه، ۱۱۱) انگشتانش را به سوی وی باز کند، از شر او کفایت است.

برای رسوا نشدن: سورة انفطار، در برخی احادیث هست که مداومت بر خواندن این سوره مانع رسوا شدن آدم است.

برای اختفاء از دشمن: آیات ۸ و ۹ سورة یاسین: اِنَّا جَعَلْنَا فِيْ اَعْنَاقِهِمْ اَغْلَالًا فَهِيَ اِلَى الْاَذْقَانِ فَهُمْ مُّقْمَحُونَ (سوره یس: ۸) وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ اَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ (سوره

یس : ۹) چنانکه آمد. جلد هجدهم بحار الانوار از ابن عباس نقل کرده که عده‌ای از بنی مخزوم منجمله ابوجهل و ولید بن مغیره قصد جان پیامبر (ص) را کردند، ایشان این آیات را قرائت فرمود، پس صدایش را میشنیدند اما شخص ایشان را نمیدیدند.

جلد نود و یکم بحار الانوار روایت میکند که وقتی امام رضا (ع) به رحمت حق شتافت در میان لباس ایشان حرزی یافتند که این دو آیه را به شکل تعویذی نوشته بود.

در برخی روایات هست که آیه "وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ حِجَابًا مَّسْتُورًا" (سوره الإسراء : ۴۵) ("مانند آیات ۸ و ۹ سوره یاسین، حفظ و ستر و حجاب است و برای دیده نشدن کاربرد دارد).

سوره نازعات، در تفسیر برهان دو روایت هست که از آنها برمیآید که این سوره برای مخفی ماندن از چشم دشمنان کارساز است.

در دادگاه: سوره مرسلات، به چند طریق از پیامبر (ص) روایت شده که این سوره را در محاکم بخوانید تا بر خصم باطل خویش پیروز شوید.

برای حفظ آذوقه: سوره مطففین، در روایتی است که این سوره اگر بر آذوقه خوانده شود آنرا حفظ میکند.

امان از سرقت: روایت است که رسول خدا (ص) به امیر مؤمنان (ع) برای امان از سرقت آیات ۱۱۰ سوره اسراء و آیات آخر سوره توبه را

توصیه میفرمودند: قُلْ اَدْعُوا اللَّهَ اَوْ اَدْعُوا الرَّحْمَنَ اَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ
الْاَسْمَاءُ الْحُسْنٰى وَ لَا تَجْهَرُ بِصَلَاتِكَ وَ لَا تَخَافُ بِهَا وَ ابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ
سَبِيلًا (الإسراء، ۱۱۰) لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا
عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ
لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ (التوبة، ۱۲۸/۱۲۹)
استشفاء:

برای شفا از بیماریها چه مشکلات روحی و چه بیماریهای جسمی:
سوره حمد،

در روایات زیادی سوره حمد افضل سوره‌های قرآن دانسته شده، گفته
اند ام الكتاب است و شفاء هر دردی است. و بارزترین آیات قرآن، آیه
بسم الله الرحمن الرحيم دانسته شده که بخشی از این سوره است که
تبرکاً در آغاز سایر سور نیز آمده است.

کافی از امام صادق ع روایت می‌کند اگر سوره حمد هفتاد مرتبه بر
مرده‌ای خوانده شود و زنده گردد، تعجب نمی‌کنم. برهان از رسول
خدا روایت می‌کند: سوره حمد شفای هر دردی است به جز مرگ.

شیخ صدوق در امالی از رسول خدا ص روایت می‌کند که تا می‌توانید
از خیر و برکتی که از طریق سوره حمد در اختیارتان نهاده شده، بهره
بگیرید که آن یک غنیمت است. مبادا فرصتش بگذرد و حسرتش در
دلهایتان باقی بماند.

دعوات از امام صادق (ع) روایت می‌کند که بر هیچ دردی سورۀ حمد را هفتاد بار نخواندم مگر آنکه آرام یافت. تفسیر نورالثقلین از امام باقر (ع) روایت می‌کند: هر کس را که سورۀ حمد شفا نبخشد، هیچ چیز شفا نخواهد بخشید.

امام کاظم (ع) فرمود: حین بیماری در گریبان خویش هفت بار یا در موارد شدید هفتاد بار سوره حمد بخوانید تا برطرف شود.

وسائل الشیعه جلد ۶ از امام صادق (ع) روایت می‌کند: هر کس به مرضی مبتلا شد، سر در گریبان کند و ۷ مرتبه سورۀ حمد را بخواند. اگر درد برطرف شد که هیچ؛ وگرنه ۷۰ مرتبه این سوره را بخواند که من ضامن بهبود یافتن او هستم.

امام صادق (ع) فرمود: اسم اعظم در سوره حمد است اما مقطع گشته.

از رسول خدا (ص) مروی است که چون کسالت یا چشم زخم یا سردردی بدو میرسید، دستان خویش را می‌گشود و حمد و معوذتین می‌خواند، سپس کف دستانش را بر صورت خویش می‌کشید و شفا می‌یافت.

رسول خدا (ص) فرمود جبرئیل مرا دوایی آموخت که محتاج دوی دیگر نشوم: پیش از آنکه آب باران بر زمین بریزد آن را در ظرف نظیفی جمع کنند و بر آن هفتاد بار حمد بخوانند، سپس قدحی صبح و قدحی شب از آن بنوشند.

آیت الکرسی، از امام صادق (ع) روایت است که در مرض، آیت الکرسی را بر ظرفی بنویس، سپس آب بر آن بریز و از آب آن ظرف بنوش. گوییم: میشود بر کاغذ نوشت و ساعتی آن کاغذ را در آب نهاد.

اواخر حشر، که در جلد ۸۹ بحارالأنوار از رسول خدا (ص) روایت است که وقتی این قسمت را میخوانید دست خود را بر سر خویش نهید که امان از هر دردی است جز مرگ؛ جبرئیل چنین به من آموخت. امام باقر (ع) فرمود بر ورم آیات آخر سورة حشر را بخوان.

قدر، امام صادق (ع) اصحاب خویش را میفرمود که مریض ها کوزه‌ای جدید ابتیاع کنند و در آن آب بریزند و سی بار با ترتیل بر آن سورة قدر بخوانند سپس تا سه روز از آن آب بیا شامند و با آن وضو بگیرند، تا از آن مرض شفا یابند.

امام عسکری (ع) فرمود در سر درد بر قدحی آب بخوان (أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ) سپس آن را بنوش.

امام صادق (ع) فرمود: با اخلاص نیت موضع بیماری را مسح کن و بخوان (وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا).

راوی گوید از درد پشت شکایت کردم امیرالمؤمنین (ع) فرمود دست را بر موضع درد بگذار و سه بار بخوان (وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّوجَلًّا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ

الْآخِرَةَ نُؤْتِيهِ مِنْهَا ۖ وَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ) و سپس هفت بار سوره قدر را بخوان.

انعام، امام صادق (ع) فرمود سوره انعام را بزرگ بشناسید، در هفتاد موضع آن نام خدا آمده است، اگر مردم بدانند در آن چیست رهایش نمی کنند و از امام کاظم (ع) مروی است که چون دردی عارض شد و از آن در هراس افتادی سوره انعام بخوان تا هراس برطرف گردد و رهایی یابی.

حین تداوی: سوره طارق، در دو روایت است که خواندن سوره طارق موجب شفابخشی داروست.

امور خاص:

برای یافتن مفقود: سوره ضحی، در برخی روایات به این سوره این خاصیت را نسبت داده اند که میشود آنرا بقصد کسی یا چیزی که گم شده خواند و سالم پیدایش کرد،

سوره یس، رسول خدا (ص) فرمود: ای علی سوره یس را بخوان که در آن برکات است گرسنه سیر شود و فقیر غنی گردد و عزب ازدواج کند و ترسان امن گردد و مریض شفا یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.

آرام کردن نوزاد: سوره غاشیه، بر حسب نقل روایتی.

تزوید: سورة احزاب، تفسير برهان یکی دو روایت آورده که نوشتن این سوره و نهادنش در خانه به تزوید دختران خانه کمک میکند و العُهدہ علی الراوی.

سوره یس، رسول خدا(ص) فرمود: ای علی سورة یس را بخوان که در آن برکات است گرسنه سیر شود و فقیر غنی گردد و عزب ازدواج کند و ترسان امن گردد و مریض شفا یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.

برای حجّ: سورة حجّ، ثواب الاعمال از امام صادق(ع) روایت میکند که هرکس هر سه روز یکبار سورة حج را بخواند در همان سال به زیارت خانه خدا خواهد رفت.

مستدرک از رسول خدا(ص) روایت میکند که قرائت کننده سورة حج، در ثواب همه کسانی که حج به جا میآورند شریک است.

توفیق حفظ قرآن: سورة مدثر، روایتی دیده ام که کسی که میخواند توفیق حفظ قرآن پیدا کند، این سوره را بخواند و در پایانش از خدا توفیق حفظ کل قرآن بخواهد، و مکرّر این عمل را تکرار کند.

برای حافظه: آیت الکرسی، که در چند روایت آمده.

برای فرزندان شدن: بر آیات شریفه (رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ)، (فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا)، (رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ) مداومت کند.

در روایتی است که زن و مرد هر دو انگشتی فیروزه که عبارت (رَبِّ
 لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ) بر آن حک شده در دست کنند.
 آزادی زندانی: سوره یس، رسول خدا(ص) فرمود: ای علی سوره یس
 را بخوان که در آن برکات است گرسنه سیر شود و فقیر غنی گردد و
 عزب ازدواج کند و ترسان آمین گردد و مریض شفا یابد و محبوس آزاد
 گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.

راجع به خدمت

گفتیم که ارکان اربعهٔ سلوک چهارتا است: عبادت، خدمت، معرفت، و ولایت.

راجع به خدمت گفتیم که هرچه خالصانه‌تر باشد، اثر بیشتری در رشد و سعادت انسان دارد. یعنی خدمت باید گشایش از عیال خدا به عشق خدا باشد. وقتی کسی خدا را دوست داشت، خلق او را هم دوست می‌دارد و به آنها محبت می‌ورزد. محبتش هم بی‌چشم داشت و غیر مشروط است.

غایت خدمت، مسرور کردن خلق است و گره‌گشایی از ایشان. اگر بخواهید کسی را شاد و مسرور کنید باید بدانید که تنها در سایهٔ قلبی سالم و دور از رذائل حاصل می‌شود.

آدم‌ها یا خودخواه‌اند و "من"‌شان مبداء تصمیمات آنهاست؛ یا دیگرخواه و مُنصف‌اند و رعایت حال دیگران مبداء کارها و تصمیمات آنهاست؛ یا خداخواه‌اند و رضایت خدا برایشان مهم است. این طایفه در پی رضای دیگران یا ارضاء خود هم نیستند و آنچه برایشان مهم است رضایت خداست. فقط این طایفهٔ سوم هستند که موفق می‌شوند خدمت واقعی و به‌دور از افراط و تفریط و طبق مصلحت را به دیگران روا دارند. آنها یک رحمت عام دارند برای همه و یک رحمت خاص دارند برای لایقین این رحمت خاص از جمله نزدیکان. هر دوی این

رحمت‌ها لازم است. رسول خدا(ص) روزی فرمود: به خدایی که جانم در دست اوست، وارد بهشت نمی‌شوید مگر مؤمن شوید و مؤمن نمی‌شوید، مگر این که اهل دوستی و مهربانی باشید. گفتند: یا رسول الله ما یکدیگر را دوست می‌داریم. فرمود: نه، باید همهٔ مردم را دوست بدارید. خود رسول خدا(ص) هم تجلّی همین رحمت عام بود: وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ (سوره الانبیاء: ۱۰۷)

از رسول خدا(ص) روایت شده که آیا می‌خواهید شما را به چیزی راهنمایی کنم که با انجام آن، یکدیگر را دوست بدارید؟ سلام کردن بین یکدیگر را رواج دهید.

از نشانه‌های محبت و دوست داشتن مردم و از موجبات جلب محبت، خوب سخن گفتن با ایشان است. این باعث می‌شود که انس و الفت ایجاد شود و کینه‌ها رخت ببرند. سبب بروز دشمنی، غیبت و بدزبانی است.

از نشانه‌های محبت و از موجبات جلب محبت هدیه دادن است. امام صادق(ع) فرمودند: به یکدیگر هدیه دهید و از این راه به هم محبت کنید که هدیه، کینه‌ها را از بین می‌برد.

کسی که مردم را دوست دارد و دوست دارد او را دوست بدارند باید با ایشان خلیق باشد. رسول خدا(ص) فرمودند: سه چیز محبت انسان به برادر مسلمان خود را صفا داده و یک رنگ می‌کند. اوّل، هرگاه او را می‌بیند با گشاده رویی برخورد کند. دوّم، وقتی برادرش خواست نزد

او بیاید برای او جا باز کند. سوّم، با اسمی که بیش از همه دوست دارد او را صدا بزند. امام صادق (ع) فرمودند: به هم دست دهید که دست دادن کینه‌ها را از بین می‌برد.

از عوامل جذب محبت سخاوت داشتن و احسان کردن به مردم است.

امام علی (ع) فرمودند: ثمره تواضع، محبت است.

امام علی (ع) فرمودند: انسان صادق با صداقتش سه چیز را به دست می‌آورد؛ حسن اعتماد، محبت، ایّهت. کسی که به وعده‌اش عمل نمی‌کند مردم از گرد او پراکنده میشوند.

امام علی (ع) فرمودند: کسی که به مردم حسن ظنّ دارد از آنان محبّت دریافت خواهد کرد.

امام علی (ع) فرمودند: انصاف موجب تداوم محبت است.

امام صادق (ع) فرمود: وقتی کسی را دوست دارید به او بگویید.

حق شناسی و اینکه انسان در درون خود باور داشته باشد که دیگران بر گردن او حقی دارند رفتارشان را نسبت به آنان خیلی عوض خواهد کرد. ما مردم را به اندازه کارهای خوبی که برای ما کرده‌اند دوست نمی‌داریم، بیشتر برای کارهای خوبی که برای آنها کرده‌ایم دوست داریم و این کار اشتباه است.

خدمتگزاری به مردم که تنها از آدمهای وارسته از منیت و خودخواهی ساخته است سبب جلب محبت است. خداوند بندگان را که به بندگان خدمت و مهربانی می کنند دوست می دارد.

اگر مردم یکدیگر را دوست می داشتند دنیا خیلی بهتر میشد. در جهان، کلمات مهرانگیز ممکن است کوتاه باشند، اما طنین رسایی دارند.

خردمندان کسانی هستند که بدی ها را با خوبی رفع می کنند و به این ترتیب نفرت ها را به دوستی تبدیل می کنند. با نیکی کردن به دشمنان آنها را به دوست تبدیل کنید. خوشرویی و چهره ی گشاده وسیله کسب محبت است.

ایجاد حس دوستی و صمیمیت، زمینه ساز امنیت است. اگر با دوستی و محبت زندگی کنید زندگی در دنیای امن را می آموزید. راه دوست داشتن هر چیز درک این واقعیت است که امکان دارد هر لحظه آن چیز از دست برود. این داستان فناپذیری انسان ها نیست، بلکه واقعیت این است که آنان روزی مهلت دوست داشتن را از دست می دهند. این تصور که شاید زمان بهتر و مناسبتری برای دوست داشتن وجود داشته باشد، برای بسیاری از مردم به بهای عمری تأسف خوردن تمام شده است.

باور داشته باشید با کارهای کوچک هم می توانید محبت خود را نشان دهید و لزومی ندارد قدم های بزرگ بردارید. با دقت گوش کردن به

دیگران باعث می شود بفهمند که شما آنها را دوست دارید و این کار باعث ایجاد اطمینان می شود، یعنی همان چیزی که اساس یک ارتباط دوستانه است.

تلاش نکنید که به زور رابطه خوبی با دیگران ایجاد کنید زیرا کمتر موفق خواهید شد. برای ایجاد یک رابطه خوب کافی است فقط راحت باشید، خودتان باشید و از لحظاتی که با دیگران هستید لذت ببرید.

شادی حقیقی نصیب کسانی است که قلبی مالا مال از محبت دارند. کسی که برای محبت حدی قائل می شود اصلاً معنای محبت را نفهمیده است. فراموش نکنید که کلید داشتن روابط خوب با دیگران پذیرش آنها به همان صورتی است که هستند. سعی نکنید آنها را تغییر دهید، فقط به آنها محبت کنید.

از توفیقات مهم یک انسان، آن است که گشایش معضلات مردم به دست او با شد. این نعمتی است که هزاران شکر و سپاس می طلبد. کارگشایی، از مقدس ترین خدماتی است که مورد قبول و امضای آیین خداوند مٔان است. آنان که خالصانه و بی توقع و چشمداشت، گره از کار بسته مردم می گشایند، بندگان خاص خدا و ماموران ویژه الهی اند. چنین کسانی توفیق و امداد الهی را همراه دارند، فیض دنیوی و اجر اخروی نیز، دستاورد این خدمت است. نبی مکرم اسلام (ص)

فرموده: خیر الناس من انتفع به الناس. بهترین مردم کسی است که مردم از او سود و بهره ببرند.

می‌توان اهل صدقه بود، بی‌آنکه پول خرج کرد. البته کمک‌های مالی، جای خودش را دارد که در هر حال و هر جا خوب است. اما مهم، توجه به وسعت دایره «نیکی» است. برطرف کردن عوامل اذیت از راه مردم، صدقه است، راهنمایی کردن جاهل به «راه»، صدقه است، عیادت کردن بیمار، صدقه است. شگفتا که چه وسعتی دارد نیکی و احسان! و چه آسان است ذخیره‌سازی عملی صالح برای آن روز نیاز و احتیاج!

کسانی که دارای روی گشاده و تبسم و مهربانی و خلق نیک، صبر، مدارا، گذشت، عفو و اغماض، انسانیت، مهر و محبت و فداکاری و خدمت به خلق هستند گوی سبقت را در زندگی این دنیا می‌ربایند و نزد خلق محترمند و مسلم است که وقتی خلق آنها را دوست بدارند، خدا هم آنها را دوست میدارد زیرا در عالم وحدت و احاطه الهی، محبت خلق در حکم محبت خالق است و به طور قطع آن کس که خالق او را دوست می‌دارد در زندگی اخروی نیز خوشبخت خواهد بود. سعی نکنید بر دیگران حکم‌فرمایی کنید! هیچ‌کس دوست ندارد که به عنوان فردی ضعیف به حساب بیاید. اگر شما دائماً خواهسته‌های خود را به دیگران تحمیل کنید، با به وجود آوردن حس برتری‌جویی و سلطه‌طلبی، در منزل یا محیط کار دیگران را از خود دور می‌کنید.

معلوماتان را به رخ نکشید! هر فردی دوست دارد در دید دیگران مهم و ارزشمند به نظر بیاید. شما وظیفه دارید در این خصوص به او کمک کنید. پس هنگامی که شما تلاش می‌کنید این احساس را به فردی تقدیم کنید، با ادب و نزاکت خود، بهترین موقعیت را متجلی کرده‌اید، اما اگر تلاش کنید با فضل‌فروشی، خود را فرد مهمی نشان دهید اگر چه ممکن است دیگران شما را به خاطر دانش‌تان تحسین کنند اما شما را دوست نخواهند داشت.

آدمیزاد، بنده احسان است. به هر کس نیکی کنید، او را رام و مطیع خویش می‌سازید و به هر کس محبت و لطف کنید، قلعه دلش را فتح کرده‌اید. هرگز به گونه‌ای رفتار نکنید که گویی شما بالاتر و برتر از اطرافیان هستید! اگر خداوند به شما توانایی‌های برتری بخشیده است، برای آن است که در رشد و ارتقای آن بکوشید و از مواهب آن بهره‌مند شوید. اگر تلاش می‌کنید تا این برتری‌ها را به رخ اطرافیان بکشید، جزیره‌ای کوچک و تنها خواهید شد. مراقب باشید! زمانی ممکن است شما هم فریاد بزنید و کسی به یاری‌تان نیاید.

با گوشه و کنایه صحبت نکنید! زمانی ممکن است یک پاسخ کنایه‌آمیز بتواند در جمع خنده‌ای به راه بیندازد، اما باید متوجه باشید این شادی زودگذر باعث دلخوری و دلتنگی فرد دیگری نشود. مردم را مسخره نکنید! اشتباه کردن جزء لاینفک رفتار بشری است و هیچ‌چیزی به اندازه مسخره شدن به خاطر آن اشتباه، فرد را اذیت

نمی‌کند. مسخره کردن سبب می‌شود فرد احساس حقارت کند. این کار اهانت بزرگی است به اندازه‌ای که گاهی وقت‌ها زمان زیادی طول می‌کشد تا شخص بتواند مسخره‌کننده را ببخشد. افتادگی و تواضع و فروتنی، یکی دیگر از ویژگیهای جاذب محبت است. چنین کسانی می‌توانند مردم را دور شمع وجود خود شان جمع کنند. تکبر، پشت خود آدم را خالی می‌کند. مردم، از پیرامون افراد مغرور و متکبر و خودخواه، پراکنده می‌شوند. برعکس، تواضع، مردم را به محبت و عنایت و حمایت می‌کشد.

گاهی افراد، بی‌حوصله‌اند، از جایی و چیزی ناراحتی دارند، یا ضرر و آسیبی دیده‌اند، یا تحت فشار و گرفتاری‌اند، توقع‌شان بالاست، عصبانی می‌شوند، حرف تند می‌زنند. آن‌که صبور باشد و بردبار، می‌تواند با مردم کنار آید، آن‌که تحمل حرفها، تنديها و بداخلاقیها را در «مکتب صبر»، تمرین و تجربه کرده باشد، می‌تواند در ارتباط با مردم، به خدمت خویش و حضور کریمانه در کنارشان ادامه دهد. از کوره در رفتن، بردباری نشان دادن، خشمگین نشدن، از آثار این «ظرفیت» است. کسی که از این ویژگی اخلاقی برخوردار باشد، از یاری و حمایت دیگران هم برخوردار خواهد بود. محبت، رمز و راز زندگی است. بسیاری از بیماری‌های درونی فقط به خاطر فقدان محبت و سرکوب کردن عاطفه‌هاست. زیرا محبت همچون آبی است که به جریان می‌افتد. این آب هم پاک است و هم پاک‌کننده. ابراز

علاقه و محبت، هم بر دوستی می‌افزاید و هم نامهربانی‌ها را از بین می‌برد. پس محبت کردن را فراموش نکنید و آن را ناچیز نشمارید. محبت و عشق ورزیدن به دیگران یعنی همکاری با خداوند. غایت توجه به حق، ایجاد محبت میان خالق و مخلوق است. و غایت محبت به خلق، اخلاص و برای خدا به مخلوقین کمک کردن. وقتی کسی از یک طرف به خدا توجه کرد، فیوضات را میگیرد و وقتی به خلق محبت کرد به آنها میدهد. اینگونه او در جایگاه واسطه فیض قرار میگیرد که غایت کمال انسان و هدف خلقت او هم همین خلیفه‌گری است.

لیستی از کارهای خیر با نام ایده‌های مهربانی (به تکمیل لیست کمک کنید):

- کمک به پدر: رساندن پدر سر کار یا جایی که می‌خواهد برود. کار برایش انجام دادن. ماشینش را کارواش بردن و سرویس کردن. کار بانکی‌اش را انجام دادن. ماساژ دادن.

- افطار دادن، اطعام کردن: افطار درست کنیم مثلاً ده پانزده تا ساندویچ با ساندیس ببریم حین افطار بین مردم تقسیم کنیم. روی تقسیم کردنش وقت بگذاریم و با اشراق بفهمیم به چه کسی بدهیم. مثلاً به رفته‌گر، فقیر، کسی که در صف اتوبوس مانده و افطار ندارد.

برای همکاران غذا یا تنقلات ببریم. وقتی که برای سر زدن منزل یکی از دوستان یا ارحام میرویم با خودمان غذا ببریم.

- شادکردن دل‌ها: چند جعبه شیرینی بگیریم و ببریم بهزیستی یا سرای سالمندان یا محل نگه‌داری جانبازان میانشان تقسیم کنیم. هدیه دادن یک شاخه گل به دوستان یا همکاران در محل کار. شیرینی خریدن برای کارگران محل، برای مادران گل بخرید.

- گرداندن دیگران: پدر، مادر، بچه‌های فامیل یا سالمندان فامیل را به گردش ببریم: پارک، سینما،...

- کارگری: برویم خدمت کنیم در جایی که هیئت یا مجلس دارند و دارند غذا درست می‌کنند. شاگردی و کارگری کنیم و سفره را پهن کنیم و جمع کنیم و ظرف‌ها را بشوییم. تا آخر کار پایه باشیم. وسطش نگذاریم در برویم.

- خدمتکاری در خانه: خانه مادر، همسر، سالمندی از فامیل را نظافت کنیم. تی‌بکشیم، جارو کنیم، شیشه‌ها را تمیز کنیم، دیوارها را دستمال بکشیم، کابینت‌ها را بیرون بریزیم و نظافت کنیم، توالت را بشوییم،...

- شبی با پدر و مادر: یک شب به مادر بگوییم غذا درست نکند و از بیرون غذا بگیریم و بیاوریم با پدر و مادر بخوریم. شب را با آنها بگذرانیم با پدر تلویزیون نگاه کنیم. برایش بچگی کنیم.

- بخشش غیر ضروریات: و سائل، لباسها، کتابها، اسباب بازی‌های غیر لازم را بسته‌بندی کرده به خیریه‌هایی که برای این منظور است بدهیم. عقب ماشین خودمان یک ظرف ایمن پر از بنزین داشته باشیم تا به ماشینهایی که بنزینشان تمام شده بدهیم.

- صله رحم: سر زدن به یکی از فامیل بخصوص آنکه بیشتر انتظار دارد، تنها تر است، سالمندتر است، حق به گردن ما دارد. دست خالی نرویم. به معلمان و دوستان قدیمی تلفن بزنیم، ایمیل بدهیم و...

- هدیه کردن عبادت: یک سوره یا یک جزء قرآن بخوانیم و به کسی (والدین، اساتید، درگذشتگان،...) تقدیم کنیم؛ نماز قضاء بخوانیم به نیت کسی مثلاً کسی که حتی نمی‌شناسیمش و سالها قبل از دنیا رفته. خصوصاً مردگان بد وارث و بی وارث.

- محاسبه نفس: در این چند سال چه کردیم؟ کی از ما راضی است؟ از کی کینه داریم و کی از ما کینه دارد؟ چند نفر را شاد کرده‌ایم؟ برای چه کسی زده‌ایم؟ (پا پوش درست کرده‌ایم و صفحه گذاشته‌ایم)... کلاً چه غلطی کرده‌ایم؟!

- غمخواری: به درد دل و چرت و پرت مردم گوش دادن و عشق نثار کردن...

- بچه شدن: برای بچه‌ها وقت گذاشتن، به بچه‌ها هدیه دادن، زمانی برای بازی با بچه‌ها اختصاص دادن.

- نیکی به حیوانات، غذا دادن به حیوانات، به کمک یک کودک برای پرنده‌ها آشیانه بسازیم.

- رانندگی: چند ساعتی نذر کنیم برای خدا در شهر بچرخیم و مردم را به مقصد برسانیم و پول نگیریم، بگوییم مسیرم بود.

- مقداری بیسکویت و آبمیوه بخریم و در شهر بگردیم و آنها را میان فقرا تقسیم کنیم.

- کار اصلی انبیاء یعنی هدیه کردن معرفت و آگاهی: مطلبی کارگشا که ما را به عملی زیبا تشویق کرده یا تغییری در آگاهی ما ایجاد کرده به دوستان نزدیک خود ایمیل یا اس‌ام‌اس کنیم.

- همکاری و همدلی: برای یک مراسم مذهبی و نذری، دوستان و آشنایان را به کار بگیریم و با هم غذا درست کنیم و میان خانواده‌ها تقسیم کنیم. در ضمن کار می‌فهمیم که تهیه غذا چقدر سخت است و اسراف نباید کرد.

- صدقه دادن: کمی به هرکسی بخشیدن. همچنین حین صرف غذا مبلغی کنار بگذاریم به عنوان صدقهٔ سفره، چون غذا خوردن بدون شریک کردن فقرا مکروه است.

- دعا برای دیگران: برای اولین کسی که به ذهنمان آمد هفت آیهٔ الکرسی بخوانیم.

- خدمت به نیکان: دستشویی‌های مسجد یا امامزاده را بشوییم. کفشهای مجلس را مرتّب کنیم.

- کاشتن درخت: هر کسی در زندگی اش لا اقل باید چند درخت بکارد. در گلدان ها یا باغچه همسایه گل بکاریم.
- بخشی از هزینه تحصیل کسی را برعهده گرفتن.
- برای آموزش و تدریس در مدارس محروم داوطلب شدن.
- در مکانهای عمومی مثل درمانگاه، مدرسه، فرودگاه، پارک، لا اقل همان توالتی را که استفاده کرده ایم، تمیز بشویم.
- چند ساعت از وقتمان را گذاشته و بچه یکی از آشنایان را نگه داریم تا والدین او به کارهایش برسد.
- یک روز در ماه را در اداره یا محل کار، روز نیکوکاری نام بگذاریم و کمک های همه را برای نیازمندان جمع آوری کنیم.
- مهمانی بدهیم.
- دست خالی جایی نرویم. به دیدن دوستان که می رویم، برایشان میوه تازه ببریم.
- حداقل روزی یکبار دیگران را تحسین کنیم. به هرکسی که در روز می بینیم، یک حرف قشنگ بزنیم. خوش خلق باشیم. لبخند بزنیم. از بودن با ما و دیدن ما شاد شوند. دیگران را در آغوش بگیریم.
- قدردان بودن: از معلم هایمان قدردانی کنیم، لا اقل با یک یادداشت. یک یادداشت تشکر برای کسی بنویسیم که به طریقی مثبت بر زندگی مان تاثیر گذاشته است. برای پدر یا مادرمان یادداشتی بنویسیم و بگوییم برایمان ارزش دارند.

- به فرزندان ابراز محبت کنیم به او بگوییم دوستش داریم.
- خون اهدا کنیم.
- جای پارکمان را به راننده دیگری بدهیم.
- به پیکتی که برایمان چیزی آورده، یک خوردنی خوشمزه بدهیم.
- ماشین دیگران را بشوییم.
- برچسب‌هایی که دیوار همسایه را زشت کرده‌اند تمیز کنیم.
- با دوستان برای تمیز کردن و پاکسازی فضاهای سبز برویم.
- به گارسن یک انعام فوق‌العاده بدهیم.
- در را برای دیگران باز کنیم.
- یک دسته گل روی میز یکی از همکارمان که رابطه چندان خوبی با او نداریم بگذاریم.
- با یکی از اعضای خانواده که جدا زندگی می‌کند تماس بگیریم و حال او را جویا شویم.
- برای انجام تعمیرات خانه فرد سالخورده‌ای که تنها زندگی می‌کند، داوطلب شویم.
- برای بچه‌های مهدکودک نزدیک خانه‌مان اسباب‌بازی ببریم.
- هر چند وقت یکبار همه دوستانمان را دور هم جمع کنیم.
- با دانش‌آموزی که تازه به مدرسه وارد شده یا یک همکار تازه‌وارد دوست شویم.

- با فرستادن یک ایمیل یا یک هدیه کوچک برای یکی از دوستان که خیلی وقت است با او در تماس نیستیم، دوستی را تازه کنیم.
- وقتی راننده‌ها می‌خواهند از ما سبقت بگیرند یا جلویمان بایند، با لبخند یا تکان دادن دست به آنها اجازه دهیم.
- زباله‌های اطراف را جمع‌آوری کنیم.
- لباس‌های اعضای خانواده را برایشان اتو بزنیم.
- به دوستان پیشنهاد دهیم که فرزندش را به کلاس ببریم.
- یکی از دوستان قدیمی خود را پیدا کنیم و با او قرار بگذاریم.
- در فرصتی مناسب کفش کسی را که به مهمانی ما آمده واکس بزنیم یا تمیز کنیم.
- لیستی از کارهایی که می‌توانید برای رواج مهربانی در دنیا انجام شود، تهیه کرده و از دوستی بخواهیم که او هم این کار را بکند. بعد لیست‌ها را با هم تعویض کرده و هر ماه یکی از آن کارها را انجام دهیم.
- وقتی کسی کار خیری پیدا نمیکند که انجام دهد میتواند از خانه بیرون بزند به این تیت که یک کار خیر سر راهش قرار گیرد. چنانچه در روایات است که علی (ع) چنین میکرد.
- جیبهای پر از آب‌نبات داشته باشیم و به همه بخصوص بچه‌ها و خیابان‌نشین‌ها بدهیم و دلشان را شاد کنیم.

- پیامکی بدهیم به همه دوستان که هرکس ایرادی از من میداند بفرستد.

- یک تنور نانوايي را، یک نصف لا شه را کلا خريده از نانوا يا قصاب بخواهيم به کسانی که در این شب مراجعه میکنند يا فقيرند، هديه کند.

- از بقال بخواهيم همه نسيه‌هایی را که دارد حساب کنیم تا هرکس بعد از این مراجعه کرد بگويد نسيه‌های گذشته همه پرداخت شده.

- مقداری آب‌نبات در ماشین داشته و به فقيران سر چهارراه بدهيم. به بعضی‌ها نباید پول داد اما آیا شايسته یک آب‌نبات هم نیستند؟

- کتاب خوبی که خوانديم جایی بگذاريم که دیگری هم بخواند.

- وقتی کسی از کسی غيبت میکند نقاط مثبت او را یادآوری کنیم.

- برای بچه‌ای کتاب بخوانيم.

- کتاب داستان کودک يا مجله‌ای را در اتاق انتظار بیمارستان يا مطب پزشک بگذاريم.

- به کارگران ساختمان يا رفتگران خیابان یک نوشيدنی خنک بدهيم.

- در صف اجازه دهيم شخص سالمند يا همراه بچه از ما جلو بزنند.

- در خیابان به ماشین‌ها راه بدهيم.

- در تلگرام (شبکه‌های اجتماعی) از پیام زیبای کسی تشکر کنیم.

- برای همسرمان چای بیاوريم.

- برای اطرافيان غذا بپزيم.

- غذای اضافی رستوران را به فقیری در خیابان بدهیم.
- حرف یکدیگر را قطع نکنیم.
- از کسی جلوی رئیسش تعریف کنیم.
- میوه برای دیگران پوست بکنیم.
- احوال مستخدم خانه یا رفتگر محله را بپرسیم.
- شیشه ماشین دوستی را تمیز کنیم.
- حواسمان باشد که همه در صحبت جمعی شرکت کنند و کسی جدا نیفتد.
- جمله مورد علاقه کسی را قاب کرده و به او بدهیم.
- به راننده تاکسی خسته نباشید بگوییم.
- یک پیغام صبح بخیر برای دوستی بفرستیم.
- برای نگهبان ساختمان چای بیاوریم.
- عکس قشنگی از دوستان بگیریم و آنرا در کامپیوتر زیبا کنیم و برایش بفرستیم.
- برای دیگران صبر کنیم.
- اگر ماشین کسی را قرض گرفتیم، با بنزین پر آنرا پس دهیم.

تفصیل ایده‌های مهربانی به تفکیک

(۱) ابراز محبت به پدر و مادر :

- هر چند وقت یک بار به پدر و مادر تلفن بزنیم و به آنها بگوییم که دوستشان داریم.

- علائق پدر و مادر را شناسی کنیم و کارهایی در راستای آن علائق انجام دهیم.

- هر از گاهی یک برنامه مسافرتی تدارک ببینیم و پدر و مادر را با خود به مسافرت ببریم و سعی کنیم تا حد ممکن به آنها خوش بگذرد.

- روز پدر و روز مادر و روز تولد آنها را به خاطر داشته باشیم و برای آنها هدیه‌ای مناسب و خوشحال کننده ببریم.

- برای آنها خرید مایحتاج خانه را انجام دهیم.

- همواره به آنها احترام بگذاریم؛ حامی آنها باشیم؛ با آنها خوش رفتار و خوش روی و مهربان باشیم؛ برای آنها نماز بخوانیم و دعا کنیم.

- از شایستگی‌ها، توانایی‌ها، محبت‌ها، نصیحت‌ها، خیرخواهی‌های آنها تشکر کنیم؛ از آنها تعریف و تمجید کنید؛ دلشان را شاد کنیم؛ به خاطر تلاش‌هایشان تحسین‌شان کنیم.

- اگر و سیله‌ای در خانه والدین خراب شد، برای تعمیر یا تعویض آن داوطلب شویم.

- وقت بگذاریم پدر یا مادر خود را به دیدار آن دسته از بستگان یا دوستانشان ببریم که پدر یا مادر مدتی است فرصت نکرده‌اند آنها را ملاقات کنند.

- وقتی پدر و مادر با ما صحبت می‌کنند، با مهربانی و لبخند و با تمام توجه به سخنان آنها گوش دهیم.

- در موقع نگرانی و ناراحتی آنها، به آنها دلداری دهیم، با آنها همدردی کنیم، صبوری کنیم، تنه‌ایشان نگذاریم.

(۲) همسر و فرزندان:

- اگر در شستن ظرف‌ها به همسرمان کمک نمی‌کنیم، در هفته یک بار هم شده ظرف‌های یک وعده را بشوئیم.

- ظرف مایع دست‌شویی و مایع ظرف‌شویی را پر کنیم.

- اگر در خانه تقسیم و ظایف کرده‌ایم، گاهی و ظایفی را که به همسرمان محوّل کرده‌ایم انجام دهیم.

- کارهایی که همسرمان را خوشحال می‌کند شناسایی کنیم در هر موقعیتی یکی از آنها را انجام دهیم.

- اجازه دهیم که همسرمان برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود را ببیند.

- در زمان ناراحتی او، سکوت و صبر اختیار کنیم.

- با محبت از همسرمان تعریف کنیم؛ او را نزد دیگران تحسین کنیم.

- یک روز را برای خود تعیین کنیم که در آن روز یک کار خاص سوپرایز کننده برای همسر و فرزندان انجام دهیم.

- برای کودک مان کتاب‌های داستان زیبا تهیه کنیم و آنها را موقع خواب برای او بخوانیم.

- با صبر و حوصله مهارت‌های زندگی را به کودکمان تعلیم دهیم.

- به جای تصحیح اشتباه کودک، آن اشتباه را نادیده بگیریم.

- یکی از بهترین نقاشی‌های کودک خود، را قاب کنیم و در اتاقش به دیوار بزنیم.

- برای همسرمان، غذای مورد علاقه او را درست کنیم.

- برای همسرمان، یک هدیه زیبا هر چند کوچک بخریم.

- یک برنامه خانوادگی مورد علاقه او را برنامه‌ریزی کنیم و انجام دهیم.

- وقتی همسرمان با ما سخن می‌گوید، تمام توجه خود را به او بدهیم.

(۳) دوستان، بستگان، و همسایگان:

- مجموعه‌ای از احادیث چهارده معصوم، پندهای حکیمانه، داستان کوتاه زیبا، اشعار شعرای بزرگ و نظایر آن را فراهم کرده، هفته‌ای یکی از آنها را به تعدادی پرینت کرده در اختیار دوستان، هم‌نشینان، و دیگران قرار دهیم. اگر این مجموعه، مجموعه خوبی شد، می‌توان آن را در قالب یک جزوه در آورد و در محل‌های عمومی از قبیل سالن‌های انتظار فرودگاه، قطار، اتوبوس، آرایشگاه‌ها، و غیره قرار داد تا مردم استفاده کنند.

-در جمع‌های دوستان و بستگان، یک بازی معنوی را شروع کنیم. وقتی دور هم نشست‌ه‌ایم، از هر فرد می‌خواهیم که بهترین ویژگی یا خصوصیت مثبت درباره فرد کناری ما را بیان کند. خود ما شروع کنیم بهترین ویژگی مثبت او را به عنوان یک هدیه الهی به او بیان می‌کنیم؛ و از دیگران هم تقاضا می‌کنیم که همین کار را بکنند. و درباره باقی افراد جلسه نیز بهترین ویژگی مثبت او از نگاه هر شخص بیان می‌شود. با بازگو کردن ویژگی‌های مثبت، می‌توان دید که خداوند در هر انسانی چه قدر ویژگی‌های مثبت قرار داده است که شاید ما توان درک آنها را نداریم؛ به علاوه این کار سبب می‌شود دل‌های آن جمع به هم نزدیک‌تر و شادتر شود.

-مجموعه‌ای از لطیفه‌های زیبا، خنده‌دار و متین را فراهم کنیم؛ هر هفته چندتای آنها را به خاطر بسپاریم و برای دوستانمان تعریف کنیم.

-وقتی برای خرید کتاب، سی‌دی، فیلم، برنامه، نرم‌افزار، و غیره ارزشمند که مورد علاقه ماست، می‌رویم، چندتا خریداری کنیم و در اختیار دوستان و بستگانی که می‌دانیم به آنها علاقه دارند قرار دهیم. -روز تولد دوستان و بستگان را در دفترچه‌ای یادداشت کنیم؛ و شب تولد آنها به نوعی در شاد کردن آنها مشارکت داشته باشیم: خرید هدیه رفتن به خانه آنها؛ پست کردن هدیه برای آنها؛ حتی حداقل با تماس تلفنی یا پیامک یا ایمیل تبریک گفتن.

- برخی از دوستان خود را در یک روز گرم به یک نوشیدنی خنک یا آبمیوه و در یک روز سرد به یک نوشیدنی گرم دعوت کنیم.
- یکی از عکس‌های دسته جمعی خود با دوست خود را برای او ارسال کنید و آن زمان لذت بخش را به یاد او بیاورید.
- برای کودکان دوستان یا بستگان خود هدیه کوچکی بخرید.
- به کمک همسر و فرزندان خود در خانه یک کیک بزرگ درست کنیم، و بخش‌هایی از آن را به همسایگان خود بدهیم.
- اگر فرد سالخورده‌ای در میان دوستان، بستگان، و همسایگان ما هست، یک ساعت خود را به نشستن با او اختصاص دهیم؛ به سخنانش به دقت گوش دهیم؛ مهربانانه با او سخن بگوییم؛ اگر کاری دارد انجام دهیم؛ او را به تفریح ببریم.
- دستور خاص پخت غذا، کیک، شیرینی خوشمزه خود را به دوست خود هم بدهیم.
- به طور ناشناس، برای یکی از دوستان که نیازمند پول است، پول بفرستیم.
- اگر در آپارتمان زندگی می‌کنیم، زودتر از موعد شارژهای ماههای بعد را نیز پرداخت کنیم.
- به ملاقات دوستان، بستگان، و همسایگان مریض خود برویم.
- به منظور تسلی دادن، به دیدار دوستان، بستگان، و همسایگانی بشتابیم که عزیزی را از دست داده‌اند.

- وقتی دوستان، بستگان، یا همسایگان ما موفقیتی کسب می کنند، به آنها با شادمانی تبریک بگوییم.

- در اسباب کشی دوستان، بستگان، یا همسایگان به آنها کمک کنیم.

- اگر فضای خالی در خانه در اختیار داریم، برای مدتی وسایل جایگیر کسی را در آنجا برای او نگهداری کنیم.

- سعی کنیم افراد بی بضاعت مالی فامیل یا محله زندگی خود را جهت خدمت کردن به آنها شناسایی کنیم.

- یک لباس بافتنی زیبا برای این افراد بی بضاعت مالی یا بچه هایشان ببافیم؛ از دوستان، بستگان، و همسایگان دیگر خود کمک هایی را دریافت کنیم و به آنها دهیم.

- در میان دوستان، بستگان، و همسایگان، اگر سالمندی نیاز به مراقبت دارد، داوطلب شویم که یک روز از او مراقبت کنیم.

- با کمک دوستان یا بستگان، هر از گاهی محفل کوچک دوستانه ای تشکیل دهیم که در آن محفل فقط از رحمت، کرم، مهربانی، بزرگواری، و محبت خداوند به بندگان خود سخن بگوییم. داستان های زیبایی را که برای اهل معرفت اتفاق افتاده است نقل کنیم. برخی از خواسته های خود از خداوند را که ما عنایت کرده است ذکر کنیم. حکمت برخی از خواسته ها را که خداوند از روی لطف خود به ما نداده است و بعداً ما آن حکمت را دریافته ایم بیان کنیم. شاید

بتوانیم به این شکل لحظات بسیار لذتبخشی را برای دیگران و خودمان به ارمغان بیاوریم.

- سعی کنیم وقتی به مسافرت می‌رویم، سوغاتی‌های خاص آن شهر یا کشور را برای برخی از دوستان، بستگان، و همسایگان بیاوریم.

- اگر کسی از ما مشورتی طلب کرد، با نیت خیرخواهانه و با استمداد از خداوند بهترین امری را که برای خود می‌پسندیم و در آن شرایط درست به نظرمان می‌رسد به او بگوییم. شاید مناسب باشد که او را به شخص خبیر دیگری ارجاع دهیم. شاید در مواردی مناسب باشد که کتاب یا سخنرانی ارزشمندی را به او معرفی کنیم. شاید در مواردی مناسب باشد که او را با این حقیقت آشنا کنیم که باید در تمام امور به خداوند تکیه کرد و از او خواست. شاید در مواردی مناسب باشد که بگوییم نمی‌دانم ولی برای او دعا کنیم.

- هر از گاهی یک برنامه تفریحی برای برخی از دوستان یا بستگان تدارک ببینیم؛ این برنامه می‌تواند شامل این موارد باشد: رفتن به کوه، تنظیم یک وقت سانس سالن فوتسال، والیبال، یا بسکتبال، رفتن به یک مکان تفریحی زیبا، و... در این برنامه بیش از هر چیز به این فکر باشیم که اوقات خوشی را برای همسفران فراهم کنیم.

(۴) همکاران و مدیر:

- در سختی‌ها و دشواری‌ها جایی که همکاران و همراهان ما ناراحت و نگران هستند، لب‌خند بزنیم و با استعانت از خداوند آنها را آرام کنیم.
- برای همکاران یا کارفرمای خود نامه قدردانی بنویسیم.
- مقداری تنقلات به محل کار خود ببریم و آنجا با همکاران خود آنها را بخوریم.

- خود را به شخصی که همیشه در اطراف محل سکونت یا کار خود می‌بینیم معرفی کنیم و با او دوست شویم.
- به مدیر یا رئیس خود بگوییم که چه قدر از کار کردن برای او لذت می‌بریم.

- به همکار یا همکلاسی خود در یک پروژه کمک کنیم.
- نُهت‌ها و یادداشت‌های خود را به همکلاسی یا کسی که کلاس را از دست داده است تقدیم کنیم.

- به کارمندان یا کارگران خود بگوییم که از کار آنها رضایت داریم و امیدواریم که بتوانیم با موفقیت پروژه را باهم به پایان برسانیم.
- به حرف کارمند ارشد و مقام بالاتر از خود گوش دهیم و او را خیرخواه خود بدانیم.

(۵) اساتید و معلمان:

- به مدرسه ابتدایی، دبیرستان و دانشگاه گذشته خود، سر بزنیم، و با خرید شیرینی یا گل به دیدار اساتید و معلمان خود برویم.

-از معلمان و اساتید خود قدردانی و تشکر کنیم حتی با نوشتن یک نامه.

-خاطراتی زیبایی را که با آنها داشته‌ایم در حضور آنها مرور کنیم.
-نکات و تعالیمی را که از آنها یاد گرفته‌ایم نزد آنها یادآوری کنیم و بگوییم که چه قدر در زندگی ما تأثیر گذاشته‌اند.

-یکی از بهترین کتاب‌هایی که تا کنون مطالعه کرده‌ایم و احتمال می‌دهیم که آن استادمان آن کتاب را مطالعه نکرده است، به او تقدیم کنیم؛ و یک عبارت زیبا در صفحه نخست آن برای ایشان یادداشت کنیم.

(۶) مکان‌های عمومی:

-در عوارضی مسیرهای اتوبانی، فیش خودروی پشت سر خود را حساب کنیم و به خود صندوقدار هم هدیه کوچکی بدهیم.

-اگر در یک صف خرید چیزی (مانند صف نان، خریدن بلیط، و غیره) قرار داریم، جای خود را به نفر پشت سر خود بدهیم.

-اگر در پارک یا شهر بازی هستیم، در موقع رفتن بلیت یک وسیله بازی ایمن را خریداری کرده و به بچه‌ها یا والدین آنها بدهیم و بگوییم که ما عجله داریم شما می‌توانید از این بلیت‌ها استفاده کنید.

-بلیط استخر، سانس سالن‌های فوتسال، والیبال، بسکتبال و غیره را خریداری کنیم و به طور رایگان یا نصف قیمت در اختیار کسانی قرار دهیم که در عین اشتیاق امکان استفاده از آنها را نداشته‌اند.

- در پمپ بنزین، انعام خوبی به کارمند آنجا بدهیم.
 - بلیط فیلم و فیش ورود به پارک‌ها را بیش از نیاز خود تهیه کرده و
 آنها را در اختیار سایر افراد قرار دهیم.
 (۷) عموم افراد:

- در حضور دیگران یا به تنهایی، از شایستگی‌ها، استعدادها،
 توانایی‌ها، و ویژگی‌های مثبت دیگران به عنوان هدیه‌ای الهی به آنها
 تعریف و تمجید کنیم و مشوق دیگران باشیم.

- اگر در مکان‌های عمومی مانند پارک، پیاده‌رو، مجتمع‌های
 تجاری، اتوبوس، مترو، و غیره انسان مغمومی یا ناراحتی را دیدیم،
 سعی کنیم او را به نوعی حتی برای چند لحظه خوشحال کنیم؛ به
 طور مثال، به او یک شکلات بدهیم، با او شروع به صحبت کردن
 کنیم و یک جوک یا لطیفه برایش تعریف کنیم، با او شوخی کنیم،
 احوال او را بپرسیم.

- هر از گاهی، تمام کارهای خود را متوقف کنیم تا به کسی کمک
 کنیم.

- در غذای خود دیگران را هم سهیم کنیم.
 - سعی کنیم یک بسته بیسکویت، کیک، شکلات، آب میوه یا شاخه
 گل همراه خود در ماشین یا کیف دستی خود داشته باشیم، به
 کودکان، سالخوردگان یا دیگران که در سر راهمان می‌آیند، یکی از
 آنها را با لبخند و محبت بدهیم.

- وقتی به زیارت مشاهد مشرفه می‌رویم، سعی کنیم به نیابت از دیگران هم زیارت کنیم.

- از میان وسائل ارزان یا گران گوناگونی که برای خود می‌خریم ببینیم به کدام یک بیشتر علاقه داریم، همان را به دیگران هدیه بدهیم.

- سعی کنیم به بچه‌ها و دیگران با روی خوش و مهربانی سلام کنیم.

- اگر در اطراف محل سکونتمان حیواناتی از قبیل گربه، سگ، انواع پرندگان، زندگی می‌کنند، بدون این که برای سایرین مزاحمتی ایجاد شود، به آن حیوانات غذا بدهیم.

- در رستوران، غذای یک میز دیگر را وقت رفتن حساب کنیم و برویم.

- در فروشگاه، یک جعبه شیرینی، آجیل، گل یا غیره برداریم؛ بعد از پرداخت پول آن، آن را به صندوق‌دار هدیه بدهیم.

- با لبخند و متانت با دیگران سخن بگوییم.

- در موقع رانندگی، مؤدب، خوشرفتار، و آرام باشیم و با احترام و متانت رانندگی کنیم.

- در موقع عبور کردن از در مانند در آسانسور، فروشگاه، غیره در را برای عبور دیگران نگه داریم.

- در اوقاتی که همه عجله دارند، صبوری را تمرین کنیم.

- با خود یک قرار اخلاقی-معنوی بگذاریم، که یا در مورد دیگران سخن نگوئیم یا ارزش‌ها، خوبی‌ها و نکات مثبت آنها را به زبان آوریم.
- از وسائل عمومی مراقبت کنیم؛ لامپ‌های روشن بی‌استفاده را خاموش کنیم؛ شیر آبی را که چکه می‌کند ببندیم؛ به درختان یا گیاهان نیازمند به آب، آب بدهیم؛ به تمام مراتب زندگی و حیات اطراف خود احترام بگذاریم.

- یک اثر هنری با محتوای معنوی خلق کنیم، یک مطلب اخلاقی بنویسیم، یک نکته حکیمانه در زندگی خود را کشف کنیم و آن را به کسی تقدیم کنیم.

- یک کار برای شخصی انجام دهیم: فیش بانکی او را پرداخت کنیم؛ پیامی از جانب او برای کس دیگری ببریم؛ به همراه او برای کمک به او به خرید برویم؛ مأموریتی را برای او به انجام برسانیم.

- خودکار خود را در بانک یا مکان‌های دیگر برای استفاده عمومی بگذاریم. یک خودکار در جیب خود داشته باشیم تا در موقع نیاز دیگران به آنها بدهیم.

- یک ساعت از زمان‌های خود را به این اختصاص دهیم که آن شغل یا تخصص خود را به طور رایگان به شخصی که مشتاق یادگیری آن است تعلیم کنیم.

- دیگران را در شادی‌ها، استعدادها، توانایی‌های خود شریک کنیم.
- در موقع رانندگی، اجازه دهیم کسی که عجله دارد، زودتر رد شود.

- از کنار بدی‌ها، ناخوشی‌ها، زشتی‌ها، و همچنین آزار دیگران، راحت و بزرگوارانه بگذریم.

- سعی کنیم برای همه یا دست‌کم یک نفر نقش کسی را داشته باشیم که او با دیدن و مصاحبت با ما شاد می‌شود.

- به کودکان، هم‌سران، و والدین خوبی‌های خانواده‌شان را یادآوری کنیم.

- خوش‌بین، مثبت‌گرا، شاد، مهربان، قوی، حامی و کمک‌حال دیگران باشیم: خوبی‌ها را در دیگران تشخیص دهیم؛ همواره خیرخواه دیگران باشیم؛ دعا و آرزوی خیر برایشان بکنیم. (گلایه، شکایت، ناراحتی، و تنفر را از خود دور کنیم).

- کارهای زمین‌مانده را که دیگران نمی‌خواهند انجام دهند انجام دهیم.

- از کارگرانی که برای انجام کاری به خانه ما می‌آیند، با چایی، میوه، شیرینی پذیرایی کنیم.

- از دوستان یا بستگان خود بخواهیم که در انجام کار خیری با ما همکاری کنند.

- کسی را که در گذشته از او تنفر داشتیم، به خاطر خدا از صمیم قلب ببخشیم و برای او آرزوی موفقیت کنیم.

- از موفقیت دیگران در عرصه‌های مختلف شاد شویم و آن موفقیت‌های را برای کسانی که نمی‌دانند بازگو کنیم.

- اگر اطلاعاتی درباره تعمیرگاه خوب وسایل مختلف، رستوران خوب، فروشگاه خوب، و غیره داریم، در اختیار دیگران قرار دهیم.
- مهارتی عمومی را به دیگران یاد دهیم. از جمله مهارت‌های عمومی می‌توان این موارد را بیان کرد: رانندگی، شنا، دوچرخه‌سواری، بازی فوتبال، بسکتبال، والیبال، پینگ‌پنگ، خواندن کتاب، نوشتن، و غیره.

- اهمیت «ایده‌ها و کارهای مهربانانه» را برای دیگران بازگو کنیم؛ و نحوه انجام دادن روزانه آنها را به دیگران تعلیم دهیم.

- اگر بطری خالی، پلاستیک، پوست میوه، و غیره در خیابان یا کوچه دیدیم، آن را در سطل زباله بیاندازیم.

- در موقع ملاقات، به هر کس یک جمله زیبا بگوییم.
- وقتی با کسی دست می‌دهیم، تا زمانی که او دست خود نکشیده است، دست او را به گرمی بفشاریم.

- وقتی کسی با ما سخن می‌گوید، به صورت او خیره نشویم، رو به سوی او باشیم، و به سخنانش خوب گوش کنیم.

- با خود یک قرار معنوی دیگر بگذاریم: هیچ کس را تحقیر نکنیم، دشنام ندهیم، عیب‌جویی نکنیم، نفرین نکنیم، عذر کسی را رد نکنیم، غیبت نکنیم، تهمت نزنینم. تا حد امکان، سختی‌ها، ناراحتی‌ها و دردهای خود را برای دیگرانی که کاری از دستشان برنمی‌آید بازگو نکنیم بلکه به جای بازگو کردن آنها، صبروری کنیم.

- سعی کنیم از هر فرصتی جهت لذتبخش تر شدن لحظاتمان با دیگران استفاده کامل کنیم.

- در مناسبت های مذهبی، در توزیع غذاهای نذری کمک کنیم؛ جلسه عزاداری هر چند کوچک در منزل خود برگزار کنیم؛ پیامک یا ایمیل هایی با شعرهایی درباره اهل بیت (ع) برای دیگران ارسال کنیم؛ در مناسبت هر امامی، به نیت ایشان یک کار خیر انجام دهیم؛

- از راننده اتوبوس یا تاکسی برای رانندگی خوش تشکر کنیم.
- در خیابان به چند نفر که مشغول خدمت و کارشان هستند، از روی تحسین لبخند بزنیم.

- وقتی کسی عطسه می کند، به او بگوییم عافیت باشد.
- همواره در ذهن خود راهی را برای بی گناه و مبرا بودن هر انسانی نگه داریم.

- اشتباهات دیگران را فراموش کنیم.
- شاید یک توصیه معنوی که خیلی در مهربانی به مردم به کمکمان بیاید این باشد که هیچ گاه خودمان را از هیچ کس بهتر نبینیم. در این صورت هر کس را شایسته مهربانی خواهیم دید.
- به انجام تعهدات سر موعد خودش ملتزم باشیم.

تذکری راجع به پدر و مادر

مادامیکه آدمی در زمین است، پدر و مادر او گرچه مرده باشند، بند ناف او به کائنات‌اند.

هر رزق مادی یا معنوی که می‌خواهد به آدمی برسد از این بند ناف است که باید بگذرد و اگر ایشان از فرزندشان دل چرکین باشند، رزق مسدود می‌شود. هر دعایی که می‌خواهد بالا رود از این کانال است که باید بگذرد و اگر ایشان از فرزند ناخرسند باشند، دعا حبس می‌گردد.

خداوند کلید بهروزی دنیا و آخرت تو را همینجا در خانه‌ات و در کنارت قرار داده؛ کجا می‌روی؟ نزد که می‌جویی؟

هرچه آدمی در حرمت نگه‌داشتن به والدین بکوشد، حرمتش در زمین محفوظ‌تر است.

اگر به حرف آنها گوش نکنی خدا وادارت می‌کند به حرف خیلی‌ها گوش کنی.

اگر اینجا ذلیل نشوی خدا در برابر کسانی ذلیلت می‌کند که به تو شفقت ندارند.

اگر اینجا صبر نکنی خدا وادارت می‌کند جایی صبر کنی که اجرای هم بر آن مترتب نیست.

هرچه آدمی در برابر والدینش خاکساری کند، بیشتر به او می‌دهند و بلندمرتبه‌اش می‌کنند.

تسلیم در برابر والدین راحت‌ترین راه تسلیم در برابر کائنات است.

نیست شدن در برابر والدین راحت‌ترین راه وصول به نیستی است.
اگر مقامان عارفان را می‌خواهی، راهی که بسوی حق می‌رود از
همین جاست که می‌گذرد. از همین جایی که خداوند تو را خلق کرده.
از همین جاست که باید به خانه حقیقی‌ات باز گردی.
قرآن مجید، پس از ایمان به خدا مهمترین مسئله را احسان به والدین
می‌داند:

۱. وَ إِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَءِیْلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَ بِالْوَالِدَیْنِ إِحْسَانًا
وَ ذِی الْقُرْبَىٰ وَ الْیَتَامَىٰ وَ الْمَسَکِیْنِ وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَ أَقِمْوَا
الصَّلَاةَ وَ آتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّیْتُمْ إِلَّا قَلِیلًا مِّنْكُمْ وَ أَنْتُمْ مُّعْرِضُونَ (بقره:
۸۳) و (یاد آرید) هنگامی که از بنی اسرئیل عهد گرفتیم که جز
خدای را نپرستید و نیکی کنید درباره پدر و مادر و خویشان و یتیمان و
فقریان، و به زبان خوش با مردم تکلم کنید و نماز به پای دارید و
زکات (مال خود) بدهید، پس شما عهد شکسته و روی گردانیدید جز
چند نفری، و شما باید که از حکم خدا برگشتید.

۲. وَ اعْبُدُوا اللَّهَ وَ لَا تُشْرِكُوا بِهِ شَیْئًا وَ بِالْوَالِدَیْنِ إِحْسَانًا وَ بِذِی الْقُرْبَىٰ وَ
الْیَتَامَىٰ وَ الْمَسَکِیْنِ وَ الْجَارِ ذِی الْقُرْبَىٰ وَ الْجَارِ الْجُنُبِ وَ الصَّاحِبِ
بِالْجُنُبِ وَ ابْنِ السَّبِیْلِ وَ مَا مَلَکَتْ أَیْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا یُحِبُّ مَنْ كَانَ
مُخْتَالًا فَخُورًا (نساء: ۳۶) و خدای یکتا را پرستید و هیچ چیزی را
شریک وی نگیرید و نسبت به پدر و مادر و خویشان و یتیمان و فقریان
و همسایه دور و نزدیک و دوستان موافق و رهگذران و بندگان که

زبردست تصرف شمايند نيکي کنيد، که خدا مردم متکبر خودپسند را دوست ندارد.

۳. قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ لَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَ إِيَّاهُمْ وَ لَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا بَطَنَ وَ لَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكَُمْ وَ صَاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ (انعام: ۱۵۱) بگو: بياييد تا آنچه خدا بر شما حرام کرده همه را بر شما بخوانم، و آن اينکه به هيچ وجه شرک به خدا نياوريد، و به پدر و مادر احسان کنيد، و ديگر اولاد خود را از بيم فقر نکشيد، ما شما و آنها را روزی می دهيم، و ديگر به کارهای زشت آشکار و نهان نزديک نشويد و نفسی را که خدا حرام کرده (محترم شمرده) جز به حق به قتل نرسانيد. خدا شما را به اين اندرزا سفارش نموده، باشد که تعقل کنيد.

۴. وَ قَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٌّ وَ لَا تَنْهَهِمَا وَ قُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (اسراء: ۲۳) و خدای تو حکم فرموده که جز او را نپرستيد و درباره پدر و مادر نيكویی کنيد و چنان که يکي از آنها يا هر دو در نزد تو پير و سالخورده شوند (که موجب رنج و زحمت تو باشند) زنهار کلمه ای که رنجيده خاطر شوند مگو و بر آنها بانگ مزین و آنها را از خود مران و با ايشان به اکرام و احترام سخن گو.

ه. وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَ وَضَعَتْهُ كُرْهًا وَ حَمَلُهُ وَ فِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَ بَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَىٰ وَالِدَيَّ وَ أَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَ أَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُثِيبُ إِلَيْكَ وَ إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ (احقاف: ۱۵) و ما انسان را به احسان در حق پدر و مادر خود سفارش کردیم، که مادر با رنج و زحمت بار حمل او کشید و باز با درد و مشقت وضع حمل نمود و سی ماه تمام مدت حمل و شیرخواری او بود تا وقتی که طفل به حد رشد رسید و آدمی چهل ساله گشت (و عقل و کمال یافت آن گاه سزد که) عرض کند: بار خدایا، مرا بر نعمتی که به من و پدر و مادر من عطا فرمودی شکر بیاموز و به کار شایسته‌ای که رضا و خشنودی تو در آن است موفق دار و فرزندان مرا صالح گردان، من به درگاه تو باز آمدم و از تسلیمان فرمان تو شدم.

چند روایت:

۱. بحار الانوار ج ۱ ۱۴۴ : امام صادق ع : بهترین چیزی که می شود با آن به خدا نزدیک شد، پس از شناخت او (منظور از شناخت، دوستی با خداست)، نماز است و نیکی به والدین
۲. بحار الانوار ج ۱ ۲۰۴ : پیامبر اکرم (ص) : مجالست با علماء عبادت است. به علی ع نگرستن عبادت است. به کعبه نگرستن عبادت است. به قرآن نگرستن عبادت است. به والدین نگرستن عبادت است.

۳. بحارالانوار ج ۳ ۸۳: امام صادق ع: صلاح دین در به عدل رفتار کردن میان انسانهاست و به پدر و مادر خویش نیکی کردن.

۴. بحارالانوار ج ۶ ۹۸: امام صادق ع: خداوند از رنجاندن والدین برحذر داشته زیرا که رنجاندن آنها به خروج از طاعت خدا می انجامد و موجب کفران نعمت است و شکر آدمی را باطل می کند و رنجاندن والدین عاقبت به کم شدن نسل آدمی و قطع رحم می انجامد....

۵. بحارالانوار ج ۶ ۱۰۷: امام صادق ع: نیکی به والدین باعث نگهداری از سخط خداست.

۶. بحارالانوار ج ۱۰ ۳۶۸: رسول خدا(ص): نظر به صورت پدر و مادر، و به قرآن، و به دریا عبادت است.

۷. بحارالانوار ج ۳۰ ۱۵۰: امام صادق ع: از خدا بترسید و نسبت به والدین خود عصیان نکنید، که رضایت آنها رضایت خدا و خشمشان خشم خداست.

۸. بحارالانوار ج ۳۸ ۱۹۶: رسول خدا(ص): نظر به خداشناس عبادت است، نظر به حاکم عادل عبادت است، نظر به والدین با رأفت و رحمت عبادت است، و نظر به دوستی که برای خدا دوستش می داری عبادت است.

۹. بحارالانوار ج ۵۱ ۲۶۳: امام صادق ع: رنجاندن پدر و مادر موجب نکبت است، قلت نسل می آورد و تمدن را ویران می سازد.

۱۰. بحارالانوار ج ۳۸۶ ۶۶: رسول خدا(ص): کسی که چهارصفت در او باشد بهشتی است: حسن خلق با مردم، راه آمدن با گرفتار، شفقت بر والدین، و احسان به زیردستان.

۱۱. بحارالانوار ج ۳۷۳ ۷۰: رسول خدا(ص): سه گناه است که عقوبتش زود گریبان را می‌گیرد: عقوق والدین، ستم به مردم، و ندیدن احسان.

۱۲. بحارالانوار ج ۳۷۴ ۷۰: امام صادق ع: از گناهایی که محیط را ظلمانی می‌کنند سحر است و کهنات و ستاره پرستی و تکذیب سرنوشت و عقوق والدین.

۱۳. بحارالانوار ج ۴۲ ۷۱: امام صادق ع: اگر خدا کلمه‌ای کوچکتز از اُف می‌شناخت همانرا حرام می‌ساخت(زیرا خدا در قرآن فرموده حتی به آنها اُف نگو).

۱۴. بحارالانوار ج ۵۶ ۷۱: امام باقر ع: خدا در سه چیز رخصت نداده: اداء امانت که باید به نیکوکار و بدکار امانتی را که به تو داده برگردانی، وفاء به عهده‌ای که با کسی بسته‌ای چه آن کس نیکوکار باشد و چه بدکار، و نیکی به پدر و مادر چه آنها نیکوکار باشند چه بدکار.

۱۵. بحارالانوار ج ۵۸ ۷۱: امام صادق ع: کسی نزد پیامبر آمد و از نیکی که والدین پرسید، رسول خدا(ص) مادر را بر پدر مقدم فرمود.

۱۶. بحارالانوار ج ۷۱ ۶۲: رسول خدا(ص) : از نافرمانی پدر و مادر بپرهیزید که عاق والدین را به بهشت راهی نیست.

۱۷. بحارالانوار ج ۷۱ ۷۰: رسول خدا(ص) : همان مراعاتی را که فرزند باید نسبت به والدین کند، ایشان نیز، اگر فرزند صالح باشد، باید نسبت به او روا دارند.

۱۸. بحارالانوار ج ۷۱ ۷۴: امام صادق ع : عقوق والدین از گناهان کبیره است زیرا خداوند در قرآن آنها عصیان و شقاوت خوانده.

۱۹. بحارالانوار ج ۷۱ ۷۴: امام رضا ع : خدا عقوق والدین را حرام کرده زیرا موجب سلب توفیق طاعت خداست و حرمت نگهداشتن نسبت به خدا.

۲۰. بحارالانوار ج ۷۷ ۷۷: امام صادق ع : بر والدین از حسن معرفت به خداست، زیرا هیچ عبادتی مانند حرمت نگهداشتن والدین نیست از حیث سرعت رسیدن پاداشش به عابد، زیرا حق والدین از حق خدا مشتق شده است.

۲۱. بحارالانوار ج ۷۱ ۸۳: امام صادق ع : صدقه نهانی غضب خدا را فرومی‌نشانند، بر والدین و صله رحم بر طول عمر می‌افزایند.

۲۲. بحارالانوار ج ۷۱ ۸۵: امام صادق ع : بر والدین و صله رحم حساب آخرت را آسان می‌کنند همانطور که خدا فرموده « کسانی که وصل می‌کنند به آنها که خدا به وصل کردنشان فرمان داده و در برابر

خدا خشیت می‌ورزند و از سوء حساب آخرت می‌ترسند»، ارحام خود را صله کنید ولو به یک احوالپرسی.

۲۳. بحارالانوار ج ۷۳ ۳۱۷: امام صادق ع: خواندن والدین به نام کوچکشان موجب فقر است. نفرین کردن به والدین موجب فقر است.
۲۴. بحارالانوار ج ۷۶ ۴: امام صادق ع: گناهان کبیره که خدا فرموده اگر از آنها دور باشید مابقی گناهان شما را می‌آمرزم، هفت عدد است: کفر، قتل، عقوق والدین، خوردن مال یتیم، ربا، فرار از جنگ، در سرزمین سکنا گزیدن که ایمان آدمی کمرنگ شود.

رابطه خوب- رابطه بد

خیلی‌ها می‌گویند رابطه خوبی با پسرشان، پدرشان، زنشان، یا رئیسشان ندارند. برآستی علت و ریشه اینکه میان دو نفر یک رابطه خوب شکل نمی‌گیرد چیست؟

برای پاسخ به این سوال باید نخست به این مطلب توجه کنیم که اصولاً چرا مردم در پی ایجاد رابطه با هم هستند؟

ریشه ایجاد رابطه، نیاز به وجود کس دیگری است که آدم در کنار او احساس رضایت کند و بودن با او به آدم انرژی و آرامش بدهد. در واقع همه ما دوستان زیادی را می‌آزماییم و پیوسته دوستان خود را عوض می‌کنیم تا سرانجام چند نفری را پیدا کنیم که بودن با آنها برایمان لذت‌بخش است و سعی می‌کنیم اوقات فراغت یا حتی کاری

خود را با آنها بگذرانیم. اما همیشه اینطور نیست. گاهی شما لازم است در کنار کسی زندگی کنید یا به تناوب با او همنشین شوید و امکان انتخاب برای شما وجود ندارد این در مورد شریک کاری، همکار، همکلاسی و از آن مهم‌تر همسر و افراد فامیل صدق میکند. در این موارد که معاشرت یک امر اجباری است وجود رابطه خوب باعث آرامش و انرژی مثبت و وجود رابطه بد باعث اضطراب و تنش و حس تنفر میشود. لذا در زمینه «مهارت‌های زندگی» همه ما باید روش‌های ایجاد یک رابطه خوب، و احراز از رابطه بد را بیاموزیم. بله، این مهم آموختنی است و با تعلیم فرا گرفته میشود و به مثابه یک فن است.

رابطه خوب همانطور که گفته شد یعنی لذت بردن از در کنار هم بودن و رابطه بد یعنی عذاب بردن از همنشینی با هم. عواملی که منجر به لذت رابطه میشود زیاد است اما همه آنها را میشود در یک کلمه خلاصه کرد و آن دریافت انرژی مثبت یا همان **عشق** از طرف مقابل است و به همین نحو عواملی که منجر به عذاب میشود نیز در دریافت انرژی منفی از طرف یا همان **تنفر** خلاصه میشود. پس سوال این است که چگونه به هم عشق بورزیم و چگونه نفرت حواله هم نکنیم. اگر کسی بیاموزد که دیگران را دوست داشته باشد از بودن با آنها لذت میبرد و لذا آنها هم از بودن با او لذت میبرند و اگر کسی نادانسته دیگران را دوست نداشته باشد یعنی نیاموخته باشد که

چطور میشود دیگران را دوست داشت، نه از بودن با آنها لذت میبرد و نه دیگران از بودن با او لذت میبرند. پس باید راههای عشق ورزی و موانع آنرا بررسی کنیم.

هنر عشق ورزی:

۱. طرف را همانطور که هست بپذیرید و در پی ایجاد تغییر در او نباشید.

لحظاتی که کسی پیش شماست باید بجای درس دادن، صرف درس گرفتن شود. فکر کنید که تنها چند ساعت این فرد مهمان شماست و آنچه لازم است لذت بردن از کنار هم بودن است. پس بجای صرف وقت برای آموزش مقررات خانه و آداب‌تان به او - که او هرگز نخواهد آموخت چون ارزشی برای او ندارد - وقت را صرف لذت بردن از او کنید. همه انسانها به دیدار هم رفتن را به عنوان لحظات استراحتشان قلمداد میکنند و مسلماً حوصله ندارند آن لحظات محدود، صرف آموزش چیزهای بی ارزشی شود که فقط برای شما مهم است. مثلاً اینکه با دمیایی ایوان توی هال نرو، یا قاشق‌های کثیف را فلان جا نگذار، یا فلان پتو را برندار، یا در ماشین را یواش ببند، یا وقتی سفره را میچینی فلفدان سمت راست نمکدان باشد و از این قبیل... اگر مسئله حیاتی است بجای دستور دادن، خودتان آنرا درست کنید وگرنه بگذارید مهمان که رفت آنچه را که - به اصطلاح - خراب‌کاری

او و بچه‌هایش میدانید، سرفرصت درست کنید. البته مسئله به این سادگی و واضحی نیست. فرض کنید که یکی از فرشهای شما قیمتی است یعنی برای شما مهم است اما برای مصاحب شما هیچ ارزشی ندارد چون ارزش وسایل یک امر شخصی است و بعضی‌ها ارزش بیش از حد به وسایل خانه را نه تنها یک ارزش بلکه یک ضد ارزش میدانند. حالا فرض کنید مهمان یا همدم شما پرده را کنار میزند و روی فرش آفتاب میتابد. شما یا به او تذکر میدهید؛ که این همان عاملی است که عشق را از میان میبرد؛ یا به او چیزی نمیگویید اما خودتان را میخورید. نکته همین جاست. وقتی در حضور مهمانان بخاطر یک مسئله بی‌ارزش شروع به خودخوری می‌کنید حتی اگر این خودخوری باعث بداخلاقی و اخم کردن شما هم نشود دیگر قادر نیستید انرژی مثبت عشق را حواله او کنید و این باعث میشود که وقتی آن فرد از پیش شما رفت با خودش بگوید چرا بودن با این آدم به من آرامش نمیدهد؟ ساده است؛ چون همه وقت بجای با او بودن به فرشتان فکر میکردید. تلاطم وجود شما بدلیل یک مسئله بی‌ارزش مثل فرش، موجی از انرژی منفی را حواله محیط و مصاحب شما میکند و او از بودن با شما احساس لذت نمیکند. ممکن است بگویید آفتاب نخوردن فرش مسئله بی‌ارزشی نیست و خیلی هم مهم است. و شما حتی حاضرید تنها زندگی کنید اما کسی که اینجا میاید باید یاد بگیرد که فرش شما را آفتاب زده نکند. در این صورت واقعاً

شما مفهوم عشق میان انسانها را نفهمیده‌اید و معشوق واقعی شما همان فرش شماست. زندگی در تنهایی راهی است که پس از چند سال از آن سردر خواهید آورد. نگران نباشید هیچ کس نگران شما نیست. همه می‌گویند تقصیر خودش بود. آدمها همچنان با هم راحت و از بودن با هم لذت می‌برند و این شما هستید که از جمع آنها طرد شده‌اید. حتی ساعاتی را هم که برای خدا یا به اجبار و یا به دلایل منافع دیگری که از محیط شما می‌برند ممکن است پیش شما بیایند، همان ساعات هم با شما نیستند. آنها کسی را که فرشش را از آنها بیشتر دوست دارد از صفحه دل خود بیرون کرده‌اند گرچه به شما لب‌خند بزنند و حفظ ظاهر کنند اما حقیقتاً نمیتوانند شما را دوست داشته باشند چون شما نتوانسته‌اید آنها را دوست بدارید. پس اگر می‌خواهید به دیگران عشق بورزید، فرش و خانه و مایملک خود را رها کنید و از ظرف ذهن خود بیرون برانید. وقتی جای خالی پیدا شد میتوان آنرا به انسانی بخشید تا در دل شما بنشیند و شما را دوست داشته باشد. انسانی که وقتی را که اختصاص داده با شما باشد آزاد است تا خراب کاری کند نه اینکه زیر ذره بین شما و توی درس اخلاق شما باشد تا قوانین و مقررات خانه و دفتر شما را یاد بگیرد. کشمکش با آدمها آنها را خسته می‌کند و از شما دور میشوند. متأسفانه خیلی از ما جز کشمکش و استعلا بر آدمها راهی برای ارتباط با آنها بلند نیستیم. این است که همه عمرمان بر سر جنگ با این و آن هدر

میرود و دست آخر خسته و تنها با یک زندگی بی برکت به گوشه‌ای خواهیم خزید. برکت زندگی تعداد دل‌هایی است که هرکس بدست آورده اما عمر ما در این گذشته که دیگران را سرجایشان بنشانیم. کاری که روزگار خودش متصدی انجام آن هست و نیاز نیست ما خودمان را برایش به زحمت بیاندازیم. آدم‌هایی که عشق ورزی را نیاموخته‌اند، چون جایی که عشق نباشد جز نفرت چیزی نیست، همان نفرت عامل بقا و استمرار ارتباط آنها با دیگران میشود و ارتباطها همه حول یک جنگ شکل می‌گیرد: جمع کردن لشکر و نگه‌داشتن آن برای غلبه بر خصم خود ساخته. در زندگی این افراد حتی اگر یک دشمنی تمام شود، دشمنی دیگر جای آنرا میگیرد. به عبارتی این آدمها تمام عمرشان صرف جنگ میشود. هر زمان دشمنی جای دشمن قبلی را میگیرد. پدیدار شدن یک دشمن در بیرون از منظومه خانواده برای نزدیکانشان یک نفس راحت است چون اگر این دشمن نبود نیروی نفرتشان به سوی یکی از اطرافیان می‌چرخید. و متأسفانه این یک فرایند ناخودآگاه و بی‌غرض است و ریشه‌اش فرانگرفتن تأسیس ارتباط با دیگران بر مبنای عشق.

۲. به او انتقاد نکنید بلکه از او تعریف کنید.

ببینید بستر تعامل شما با کسی که نزدیک شما میاید چیست؟! مهمترین دلیلی که مردم پیش یک نفر میایند و با او مصاحبت میکنند اینست که وقتی می‌روند احساس خوبی دارند. پس بجای تخریب آنها

روی نقاط مثبت آنها دست بگذارید و احسنت احسنت بگویید. انسانهای متعالی همیشه پذیرای عده زیادی از مردم هستند و انسانها از بودن با آنها احساس لذت می‌کنند. گاه اتفاق افتاده است که یک آدم به ظاهر بدکار مرید یکی از عرفا شده است و دیگران گفته‌اند: آقا میدانید این آدم چه کاره است؟ و او می‌گفته بله ولی هرکس به این سرا درآید نانش دهد و به او محبت کنید و از ایمانش مپرسید. و این مرید کم‌کم در اثر تشویق‌ها و محبت‌های استاد رشد کرده و در تعالی گوی سبقت را از آدمهای به ظاهر خوب برده است. هیچ‌وقت زخم زبان یا ملامت با حتی قضاوت از اساتید راستین معنوی دیده نشده. آدمهای بزرگ ذره‌پروراند. چون خودشان بزرگند، ذره‌ها را در کنارشان رشد میدهند و می‌پرورانند. کسانی که در درون تهی و خالی هستند برای بزرگ کردن خودشان دائم توی سراطرفیان‌شان میزنند. مثل اینکه کسی توی زندگی‌شان نبوده که به آنها میدان بدهد. میدان دادن را بلد نیستند. سرکوفت‌های مدام ما به اطرافیانمان علاوه بر اینکه ریشه در کوچکی خود ما دارد سبب فراری دادن آنها میشود. ریشه تعریف و تمجید از دیگر انسانها بزرگی خود آدم است. حتی اگر آدم واقعا در وجودش این عظمت را ندارد و نمی‌یابد، میتواند این را به عنوان یک فن بکار بگیرد و عمل کند که از اطرافیان **فقط** تعریف کند و دست از انتقاد بردارد. این راجع به کمالات واقعی؛ اما متاسفانه انتقادات ما اکثرا راجع به چیزهای بی‌ارزشی است که فقط پیش خود

ما کمال محسوب میشود و دیگران اصلاً این چیزها را ارزش نمیدانند. مثلاً فرض کنید ما آنقدر روی لباس افراد تأکید کنیم که از بودن با ما خسته و ذله شوند. همه ما نسبت به موارد بی‌اهمیتی به دلیل تربیت‌های خانوادگی و محیطی خود بیش از حد حساس شده‌ایم. اگر سر آنها کوتاه نیاییم نمی‌توانیم به اطرافیانمان با تربیت و فرهنگ متفاوت عشق بورزیم و این باعث دوری ما از هم عذاب‌آور شدن لحظات با هم بودن میشود.

بدترین نوع ملامت و انتقاد زخم زبان است که مثل یک مرض و بیماری برای انسان است. زخم زبان که متأسفانه خیلی‌ها به آن مبتلا هستند یک وبال و نتیجه نکبت اعمالی است که آدم انجام داده. این صفت وقتی در کسی بود در هر روز لااقل یک زخم زبان میزند. زخم زبان شاخ و دم ندارد. وقتی از حرف شما برنجند و حرف شما باعث آزار کسی شود زخم زبان رخ داده است. زخم زبان چون دل‌شکستگی به همراه دارد خیلی برای آدم گران تمام میشود و همه‌اش برای آدم نوشته میشود و یک وقتی در سرنوشت به شکل درد و غم و تنهایی و بدبختی و نکبت و دشمنی باید آدم آنها را تسویه کند. میگویند رنج اواخر عمر اکثر انسانها از زخم زبان است.

ترک این صفت خیلی سخت است چون اطرافیان آدم در اثر یک عمر معاشرت فهمیده‌اند که اگر بخواهند عکس‌العمل نشان بدهند باید هر روز را به دعوا و تنش بگذرانند لذا نیش آنروزشان را که خوردند کنار

میکشند و در دلشان نسبت به آن طرف متغیر میشوند ولی به روی خودشان نمیآورند و فقط از حرف زدن و ارتباط برقرار کردن با طرف تا جایی که ممکن است احرار میکنند و این باعث میشود طرف نفهمد و در جهت اصلاح خودش برنیاید. غریبه‌ها هم که نیش میخوردن و راهشان را میگیرند و میروند. این است که کسی در صدد اصلاح طرف برنمیاید و او روز بروز به این عادت خو میکند و تنهایی او که از این صفت ناشی شده هم به این صفت دامن میزند و همان وقتی که دیگران مجبور به معاشرت با او هستند هم به زخم زبان میگذرد. راه چاره اگر چه عادتاً ممکن نیست این است که فرد هر جمله‌ای را که به دیگران گفته بنویسد و در پایان روز خودش را محاسبه کند ببیند چند تا از جملات او در طول روز منفی بوده. افراد زیادی هستند که عادت معاشرتی‌شان و ادبیات کلامی‌شان فقط و فقط زخم زبان است. اینها معمولاً در جمعی که هستند یک هم تیمی برای خودشان پیدا میکنند و به دیگران زخم زبان میزنند و خودشان و هم تیمی‌شان می‌خندند یا جانب هم را میگیرند. این افراد از برقراری ارتباط با دیگران ناتوانند و برای فرار از این فقدان توانایی، از افراد جمع یکی را انتخاب میکنند یا یک نفر را که با آنها بیشتر متناسب است به زور وارد جمع کرده و اوقات خودشان را با او و در برابر بقیه نه در کنار آنها می‌گذرانند. فرد شریک، معمولاً یک آدم نوکر صفت است و قربانیان زخم زبان بقیه نزدیکان و همکاران آنها. در قرآن کریم از زخم زبان زدن و ایراد

گرفتن (همزه و لمزه) به شدت نهی شده و آنرا عامل تیرگی سرنوشت انسان دانسته.

۳. دستور ندهید. چیزی نخواهید. به خدمت نگیرید.

راز و رمز اینکه دیگران آدم را دوست بدارند یک چیز است: به آنها دستور ندهید و به خدمتشان نگیرید و از آنها چیزی نخواهید بلکه خدمتشان کنید و به آنها چیزی بدهید. رمز محبوبیت پیامبران و اولیای دینی همین بوده. روایت است که مسیح (ع) بلند میشد و به اصرار پای حواریون را میشست و می گفت شما در برابر شاگردانی که پس از شما می آیند چنین تواضع کنید و میگفت: من خادم به مردم مبعوث شدم نه مخدوم. در هر حال اینها نیز همه ریشه در حس استغنا و بزرگی واقعی انسان دارد. حتی اگر کسی این عظمت در او نیست، اگر می خواهد از بودن با مردم لذت ببرد و از بودن با او لذت ببرند در اوقات بودن با آنها به آنها خدمت کند. اگر توانست با عشق خدمت کند بتی در درون او شکسته خواهد شد و براه تعالی معنوی که همانا تواضع درونی است میافتد. وگرنه لااقل سعی کند آنها را به کار نگیرد و مخدومشان نکنند و بار روی دو شان نگذارد تا هر وقت خودشان داوطلب شدند کاری کنند. کسی که اینچنین باشد مردم به او عشق میورزند و نیروی عشقی که حواله او میکنند زندگی اش را سرشار از لذت و سرور میکند.

راجع به معرفت

سومین رکنِ راه را یافتن، در راه بودن، در راه ماندن، و پیش رفتن در راه، داشتن علم و معرفت است.

دایرهٔ رشد و تعالی روحی هرکسی، بقدر سعهٔ علمی اوست. خداوند در سورهٔ مجادله می‌فرماید:

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ (مجادله: ۱۱)
خدا بواسطه ایمان و علم، درجات شما را رفعت میبخشد.

ایمان باور و محبت به خداست و علم شناخت خدا. نخست ایمان نصیب آدم میشود و بعداً عنايات دیگری لازم است تا علم نیز نصیب آدمی گردد. یعنی علم نصیب عدهٔ کمی از مؤمنین است و همه آنها لایق آن نیستند. پس علم نعمتی خاص‌تر از ایمان است. مقصود از علم، در کتاب و سنت، "ما يُطَاعُ اللَّهُ بِهِ وَيُعْرَفُ" است یعنی آنچه خدا با آن شناخته و اطاعت میشود. نجاری و آهنگری و اسلحه‌سازی و خانه‌سازی و شیمی و جانورشناسی و طب، علم - به معنایی که در قرآن و روایات - بکار رفته نیستند، بلکه صنعت و حرفه و فضل و تجربه‌اند. علم، ربط ماسوی به خداست و شناخت اوصاف و سنتهای خدا. علم از آسمان باید بیاید یعنی ماثور باید باشد و بر دل انبیاء نازل شود. ولی صنعت که غایتش رفاه است موکول به خود انسان شده تا هستی را

بکاود و قوانین طبیعت را بیابد و طبقتش وسیله بسازد و به تسخیر کشد و استعمار (آباد) کند.

خدا به هرکسی ایمان نمیدهد و هر صاحب ایمانی را هم در زمره اهل علم درنمیآورد. در همین آیه هم راجع به علم، واژه "اوتوا" بکار رفته یعنی علم باید به کسی داده شود. درحالیکه نسبت به ایمان، چنین تعبیری بکار نرفته و گفته آدمی باید ایمان آورد.

عالم کسی است که شریعت خدا را میشناسد، سنتهای خدا را میداند، اسماء حق را میشناسد، طریق عبادت و دعا و ذکر را میداند، رضا و سخط خدا را میشناسد، با انبیاء و اوصیاء و اولیاء خدا تفصیلاً آشناست، مکائد نفس و شیطان را میشناسد،...

آری، خداوند مؤمنین و عالمین را درجه درجه بسوی خود رفعت میدهد. و کلید رفعت و توفیق در ایمان و علم، ادب و ایثار است و خدا به هر چه میکنیم آگاه است.

در تفسیر نورالثقلین از رسول خدا (ص) روایت است که عالم درجه‌اش پیش خدا فوق شهید و عابد است و درجه‌ای بالاتر از عالم وجود ندارد، جز نبی. در همانجا روایت است که بین عالم با عابد صد درجه فاصله است. تفسیر بحرالعرفان از رسول خدا (ص) روایت میکند که عالم، از شفیعان روز جزاست. کتاب احتجاج از امام عسکری (ع) روایت میکند که به موجب این آیه، خداوند مؤمن عالم را بر مؤمن غیر عالم برتری داده و مسلمین نیز باید چنین کنند و در حرمت اهل علم بکوشند.

تحصیل علم دین یعنی علم به کتاب خدا و تبیین آن که سنت رسول خداست، بر تک تک مسلمین لازم است.

در عمل، بخاطر ضیغ وقت و مشخص نبودن أجل، فرد باید اول از همه سراغ کتاب خدا برود و در فهم ظهورات کتاب خدا که در دنیا و آخرت بر او حجت است اقدام کند. یعنی بفهمد خداوند اجمالاً چه می گوید و چه می خواهد. اول از همه هم به ترجمه قرآن رجوع کند. در آیاتی که نیاز به مراجعه به تفاسیر هست، به تفاسیر بی رنگ که خود قرآن را معنا می کنند رجوع کند نه تفاسیری که رنگ کلامی یا عرفانی یا فلسفی دارند.

همچنین در راستای فهم کتاب خدا هر جا که لازم بود سراغ سنت می رود و در راستای فهم این دو هر جا که لازم بود به کتب عالمان دینی که پیشتاز راهی بوده اند که شروع به رفتنش کرده، بعنوان رجوع به فهم و تجربه دیگران، رجوع می کند.

وقتی اساس و روح کتاب خدا را فهمید و فرقان دستش آمد، غوص در آثار حکماء و دیگر مکاتب معنوی شرق و غرب عالم مانعی ندارد و گاهاً فهمش را از معنویت دین و تشخیص ذاتیات آن تقویت می کند. اما اصل را همیشه باید کتاب خدا بگذارد نه تفسیر این و آن از کتاب خدا یا فهم دیگران از معنویت تجربه شده بشری.

رساله‌ای در تبیین علم از دیدگاه کتاب و سنت

در جامعه کنونی، برای آموختن علوم تجربی، ریاضی و انسانی، رغبتی تمام یافت می‌شود. کلاسهای زیرگروه‌های این سه علم در دانشگاهها پررونق است و همّت بسیاری در تعلیم و تعلّم آنها مصروف می‌شود. رساله‌ای که در دست خواننده است قصد دارد جایگاه ارزشی این علوم سه‌گانه را در سعادت حقیقی انسان روشن کند. از این رهگذر، به تعریف و تبیین معنای علم پرداخته، آنچه را که حقیقتاً در زبان و ادبیات دینی، علم نامیده می‌شود معرفی می‌نماید. پس از روشن شدن معنای این اصطلاح، طریق رسیدن به آنرا ترسیم می‌کند. حاصل این رساله، تصحیح توهم دانشگاه گرایی و خودباختگی در برابر علوم جدید است. و بیان يك حقیقت فراموش شده که عبارت است از وجوب و لزوم یادگیری آنچه سعادت حقیقی انسان منوط به آن است و آن علم واقعی است، علم دین. در این رساله با ادله‌ای که نزد شارع حجّت است به اثبات این حقیقت می‌پردازد که علم آنچیز نیست که خداوند با آن اطاعت و شناخته می‌شود: «**العلم ما يُطاع الله به يُعرف**».

ادله‌ای که به منزله امضاء حکم عقل حقیقی بوده، هر که سلیم الفطره است را به تسلیم و اذعان وا می‌دارد.

بر خواننده پوشیده نیست که انسان موجودی است مرکب از جسم و روح. و جسم چون مرکب و محملی است که روح برای گذر از عالم جسمانی و دادوستد در امتحانات الهی به آن نیاز دارد پس حقیقت

انسان روح اوست و اهمیت جسم بیش از اهمیت مرکب و محمل نیست. از اینرو پر واضح است که جسم، تنها، مستخدم روح است و اگر هم و تلاش کسی مقصور به پرورش و تیمار بدن بود خاسر و پشیمان خواهد گشت همانند کسی که به مرض مهلکی مبتلاست اما کوشش او به رنگریزی لباس یا شستن شلوارش منحصر است و هر چه طبیب برای او نسخه می‌پیچد یا او را می‌ترساند و به دوائی خاص تنبّه می‌دهد یا به پرهیزی متوجّه می‌سازد او سراسر غفلت ورزیده، به بازی و خنده برگزار می‌کند، تمام همّتش متوجه اثاث زندگی و البسه خویش است. البته چنین فردی هلاک خواهد شد. حال اکثر مردم این دوران نیز چنین است زیرا علاوه بر اینکه هزاران هزار پیامبر بسوی آنها آمده و انزار و تبشیر به نهایت درجه خود رسیده و هر آنچه برای سعادت جاودانه او لازم بوده یا ترکش واجب بوده به او تبلیغ شده، اما او همه را سرسری کنار نهاده و غایت خواست او پر کردن انبان شکم و سپس خالی کردن آن و یا آمیختن با زنان و مردان به لعب و شوخی و مسخرگی و یا جمع کردن طرفدار برای خود و تسخیر قلوب دیگر بندگان و محکم کردن سلطه خود بر آنهاست.

حال آنکه بر انسان واجب است که این نعمت الهی و این علم نورانی را که بسوی او آمده است پاس داشته، با اکتساب آن و عمل به آن در جهت کمال حقیقی خود که نزدیکی به خداوند متّان است قدم بردارد.

اما او چشم بر فردای وحشتناک قبر و برزخ بسته و به این اسباب‌های بازی و ابطال وقت خو گرفته است.

عجیب است که بشر برای رفاه و راحتی خود به انواع اکتشافات و اختراعات دست زده و انواع علوم و پژوهشها تدوین کرده؛ اما چشم از طی طریق سعادت حقیقی خود بسته نه در این راه، علمی تحصیل می‌کند نه به تحقیق و تدقیق مشغول است. بشر برای حل مشکلات و معضلات بهداشتی و رفع علت بیماریهای جسم چه سعی‌ها که نکرده و چه سختی‌ها که متحمل نشده، هر روز عضوی از اعضاء مصنوعی ساخته شده و هر ساعت تحقیقی جدید در زمینه علت بیماریها یا درمان آنها به ثبت می‌رسد. هزاران محقق در کیفیت کار اعضاء و جوارح انسان مشغول بررسی و در اعتلای سلامت چند ساله دنیوی او می‌کوشند. اما کثیر بلکه اکثر نوع بنی آدم از تحصیل و تدریس و تحقیق حقیقت اصلی خود و کیفیت سلامت روحانی آن و چگونگی ایمنی از آفات اعتقادی و نکبت‌های ذهنی، فارغ البال گشته‌اند. چگونه است که در شناخت داروها یا میزان قند و چربی مجاز خونشان حریص اند که مبادا رگی از رگهای فلان عضو شان بسته شود و به رنج و تعب بیفتند، چگونه است که قوانین بشری به دقت تمام به نظارت بر کارخانه‌ها و اغذیه‌ها می‌پردازند که نکند چیزی که مضر به جسم کسی باشد تولید و تکثیر شود اما هیچ کس در شناخت بیماریهای اخلاق و آفات سوء عقائد و آثار آن بر روح خویش حریص

نیست بلکه اصلاً اعتنا ندارد. عجیب است که پسران و دختران خویش را در شناخت تاریخ امم و زمان تاجگذاری فلان جبار یا میزان کشت پنبه گرگان یا محصولات سیستان یا تعریف جامعه و کشور و دولت یا نقش فلان کلمه در جمله تشویق و تحریض می‌کنیم یا اگر کسی حساب دیفرانسیل و انتگرال معادله‌ای یا میزان سرعت متحرکی یا ماده حاصله از آزمایشی را نتوانست تعیین کند همه او را ملامت کرده، تنبل و کودن می‌شماریم حالا آنکه برایمان هیچ اهمیتی ندارد که اعتقادات محصلی راجع به خالق آسمان و زمین و یا اینکه از کجا آمد و به کجا می‌رود چگونه باشد. چگونه است که سرمایه بسیاری خرج می‌کنیم تا فرزندی وارد رشته طب یا مهندسی یا جامعه‌شناسی شود اما اهمیت ندارد که بداند آنکه بخل یا حرص دارد سرانجام و عاقبتش چگونه است.

چگونه است که تعیین نبض يك بیمار یا تحقیق گشتاور میل لنگ خودرو یا تحلیل يك نظریه جامعه‌شناسی یا تدقیق يك بند جزای عمومی سالها درس و بحث و مباحثه و تحقیق می‌طلبند اما شناخت ناراستی‌های اخلاقی مدفون در نفس این محصلین نیاز به هیچ درس و بحث و مذاقه‌ای ندارد. آیا ممکن است که ظریف‌ترین علوم که علم معرفت الله و علم معرفت نفس است بخودی خود فرا گرفته شود و نیاز به استاد و کتاب و وقت گذاشتن و دل دادن نداشته باشد؛ حال تمام رشته‌های دانشگاهی کالج و کرسی و استاد و منبع می‌خواهد.

این جز غرور نیست که من و تو از آنچه از ما خواسته‌اند غفلت ورزیده در آنچه معلوم نیست که در سعادت حقیقی ما ابداً نقشی داشته باشد غوص کرده‌ایم. توجه بفرمایید که اگر حرکت بسمت خدا و طّی مراحل سیر بدون علم ممکن بود چرا خداوند هزاران هزار علم هدایت بر افروخت؟ که اگر تهذیب اخلاق بدون طّی مراحل علمی و شناخت خوی متعالی از فاسد ممکن بود چرا خداوند کتابهای مختلف بسوی بشر فرستاد؟ و اگر تحصیل سعادت اخرویّه بدون مطالعه و استاد دیدن ممکن بود چرا خداوند در زمین حجّتی از پی حجّت قرار داد و آثار علم آنها را به من و تو رساند؟

افسوس بلکه صد افسوس که سطرها و جمله‌های اوهام اندیشمندان شرق و غرب را بسیاری از ما، از حفظ کرده‌اند حال آنکه از قرآن که سرمایه عظیم بشریت برای حرکت به سمت خداوند است بی بهره مانده‌ایم. دریغ و صد دریغ از بشر که اشعار و ترانه‌های گمشدگان شاعر مسلک وادی جهل را روزانه با خود زمزمه می‌کند اما از این دریای علم الهی جرعه‌ای برنداشته. فغان و صد فغان از انسان که با بسیاری از آثار نویسندگان و هم پرداز تاریخ ادبیات جهان آشناست اما کلمه‌ای از کتاب خدا نفهمیده است. چگونه است که ما برای فهم ظنون علوم تجربی یا اوهام علوم انسانی به جدّ بلیغ سعی در تعلیم و تعلّم زبان انگلیسی یا آلمانی یا فرانسوی می‌کنیم و برای رفتن به کلاس زبان و فهم چگونگی تلفّظ آنها بر هم سبقت گرفته به دانستن آن بر هم فخر

می‌فروشیم. به این امید که اگر به سرزمین ایشان سفر کردیم بتوانیم جای مطبخ و مستراح را تفحص کرده از اظهار حاجاتمان متمکن شویم. یا بتوانیم با آنها اختلاط کنیم تا از تنهایی در دیار غربت به ستوه نیائیم و یا کتب و رسالات آنها را خوانده بتوانیم بر همکیشان خود فخر بفروشیم و منیت نفس را به جولان در آوریم. و یا در نزد عوام امت خود زبان را به عادت ایشان به تلفظ لغتی کج و کوله کنیم و خود را سفر کرده و متمدن جلوه دهیم یا در کشور خود به کار و بار و عزت احترامی، و مالی و منالی برسیم و شهوت شکم و فرج را استوار کنیم. آری در لزوم بعضی علوم باید تأمل کرد که نکند هدف از اختراع و ابداع آن حرفه بافی و سرگرمی بوده باشد تا اینان نیز حرفی برای گفتن داشته باشند تا با فروختن متاع و همانی خویش به دیگران مانند آنها در این لعب و لهو روزانه نقشی بر عهده گرفته باشند و بسا سعی بلیغ که از آنان صادر می‌شود در انحصار آن علم به خودشان که مبادا به دست غیر بیفتد و او با آنان در آن حرفه شریک شود و نان آنان مثقالی ارزانتر گردد. ممکن است کسی بگوید که من این علوم را به قصد قربت به خداوند می‌آموزم یا غرض من، تحصیل عزت برای مسلمین است، در فصول آینده خواهیم گفت که این مطلب بر فرض صحت مبتنی بر چند مطلب است: یکی شناخت اجمالی نفس و مکائد آن دوم کیفیت تحقق قصد و اینکه چه قصدی قربت به پروردگار است سوم دانستن این مطلب که کمال، تقرب به خداوند است چهارم تشخیص و همانی

بودن از حقیقی بودن قصدِ قربتِ متحققه و همه اینها فرع معرفت اجمالی به خداوند است و همه این گزاره‌ها مبتنی بر اکتساب علم الهی و طریقه‌اش اهل بیت (ع) می‌باشد، پس از حرکت در مسیر علم، خواهیم دانست که سالها در گمان سیر می‌کردیم و خود را در صراط مستقیم و خطّ بندگی تصوّر می‌نمودیم. غرض آن است که امور و فعالیت‌های دنیوی انسان همه حبط و خسران است مگر آنها که در مجرای صحیح بندگی خدا قرار گیرد، هم صورت آنها مطابق با شریعت باشد و هم باطن و ملکوت آنها و بر ماست که به تصحیح خود و اعمال خود بپردازیم تا از این خسران دائمی که روز و شب در آن غرقیم رهایی یابیم و این منوط است به مراجعه به قرآن و حدیث و یافتن معلمی خبیر و دلسوز. و تتبع در آثار علم الهی سرانجام قلب را زنده کرده و نور علم در آن مستقر خواهد شد چنانکه سنت خدا چنین بوده است.

اقسام علم و بیان اهمیت هر يك

جواب به این پرسش که علم چیست و مصادیق آن کدام است را به بحث روائی موکول می‌کنیم و اثبات خواهیم کرد که علم چیزی است که پرده‌های وهم را می‌برد و انسان را به حقائق رسانده مسیر بندگی او را روشن می‌کند. آری تنها چنین چیزی است که حقیقتاً علم نامیده می‌شود و بسیاری از چیزهایی که سهواً علم نامیده می‌شوند در واقع حرفه و صنعت هستند نه علم. اما در این فصل ما علم را مجازاً به همان معنای وسیعی بکار می‌بریم که اشتهاً مصطلح شده است

یعنی آنچه شامل تفسیر و فقه و معارف و اخلاق و طب و دارو سازی و مکانیک و جامعه‌شناسی و ادبیات و حقوق و بسیاری رشته‌های دیگر می‌شود.

در این صورت، علم، بعضی از اقسامش از نظر یادگیری واجب عینی است، بعضی واجب کفائی، بعضی مباح و حتی بعضی اقسام آن حرام می‌باشد، بر فرد مشخصی یا بر تمامی افراد بشر.

اما آن علمی که فراگیری‌اش بر تمام افراد بشر واجب عینی است علمی است که سعادت او منوط به آن است بنابراین شارع فراگیری آنرا واجب اعلام کرده است و از هیچ کس پذیرفته نیست که آنرا مهممل بگذارد، تقلید در آن حرام است و بر تك تك افراد واجب است که خود در آن تحصیل یقین کنند و پایه‌های عقیده‌شان را محکم نمایند و مانند امثال این روزگار نباشند که با اندك معاشرتی با يك وهابی یا کافر، پایه‌های سست عقائدشان ویران شده و در وادی حیرت سرگردان می‌شوند. بعضی شقوقات این علم واجب عبارتند از آنچه مرتبط با معرفه الله، طریق تحصیل آن، شرك و درجات آن، چگونگی ربط افعال الهی با اراده انسان، و هزاران دقائق و ظرائف حول این حقائق. و نیز آنچه مرتبط است با نبوت و مقام آن، عصمت و علم پیامبر، شناخت پیامبران خدا و نیز آنچه مرتبط است با امامت، معنی و حقیقت آن، نقش امام و وظائف ما در برابر امام عصر خویش، و نیز آنچه مرتبط است با معرفت انسان خویش را، ابتداء و انتهای سیرش اینکه از کجا

آمده، در عوالم قبل چه می‌کرده و در عوالم بعد بر او چه خواهد گذشت و با چه میزانی محاسبه خواهد شد و درجات را به چه بها یا بهانه‌ای به او خواهند داد و در تمام ابواب این معارف بسیار ریزه‌کاری‌ها و اسرار موجود است که بعضی از آنها يك شبه سرنوشت او را عوض خواهند کرد. و نیز آنچه مرتبط است با سنت‌های الهی و اسرار و فوائد و آفات نعمت و نعمت، تا از دایره خوف و رجاء عدل نکند و از صراط مستقیم تعدی نورزد. و نیز آنچه مرتبط است با علم تهذیب نفس و مجاهده با آن و شناخت اخلاقِ نجات‌دهنده و هلاک‌کننده که خود سالها زحمت و ممارست می‌طلبد. صد البته که امثال این علوم است که شقاوت و سعادت انسان را رقم زده، هدف از بعثت رسل و نصب اوصیاء و جعل اولیاء همین است و یادگیری آنها واجب عینی و فوری است و هیچ عذری از هیچ کس در نیاموختن آنها پذیرفته نیست زیرا بسیاری از کبائر ذنوبِ اعتقادی و عملی در ضمن آنها بحث شده، از اسباب هلاکت در سطور آنها تحذیر می‌شود و به چگونگی حل و فصل آفات و معضلات در جابجایی آنها تنبیه می‌شود.

و آنچه بعضی بزرگان، عرفان عملی یا سیر و سلوک شرعی نامیده‌اند. و پیرو مسیرش بوده‌اند از فروع بعضی از همین علوم است که تنها نصیب خواصّ و موفقین خواهد شد. از دیگر شقوق علوم واجب که بر همه لازم است آنرا بیاموزند، علم به احکام عملیه است یعنی آنچه قوام ظاهر عبادات و صورت معاملات و کیفیت قضاوات و صحت نکاحات

منوط به آن است شك نیست که از این قسم امور نیز هر کس به هر آنچه نیاز دارد واجب است همانرا فراگیرد. چنانچه در ابتدای رساله‌های عملیه به این مطلب تذکر می‌دهند. و طریق تحصیل آن یا مراجعه به آنکس است که در قرآن و حدیث تتبع و تفقه کرده و به علم رسیده و مجتهد شده است یا برای آنکس که خدا او را مشمول فضل و رحمت خود کرده و ملکه استنباط و اجتهاد به او داده، مراجعه به ادله و استخراج حکم از آنها و اجتهاد نمودن است.

حال که اقسام علمی را، که فراگیری آنها واجب عینی است اجمالاً بیان نمودیم روشن می‌گردد که آنچه مع الاسف در زمان ما در میان اکثر عوام متشرّعه شایع است این است که از این همه علوم مختلفه واجبه، اقتصار کرده‌اند به رساله توضیح المسائل. علم ایشان به شریعت منحصر شده است به مراجعه به اهل علم در شناخت آداب تغسیل مخرج و چگونگی اداء کردن صیغه نکاح یا شرعی کردن معامله فاسدی که کرده‌اند و این عین حماقت است که از تحصیل بسیاری از علوم که بر فرد فرد انسانها واجب است و مجال تقلید در آنها نیست بلکه هر کس باید مجتهد نفس خود و عالم به مکائد آن باشد و عقاید صحیحه را بداند، بالمرّة غافل شده و از این دریای نعمت الهی توشه‌ای بر نداشته، از تن آسانی قسم سهل دین را که با چند حرکت بدن یا زبان حاصل می‌شود، گرفته، به آن اقتصار کرده، گمان می‌کنند متشرّع و با تقوی شده‌اند. این آقایان خود را با امثال زراره بن

اعین یار امام صادق (ع) یا مالک اشتر نخعی یار امام امیرالمؤمنین (ع) یا سلمان فارسی صحابی رسول خدا (ص) یا حضرت عبدالعظیم شاگرد امام هادی (ع) یا دیگر ربانیون تاریخ مقایسه کنند و ببینند عوالم ایشان با اینان یکی است؟ آیا در همان وادی سیر می‌کنند؟ در حالیکه امثال این بزرگان نیز غیر معصوم بودند اما طالب علم شدند و از خداوند، علم خواستند و بسوی خداوند سرعت گرفتند و رسیدند به آنجا که باید می‌رسیدند. اینکه ما خود را از رسیدن به مقامات این صالحین تخطئه کرده، غیر ممکن بدانیم، نهایت دون همتی و پست منظری و بی توفیقی است. کاش از راه بازماندگان لااقل به تحصیل علمی می‌پرداختند که عاقبت قعود و بازماندگی ایشان را به ایشان می‌نمایاند. کاش لااقل در احوال علمای بزرگ شیعه چه آنان که در گذشته‌اند و چه آنان که در قید حیات‌اند تفکر می‌کردند. کاش توفیق درک حضور و فهم وصول به ایشان را می‌داشتند تا ببینند که آیا علم ایشان از دین خدا و برنامه هدایت، منحصر است به کیفیت غسل و قرائت نماز یا چگونگی اخراج خمس و تطهیر ثياب؟ حال آنکه این آقایان بی توفیق حتی همین احکام را نیز درست نمی‌دانند و از چگونگی آنچه خدا امر کرده و از روح تشریع و تدبیر بی خبر اند. از همین روست که هزاران معامله فاسد با توجیهات گوناگون و هزاران بی‌مروتی با تدلیسات دینی از ایشان صادر می‌شود. از اینروست که هنگامی که به نحوه وضو یا غسل ایشان یا کیفیت ادا کردن قرائت نمازشان با آن اصوات عجیب

و غریب که هیچ شباهتی به صوت بنی آدم ندارد، بر می خوری جز افراط کاری و وسواس مداری در آن نمی بینی. کاش عوام امت می گذاشتند که علم عالم گسترش یابد و فاصله عالم و عامی اندك اندك کمتر شده و نصیب علم او به مستعدین برسد.

مبادا اشکال کنی که تحصیل علم دین با آن وسعت فراگیر نیازمند ترك کار و فعالیت و مهمل گذاشتن معاش است و در چنین روزی همه کس از چنین امری متمکن نیست. این شبه فاسد که ثمره تن پروری و دنیا طلبی است با نگاه به اصحاب انبیاء و ائمه اطهار (ع) باطل می گردد زیرا آنان هر يك صاحب شغل و حرفه ای بودند بعضی خرما فروش بعضی شتر چران و بعضی باغدار بعضی تاجر بعضی حاکم و وزیر بعضی شیمیدان بعضی طیب. حتی خود انبیاء و ائمه (ع)، بسیاری از ایشان مشغول فعالیت و صنعتی بوده اند بعضی زره می یافتند بعضی چوپان بودند بعضی تاجر، بعضی در مزرعه کار می کردند بعضی مضارب می نمودند بعضی چاه می کردند. و تمامی ایشان در همان شغل و حرفه دنیوی خویش از امثال من و تو کار آمدتر و کوشاتر بودند، اما هیچ يك از ملزومات حیات دنیوی و تحصیل معیشتی، ایشان را از هدف اصلی خلقتشان که همانا تحصیل علم و معرفت و علم و عبودیت بر طبق آن بود باز نداشت. آری توفیق تحصیل علم به معارف انبیاء و ائمه را به امثال ما هرزه ای که هر روز در لغوی سرگردان و در باطلی غوطه وریم نمی دهند. تا از لغو اعراض نکنیم و دامن همت از آنچه ما

را به کار نیابد بر نچنینیم، مدد نخواهیم شد. مسلم است که ول گردی و ول گویی، معاشرت با هر فاسق و با هر فاجری هم پیاله و هم پالکی گشتن، با حرکت به سمت خدا و تحصیل علم که مقدمه ضروری آن است سازگار نیست. ما که از هیچ طعام شبهه ناکی مضایقه نداریم، ما که شؤونات توهمی زندگی از اعمال حقیقه صالحه بازمان داشته است، حیات و ماماتمان با آنکه قصد رفتن دارد و آهنگ سفر کرده است. برابر نبوده و نیست.

جز این اقسام که گفته شد دیگر علمی آموختنش واجب عینی نیست. پس علوم دیگر اگر از قسمی باشند که حفظ حیات مسلمین یا حفظ حدود نظامی اقتصادی ایشان منوط به آن باشد یاد گرفتنش واجب کفائی است یعنی پس از اینکه به تعداد لازم به یادگیری آن علم اقدام نمودند و نیاز واجبه مسلمین تأمین شد، وجوب از دیگران ساقط است. پس در این حال یادگیری آن علوم بر دیگران مباح و در صورتیکه ایشان را از تکالیف واجبه باز دارد حرام است.

از آنچه بیان شد نتیجه می‌گیریم که علوم دانشگاهی برخی از آنهاست که قوام زندگی مادی به آن است، مانند طب. و نیز برخی از آنهاست که بهتر شدن و راحتی زندگی مادی منوط به آن است، مثل بسیاری از اقسام مهندسی. پس شکی در ممدوح بودن تعلّم امثال این علوم بلکه کفائی بودن برخی اقسام آنها نیست به شرطی که مقصود از تعلّم آنها نفع رسانیدن به بندگان خدا باشد و حل کردن مشکلی از مشکلات

آنها، پس زهی سعادت که معاش انسان نیز از همین خدمات تأمین گردد. برخی از علوم دانشگاهی نیز هستند که قصد و هدف آنها اطلاع رسانی از تاریخ امم و جغرافیای محل زندگی ایشان و رسوم دائر در میان آنهاست این قسم نیز البته دانستن و یاد دادن آن به دیگران ممکن است دارای سود و نفع برای بندگان خدا باشد گرچه تنها اجمالی از این علوم در ذهن آموزندگان آنها باقی می ماند. در هر حال هر کس باید به قصد و هدف و ثمره علمی که به آن مشغول است بیندیشد که آیا بشر به چنان علمی نیاز دارد یا اینکه آیا ندانستن آن سبب اخلال نظام عباد می باشد؟ زیرا بسیارند علومی که هیچ فائده ای از آنها حاصل نمی شود و هیچ ثمره ای محقق نمی گردد بلکه برعکس، تنها جوینده آنها سالها خود و دیگران را سرکار گذاشته است. در روایات رسیده از ائمه اطهار(ع) نیز تعلیم و تعلّم این قسم علوم منع شده و آنها را مصداق لغو و لهُو دانسته اند. مثال فریفتگان این علوم مثال بوزینه ای است که او را در قفسی اسیر ساخته اند پس او بجای اندیشیدن به طرق رهایی از قفس و آموختن آنها به بازی و لعب و مسخرگی مشغول است. از آنچه گفته شد نتیجه گرفته می شود که در تعلیم و تعلّم علوم مباحه ای که فائده ای بر آنها مترتب است یا حتی آن علومی که فراگرفتنشان واجب کفائی است، بخودی خود فضیلتی وجود ندارد مگر بواسطه نیّت فراگیرنده آنها. وَاَلَا خدای ناکرده انسان مصداق آیه شریفه هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْاٰخِرِيْنَ اَعْمَالًا الَّذِيْنَ ضَلَّ سَعِيْهُم فِی الْحَيٰوةِ

الدنيا و هم يحسنون أنهم يسنون صنعا. در هر حال محل سخن اینحاست که آیا تحصیل علوم دانشگاهی حتی آن انواعی که به نظر محصل، آموختنش برای او واجب است، او را از آموختن علم دین بی نیاز می‌کند؟ صد البته که خیر، دامنه و حوزه علوم طبیعی حیات دنیوی انسان است. مشغول شدن به تعمیر این عاریت سرا باید از حد تعادل خارج نشود. اگر این اشتغالات دنیوی برای سعادت انسان کافی بود انبیاء الهی پی در پی مبعوث نمی‌شدند و انسان را با خطاب تَعَالَا به حرکت به بالا فرا نمی‌خواندند. توجّه کنید که در زمان هر يك از انبیاء، فروع فراوانی از انواع علوم موجود بود اما انبیاء مبعوث شدند و سختن تازه‌ای سردادند. زیرا البته که هدف و قصد نهائی انسان چیز دیگری است حتی همانطور که گفتیم هر يك از انبیاء و شاگردان ایشان به حرفه و صنعتی مشغول بودند اما آنچه مردم را به آن فراخواندند و از مردم حرکت در مسیر آنرا خواستند چیز دیگری بود البته یکی از هزاران فائده علوم الهی تصحیح نیت انسان در مسیر همین زندگی مادی و فعالیت‌های روزمره اوست به این معنی که علم الهی به انسان می‌آموزد تا شغل و صنعتش را برای خدا انجام دهد، همچنانکه به انسان می‌آموزد که در شغل و صنعتش غرق نشود. ما نیامده‌ایم که طیب یا مهندس یا تاجر شویم، آمده‌ایم که به معرفت برسیم، ما مسافران طریق نور هستیم. اما متأسفانه تمام تلاش و کوشش طفولیت تا پیری ما خلاصه می‌شود در اینکه فلان شغل را تصاحب

کنیم و به تعمیر خانه و ماشین خود پردازیم. متأسفانه تنها چیزی که از خود می‌شناسیم تاریخ تولد و میزان تحصیلاتمان است. متأسفانه نظام ارزشی ما نیز در همین حد است که فلانی طیب است فلانی استاد است حتی در ذهن خویش ارزاق را نیز اینگونه تقسیم بندی می‌کنیم. که فلان رشته مهندسی در آمدش بیشتر از آن یکی است غافل از اینکه نه میزان ارزش، این توهمات است و نه ملاک رزق، این بافته‌ها: أھم یقسمون رحمة ربك نحن قسمنا بینهم معیشتهم فی الحیوة الدنیا

آن زمان که رسولان الهی مردم را به آموختن آنچه از آسمان نازل شده بود فرا می‌خوانند آیا کسی می‌توانست عذر بیاورد که مرا شغل و حرفه‌ای است و سعی می‌کنم همان را برای خدا بجا آورم و همین کفایت می‌کند، مرا رها کنید تا به کار خودم مشغول باشم؟ حال آنکه علوم الهی دریایی از معارف و حکم و اسرار است که یکی از آنها تصحیح یتّ شغل و حرفه برای خداست. مضاف بر اینکه عادتاً نمی‌توان با خواندن این علوم تجربی و کارکردن در وادی آنها به خدا نزدیک شد، گرچه این مطلب ممتنع نیست اما عادتاً چنین چیزی رؤیت نمی‌شود، زیرا همین مطلب، مبتنی بر چند معرفت است که هر يك متوّع بر سالها ممارست در علم و درك محضر عالمی راه رفته دارد: اول، معرفت به خالق انسان. دوم معرفت به هدف غائی انسان که نزدیکی به خداوند است. سوم، معرفت به اینکه در این کار خاص،

می‌توان قصد قربت به خدا کرد یا خیر؟ که خود مبتنی است بر معرفت به اینکه آیا در این کار رضای خداوند هست یا خیر؟ چهارم، معرفت به ملاکات رضای الهی. پنجم، معرفت به اینکه آیا من به طور خاص، توانسته‌ام در این کار قصد قربت کنم؟ که این مطلب مبتنی بر شناخت اجمالی نفس و مکائد آن است و نیز مبتنی بر شناخت معنا و مفهوم و مصداق اخلاص است. ششم، شناخت مکائد شیطان در این قبیل امور و تدلیسات او در این سنخ فعالیتها. هفتم، معرفت به حالات انسان و اقبال و ادبار نفس که به جهت حفظِ نیت، لازم است. هشتم، معرفت به آفات اخلاص و چگونگی ابطال آن و کیفیت حبط اعمال. نهم، معرفت به آنچه در حین کار پیش می‌آید یا از ملزومات این حرفه خاص است و اینکه مکارم اخلاق در تك تك موقعیت‌هایی که پیش آمده چیست و کمینگاه‌های شیطان کدام است و امتحانات الهی چگونه است، بسا خیر محض که پس از مدتی به شرّ محض بدل می‌شود. بسا آنکس که سالها در مسیری می‌دود به خیال آنکه به خدا می‌رسد اما عاقبتش ختم به شر می‌گردد. در این مقام که اولیاء الهی، فعان و فریاد و گریه بر آورده و از نفس به خدا پناه برده، در این منزلگاه که بزرگان دین پیوسته از سوء عاقبت خائف و ترسان بوده‌اند، آیا مجال آن هست که من و امثال من آسوده خاطر به بازی مشغول باشیم؟ و بگوییم قصد قربت کردم؟ مگر قصد قربت مانند جا افتادن دنده اتومبیل است که با يك فشار دست جا برود؟ من و تو که تاکنون به

تکاثرو تفاخر و لعب مشغول بوده‌ایم، در شناخت ابتدائی‌ترین حقائق عالم الکن و کر و کور هستیم، چه رسد به دقیق‌ترین و ظریف‌ترین معارف که جهاد با نفس است. این غرور و شکری که در آن غوطه وریم، اینکه خود را از عباد مخلصین خدا می‌دانیم، این که در توشه اعمالمان هیچ نیست اما خود را چنین و چنان می‌دانیم، همه ناشی از مهمل گذاردن معرفت و ترك کردن تعلّم است. این که دست از تفکر برداشته‌ایم اما از طلوع آفتاب تا غروب آن در حال دویدن به این سو و آن سو هستیم. این که نمی‌دانیم خداوند با گذشتگان از صلحا و اشقیاء چه کرد. این که چشم عبرت بین نداریم این که گوش شنوا نداریم همه ناشی از ترك تعلّم و رها کردن علماء دین و مهمل گذاشتن کتاب آسمانی و دست از معصوم (ع) کشیدن است. آری ما در گوش، پنبه چپانده‌ایم تا انزار قومی را که در دین تفقه کرده‌اند نشویم چه رسد به اینکه در دین تفقه کنیم. اگر در روایات آن قدر به علم اهمیت داده، همگان را به خواندن آن تشویق کرده، یادگیری آنرا فرض دانسته‌اند وجود نداشته‌اند آیا مقصود، علم متالوژی یا بول‌شناسی بوده است؟ شاید هم مقصود مجسمه سازی و نقاشی بوده است؟! امثال این فنون و صنایع که در آن روزگار وجود نداشته‌اند تا مقصود از علم قرار بگیرند. اینکه حضرات معصومین (ع) خود را محزن علم و عیبه دانش معرف کرده‌اند، آیا به تدریس طب و نجوم و جامعه‌شناسی مشغول بوده‌اند؟ عزیز من چرا خود را فریب داده در آنچه برایت سهل و آسان است

سرگردان نموده‌ای؟ اگر به روایات مراجعه کنی خواهی دانست که مقصود از علم در تمامی معارف اسلامی معادل نور دانسته شده، آنچه که خدا با آن عبادت می‌شود آنچه حلال و حرام خدا به آن دانسته می‌شود، آنچه راه پر خطر آخرت به آن هموار می‌شود آنچه با آن انسان از حُضیضِ منیت به اوج عبودیت نائل می‌شود، آنچه با آن انسانِ خوب از بد باز شناخته می‌شود. بسیار جای تأسف است که امروزه حرفه‌ها و صنعت‌ها با علم اشتباه گرفته شده و بسیاری، از درکِ حقیقتِ علم، عاجز مانده‌اند.

جرعه‌ای از دریای نور

در این فصل به بازخوانی روایاتِ علم در کتبِ روایی شیعه می‌پردازیم. و سعی خواهیم که کثیری از روایاتی را که در این موضوع وارد شده است، احصاء و بررسی نمائیم. و تنها روایاتی را حذف نمائیم که مطالب آنها در روایات دیگر به روشنی منعکس است. و نیز از چند روایتِ مشابه آنرا که کاملتر است نقل خواهیم کرد. انجام کار به این صورت است که از ابتدای کتاب بحارالانوار شروع کرده و هرچه به علم مربوط است بر می‌شمریم و این کار را تا پایان جلد دوم این کتاب ادامه می‌دهیم. علت انتخاب این دو جلد از مجموعه صد و چند جلدی کتاب این است که این دو جلد متضمن دو کتابِ عقل و علم است.

روایاتی که به هر نحو به تبیین معنا و حقیقت علم می‌پردازند، روایاتی که ارزش و اهمیتِ چنین علمی را بر می‌شمرند و آنرا بر تک‌تکِ مسلمین

واجب عینی می‌دانند و نیز روایاتی که طریق کسب این علم را برمی‌شمرند؛ مورد نقد و بررسی قرار گرفته‌اند.

در هر مورد سعی شده است آنقدر روایت بر شمرده شود تاخوانند به تواتر اجمالی و نیز معنوی بر صحت مطلب مورد ادعای ما برسد گرچه اگر او به خود کتاب بحارالانوار مراجعه کند در تك تك این مسائل روایات آنچنان وافر و کثیرند که از حد تواتر لفظی نیز تجاوز کرده، به حد ضرورت دین می‌رسند چنانکه هیچ يك از بزرگان دین نظری مخالف این ضرورت بیان نکرده است.

از آنجا که روایات بحث ما به ترتیب اهمیت مرتب نشده‌اند بلکه ترتیب آنها صرفاً ترتیب قرارگیری آنها در دو جلد نخست کتاب بحارالانوار است، سزاوار است که خواننده همّت کرده، تمام روایات بحث ما را به دقت مورد نقد و نظر قرار دهد و با دیدن چند روایت نسبت به کل بحث اظهار نظر ننماید.

حال به بررسی روایات می‌پردازیم:

قال (ع) يغوص العقل على الكلام فيستخرجه من مكنون الصدر كما يغوص الغائص على اللؤلؤ المستكنة في البحر

ترجمه: عقل بر کلام تعمق کرده و حقیقت آنرا که در سینه گوینده کلام مخفی است استخراج می‌کند همانگونه که غواص، مرواید مخفی شده در دریا را استخراج می‌کند.

شرح: از روایات بر می‌آید که معلوم در قالب کلمات مستتر است و عقل که قوه‌ای نورانی است و خداوند در نهاد انسان فطری نهاده است پس از غوص و تأمل در کلام آنرا استخراج می‌کند. در این روایت یکی از شرایط مقدماتی برای تاییدن نور علم به انسان سخن رفته است. در واقع در این روایت طریق عادی علم بیان شده است که عبارتست از تعمق بر کلمات، اما کلمات چه کسی؟ مسلم است که کلام آنکه خود به نور علم روشن نیست نمی‌تواند علم آور باشد.

(معانی الاخبار) ابی عن علی بن ابراهیم عن محمد بن عیسی عن ابن ابی عمیر عن یزید الرزاز عن ابی عبدالله (ع) قال قال ابو جعفر (ع) یا بنی اعرّف منازل الشیعة علی قدر روایتهم فان المعرفة هی الدراية للروایة و بالدرايات للروایات یعلو ال مؤمن الی اقصی درجات الايمان انی نظرت فی کتاب لعلی (ع) فوجدت فی الکتاب قيمة کل امری و قدره معرفته ان الله تبارک و تعالی يحاسب الناس علی قدر ما اتاهم من العقول فی دار الدنيا

ترجمه: امام باقر (ع) فرمود: معرفت در فهم روایات است و با فهم روایات است که مؤمن به بالاترین درجات ایمان می‌رسد....

شرح: حدیث در مقام بیان این مطلب که راهی که به قرب حق تعالی می‌رسد از کنکاش در روایات و فهم آنها می‌گذرد.

کان فی وصیة الکاظم (ع) لهشام:

یا هشام من عقل عن الله تبارك و تعالى اعتزل اهل الدنيا و الراغبین فیها و رغب فیما الوحدة عند ربه و كان انسه فی الوحشة و صاحبه فی الوحدة و غناه فی العیلة و معزّه فی غیر عشیره

ترجمه: امام کاظم(ع) فرمود: ای هشام هر که از خداوند کسب دانش کرد، از اهل دنیا و راغبین به آن کناره جسته، به آنچه نزد خداوند است راغب می‌گردد. به تنهایی انس گرفته و نیاز به مصاحب ندارد، غنای او در فقر و عزّت او بدون عشیره فراهم است.

شرح: حدیث در مقام بیان آثار علم الهی بر روی دارنده آن است و بعضی صفات عالم ربّانی را بیان می‌کند. روایت دیگری عبارت عقل من الله را اینگونه تفسیر می‌کند فعل لطاغته و اجتنب لسطحه یا هشام ان کل الناس یبصر النجوم و لکن لایهتدی بها الا من یعرف مجاریها و منازلها و كذلك انتم تدرسون الحکمة و لکن لایهتدی بها منکم الا من عمل بها

ترجمه: امام کاظم(ع) فرمود: ای هشام همه مردم به ستارگان می‌نگرند اما جز کسی که مجاری و منازل آنها را بداند نمی‌تواند از آنها مسیر خود را بیابد. شما نیز این چنین هستید. حکمت را می‌خوانید اما نمی‌توانید با آن راه خود را بیابید جز اینکه به آن عمل کنید.

شرح: حدیث در مقام بیان این مطلب است که عمل و بکار بستن علم برای فهم حقیقی آن علم و نیز فرا گرفتن علم جدید و سرانجام سعادت حقیقی انسان لازم است.

یا بنی اسرائیل زاهموا العلماء فی مجالسهم ولو جثوا علی الركب فان
الله یحیی القلوب المیتة بنور الحکمة كما یحیی الارض المیتة بوابل
المطر

ترجمه: ای بنی اسرائیل به سراغ علما بروید، و در مجالس ایشان
شرکت کنید ولو از کمی جا به سختی بنشینید، زیرا خداوند قلوب مرده
را بنور حکمت زنده می کند همانگونه که زمین مرده بقطرات باران زنده
می شود.

شرح: حدیث در مقام تشویق و ترغیب عوام است به استفاده از عالمان
ربّانی، آنانکه کلامشان دل های مشغول به دنیا را بیدار ساخته، به
حرکت به سمت حیاة واقعی وا می دارند.

یا هشام تعلّم من العلم ما جهلت و علّم الجاهل مما علمت و عظم
العالم و دع منازعته و صغر الجاهل لجهله و لا تطرده و لكن قرّبه و
علّمه

ترجمه: امام کاظم (ع) فرمود: ای هشام آنچه را نمی دانی بیاموز و
آنچه را جاهل نمی داند به او بیاموزان، عالم را برای علمش تعظیم کن
و از منازعه با او بر حذر باش و جاهل را برای جهلش کوچک بشمار اما
او را طرد مکن بلکه به خود نزدیک کرده علمش بیاموز.

شرح: حدیث در مقام بیان ارزش علم و وجوب تعلیم و تعلّم است.
یا هشام قال رسول الله اذا رايتم ال مؤمن صموتا فادنوا منه فانه یلقى
الحکمة

ترجمه: امام کاظم (ع) فرمود: ای هشام، رسول خدا (ص) فرمود: هرگاه مؤمن را خاموش و کم سخن یافتید به او نزدیک شوید زیرا که او به شما حکمت القاء می کند

شرح: حدیث در مقام بیان یکی از صفات عالم ربّانی است.

دعوات الراوندی، قال الصادق کثرة النظر فی العلم یفتح العقل ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: کثرت اشتغال به علم سبب فتح باب عقل است.

شرح: حدیث در مقام بیان این مطلب است که مشغول بودن به آنچه حقیقتاً علم است و آن عبارتست از علم دین با همه وسعتش، سبب باز شدن مجرای عقل انسان و پرده برداشته شدن از این قوه نورانی است. عقل چنانچه در روایات آمده که قوه ای قدسی است که خداوند با آن عبادت و بندگی شده، بهشت با آن کسب می گردد و عادتاً نیز مشاهده است که متبّعین و محقّقین در علم دین و کلمات معصومین (ع) در مسیر تعبّد و تجارت اخروی سرعت گرفته اند بخلاف فرورفتگان در علوم بشریه و دنیویّه که عادتاً جز بعد و دوری و غفلت و تکاسب بر سر حطام دنیا و تکاثر بر اوهام آن و تفاخر به قاذورات آن طرفی نبسته اند مگر آنکه طالب علوم حقیقی معصومین نیز بوده باشند پس اگر رشدی نیز داشته اند از این حیث بوده است.

(الامالی للصدوق) السنانی عن الاسدی عن النخعی عن النوفلی عن محمد بن سنان عن المفضل عن الصادق (ع) ان رسول الله ص قال

اعلم الناس من جمع علم الناس الى علمه و اكثر الناس قيمة اكثرهم علماً

ترجمه: رسول خدا(ص) فرمود: علیم‌ترین مردم کسی است که پیوسته به علم خویش بیفزاید. و با ارزشترین مردم علیم‌ترین ایشان است.

شرح: حدیث در مقام بیان این مطلب است که علم در میان مردم پراکنده گشته پس طالب علم باید در طلبش به این سو و آنسو سفر کند در روایات منوره ذکر شده است که اصل علم در نزد معصومین است و ایشان به حسب استعداد افراد و نیز مصالح و شرایط دیگری که بعداً گفته خواهد شد به هر کسی جرعه‌ای داده‌اند پس هر که را مصلحت دانسته‌اند بیشتر داده‌اند از اینجا معنی روایت معروف روشن می‌شود که ارزش افراد به قدر روایتی است که از ما نقل می‌کنند چون روایت طریق علم است. حدیث فوق نیز به همان مطلب صحّه می‌گذارد و می‌گوید ارزش هر کس به مقدار علم اوست. همین معانی در روایاتی که مردم را به یادگرفتن و ضبط کردن و نقل کردن روایت‌های معصومین(ع) تشویق کرده‌اند به نحوه دیگری بیان شده است.

(الامالی للصدوق) المکتب عن علی عن ایبه عن القداح عن الصادق عن ایبه عن ابائه(ع) قال: قال رسول الله(ص) من سلك طريقا يطلب فيه علما سلك الله به طريقا الى الجنة و ان الملائكة لتضع اجنحتها

لطالب العلم رضا به و انه لیستغفر لطالب العلم من فی السماء و من فی الارض حتی الحوت و فضل العالم علی العابد کفضل القمر علی سائر النجوم لیلة البدر و ان العلماء ورثة الانبیاء ان الانبیاء لم یورثوا دینارا و لا درهما و لكن ورثو العلم فمن اخذ منه اخذ بحظ وافر

ترجمه: رسول خدا(ص) فرمود: هر که راهی را بپیماید که در آن به سوی علم می‌رود، خداوند او را در راه بهشت به پیش می‌راند. همانا ملائکه بالهای خویش را برای طالب علم می‌گسترانند از بس که او را دوست می‌دارند. همانا هر که در آسمان و هر که در زمین است حتی ماهیان دریا برای طالب علم استغفار می‌کنند و فضل عالم بر عابد مانند فضل ماه است بر سائر نجوم در شب بدر. همانا علماء ورثه انبیاء هستند. انبیاء دینار و درهمی به ارث نمی‌گذارند اما علم را به ارث می‌گذارند پس هر که آنرا بیاموزد به حظ فراوانی رسیده است.

شرح: حدیث در مقام بیان این مطلب است که اولاً مقصود از علم که آموختن آن چنین ثواب عظیمی دارد علم نبوی است و مسلم است که طریق آن آثاری است که از پیامبر به ارث رسیده است و البته از این ارث حطامی به این و آن رسیده ولی اصل و حقیقتش نزد وارثین به حق ایشان یعنی اوصیا(ع) محفوظ است پس این روایت با توجه به روایتی که از امیرالمؤمنین(ع) است و ایشان می‌فرمایند رسول خدا(ص) حین رحلت هزاران هزار باب علم را نزد من و به ارث نهادند؛ این نتیجه را می‌دهد که ائمه اطهار(ع) خزّان علم الهی هستند

چنانچه در روایت نیز به همین مطلب تصریح شده است. آنگاه روشن می‌شود که چرا گفته‌اند کلامنا نور یا حدیثنا یحیی القلوب. آری این است حظ وافر که جز در پرتوی حیات حقیقی رخ بدست نمی‌آید و از فروع آن است.

(الامالی للصدوق) ابی عن سعید عن الیقطینی عن یوسف بن عبد الرحمن عن الحسن بن زیاد العطار عن ابن طریف عن ابن نباته قال: قال امیرالمؤمنین (ع): تعلّموا العلم فان تعلّمه حسنة و مدارسته تسبیح و البحث عنه جهاد و تعلیمه لمن لا یعلمه صدقه و هو انیس فی الوحشة و صاحب فی الوحدة و سلاح علی الاعداء و زین الاخلاء یرفع الله به أقواماً یجعلهم فی الخیر أئمه یقتدی بهم، ترمق أعمالهم و تقبس آثارهم، ترغب الملائكة فی خلّتهم یمسحونهم بأجنحتهم فی صلاتهم لان العلم حیاة القلوب و نور الابصار من العمی و قوّة الأبدان من الضعف و ینزل الله حامله منازل الابرار و یمنحه مجالسة الاخیار فی الدنیا و الآخرة. بالعلم یطاع الله و یعبد و بالعلم یعرف الله و یوحد و بالعلم توصل الارحام و به یعرف الحلال و الحرام و العلم امام العقل و العقل تابعه، یلهمه الله اسعداء و یحرّمه الاشقیاء.

ترجمه: امیرالمؤمنین (ع) فرمود: علم بیاموزید که آموختنش حسنه است، به آن مشغول بودن تسبیح است و بحث در آن مورد جهاد و تعلیمش به جاهل صدقه. علم در تنهایی و وحشت، مصاحب و انیس است در برابر دشمنان سلاح و در برابر دوستان زینت است. خداوند

گروهی از عالمان را برگزیده، ایشان را در خیر پیشرو قرار می‌دهد تا به ایشان اقتداء شود، تا به اعمال ایشان نظر شود و از آثارشان اقتباس گردد ... زیرا علم حیات قلوب و نور ابصار است... با علم است که خداوند اطاعت می‌شود و بندگی صورت می‌گیرد با علم است که خداوند شناخته شده، یکی دانسته می‌شود با علم است که صله رحم می‌شود، حلال و حرام شناخته می‌شود. علم امام عقل است و عقل تابع علم است خداوند تنها به سعاداء علم را الهام می‌کند و آنرا از اشقیاء دریغ می‌ورزد.

شرح: در این حدیث به چند مطلب اشاره شده اول اینکه ملجاً و مقتدای امت، عالم است و این مطلب همان است که در روایات غیبت به آن اشاره شده که اما الحوادث الواقعة فارجعوا الی رواة احادیثنا فانهم حجّتی علیکم و انا حجة الله علیهم یعنی عالم خیر متقی از نظر شارع برگزیده شده و مقلّد عوام است دوم اینکه علم به روشنی معنا شده است علم آنچیزی است که انسان را به خدا نزدیک می‌کند آنچه انسان در مسیر سلوک به سمت خداوند به آن نیاز دارد زیرا نور بصر است از گمراهی، و حیات قلب است از غفلت.

(الخصال) الخلیل بن احمد عن ابن منیع عن هارون بن عبدالله عن سلیمان بن عبدالرحمن الدمشقی عن خالد بن ابی خالد الارزق عن محمد بن عبد الرحمن و اظنه ابن ابی لیلی عن نافع عن ابن عمر عن رسول الله (ص) انه قال: افضل العبادة الفقه.

ترجمه: رسول خدا(ص) فرمود: أفضل عبادت تفقه در دین است.
 شرح: این حدیث به منزله مفسّر و شارح آیه و ما خلقت الجن و
 الانس إلاّ ليعبدون است. پس اگر تفقه در دین و رسیدن به علم و
 معرفت را هدف خلقت بدانیم گزاف نگفته‌ایم. به همین دلیل است که
 در روایات مفسّره آیه شریفه آمده است که: ليعبدون، ای: ليعرفون.
 (الامالی للشيخ الطوسي) باسناد ابی قتاده عن ابی عبدالله(ع) انه قال
 لست احبّ ان اری الشاب منكم الاغاديا فی حالین اما عالما او متعلما
 فان لم يفعل فرط فان فرط ضيّع فان ضيّع اثم و ان اثم سكن النار و
 الذی بعث محمد بالحق.

ترجمه: امام صادق(ع) فرمود: دوست ندارم جوانان شیعه را ببینم که
 صبح می‌کنند جز اینکه یکی از این دو حال را داشته باشند یا عالم
 باشند یا متعلّم و اگر اینگونه نباشد ایشان کوتاهی کرده‌اند و در این
 صورت قسم به خداوندی که محمد(ص) را برگزیده تضييع کار و گناه
 کار اند و اهل جهنم.

شرح: علاوه بر آنکه ترك تحصیل آنچه سعادت انسان منوط به آن
 است، نتیجه قهری اش شقاوت است؛ تخلف از امر امام(ع) و موجب
 نارضایتی ایشان بودن نیز نتیجه اش شقاوت است چنانکه واضح است.
 (بصائر الدرجات) ابن هاشم عن الحسن بن زید بن علی بن الحسين
 عن ابيه ابی عبدالله(ع) قال: قال رسول الله(ص) طلب العلم فريضة
 على كل مسلم الا ان الله يحب بغاة العلم.

(بصائر الدرجات) محمد بن حسان عن محمد بن علی عن عیسی بن عبدالله العمری عن ابی عبدالله (ع) قال: طلب العلم فريضة فی كل حال

(بصائر الدرجات) بهذا الاسناد عن ابی عبدالله (ع) قال: طلب العلم فريضة من فرائض الله.

ترجمه: رسول خدا (ص) فرمود، طلب علم بر هر مسلمانی واجب است و نیز خدا جویندگان علم را دوست دارد و نیز امام صادق (ع) فرمود: طلب علم در هر حال واجب است. و نیز فرمود واجبی از واجبات الهی است.

شرح: از این حدیث شریف استفاده می‌شود که طلب علم و جستجوی دانش در ردیف دیگر فرایض دینی و واجبات اسلامی چون نماز و روزه و حج و زکات و جهاد و امر به معروف یک وظیفه واجب شرعی و یک تکلیف حتمی اسلامی است و نیز این تکلیف واجب اختصاص به گروهی خاص و شرایطی مخصوص ندارد. و نیز از کلمه کل مسلم بر می‌آید که مراد از علم مفروض الطلب تمام آنچه اصطلاحاً علم نامیده می‌شوند از سیاست و اقتصاد و فرهنگ و بهداشت و دیگر فنون که تحصیل آن بر بعضی از مسلمین واجب است، تا دست نیاز مسلمانان به سوی کافران دراز نشود، نیست. بلکه یک علم خاص است که یادگیری آن بر همه واجب عینی است و آن نیست جز آنکه سعادت همه افراد منوط به آن است و آن معارف و اخلاق و احکام است چنانکه

گفته شد و باز هم گفته خواهد شد. بدین دلیل است که از امام صادق(ع) در تفسیر همین حدیث وارد است که ایشان فرمودند مقصود از علم در روایت منوره نبوی علم تقوی و یقین است و مرحوم مجلسی نیز در تفسیر قول امام صادق(ع) می‌فرمایند علم تقوی عبارتست از پی بردن به اوامر و نواهی و تکالیف الهی که آدمی با عمل به آنها از عذاب خدا مصون مانده و علم یقین نیز عبارتست از معارف و شناخت اصول دین و معتقدات قلبی. و نیز سلیم بن قیس از علی(ع) روایت می‌کند که العلم علمان، علم لایسع الناس الا النظر فیه و هو صبغة الاسلام و علم یسع الناس ترك النظر فیه و هو قدرة الله عزوجل (خصال صدوق. باب الاثنین. ح ۳۰ × یعنی آن علمی که رنگ اسلامی و مسلمانی به انسان می‌بخشد آموختنش بر همگان واجب است بخلاف آن علمی که به بررسی مصادیق قدرت خدا از اسرار مخلوقات می‌پردازد.

(تحف العقول) عن امیرالمؤمنین صلوات الله علیه قال ایها الناس اعلّموا ان کمال الدین طلب العلم و العمل به و ان طلب العلم اوجب علیکم من طلب المال، انّ المال مقسوم بینکم مضمون لکم قد قسّمه عادل بینکم و ضمنه، سیفی لکم به و العلم مخزون علیکم عند اهله قد امرتم بطلبه منهم فاطلبوه و اعلّموا ان کثرة المال مفسدة للدين مقساة للقلوب و ان کثرة العلم و العمل به مصلحة للدين سبب الى الجنة.

ترجمه: امیرالمؤمنین (ع) فرمود: ای مردم بدانید که دین، طلب علم و عمل به آن است. همانا که طلب علم بر شما واجب‌تر از طلب مال است زیرا جز این نیست که مال بین شما تقسیم شده و رسیدنش به شما تضمین شده است. خداوند عادلِ آنرا بین شما تقسیم کرده و ضامن شده است و آنرا به شما می‌رساند. اما علم در نزد اهلش مخزون است و شما به طلب آن امر شده‌اید پس به جستجو و طلب آن برخیزید و بدانید که کثرت مال موجب فساد دین شما و قساوت قلب‌هایتان می‌شود اما کثرت علم و عمل به آن سبب اصلاح دین شما است و خواننده شما به بهشت است.

شرح: روایت فوق، بسیار صریح است و امر به طلب علم و نهدانِ کثرتِ کوشش در طلب مال می‌کند در واقع پاسخ به این پرسشِ مقدّر است که اگر ما به سراغ تحصیل علم دین برویم آیا از تحصیل معاش باز نمی‌مانیم؟ توجه کنید که در روایت منوّره صریحاً به این مطلب تصریح شده است که میزانِ تلاش شما نیست که میزانِ رزق مادی شما را تعیین می‌کند بلکه ملاکات آن، چیز دیگری است. در هر حال رزق تضمین شده است. از امیرالمؤمنین پرسیدند اگر کسی خود را در خانه زندانی کند آیا رزق به او خواهد رسید؟ حضرت (ع) پاسخ دادند آری من حیث یاتیه الموت. اگر ما از فهم این روایات عاجزیم و آنها را بعید می‌شماریم از فرهنگ حقیقی دینی و کانون علم الهی بسیار دور هستیم.

(المحاسن) النوفلى عن السكونى عن ابى عبدالله (ع) قال:
قال رسول الله (ص) اف لكل مسلم لا يجعل فى كل جمعة يتفقّه فيه
امر دينه و يسال عن دينه و روى بعض اف لكل رجل مسلم
ترجمه: رسول خدا(ص) فرمود: اف به مسلمانى كه لا اقل يك روز در
هفته را (يا لا اقل جمعه ها را) براى تفقّه در دينش و آموختن مسائل آن
اختصاص نمى دهد.

شرح: در روايت فوق تارك علم صريحاً مورد نفرين پيامبر اكرم(ص)
قرار گرفته است.

(غوالى اللئالى) قال النبى(ص): فقيه واحد اشدّ على ابليس من الف
عابد

و قال(ص): من یرد الله به خيراً یفقّهه فى الدّین
ترجمه: رسول اكرم(ص) فرمود: يك فقيه بر ابليس غير قابل تحمل تر
است تا هزار عابد و نیز فرمود: خداوند خير هر كس را كه بخواهد او
در دين متفقّه مى گرداند.

شرح: وجه برترى عالم بر عابد روشن است. روايت دوم نیز صريحاً
اين مفهوم را مى رساند كه آنرا كه خداوند توفيق تفقّه در دين عنايت
نكرده است در او خيّر نيافته است.

قال(ص): اطلبوا العلم ولو بالصين. و قال(ص): اطلبوا العلم من
المهد الى اللحد.

ترجمه: رسول اکرم(ص) فرمود: به طلب علم برخیزید ولو لازمه آن سفر کردن به دور دست‌ترین نقاط (مانند چین) باشد و رسول اکرم(ص) فرمود: علم را طلب کنید از گهواره تا گور.

شرح: دو حدیث شریف در مقام بیان ضرورت و وجوب تعلّم می‌باشند و در حدیث نخست، این لزوم و وجوب از شرط مکان مطلق شده است و در حدیث دوم از شرط زمان. یعنی ضرورت فراگیری علم، امری مطلق است و مشروط به مکان خاصی یا زمان خاصی نیست. در این دو حدیث صنعت استغراق بکار رفته یعنی کلمه چین در حدیث اول و نیز کلمات مهد و لحد در حدیث دوم به معنای مجازی به کار رفته‌اند. زیرا روشن است که طفلی که در مهد است و نیز جنازه‌ای که در روی لحد است نمی‌توانند حقیقتاً کسب علم کنند همین‌طور مقصود از چین سفر به اقصی نقاط و استفاده از کانونهای علمی است یعنی اگر لازم شد برای کسب علم هجرت کنید و به جستجوی عالم برخیزید و از این کار مضایقه نکنید چنانکه در آیه شریفه لزوم نَفَر (= هجرت) را برای آموختن و تفقّه در علم یادآور شده (ولولا نفر من کل فرقه منهم طائفة ليتفقهوا فی الدین...) پس حمل کلمه چین به معنای حقیقی و توهم اینکه در آنجا چیزی از علم یافت می‌شود امری نادرست است زیرا روایات بسیاری که از حد تواتر گذشته و به حد ضرورت دین رسیده است، صریح است در این مطلب که مدینه و مخزن و عیبه و کانون علم حقیقی رسول اکرم(ص) و اهل بیت ایشان‌اند و صریحاً دستور

داده‌اند که لاشرّقوا ولاغرّبوا، العلم لا یخرج الا من هذا البیت یعنی به جستجوی علم به شرق و غرب نروید زیرا علم جز از این خانه خارج نمی‌شود. پس حمل حدیث به معنای ظاهری، نیست جز حاصل عدم تحقیق و تتبع در احادیث اهل بیت (ع) زیرا که ان السنة تفسّر بعضها بعضاً مضاف بر اینکه حدیث شریف قسمتی از حدیث دیگری است که متأسفانه آنرا تقطیع کرده‌اند حال آنکه اضافه آن در فهم معانی درستش نقش بسزا دارد و ما در ادامه بحث حدیث را بطور کامل نقل و نقد خواهیم نمود.

(جامع الاخبار) عن ابي ذر قال: قال رسول الله (ص) يا اباذر من خرج من بيته يلتمس بابا من العلم كتب الله عزوجل له بكل قدم ثواب نبي من الانبياء و اعطاه الله بكل حرف يسمع او يكتب مدينة في الجنة و طالب العلم احبه الله و احبه الملائكة و احبه النبيون و لا يحب العلم الا السعيد فطوبى لطالب العلم يوم القيامة و من خرج من بيته يلتمس بابا من العلم كتب الله له بكل قدم ثواب شهيد من شهداء بدر و طالب العلم حبيب الله و من احب العلم وجبت له الجنة و يصبح و يمسي في رضا الله و لا يخرج من الدنيا حتى يشرب من الكوثر و يأكل من ثمرة الجنة و يكون في الجنة رفيق خضر) عليه السلام (هذا كله تحت هذه الاية) يرفع الله الذين آمنو منكم و الذين اوتوا العلم درجات).

ترجمه: رسول اکرم (ص) فرمود: ای اباذر هر که از خانه‌اش خارج شود به قصد دست یافتن به علم، خداوند به هر قدمی که او بر می‌دارد

برایش ثواب پیامبری از پیامبران می نویسد و به هر حرفی که می شنود یا می نویسد شهری در بهشت برایش بنا می کند. طالب علم را خداوند و ملائکه و پیامبران دوست می دارند و جز سعادت مند علم را دوست نمی دارد پس خوشا بحال طالب علم، خداوند برای آنکه به طلب علم از خانه اش خارج می شود به هر قدمش ثواب شهیدی از شهداء بدر می دهد و طالب علم حبیب خداوند است هر که علم را دوست بدارد بهشت بر او واجب می گردد. صبح و شام می کند در رضای خداوند از دنیا خارج نمی شود تا از کوثر ننوشیده است و از ثمره بهشت نخورده و نیز او در بهشت رفیق خضر(س) است و تمام آنچه گفتیم ذیل همین آیه شریفه است) خداوند آنانرا که ایمان آورده اند درجه ای و اهل علم را درجاتی بالا می برد).

شرح: حدیث شریف در بیان آثار و فوائد محیر العقول کسب علم است و نیز به صراحت مقصود از علم را بیان می کند. علم آن است که انسان را به رضای خداوند در این دنیا و بهشت در آن دنیا می رساند علم آنست که انسان را هم سنخ خضر(س) می کند. حدیث شریف در واقع تفسیر آیه شریفه انتهای آن است.

(روضة الواعظین) قال امیر ال مؤمنین (ع) یا مؤمن ان هذا العلم و الادب ثمن نفسك فاجتهد فی تعلمهما فما یزید من علمك و ادبك یزید فی ثمنك و قدرك. فان بالعلم تهتدی الی ربك و بالادب تحسن خدمة

ربك و بادب الخدمة يستوجب العبد ولايته و قربه فاقبل النصيحة كي تنجو من العذاب.

ترجمه: امیر مؤمنان (ع): بها و ارزش مؤمن به علم و ادب است.... با عمل بسوی خدا هدایت شده و با ادب خدمت او را گرامی می‌داری... شرح: حدیث شریف در بیان معنای علم و نیز اهمیت آن است. (روضة الواعظین) قال النبی (ص): من تعلّم بابا من العلم عمل به اولم يعمل کان افضل من ان یصلی الف رکعة تطوّعاً

ترجمه: رسول خدا (ص) فرمود: هر کس چیزی از علم بیاموزد چه به آن عمل کند و چه عمل نکند برای او بهتر است از خواندن هزار رکعت نماز مستحبی.

شرح: حدیث شریف، صریح در بیان این مطلب است که تعلّم علم به خودی خود فضیلت بسیار دارد. گر چه از روایات دیگر بر می‌آید که عدم عمل به علم سبب آثار وضعی خاصی در دنیا و آخرت می‌شود. من جمله توفیق تعلّم جدید و نیز فهم حقیقت علم را سلب می‌کند اما این معارضتی با فضیلت تعلّم بی عمل و ثواب مترتّب بر آن ندارد. مطلب ظریفی که خوب است در ذیل همین حدیث به آن اشاره کنیم این است که تصوّر علمی که گاهی با عمل همراه است و گاهی با عمل همراه نیست جز نسبت به علم حقیقی یا علم دین، ممکن نیست مثلاً هیچ گاه به يك فیلسوف نمی‌گوییم به وحدت در کثرت یا اصالت ماهیت عمل کن و یا هیچ گاه به يك عارف به عرفان بشری نمی‌گوییم

به وحدت وجود عمل کن همینطور هیچ گاه به يك جامعه شناس نمی‌گوییم به فلان نظریه درباب چگونگی شکل گرفتن معامله پایاپای در انسان نخستین عمل کن. در علوم تجربی یا پاره‌ای از گزارشات تجربی علوم نظری فوق نیز همینطور است زیرا آموزنده آنها خواه ناخواه در هنگام اشتغال به کار یا حرفه‌اش آنها را بکار خواهد بست مثلاً يك مهندس مکانیک خواه ناخواه برای ساخت میل‌لنگ يك خودرو علوم خویش را بکار خواهد گرفت زیرا اگر چنین نکند اصلاً آن میل‌لنگ ساخته نخواهد شد یا يك پزشک به طور خودکار اگر بداند چه کند، آن کار را خواهد کرد و اصلاً متصور نیست که این همه نصوص دینی نازل بشود تا به او بگوید آقای دکتر حال که می‌دانی درمان اسهال فلان داروست اگر اسهال گرفتی آنرا بخور تا اسهالت بند بیاید زیرا تحقق این علم‌ها بخودی خود در مقام عمل است و او بطور خودکار این کار را خواهد کرد اما اینکه به او بگوئیم در صورتیکه بیمار بی پول و فقیر بود تو بدون توقع دستمزد او را درمان کن این از سنخ علم واقعی یا علم دین است. این از سنخ آن گزاره‌هایی است که انسان را می‌تواند به خدا نزدیک کند او به این گزاره شاید عمل کند و شاید نکند در این جاست که باید دستورات دین آن همه تذکر بدهند که‌ای دکتر برای پول کار نکن، که او ممکن است گوش بدهد و ممکن است گوش ندهد. پس تشویق و تحریض به عمل تنها نسبت به علم دین معنا و مفهوم دارد و این همه روایات که ناظر بر لزوم عمل به علم اند

مقصودشان واقعاً علم یعنی آنچیزیست که انسان را به خدا نزدیک می‌کند یعنی علم دین. این بود دلیل فطری و وجدانی که ذکر کردیم اما دلایل نقلی و روایی آنقدر واضح و روشن و انکارناپذیر اند که نیاز به بحث ندارند زیرا تاکنون دیدی که هر کجا کلمه علم در روایات آمده مقصودش علم دین است و از اینجا تا پایان بحث روایی نیز همین حقیقت را، باز هم به عیان خواهی دید.

منية المريد، قال النبی(ص): من طلب علما فادرکه کتب الله له کفلين من الاجر و من طلب علما فلم یدرکه کتب الله له کفلا من الاجر ترجمه: رسول خدا(ص) فرمود: هر که علم را طلب کند و آنرا بفهمد خداوند دو نصیب به او ثواب خواهد داد و هر که علم را طلب کند ولی حقیقت آنرا درک نکند باز هم يك نصیب ثواب خواهد داشت.

شرح: این حدیث شریف باز هم در مقام تشویق و تحریص به علم است تا مبادا عده‌ای بگویند اگر به علم مشغول شدیم و حقیقت آنرا در نیافتیم تکلیف ما چیست؟ در احادیث گذشته در بیان این مطلب که چه علمی است که آموختنش ثواب دارد سخن گفتیم و این مطلق را باید حمل بر آن مقید کرد.

قال(ص): من جاءه الموت و هو يطلب العلم لیحیی به الاسلام کان بینه و بین الانبیاء درجه واحدة فی الجنة.

ترجمه: رسول خدا(ص) فرمود: هر که را مرگ دریا بد در حالیکه در جستجوی علم بوده است تا با آن اسلام را زنده کند. بین او پیامبران بیش از يك درجه فاصله نیست.

شرح: مسلم است که آن علمی که اسلام را زنده می کند علم به اسلام است و بس، علم خاك شناسی که اسلام را زنده نمی کند! عن زين العابدين (ع) لو يعلم الناس ما في طلب العلم لطلبوه ولو بسفك المهج و خوض اللجج ان الله تعالى اوحى الى دانيال ان امقت عبيدى الى الجاهل المستخف بحق اهل العلم التارك للاقتداء بهم و ان احب عبادى عندى التقى الطالب للثواب الجزيل اللازم للعلماء التابع الحكماء القابل عن الحكماء.

ترجمه: خداوند به دانیال نبی وحی کرد: همانا بدترین بندگان نزد من جاهلی است که حق عالمان را فرو می گذارد و اقتداء به ایشان را ترك می کند و بهترین بندگان نزد من، با تقوایی است که بدنبال ثواب جزیل بوده، همواره ملازم علما و تابع حکماء و گیرنده علم از ایشان است.

شرح: در این حدیث شریف، جاهل، دورترین بنده از خدا و طالب علم نزدیکترین ایشان عنوان شده است مضاف بر اینکه خداوند برای عوام امت.

وظیفه اقتداء به عالم و ملازم او بودن و اخذ علم از او را مطرح کرده است.

وفى الانجيل:

لا تقولوا نخاف ان نعلم فلا نعمل ولكن قولوا نرجوان نعلم و نعمل و العلم يشفع لصاحبه و حقّ على الله ان لا يخزيه. انّ الله يقول يوم القيامة يا معشر العلماء ما ظنكم بربكم فيقولون ظننا ان ترحمنا و تغفرلنا فيقول تعالى فاني قد فعلت. انّي استودعتكم حكمتي لالشرا ردتكم بكم بل لخير اردته بكم فادخلوا في صالح عبادي الى جنتي و رحمتي.

ترجمه: در انجيل مذکور است که نگوييد می ترسيم که علم بياموزيم اما به آن عمل نکنيم بلکه بگوييد اميدواريم که بياموزيم و به آن عمل کنيم زیرا علم برای صاحبش شفاعت می کند.

(الخصال) ابن الوليد عن الصفار عن ابن عيسى عن الوشاء عن احمد بن عائذ عن ابي خديجة عن ابي عبدالله (ع) قال: الناس يغدون على ثلاثة، عالم و متعلّم و غثاء. فنحن العلماء و شيعتنا المتعلمون و سائر الناس غثاء.

ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: مردم سه دسته اند، عالم، متعلّم و گردو خاك، ما عالم و شيعيان ما متعلّم اند و سائر مردم گردو خاك اند. شرح: در اين روايت صريحاً به ارزش علم اشاره شده است علمی که امام صادق (ع) معلّم آن است. علمی که نزد او يافت می شود. مفهومی که می توان از اين روايت برداشت کرد اين است که شايد آنکه از کسب علم فرو نشسته و ضروريات دينش را نمی آموزد اصلاً شيعه نباشد.

(الخصال) حدیثا ابوالحسن محمد بن علی بن الشاه قال حدّثنا ابو اسحاق الخواص قال حدّثنا محمد بن یونس الکریمی عن سفیان بن وکیع عن ابیه عن سفیان الثوری عن منصور عن مجاهد عن کمیل بن زیاد قال خرج الی علی بن ابی طالب (ع):

العلماء باقون مابقی الدّهر اعیانهم مفقودة و امثالهم فی القلوب موجودة هاه ان هاهنا و اشار بیده الی صدره لعلما لو اصبحت له حملة بلی اصبحت له لقنا غیر مامون يستعمل آلة الدين فی طلب الدنيا و يستظهر بحجج الله علی خلقه و بنعمه علی عبادہ ليتخذہ الضعفاء وليجة من دون ولی الحق او منقاد الحملة العلم لا بصيرة له فی احنائه يقدح الشك فی قلبه باول عارض من شبهة.

ترجمه: امیرالمؤمنین (ع) فرمود: علماء باقی اند تا روزگار باقی است گرچه خود ایشان دیده نمی شوند اما یادشان در قلبها موجود است سپس حضرت آهی کشید و به سینه مبارکش اشاره نمود گفت، در اینجا علمی کثیر موجود است کاش برای آن لایقی می یافتم....

شرح: حدیث شریف در مقام بیان معنای علم و ارزش عالم و بیان مصدر علم است.

قال (ص): النظر الی وجه العالم عبادة.

ترجمه: نگریستن یا حتی يك نگاه به روی عالم عبادت است. شرح: برای روشن شدن معنای حدیث به واقعه ای اشاره می کنم که از استاد خود حضرت آیت الله هاشمی تبریزی شنیده ام. ایشان

می‌فرمود در اوایل طلبگی و جوانی گاهی به مسیری که در حال پیمودن آن بودم شك می‌کردم، زینت‌های دنیا در برابرم آراسته شده از اینکه بسیاری از مردم در بدست آوردن دنیا بر هم سبقت می‌گیرند اما من در کنج حجره‌ای به تحصیل علم مشغولم دچار ترس و افسردگی می‌شدم اما دوی درد خود را یافته بودم. مرحوم علامه سید محمد حسین طباطبائی(ره) شبهای جمعه درب منزل خود را باز می‌گذاشت و هر که می‌خواست به خدمت ایشان می‌رسید در میان علماء و بزرگانی که به خدمت ایشان شرفیاب می‌شدند من نیز می‌رفتم در گوشه‌ای می‌نشستم. (علامه) ره(بسیار کم سخن می‌گفت و دائم قلب و لسانش مشغول ذکر بود. در واقع در مجلس، کلام زیادی رد و بدل نمی‌شد اما نگریستن به این عالم ربّانی دل را از غیر خدا می‌شست و به آن صفا و جلالت می‌بخشید انسان را از دنیا و ما فیها غافل کرده در طیّ طریق بندگی خدا راغب می‌نمود. آنجا بود که من به معنای روایت شریفه النَّظَرُ إِلَى وَجْهِ الْعَالَمِ عِبَادَةِ پِی بردم.

حال که دیدار این ابرار چنین است خود محاسبه کن که دیدار ولی نعمت ایشان و واسطه فیض به آنان که حجت خداوند است چگونه است اللهم ارنا الطَّلَعَ الرَّشِيدَ.

روی عن الصادق (ع) انه قال: تلاقوا و تحدثوا العلم فان بالحديث تجلی القلوب الرائنه و بالحديث احياء أمرنا فرحم الله من أحيأمرنا.

ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: با یکدیگر ملاقات کنید و از احادیث ما به یکدیگر تعلیم دهید زیرا با حدیث است که قلوب زنگار گرفته جلاء می‌یابند، با حدیث است که امر ما احیاء می‌شود و خداوند رحمت کند کسی را که امر ما را احیا کند.

شرح: حدیث در مقام بیان طریقیّت حدیث است برای علوم اهل بیت (ع) و نیز در مقام بیان موضوعیّت حدیث است برای کسب علم ایشان و نیز در روایت دیگری از رسول اکرم (ص) همین مضمون روایت شده به اضافه اینکه ادامه داده است: همانا قلب‌ها را زنگار می‌گیرد همانگونه که شمشیر را زنگار می‌گیرد پس آنرا با حدیث جلاء دهید.

(جامع الاخبار) عن ابي ذر رضى الله عنه قال: قال رسول الله يا اباذر الجلوس ساعة عند مذاكرة العلم احبّ الى الله من قيام الف ليلة يصليّ في كل ليلة الف ركعة و الجلوس ساعة عند مذاكرة العلم احبّ الى الله من الف غزوة و قراءة القرآن كلّهُ. قال يا رسول الله مذاكرة العلم خير من قراءة القرآن كلّهُ فقال رسول الله (ص) يا اباذر الجلوس ساعة عند مذاكرة العلم احبّ الى الله من قراءة القرآن كله اثنا عشر الف مرة، عليكم بمذاكرة العلم. تعرفون الحلال من الحرام يا اباذر الجلوس ساعة عند مذاكرة العلم خير لك من عبادة سنة صيام نهارها و قيام ليلها و النظر الى وجه العالم خير لك من عتق الف رقبة.

ترجمه: رسول اکرم (ص) فرمود: این اباذر ساعتی سخن گفتن در علم نزد خداوند بهتر است از قیام هزار شب که هر کدام هزار رکعت

نماز بخوانی و نیز برای خداوند بهتر است از هزار غزوه و قرائت تمامی قرآن بلکه قرائت دوازده هزار بار قرآن، بر شما با به مذاکره علمی زیرا به علم است که حلال خدا را از حرام آن می‌شناسید ای اباذر مذاکره علمی یکساعتش برای تو بهتر است از عبادت سالی که روزهای آن در روزه و شبهایش در قیام باشی و نگرستن به چهره عالم برای تو از آزاد کردن هزار بنده بهتر است.

شرح: حدیث شریف صریح است در معنای علم و نیز ترتّب چنان ثوابی بر علم حقیقی.

(روضة الواعظین) روی عن بعض الصحابة قال جاء رجل من الانصار الى النبی (ص) فقال يا رسول الله اذا حضرت جنازة و مجلس عالم ايهما احب اليك ان اشهد فقال رسول الله (ص) ان كان للجنازة من يتبعها و يدفنها فان حضور مجلس عالم افضل من حضور الف جنازة و من عيادة الف مريض و من قیام الف ليلة و من صیام الف يوم و من الف درهم يتصدق بها على المساكين و من الف حجة سوى الفريضة و من الف غزوة سوى الواجب تغزوها في سبيل الله بمالك و نفسك و اين تقع هذه المشاهد من مشهد عالم أما علمت ان الله يطاع بالعلم و يعبد بالعلم و خير الدنيا و الاخرة مع العلم و شر الدنيا و الاخرة مع الجهل.

ترجمه: رسول خدا (ص) فرمود: همانا حضور در مجلس عالم افضل است از حضور بر هزار جنازه و عبادت هزار مريض و قیام هزار شب و

صیام هزار روز و تصدق هزار درهم بر مساکین و هزار حج سوای واجب و هزار غزوه. و چگونه است که این مَشاهد از حضور در مجلس عالمی‌ارزستر است؟ دلیلش این است که با علم است که خداوند اطاعت و عبادت می‌شود. همانا خیر دنیا و آخرت با علم است و شر آیندو با جهل.

شرح: شاید این روایت غنی‌ترین روایت از لحاظ بر شمردن ثواب کسب علم باشد. در این روایت صریحاً علم معنا شده است: ما يُطاع الله به و یُعبد.

رسول خدا(ص) در حدیثی می‌فرمایند: گفتار بدون عمل سودی ندارد و عمل نیز راست نمی‌شود جز به نیت و نه عمل و نه نیت اثری ندارند جز اینکه مطابق سنت من باشند.

اعمال انسان اگر بقصد الهی و مطابق با شریعت محمّدی نباشد نتیجه‌ای نداشته، ما را به خداوند نزدیک نمی‌سازند پس چاره‌ای نیست جز تحصیل علم الهی و بصیرت بندگی. چنانچه امام صادق(ص) می‌فرمایند: العامل علی غیر بصیرة لایزیده سرعة السیر من الطریق الا بعداً این است که انسانی که بدنبال علم حقیقی نرفته و در جستجوی آن بر نیامده با دست خالی از این دنیا خارج می‌شود، چنانچه در خبر است که یأتی علی امتی زمان یفرّون الناس من العلماء کفرار الغنم من الذئب فحينئذ ابتلاهم الله بثلاثة: یرفع عن اموالهم البركة، یسلط علیهم سلطاناً جائراً و یخرجون من الدنيا بلاعمل یعنی

بر امت من روزی خواهد رسید که از علماء گریزانده همانگونه که گوسفند از گرگ گریزان است پس خداوند در این هنگام مردم را به سه چیز مبتلا می‌سازد: برکت از اموال ایشان می‌رود، به سلطان جائری گرفتار آیند و از دنیا خارج می‌شوند بدون اینکه در کارنامه ایشان عملی باشد.

(المحاسن) ابن فضال عمن رواه عن ابی عبدالله عن ابائه (ع) قال: قال رسول الله (ص) من عمل علی غیر علم کان ما یفسده اکثر مما یصلح.

ترجمه: رسول خدا (ص) فرمود: هرکس بدون علم عمل کند بیش از آنچه که اصلاح کند، افساد میکند.

شرح: حدیث شریف در بیان این مطلب است که اصلاح فرد و جامعه هر دو نیاز به تحقیق و تتبع در حقائق عالم دارد و متابعت از ظنون و نظریه‌های این و آن فساد آور است.

(الخصال) ابی عن سعد عن القاسم بن محمد عن المنقری عن حماد بن عیسی عن ابی عبدالله (ع) قال: قال لقمان لابنه للعالم ثلاث علامات العلم بالله و بما یحب و ما یکره.

ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: عالم سه علامت دارد، علم به خدا، علم به آنچه خداوند دوست دارد و علم به آنچه دشمن می‌دارد.

شرح: حدیث شریف به صراحت در مقام بیان علم حقیقی است علمی که به واسطه آن می‌توان فردی را حقیقتاً عالم نامید.

(قرب الاسناد) ابن ظریف عن ابن علوان عن جعفر عن ابيه عن علی(ع) قال: لا يذوق المرء من حقيقة الايمان حتى يكون فيه ثلاث خصال، الفقه فی الدین و الصبر علی المصائب و حسن التقدير فی المعاش.

ترجمه: امیرالمؤمنین(ع) فرمود: هیچ کس حقیقت ایمان را نمی‌چشد جز اینکه سه خصلت در او باشد: تفقه در دین، صبر بر مصائب و حسن تقدیر در معیشت.

شرح: حدیث شریف نصّ بر این مطلب است که رسیدن به درجات بالای ایمان ممکن نیست جز آنکه سالک، متفقه در دین خدا باشد. (غوالی اللثالی) عن کاظم(ع) انّما العلم ثلاثة، ایه محکمة او فریضة عادلة او سنة قائمة و ما خلاهن هو فضل.

ترجمه: امام کاظم(ع) فرمود: علم منحصر در سه چیز است: آیه محکمه (یاطبق سائر نسخه‌های: علم به آیه محکمة)، فریضه عادله، سنت قائمه و غیر این سه، علم نیست بلکه فضل است.

شرح: اکثر شارحین آیه محکمة را علم به عقائد حقه و معارف الهیه و فریضه عادله را آگاهی از طریق تزکیه نفس و آراستن آن به فضائل اخلاق و سنت قائمه را علم به احکام اعمال و آشنایی با وظایف ظاهر زندگی دانسته‌اند. از حدیث شریف بر می‌آید که سایر علوم از هر قبیل که باشند در صورتی نافع است که آن سه علم اصلی بدست آمده باشد تا این علوم فرعی که در حقیقت حرفه و صنعت یا به تعبیر روایت،

فضل (= زیادت) می‌باشند، زیادتی آورده بر رونق زندگی ظاهری بیفزایند وگرنه صرف عمر در تحصیل آنان برای انسانِ عاری از معارف الهیّه و فاقدِ اخلاق فاضله و بیگانه از اعمال صالحه جز تضییع سرمایه عمر و دور گشتن او از حقیقت انسانی‌اش چیزی نیست.

سعد عن الاصبهانی عن المنقري عن سفیان بی عینة قال: سمعت أبا عبدالله (ع) يقول: وجدت علم الناس کلّهم فی أربع: أولها: أن تعرف ربّك و الثانيها: أن تعرف ما صنع بك والثالثه: أن تعرف ما أراد منك و الرابعة: أن تعرف ما يخرجك من دينك.

ترجمه: امام صادق (ع) می‌فرمایند: تمام آنچه حقیقتاً علم است را در چهار چیز دیدم: اول شناخت خداوند، دوم: شناخت رابطه و انعام او با تو سوم: شناخت اینکه از توجه می‌خواهد. چهارم: شناخت آنچه تو را از دینت خارج می‌کند.

شرح: این حدیث شریف نیز حاوی مطالب حدیث قبلی است با اختلاف تعبیر.

(الخصال) ابی عن سعد عن ابی عیسی عن البزنطی عن رجل من خزاعة عن الاسلامی عن ابيه عن ابی عبدالله (ع) قال تعلّموا العربیة فانها كلام الله الذی یکلم به خلفه و نظفوا الماضغین و بلغوا بالخواتیم ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: عربی بیاموزید زیرا که آن کلام خداست که با آن خلقتش تکلم می‌کند.

شرح: از آن جا که مراجعه به قرآن و روایات نیاز به آموختن عربی دارد و نیز از آنجا که دأب و خواست ائمه اطهار (ع) آشنایی تمام شیعیان با مکتب آنها و تفقه فرد فرد آنها در معارف ایشان است لذا بصورت عمومی به آموختن زبان دستور عربی داده‌اند.

(المحاسن) بعض اصحابنا عن ابن اسباط عن العلاء عن محمد عن ابی جعفر (ع) قال تفقهوا فی الحلال و الحرام و الا فانتهم اعراب. ترجمه: امام باقر (ع) فرمود: در حلال و حرام خدا تفقه کنید و الا جز بادیه‌نشین بیابانگرد چیزی نیستید.

شرح: حدیث شریف در مقام تحریض به کسب علم است. در این حدیث به صراحت شیعه عوام را اعرابی نامیده‌اند الاعراب اشد کفراً و نفاقاً و اجدر آن لایعلموا حدود ما انزل الله و نیز روایاتی پیش از این ذکر شد که در آنها آنکه مشغول تعلّم نیست را از زمره شیعیان خود خارج دانسته بودند. مرویست که شتری در قبیله بنی سلیم بیمار شد حضرت صادق (ع) امر کرد که شتر را به بیابان برده، ذبح کنند و فرمود: اینکه درندگان شتر را بخورند دوستتر دارم تا اینکه اعراب آنرا بخورند.

(تفسیر العیاشی) عن ابی بصیر قال سألته عن قول الله و من یؤت الحکمة فقد اوتی خیراً کثیراً قال هی طاعة الله و معرفة الامام، (تفسیر العیاشی) عن ابی بصیر قال سمعت ابا جعفر (ع) من و من یوت الحکمة فقد اوتی خیراً کثیراً قال المعرفة، (تفسیر العیاشی) عن ابی

بصیر قال سمعت ابا جعفر يقول فی و من یوت الحکمة فقد اوتی خیرا کثیرا قال معرفة الامام و اجتناب الکبائر التی اوجب الله علیها النار. ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: مقصود از حکمت که در آیه شریفه و من یؤت الحکمة فقد اوتی خیراً کثیراً آمده است، طاعة خدا و معرفت امام است و نیز در روایت دیگری فرمودند که مقصود: معرفت است و در روایت دیگری وارد است که معرفت امام و اجتناب از کبائری است که برای آنها وعده آتش داده شده است و در روایت دیگری است که معرفت و تفقه در دین است و در روایت دیگری است که علم به قرآن است.

شرح: روایات شریفه در مقام بیان معنای حکمت می‌باشند و هر یک وجهی از وجوه معنای حکمت را مشخص می‌سازد گفته‌اند مقصود از حکمت همان علم حقیقی است که یطاع الله به و یُعبد. در بعضی از روایات، حکیم، هادی خلق بسوی خدا معرفی شده است از این تعبیر روشن می‌شود که حکمت فرق ظریفی با علم دارد و آن آنکه علمی که در ظرف ذهن موجود باشد، معرفت یا حکمت است که از طرق موجود بودن علم در ظرف ذهن عمل کردن به آن علم است یعنی اگر به علمی عمل شود، معرفت یا حکمت پدید می‌آید. البته برای حکمت معانی دیگری هم هست که اینجا مجال ذکر آنها نیست.

قال امیرالمؤمنین صلوات الله علیه لولده محمد تفقه فی الدین فان الفقهاء ورثة الانبیاء.

ترجمه: امیرالمؤمنین (ع) فرمود: در دین تفقه کن که فقهاء وارثان پیامبراند.

شرح: ظاهراً تفقه در دین به معنای تتبع و تحقیق در تمامی معارف دین از اعتقادات گرفته تا اخلاق در احکام می باشد، همه حوزه های معرفت را شامل می شود نه اینکه منحصر به احکام عملیه باشد. چنین کسی است که حقیقتاً وارث پیامبر است.

دعوات الراوندی، قال الحسن بن علی (ع) عجب لمن یتفکر فی ماکوله کیف لایتفکر فی معقوله فیجنب بطنه ما یوذیه ویودّع صدره ما یردیه

ترجمه: امام مجتبی (ع) فرمود: عجب از کسی که در خوراک خود تفکر می کند و از آنچه موجب اذیت شکم او می شود دوری می کند. اما در معقولات خود تفکر نمی کند و آنچه را وارد سینه خود می سازد که روزی او را از راه منحرف می گرداند.

شرح: حدیث شریف در بیان این واقعیت است که پاره ای از اطلاعات و معقولات برای سعادت آدمی مضرّاند و پاره ای سخن ها منحرف. پس باید از آنها بر حذر بود.

(عدة الداعی) قال العالم (ع) اولی العلم بك ما لا یصلح لك العمل الا به و اوجب العلم عليك ما انت مسئّل عن العمل به و الزم العلم لك ما دلّك على صلاح قلبك و اظهر لك فساد و احمد العلم عاقبة ما زاد فی عملك العاجل

ترجمه: امام کاظم (ع) فرمود: با اولویت‌ترین علم برای تو آن علمی است که عملت جز بواسطه آن اصلاح نمی‌شود و واجب‌ترین علم برای تو آن علمی است که از تو عمل به آن را باز خواست خواهند کرد و لازم‌ترین علم برای تو آن علمی است که تو را به صلاح قلبت دلالت کرده، فساد آنرا برای ظاهر سازد و عاقبت پسندترین علم برای تو آن علمی است که بر عمل امروزت بیفزاید.

شرح: حدیث شریف در بیان تحریص و تشویق است به آن علمی که سعادت جاودانی انسان را رقم می‌زند. سعادت‌ی که منوط به عمل به رضای خدا و اصلاح قلب است.

روی عنه انه قال له رجل جعلت فداك رجل عرف هذا الامر لزم بيته و لم يتعزف الى احد من اخوانه قال فقال كيف يتفقه هذا في دينه

ترجمه: از امام (ع) پرسش شد که چگونه است حال کسی که بر صراط مستقیم که امامت شماسست آگاهی یافته و ملزم است اما در خانه خود گوشه نشینی اختیار کرده و با دیگر برادران دینی اش معاشره و معاشرت ندارد؟ امام (ع) فرمود: چنین کسی چگونه در دین خود تفقه می‌کند؟ شرح: حدیث شریف در بیان تشویق به معاشرت با برادران دینی و مباحثه علمی با آنان و تعلیم و تعلم است زیرا اینها مقدمه تفقه در دین است و بدون آنها فرد در جهل مرکب خواهد ماند و اشتباهاتش را نخواهد دریافت.

یا موسی تفرغ للعلم ان کنت تربده فانما العلم لمن تفرغ له.

ترجمه: پیامبر اکرم (ص) فرمود: خضر (س) به موسی (ع) نصیحت کرد که: ای موسی برای علم فارغ شو اگر آنرا می‌خواهی زیرا علم تنها از آن کسی است که برایش فارغ شود.

شرح: حدیث شریف در بیان این مطلب است که طالب علم باید به نفی خواطر پردازد و گرنه توفیق زیادی در کسب علم نخواهد داشت. (تفسیر الامام علیه السلام)، (الاحتجاج) باسناده الی ابی محمد العسکری (ع) قال حدّثنی ابی عن ابائه عن رسول الله (ص) نه قال اشدّ من یتیم الیتیم الذی انقطع عن ابيه یتیم انقطع عن امامه و لا یقدر علی الوصول الیه و لا یدری کیف حکمه فیما یتلی به من شرائع دینه الا فمن کان من شیعتنا عالما بعلومنا و هذا الجاهل بشریعتنا المنقطع عن مشاهدتنا یتیم فی حجره الا فمن هداه و ارشده و علّمه شریعتنا کان معنا فی الرفیق الاعلی.

ترجمه: رسول اکرم (ص) فرمود: بیچاره‌تر از یتیمی که پدر خود را از دست داده است یتیمی است که از امام خود جدا شده است و راهی بسوی او نمی‌یابد و نمی‌داند که در ابتلائات دینش حُکمش چیست؟ پس آگاه باشید که هر يك از شیعیان ما که عالم به علوم ما باشند اگر این جاهل به شریعت ما و دور افتاده از مشاهده ما را هدایت و ارشاد کرده، شریعت ما را به او بیاموزد در اعلیٰ علیین رفیق ما خواهد بود. شرح: حدیث شریف در مقام بیان اهمیت علم دین و وظیفه علمای امت است.

(الاحتجاج) (تفسیر الامام علیه السلام) بالاسناد الی ابی محمد العسکری (ع) قال: قال موسى بن جعفر (ع) فقیه واحد ینقذ یتیمان ایتامنا المنقطعیین عنا و عن مشاهدتنا بتعلیم ما هو محتاج الیه اشد علی ابلیس من الف عابد لان العابد همّه ذات نفسه فقط و هذا همّه مع ذات عباد الله و اماؤه لینفذهم من ید ابلیس و مردته فذلك هو افضل عند الله من الف الف عابد و الف الف عابده.

ترجمه: امام کاظم (ع) فرمود: فقیهی که یتیمی از ایتام ما را که عبارتند از منقطعین از ما و از مشاهده شما، با تعلیم آنچه او نیازمند آن است نجات دهد. چنین فقیهی بر ابلیس ناگوارتر است از هزار عابد زیرا عابد همّتش نجات خویش است اما این عالم همّتش علاوه بر خودش نجات بندگان خداوند است تا آنها را از دست ابلیس و یاران او نجات دهد بنابراین چنین کسی نزد خدا از هزاران عابد زن یا مرد افضل است.

شرح: کراراً اشاره کردیم که فقیه در زبان روایات به معنی متفقه در تمام معالم و معارف دین است نه فقط محقق در علم احکام عملی زیرا نجات بندگان خدا به معارفی بیش از احکام عملیه نیاز دارد (مجلسی) ره (اوصافی را نیز جز لاینفک فقیه دانسته است. اوصافی که بدون آنها لفظ فقیه بر کسی اطلاق نمی شود. او از جمله مهمترین این اوصاف، زهد را برشمرده است و نیز در روایتی می خوانیم که مرد، فقیه

نمی‌شود الا وقتی که اصلاً توجّه نداشته باشد که لباسش مندرس و شکمش گرسنه است بلکه منقطع از دنیا و متمرکز در علم باشد.

(بصائر الدرجات) عبدالله بن محمد عن محمد بن الحسين عن محمد بن جماد الحارثی عن ابيه عن ابي عبدالله (ع) قال: قال رسول (ص):
اللهیجیء الرجل يوم القيامة و له من الحسنات كالسحاب الركام او
كالجبال الرواسی فيقول يارب انی لی هذا ولم اعملها فيقول هذا
عملك الذی علمته الناس يعمل به من بعدك.

ترجمه: امام صادق (ع) از رسول اکرم (ص) روایت کرد که: مردی را
روز قیامت می‌آورند که به اندازه ابرها و کوه‌ها حسنات دارد پس او
می‌پرسد: خداوندا! من اعمال خوب زیادی نداشته‌ام، این همه حسنه
از کجاست؟ پس به او گفته می‌شود: اینها حاصل علومی است که به
دیگران آموختی و ایشان پس از تو به آنها عمل کردند.

شرح: حدیث شریف در مقام بیان فوائد و آثار علم و تعلیم در سرنوشت
انسان است.

(مصباح الشریعة) قال الصادق العلم اصل کل حال سنی و منتهی کل
منزلة رفيعة كذلك قال النبی (ص) طلب العلم فريضة على كل مسلم و
مسلمة ای علم التقوی و الیقین.

و قال علی (ع) اطلبوا العلم ولو بالصين و هو علم معرفة النفس و فيه
معرفة الرب عزوجل.

قال النبی (ص) من عرف نفسه فقد عرف ربّه ثمّ عليك من العلم بما لا یصح العمل الا به و هو الاخلاص.

ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: علم اصل هر حال خوب و منتهای هر منزلت رفیعی است به همین جهت است که پیامبر اکرم (ص) فرمود: طلب علم بر هر مسلمان فریضه و واجب است پس امام صادق (ع) اضافه کرد: منظور حضرت رسول (ص) از علمی که بر همه واجب است، علم تقوی و یقین است.

امیرالمؤمنین (ع) فرمود: به جستجوی علم برخیزید گرچه مستلزم مسافرت به دورترین نقاط باشد و مقصود از این علم، علم معرفت النفس است که معرفت الرب نیز در ضمن آن است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: هر که معرفت به نفس پیدا کند معرفت به ربّ خواهد یافت. بر تو باد به فراگیری علمی که عملت جز بواسطه آن اصلاح نمی‌گردد و آن علم اخلاص است.

شرح: روایات شریفه صریحاً در مقام بیان معنی و مقصود علمی است که یادگیری آن بر همگان واجب عینی است یعنی آنچه در اعمال قلبی یا بدنی برای صحت مأمور به یا اخلاص آن برای خداوند نیازمند آن می‌باشیم و نیز آنچه سبب زیادی تقوی و یقین انسان به پروردگار می‌گردد و نیز شناخت حالات نفس و معرفت به آن و معرفت به خداوند. سه روایت شریفه تمام حوزه‌های معارف دینی را در بر می‌گیرند.

(روضة الواعظین) روی عن علی بن ابی طالب قال: قال رسول الله (ص) من طلب العلم لله لم یصب منه بابا الا ازاداد فی نفسه ذلاً و فی الناس تواضعا و لله خوفا و فی الدین اجتهدادا و ذلك الذی ینتفع بالعلم فلیتعلّمه و من طلب العلم للدنیا و المنزلة عند الناس و الحظوة عند السلطان لم یصب منه بابا الا ازاداد فی نفسه عظمة و علی الناس استطالة و بالله اغترار و من الدین جفاء فذلك الذی لا ینتفع بالعلم فلیکف و لیمسک عن الحجة علی نفسه و الندامة و الخزی يوم القيامة. ترجمه: رسول اکرم (ص) فرمود: هر که به طلب علم برخیزد، به هر بابی از علم که ظفر یابد، ذلتی در نفس او و تواضعی در برابر مردم و خوفی در برابر خداوند و تلاشی بیش از بیش در عمل به دین در او شکل می‌گیرد.

شرح: از روایت شریفه بر می‌آید که مقصود از علم مایطاع الله به و یعرف است و الا از علوم و همانی دیگر نه تلاشی در عمل به دین و نه خوفی از خدا و نه تواضعی در برابر مردم حاصل می‌شود. چنانچه مشهود است.

(بصائر الدرجات) محمد بن عیسی ابن فضال عن الحسین بن عثمان عن یحیی الحلّبی عن ابیه عن ابی جعفر (ع) قال: قال رجل و انا عنده ان الحسن البصری یروی ان رسول الله (ص) قال من کتم علما جاء يوم القيامة ملجماً بلجام من النار قال کذب و یحه فاین قول الله و قال رجل مؤمن من ال فرعون یکتّم ایمانه انقتلون رجلا ان یقول ربی الله

ثم مد بها ابو جعفر (ع) صوته فقال ليذهبوا حيث شأؤرا اما و الله لا يجدون العلم الا هاهنا ثم سكت ساعة قال ابو جعفر (ع) عند ال محمد.

ترجمه: امام باقر (ع) فرمود: بگذار هر کجا که می‌خواهند بروند، به خدا قسم علم را جز نزد ما نخواهند یافت، نزد آل محمد (ص).
 شرح: در زمان ائمه اطهار (ع) علوم طبیعی و نیز ذهنی (چون فلسفه و عرفان) بازار گرمی داشتند اما حضرات ائمه (ع) به تدریس و تعلیم این فنون و اصطلاحات نمی‌پرداختند پس مقصود از علم نزد آنان علم حقیقی یا مایطاع الله به و یُعرف بوده است از اینجا دانسته می‌شود که علم بطور مطلق در روایات همان مایطاع الله به و یُعرف است.

(رجال الکشی) محمد بن سعد الکشی و محمد بن ابی عوف البخاری عن محمد بن احمد بن حماد المروزی رفعه قال: قال الصادق (ع) اعرفوا منازل شيعتنا بقدر ما يحسنون من رواياتهم عَنَّا فَإِنَّ لَا نَعْدُ الْفَقِيهَ مِنْهُمْ فَفِيهَا حَتَّى يَكُونَ مُحَدَّثًا فَقِيلَ لَهُ وَ يَكُونُ الْوَعْدُ مُحَدَّثًا قَالَ يَكُونُ مَفْهَمًا وَ الْمَفْهَمُ مُحَدَّثٌ.

ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: ارزش شیعیان ما را به قدر مقدار روایتی از روایات ما که آنرا می‌چشند بدانید زیرا ما فقیه را فقیه نمی‌دانیم مگر اینکه محدث باشد یعنی مفهم به الهمام الهی.

شرح: حدیث شریف در بیان طریق علم است.

الثمالی قال قال ابو عبد الله (ع) اِيَّاكَ و الرئاسة و اِيَّاكَ اَنْ تَطْأَ اعقاب الرجال فقلت جعلت فداك اما الرئاسة فقد عرفتھا و اما اطا اعقاب الرجال فما ثلثا ما فی یدی الا ممّا وطئت اعقاب الرجال فقال ليس حيث تذهب اِيَّاكَ ان تنصب رجلا دون الحجة فتصدقه فی کل ما قال. ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: از پشت سر مردان براه افتادن بپرهیز گفتم: آیا مقصود شما اخذ حدیث از گذشتگان است؟ حضرت (ع) فرمود: خیر مقصود این است که بدون حجت فردی را بزرگ کرده در تمام گفته‌هایش او را تصدیق نمائی (در حدیث دیگری اضافه کرده‌اند که: و مردم را بسوی او دعوت کنی).

شرح: حدیث در مقام بیان طریق صحیح علم است و تحذیر از متابعت از جاهلان عالم نما و نیز تحذیر از عالم تراشی‌ها و قطب سازی‌های نابجا.

(معانی الاخبار) ابن المتوکل عن علی عن ایبه عن ابن ابی عمیر عن ابراهیم بن زیاد قال: قال الصادق (ع) کذب من زعم انه یعرفنا و هو مستمسک بعروة غیرنا

ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: آنکه گمان می‌کند که ما را می‌شناسد اما متمسک به عروه غیر ماست، دروغ می‌گوید.

شرح: حدیث، بسیار دقیق و پرمعناست. می‌خواهد بگوید علاوه بر آنکه او را دروغگو بدانید، او با خودش نیز ناصادق است و گمان می‌کند در طریق ماست اما عملاً متمسک به غیر ماست. پس حتی گمراهی

خود را نمی‌داند. پس باید بسیار ترسید و از طلب معارف از غیر ایشان بر حذر بود.

عوام اَمْتنا اذا عرفوا من فقهاءهم الفسق الظاهر و العصبية الشديدة و التکالب على حطام الدنيا و حرامها و اهلاک من يتعصبون عليه و ان كان لا صلاح امره مستحقا و الترفرف بالبرّ و الاحسان على من تعصبوا له و ان كان للاذلال و الاهانة مستحقا فمن قلّد من عوامنا مثل هؤلاء الفقهاء فهم مثل اليهود الذين ذمهم الله تعالى بالتقليد لفسقة فقهاءهم فاما من كان من الفقهاء صائنا لنفسه حافظا لدينه مخالفا على هواه مطيعا لامر مولاه فللعوام ان يقلدوه و ذلك لا يكون الا بعض فقهاء الشيعة لا جميعهم.

ترجمه: امام عسکری (ع) فرمود: هرگاه عوام اَمْت ما از فقهاء ظهور فسق و جانبداریهای نابجا و تکالب بر حطام دنیا و حرام آن و هلاک کردن مخالفین ایشان (که امید اصلاح هست) و برّ و احسان به موافقین ایشان (که مستحق اهانت هستند) دیدند نباید از چنین فقهایی متابعت و پیروی کنند. و الاّ مانند یهود خواهند بود که خداوند ایشان را بدلیل تقلید از فقهایی فاسق مذمّت کرده است. اما هر يك از فقها که دارای صیانت نفس بوده حافظ دینش و مخالف هوای نفسش و مطیع اوامر مولایش بود پس بر عوام واجب است که از وی متابعت کنند اما این خصوصیات جز برای بعضی از فقهاء شیعه نیست.

شرح: حدیث شریف در مقام بیان تکلیف مردم در زمان غیبت و نیز بیان شرایط عالم ربّانی و معلّم حقیقی است. این حدیث به نحوی مفسّر توقیع شریف و اما الحوادث الواقعة فارجعوا الی رواة احادیثنا... می‌باشد زیرا صفات و خصوصیات روّات که علمای ربّانی هر عصر و آشنایان با معارف اهل بیت در آن زمان می‌باشند را بیان کرده است. توجه کنید که این دو روایت در واقع تکلیف عوام امت را روشن می‌سازد از اینرو امر به مراجعه به روّات و فقهاء کرده است نه روایت و حدیث. اما مسلم است که طریق رسیدن آن فقیه و راوی به علم، روایت و حدیث بوده است. و نیز بر هر که می‌خواهد محقّق در دین باشد لازم است که این طریق را بییماید. در واقع حجّیت کلام فقیه نیز بخاطر اخبار و تحقیقی است که در روایات کرده است چنانکه توقیع شریفه بیان می‌کند.

(بصائر الدرجات) القاشانی عن الیقطینی یرفعه قال قال ابو عبدالله (ع) ابی الله أن یجری الاشیاء الا بالاسباب فجعل لكل شیء سببا و جعل لكل سبب شرحا و جعل لكل شرح مفتاحا و جعل لكل مفتاح علما و جعل لكل علم بابا ناطقا من عرفه عرف الله و من انکره انکر الله ذلك رسول الله و نحن.

ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: خداوند ابا دارد از اینکه اشیاء را جز از اسباب آنها جاری سازد پس برای اسباب شرح و برای آن علم و برای

آن باب ناطق قرار داد که ما هستیم پس هر که باید آنرا بشناسد می‌شناسد.

شرح: در حدیث شریف، طریق مراجعه به اهل بیت برای کسب علم، طریقه انحصاری دانسته شده است.

(بصائر الدرجات) السندی بن محمد عن ابان بن عثمان عن عبدالله بن سلیمان قال سمعت ابا جعفر (ع) و عنده رجل من اهل البصرة يقال له عثمان الاعمی و هو يقول ان الحسن البصری يزعم ان الذين يكتمون العلم یوذی ریح بطونهم اهل النار فقال ابو جعفر (ع) فهلك اذا مؤمن ال فرعون و ما زال العلم مكتوما منذ بعث الله نوحا (ع) فليذهب الحسن یمینا و شمالا فو الله ما یوجد العلم الا هاهنا.

ترجمه: امام باقر (ع) فرمود: بگذار حسن بصری به این سو و آن سو رود بخدا قسمت علم جز اینجا یافت نمی‌شود.

(بصائر الدرجات) احمد بن محمد عن الالهوازی عن النضر عن یحیی الحلبی عن معلى بن ابی عثمان عن ابی بصیر عن ابی عبد الله (ع) قال: قال لی ان الحكم بن عتیبة ممن قال الله و من الناس من یقول امنا بالله و بالیوم الاخر و ما هم بمؤمنین فلیشرق الحكم و لیغرب اما و الله لا یصیب العلم الا من اهل بیت نزل علیهم جبرئیل.

ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: بگذار حکم بن عتیبه به شرق و غرب سفر کند. به خدا قسم علم جز از طریق اهل بیتی که جبرئیل بر آنها نازل شد به کسی نمی‌رسد.

(بصائر الدرجات) احمد بن محمد عن الحسين بن علي عن ابي اسحاق ثعلبة عن ابي مريم قال: قال ابو جعفر (ع) لسلمة بن كهيل و الحكم بن عتيبة، شرقا و غربا لن تجدا علما صحيحا الا شيئا يخرج من عندنا اهل البيت

ترجمه: امام باقر (ع) فرمود: به سلمة بن كهيل و ابن عتيبة، كه به شرق و غرب در جستجوی علم نروید زیرا علم صحیح را نمی یابید جز اینکه از نزد ما اهل بیت خارج شود.

شرح: این سه حدیث در مقام بیان انحصاری بودن طریق علم واقعی یعنی ما یطاع الله به و یُعرف می باشند.

(بصائر الدرجات) احمد بن محمد عن محمد بن خالد عن ابي البختری و سندی بن محمد عن ابي البختری عن ابي عبدالله (ع) قال: ان العلماء ورثة الانبياء و ذلك ان الانبياء لم يورثوا درهما و لا دینارا و انما ورثوا احادیث من احادیثهم فمن اخذ شيئا منها فقد اخذ حظا و افرا فانظروا علمکم هذا عن تاذنونه فان فينا اهل البيت في كل خلف عدولا ينفون عنه تحريف الغالين و انتحال المبطلين و تاويل الجاهلين.

ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: علماء ورثه انبياء می باشند... ایشان احادیثی از احادیث انبیاء را به ارث می برند پس هر که چیزی از آنها اخذ کند، حظ وافر را اخذ کرده است پس بنگرید که علمتان را از چه کسی می گیرید زیرا هر خَلَفی (یا در دیگر روایات: در هر قرنی) از برای

ما اهل بیت جانشینی است (در روایات دیگر: که دین را حمل کرده و) تحریف غالین و انکار مبطلین و تأویل جاهلین را از ما دفع می‌کند. شرح: حدیث شریف در مقام بیان طریق بودن احادیث بر علم معصومین و لزوم اخذ احادیث از علماء است. در انتهای حدیث به سه آفت شایع بین اهل علم اشاره می‌کند: ۱- افراط و غلو در شأن امام ۲- تفریط و سهو در شأن ایشان ۳- تأویل کلمات ایشان بر طبق یافته‌های ذهن خویش.

بنابراین تحذیر می‌کند که به سراغ معلّم خبیر و خدا ترسی بروید که از این سه انحراف مصون باشد. البته روایاتی که در آنها خصوصیات علماء ربّانی بیان شده باشد بسیار زیاد است ولی ما در این رساله در حدود نقل و نقد آن روایات نیستیم بلکه هدف ما تعریف علم و بیان لزوم تعلّم آن و تبیین طریق آن است.

(بصائر الدرجات) محمد بن الحسین عن النضر عن محمد بن الفضیل عن الثمالی قال سألت ابا جعفر (ع) عن قول الله عزوجل و من اضلّ ممن اتبع هواه بغیر هدی من الله قال عنی الله بها من اتّخذ دینه رایه من غیر امام من ائمة الهدی

ترجمه: امام باقر (ع) در تفسیر آیه شریفه و من اضلّ ممّن اتّبع هواه بغیر هدی من الله فرمود: مقصود اتّخاذ دین از آراء غیر امام معصوم (ع) است.

شرح: حدیث شریف در مقام بیان اجباری بودن طریق علم و انحصار آن در ائمه هدی و نهی از غیر آن طریق است.

کتاب جعفر بن محمد بن شریح، عن حمید بن شعیب عن جابر الجعفی عن ابی عبد الله (ع) قال: ان الحکمة لتکون فی قلب المنافق فتجلجل فی صدره حتی یخرجها فیوعلها المؤمن و تكون کلمة النفاق فی صدر ال مؤمن فتجلجل فی صدره حتی یخرجها فیوعلها المنافق ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: گاهی حکمت در قلب منافق قرار می گیرد اما پیوسته جست و خیز می کند تا از آن خارج شود و مؤمن آنرا بر باید و نیز کلمه ای که دستاویز منافقان است گاهی در قلب مؤمن قرار می گیرد اما به جولان در می آید تا از قلب ایشان خارج شود و منافق آنها را بگیرد. (و حجت باطل خویش سازد)

شرح: حدیث شریف فوق را باید با توجه به روایتی که مسلم بن محمد مسلم از امام محمد باقر (ع) روایت کرده است، معنا نمود: امام باقر (ع) می فرماید: نزد هیچ يك از مردم حق و صوابی نیست جز اینکه از ما اهل بیت اخذ کرده اند. یعنی ائمه اطهار (ع) به نشر حقائق می پرداختند، منافقین یا مخالفین پاره ای از این حقائق را می شنیدند، نه برای آنکه لایق آن بودند و نه برای اینکه از آن استفاده کنند بلکه ایشان صرفاً سفیرانی اجباری و پیام برانی تکوینی بوده اند تا پیام حق را به اهلش برسانند. و نیز بعضی روایات به این مضمون دلالت دارند که: رسول اکرم (ص) مأمور نشر علم بود پس رشحاتی از علم را میان اهل

سنت بر جای گذارد پس شما روایاتی را که آنها از رسول اکرم (ص) روایت می کنند با روایات خود که از طریق صحیح به شما رسیده مقایسه کنید اگر مخالف نبود آنرا اخذ کنید.

(بصائر الدرجات) ابن معروف عن حماد بن ربیع عن فضیل قال سمعت ابا جعفر (ع) يقول كل مالٍ يخرج من هذا البيت فهو باطل. ترجمه: امام باقر (ع) فرمود: هر چه از این خانه خارج نشده باشد باطل است.

شرح: روایت شریفه بسیار صریح الدلالة است. ظاهراً بطلان بمعنی عدم جواز اخذ می باشد.

(بصائر الدرجات) احمد بن محمد عن الالهوازی عن محمد بن عمر عن المفضل بن صالح عن جابر عن ابي جعفر (ع) قال: انا اهل بيت من علم الله علمنا و من حكمه اخذنا و من قول الصادق سمعنا فان تتبعونا تهتدوا.

ترجمه: امام باقر (ع) فرمود: ما اهل بیت، علما از علم خدا است و از حکم او اخذ کرده ایم.

قال ابو عبید فی قریب الحدیث: فی حدیث النبی (ص) حسن اُتاه عمر فقال: انا نسمع أحادیث من اليهود تعجبنا، فتری أن نكتب بعضهما؟ فقال رسول الله (ص) به أفتهوكون أنتم كما تهوكت اليهود و النصارى؟ لقد جئتمكم بهابیضاء نقیّه، ولو كان موسى حياً ما وسعه الا اتباعی، قال

ابوعبید: اُمّتحیرون اُنتم فی الاسلام و لا تعرفون دینکم حتی تأخذوه من الیهود و انصاری؟ کأنه کره ذلك منه.

ترجمه: رسول اکرم (ص) هنگامی که عمر به او گفت ما احادیثی از یهود می شنویم که به نظر ما جالب می آید آیا می توانیم آنها را یادداشت کنیم؟ فرمودند: آیا می خواهید خود را به راهی بیفکنید که یهود و نصاری می پویند؟ همانا من برای شما دینی پاکیزه و منزّه آورده ام اگر موسی (ع) نیز زنده می بود تکلیفی نمی داشت جز متابعت از من.

شرح: حدیث شریف ناظر به کسانی است که در جمع و انتشار آثار فرق شرق و غرب می کوشند و از آنها نور می جویند.

(معانی الاخبار) ابی عن سعد عن ابن ابی محمد الخطاب عن ابن محبوب عن حماد بن عثمان عن ابی جعفر (ع) فی قول الله عزوجل و الشعراء يتبعهم الغاؤون قال هل رایت شاعرا يتبعه احد انما هم قوم تفقهوا لغير الدين فضلوا و اضلوا.

بیان: التعبير عنهم بالشعراء لانهم كالشعراء مبني احكامهم و ارائهم الخیالات الباطلة

ترجمه: امام باقر (ع) در تفسیر آیه شریفه الشعراء يتبعهم الغاؤون (فرمود: آیا دیده اید که کسی بدنبال شاعری راه بیفتد؟ مقصود از این آیه آنان هستند که در غیر دین خدا تفقه می کنند خود گم گشته اند و مردم را نیز گمراه می سازند.

شرح: حدیث شریف در تبیین معنای علم حقیقی و نقش آن در سعادت فرد و جامعه است.

(عیون اخبار الرضا علیه السلام) ابی عن الحسن بن احمد المالکی عن ابیه عن ابراهیم بن ابی محمود عن الرضا (ع) فی خبر طویل قال یا ابی محمود اذا اخذ الناس یمینا و شمالا فالزم طریقنا فانه من لزمنا لزمناه و من فارقناه فارقناه ان ادنی ما یرجى الرجل من الایمان ان یقول للحصاة هذه نواة ثم یدین بذلك و یراممن خالفه یا ابن ابی محمود احفظ ما حد ثنك به فقد جمعت لك فیہ خیر الدنیا و الاخرة

ترجمه: امام رضا (ع) فرمود هنگامی که دیدید که مردم به چپ و راست میل کردند شما طریقه ما را ملازم باشید زیرا هر کس ملازم ما باشد ما ملازم او هستیم و هر کس که از ما مفارقت کند ما نیز از او مفارقت خواهیم کرد. کمترین چیزی که مرد را از ایمان خارج می سازد این است که به چیزی بی ارزش، اندك ارزشی دهد و سپس آنرا برای خود دین و طریقه قرار دهد و از مخالفینش تبری جوید. امام (ع) سپس فرمود: حفظ کن دین حدیث را زیرا که خیر دنیا و آخرت تو در آن جمع است.

عن عاصم الحنات عن ابی عبیده الحذاء قال: قال لی ابو جعفر و انا عنده ایّاك و اصحاب الکلام و الخصومات و مجالستهم فانهم تركوا ما أمروا بعلمه و تكلفوا ما لم یومروا بعلمه حتی تكلفوا علم السماء یا ابا عبیده خالط الناس باخلاقهم و زائلهم باعمالهم یا ابا عبیده لا نعد

الرجل فقیها عالما حتی يعرف لحن القول و هو قول الله عزوجل و لتعرفنهم فی لحن القول.

ترجمه: امام باقر(ع) فرمود: از اصحاب کلام و خصومات و مجالست با ایشان حذر کن زیرا ایشان آنچه را که به فراگرفتن آن امر شده ترک کرده‌اند و به فراگیری آنچه‌ی پرداخته‌اند که به آن امر نشده است مثلاً حتی در فراگیری علم آسمان خود را به سختی انداخته‌اند.

شرح: از حدیث شریف بر می‌آید که بسیاری از علوم و فنون، مأثور به نیستند و صرف وقت در آنها جز قساوت قلب، ثمره دنیوی یا اخروی ندارد. مانند بسیاری از علوم کلامی و نظری که جز بافندگی چیز دیگری نیستند. معنای علم آسمان معلوم نیست اما در آن چند احتمال است: یکی ستاره‌شناسی و تنجیم، دیگری کاوشهای فضائی و سومی سفر روح و اکتشافات متافیزیک در هر حال هر علم یا فنی که حاصل و ثمره دنیوی یا اخروی بر آن مترتب نباشد نتیجه‌ای جز خسران دنیوی و اخروی ندارد، بل الانسان علی نفسه بصیره ولو القی معاذیره.

واحد فی حلال و حرام تاخذه عن صادق خیر من الدنيا و ما حملت من ذهب و فضة و ذلك ان الله يقول ما اتاكم الرسول فخذوه و ما نهاکم عنه فانتهوا و ان کان علی لیامر بقراءة المحف

ترجمه: امام باقر(ع) فرمود: سرعت بگیرید در طلب علم پس قسم به کسی که نفس من در دست اوست، همانا حدیثی که در حلال و حرام از صادقی بشنوی برای تو از دنیا و تمام طلا و نقره آن بهتر است.

شرح: حدیث شریف به صراحت به تبیین علم واقعی که مایطاع الله به و یُعرف است می‌پردازد یعنی آنچه خدا با آن اطاعت و شناخته می‌شود. قال (ص) تذاکروا و تلاقوا و تحدّثوا فان الحدیث جلاء القلوب ان القلوب لترین کما یرین السیف و جلاوه الحدیث.

ترجمه: پیامبر اکرم (ص) فرمود: با یکدیگر مذاکره کنید و ملاقات کنید و با هم حدیث بگویید. همانا حدیث جلاء قلب است زیرا قلب نیز زنگ می‌زند همانگونه که شمشیر زنگ می‌زند و جلاء آن حدیث است. (غوالی اللّالی) قال النبی (ص): من حفظ علی امتی اربعین حدیثا ینتفعون بها فی امر دینهم بعثه الله یوم القیامة فقیها عالما.

ترجمه: رسول اکرم (ص) فرمود: هر یکی از امت من که چهل حدیث حفظ کند که در امر دین به او نفع برساند خداوند روز قیامت او را فقیه و عالم محشور می‌کند.

شرح: برای حفظ کردن چند معنا است: ۱- به خاطر سپردن ۲- نوشتن ۳- نشر دادن ۴- فهمیدن ۵- عمل کردن - که هر یک از دیگری عمیق‌تر است چنانچه امام (ع) می‌فرماید: همّت سفیه روایت و همّت عالم درایت (فهم و عمل) است.

(بصائر الدرجات) عبدالله بن جعفر عن محمد بن عیسی عن الالهوازی عن جعفر بن بشیر عن حماد عن ابی اسامة قال کنت عند ابی عبدالله و عنده رجل من المغیریة فساله عن شیء من السنن فقال ما من شیء یشتاق الیه ولد ادم الا و قد خرجت فیه السنة من الله و من رسوله و لو

لا ذلك ما احتج علينا بما احتج فقال المغیری و بما احتج فقال ابو عبدالله (ع) قوله اليوم اكملت لكم دينكم و اتممت عليكم نعمتی حتی فرغ من الایة فلو لم يكمل سنته و فرائضه و ما يحتاج اليه الناس ما احتج به

ترجمه: امام صادق (ع) فرمود: چیزی که آدمی به آن نیاز داشته باشد نیست جز آنکه در قرآن یا سنت رسول اکرم (ص) از آن سخن رفته است بدین جهت است که با آیه) اليوم اكملت لكم دينكم و اتممت عليكم نعمتی (بر انسانها احتجاج خواهد شد.

(قبس المصباح) اخبرنی جماعة من مشايخی الذين قرأت عليهم منهم الشريف المرشد ابويعلى محمد بن الحسن بن حمزة الجعفری و الشيخ ابو جعفر محمد بن الحسن الطوسی و الشيخ الصدوق ابوالحسين احمد بن على النجاشی ببغداد و الشيخ الزکی ابو الفرج بن على بن حمدان القزوينی بقزوين قالوا جميعاً اخبرنا الشيخ المفيد محمد بن محمد بن النعمان الحارثی رضی الله عنه يوم السبت الثالث من شهر رمضان المعظم سنة عشر و اربعمائة قال اخبرنی الشيخ ابوالقاسم جعفر بن محمد بن قولويه رضی الله عنه قال حدثنی محمد بن عبدالله بن جعفر الحمیری قال حدثنی ابی قال حدثنی هارون بن مسلم قال حدثنی مسعدة بن زياد قال سمعت جعفر بن محمد و قد سئل عن قوله تبارك و تعالى قل فله الحجة البالغة قال: اذا كان يوم القيامة قال الله تعالى للعبد اُكنت عالما فان قال نعم قال افلا عملت

بما علمت و ان قال كنت جاهلا قال له افلا تعلّمت فتلك الحجة البالغة لله تعالى.

ترجمه: امام صادق (ع) فرمود، تفسیر آیه شریفه (فَلِلّٰهِ الْحُجَّةُ الْبَالِغَةُ) این است که چون روز قیامت شود خداوند به بنده می گوید: آیا عالم بودی؟ او گوید: بله. پس گوید: چرا به آنچه می دانستی عمل نکردی. و اگر بگوید جاهل بودم. می گوید: چرا کسب علم نکردی؟

شرح: حدیث شریف در وجوب تعلّم آنچیزی است که در سعادت حقیقی انسان دخالت داشته و به آن امر شده است و اینکه ترك تعلّم نیز جرم بوده، تارك آن معذب خواهد بود.

(بصائر الدرجات) ابن ابی الخطاب عن محمد بن سنان عن عمار بن مروان عن المنخل عن جابر قال: قال ابو جعفر (ع) قال رسول الله (ص) ان حديث ال محمد صعب مستصعب لا يومن به الا ملك مقرب او نبی مرسل او عبد امتحن الله قلبه للايمان فما ورد عليكم من حديث ال محمد صلوات الله عليهم فلانت له قلوبكم و عرفتموه فاقبلوه و ما اשמزّت قلوبكم و انكرتموه فروّدوه الى الله رای الرسول رای العالم من آل محمد و انما الهالك ان يحدث شيء منه لا يتحمّله فيقون و الله ما كان هذا شيئا و الانكار هو الكفر.

ترجمه: رسول اکرم (ص) فرمود: همانا حدیث آل محمد صعب و مستصعب است، به آن ایمان نمی آورد جز ملك مقرب یا بنی مرسل یا بنده ای که خداوند قلبش را برای ایمان آماده کرده است. (یا به ایمان

امتحان شده است) پس آنچه از احادیث ما که به شما می‌رسد و قلب‌های شما به آن نرم است و آنرا می‌فهمید، قبول کنید و آنچه قلب‌های شما نسبت به آن اشمئزاز دارد آنرا تکذیب نکنید بلکه به اهل بیت (ع) ارجاع دهید زیرا آنکس که حدیثی را که نمی‌تواند تحمل کند، تکذیب کند کافر خواهد شد.

(الخراج و الجرائح) اخبرنا الشيخ علی بن عبدالصمد عن ابيه عن علی بن الحسين الجوزی عن الصدوق عن ابيه عن سعد عن ابن ابی الخطاب مثله

و روی انه (ع) قال بعد ذلك: ايّها النَّاسِ عليكم بالطاعة و المعرفة بمن لا تعتذرون بجهالتهم فان العلم الذى هبط به آدم و جميع ما فضلت به النبىون الى خاتم النبیین فى عترة نبيكم محمد (ص) فانى يتاه بكم بل اين تذهبون يا من نسخ من اصلاّب السفينة هذه مثلها فيكم فاركبوها فكما نجا فى هاتيك من نجا فكذلك ينجو فى هذه من دخلها انا رهين بذلك قسما حقاً و ما انا من المتكلفين و الويل لمن تخلف ثم الويل لمن تخلف اما بلغكم ما قال فيكم نبيكم (ص) حيث يقول فى حجة الوداع انى تارك فيكم الثقيلين ما ان تمسكتم بهما لن تضلوا: كتاب الله و عترتى اهل بيتى و انهما لن يفترقا حتى يردا على الحوض فانظروا كيف تخلفوني فيهما الا هذا عذب فرات فاشربوا و هذا ملح اجاج فاجتنبوا.

ترجمه: امیرالمؤمنین: ای مردم بر شما باد طاعت و معرفت به آنچه عذری از نیاموختن آن قبول نمی‌شود. پس همانا علمی که آدم(ع) هنگام هبوط با خود آورد و نیز تمامی انبیاء به فضیلت آن مفتخر بودند تا علم پیامبر اکرم(ص) که از همه برتر بود همگی در عترت پیامبر شماس. پس کجا می‌روید؟ پس کجا سرگردانید؟ پسر امیرالمؤمنین(ع) به حدیث ثقلین اشاره می‌کند که مضمون آن این است که پیامبر(ص) دو چیز گرانبها در امت به یادگار گذاشت و رحلت کرد، کتاب خدا و عترتش، هر که به آنها تمسک جوید گمراه نگردد... پیامبر اکرم(ص) از غیر از این آب گوارا نهی فرمودند.

خداوند با ما سخن می‌گوید

در این فصل به تذکر آیاتی از قرآن پرداخته، در معانی آنها تعمق می‌نمائیم.

أَمَّنْ هُوَ قَانَتْ ءَآنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ
 قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ
 (زمر: ۹)

ترجمه: آیا آنکه در ساعات شب به عبادت مشغول است و در حال سجود و قیام، از عذاب آخرت می‌ترسد و به رحمت پروردگارش امیدوار است با آنکه اینگونه نیست برابر است؟ بگو آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟ تنها خردمندان متذکر می‌شوند.

بیان: مقصود آیه شریفه، بیان مطلق تفاوت دانا و نادان نیست، آیه شریفه در مقام ارزش گذاری است، ارزش و برتری آنکس که هدف از درنگ چند ساله خویش را، در این کره خاکی دانسته، آنکس که به حرام و حلال خدا، سخط و غضب او عالم شده، آنکه اصول تهذیب نفس و تصحیح مبانی باورهای خویش را فراگرفته، آنکه به عرفان و شناخت نسبت به خویش و خالق خویش نائل آمده است، آیا چنین کسی با آنکه در وادی حیرت و سست عقیدگی مقیم است، آنکه چون بهیمه‌ای به نواختن بطن و فرج خود مشغول است غافل از اینکه مذهب و دباغخانه‌ای در پیش است، آنکه شبهات و بافته‌های این و آن بنای ایمان او را به طرفه‌العینی بر باد می‌دهد، آنکه از خود و خالق خود هیچ نمی‌داند، آن که مسافر است بسوی سرزمینی که نه مختصات آنرا تفحص کرده و نه توشه‌ای اندوخته؛ آیا او با اهل علم و عمل برابر است؟ حاشا و کلاً، مایستوی الأعمی و البصیر و مایستوی الاحیاء و لا الأموات و لا الظلمات و النور.

در کثیری از روایت مفسّره این آیه شریفه، الذین یعلمون، به اهل بیت عصمت و طهارت (ع) تفسیر شده که البته مصداق اتمّ آن هستند
فلولا نفر من کل فرقة طائفة لیتفقّوها فی الدین و لینذروا قومهم إذا رجعوا إليهم لعلّهم یحذرون (التوبة: ۱۲۲)

ترجمه: چرا از هر گروهی از آنان طائفه‌ای کوچ نمی‌کند تا در معارف دین تفقه کند و به هنگام بازگشت بسوی قوم خود آنها را بیم دهد؟ شاید بترسند و خودداری کنند.

بیان: آیه شریفه در این مقام است که مؤمنین هر شهر باید یک‌عده شان به مدینه الرسول آمده، احکام و عقائد دین را از رسول اکرم (ص) بیاموزند. و وقتی این عده علم دین را فرا گرفتند به شهر خود و میان اهل ولایت خود برگشته، ایشان را انذار کنند.

آیه شریفه در زمانی نازل شده است که تحصیل علم دین نیاز به هجرت از بلد و آمدن به کانون علم الهی آنروز یعنی مدینه، داشت. آنچه واجب است تعلّم معارف دین و پس تعلیم آن به دیگران است، تعلیم به همه، زیرا همه به معارف آسمانی نیاز دارند تا مسیر خود را بسوی کمال ببینایند. و هجرت که مقدمه این تعلیم و تعلّم است، گاهی به طّی صحاری و قفار است و گاهی به حاضر شدن در محضر دانش آموخته‌ای که در طلب دانش، صحاری و قفار را طی کرده و به بلد بازگشته است. با آنکه تحصیل علم دین در آن روزگار این قدر دشوار بود، حصّ و تشویق در حصول آن بلکه انذار و تحکیم در وجوب آن شده است، چه رسد به امثال این زمان که تحصیل و تحقیق علم، بجز همّتی اندک و هجرت از برخی امور بیهوده و بی حاصل که به آنها مشغولیم و وقت می‌گذرانیم، نمی‌خواهد. در واقع تحصیل علم دین بر همگان واجب است یا به طّی منازل و به گرد حجّت زمان حاضر شدن،

یا به محضر آنانکه از وی کسب علم کرده‌اند در آمدن؛ یا به کتبی که اینان نوشته‌اند مراجعه کردن، یا به درس آنکس که از این کتب خوانده و فهمیده است، حاضر شدن.

در حدیث شریفی، راوی از وجود مقدس امام صادق (ع) می‌پرسد: حال آنانکه منتظراند تا متفقهون بسوی آنان باز گردند چه می‌شود؟ و امام (ع) در جواب می‌فرماید: بین محمد و عیسی (ع) چند صد سال فاصله بود، افرادی بر دین عیسی مردند در حالیکه به انتظار محمد (ص) لحظه شماری می‌کردند. پس خداوند اجر آنان را مضاعف به آنان عطا می‌کند.

در حدیث دیگری از امام (ع) می‌پرسند تکلیف آنان که برای کسب معارف شما هجرت کردند اما در راه مردند چه می‌شود: حضرت می‌فرماید: من یخرج من بینه مهاجراً الی الله و رسوله ثم یدرکه الموت فقد وقع اجره علی الله.

در حدیث دیگری امام باقر (ع) تمام شیعیان را خطاب قرار داده می‌فرماید: در دین تفقه کنید زیرا همانا آنکس از شما که تفقه را رها کند، مانند بیابانگرد و بادیه نشین است.

در حدیث دیگری امام (ع) می‌فرماید از معانی آیه شریفه این است که هرگاه امام و حجت خدا بمیرد، باید از هر گروه، عده‌ای هجرت کنند تا جانشین او را بیابند.

ثم لتسئلنَّ یومئذٍ عن النّعیم (لتکثیر: ۸)

ترجمه: و سپس در آن روز همه شما از نعمتهایی که داشته‌اید بازپرسی خواهید شد.

بیان: نعیم در روایاتِ منوّره به وجود مقدس ائمه (ع) تأویل شده است که اتمّ مصادیقِ نعمت است و مع الأسف کمتر از سائر نعم به آن توجه می‌شود. در پاره‌ای از روایات صریحاً سایر الطاف الهی مانند طعام و شراب را از معنای این آیه شریفه خارج دانسته‌اند که این خروج و تخصیص، یا حقیقی است یعنی سوال و بازخواست منحصرّاً از نعمتِ وجود معصومین (ع) است و بس، و یا مجازی است یعنی سائر نعمت‌ها در جنب این نعمت آنقدر اندک و ناچیزاند که می‌توان از آنها چشم پوشید.

دربارِخی روایاتِ نعیم به ولایت ائمه اطهار (ع) تفسیر شده است. وجه امثال این تعابیر نیز روشن است چنانچه در خود روایات، تعلیل شده است که ما یا ولایت ما نعیم است زیرا نحن الذین انفذ الله الناس بنا من الظلاله و بصّرهم بنا من العمی و علّمهم بنا من الجهل.

در فقره آخر حدیث شریف یعنی علّمهم بنا من الجهل: خداوند به وسیله ما، مردم را از جهل می‌رهاند و به علم می‌رساند، دقّت شود! و قال الرسول یا رب ان قومی اتّخذوا هذا القرآن مهجوراً (الفرقان: ۳۰)

ترجمه: و پیامبر عرضه داشت: پروردگارا! قوم من قرآن را رها کردند.

بیان: آیه شریفه صحنه‌ای از صحنه‌های قیامت را توصیف می‌کند که رسول اکرم (ص) به خداوند گلایه و شکایت می‌کند که اُمّت او قرآن را رها کردند اینکه ایشان می‌فرمایند اُمّت من، عاصیان اُمّت مقصوداند یعنی اُمّت من به اعتبار اینکه عده زیادی از ایشان عاصی می‌شوند، قرآن را رها کردند. بنابراین کلمه قوم اصطلاحاً مجاز کلیّت است. البته عده‌ای، مقصود از آیه شریفه را تنها آن قوم معاند رسول اکرم (ص) دانسته‌اند یعنی همانهایی که رو در روی ایشان ایستادند و شمشیر کشیدند. در هر حال مطلبی که ما می‌خواهیم از آیه شریفه استفاده کنیم، خود مطلب درست و مشهودی است، چه آیه شریفه به آن دلالت داشته باشد و چه نداشته باشد. و آن این است که اکنون، کثیر بلکه اکثر شیعیان نه تنها از درک تفسیر و مفاهیم قرآن بلکه حتی از فهم ترجمه آن عاجزند بلکه اکثر ایشان حتی نمی‌توانند قرآن را به درستی قرائت کنند.

همچنین، قرآن کریم آفاتِ بسیارِ مهمّل گذاشتن کسب علم را یادآور شده، قول بسیاری از اهل کفر را ناشی از جهل می‌داند: کَذَلِكَ قَالَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ مِثْلَ قَوْلِهِمْ (بقره: ۱۱۳)

در خواست نزول وحی یا تکلم خدا با ایشان را ناشی از جهل ایشان می‌داند: وَقَالَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ لَوْلَا يُكَلِّمُنَا اللَّهُ أَوْ تَأْتِينَا آيَةٌ (بقره: ۱۱۸)

جهل موجب استدراج است و نیز به آن دامن می‌زند: وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ (اعراف: ۱۸۲)

آنان که علم ندارند به دام فتنه‌ها می‌افتند: بل هی فتنه و لکن اکثرهم لایعلمون (زمر: ۴۹)

قرآن، مؤمنین را تحذیر می‌کند که بدنبال آنها که اهل علم نیستند نروید: فاستقیما و لا تتبعان سبیل الذین لایعلمون (یونس: ۸۹)

آنان کسانی اند که قدرت خداوند را نمی‌شناسند: واللّه غالب علی أمره و لکن اکثر الناس لا یعلمون (یوسف: ۲۱)

و نیز نسبت به دین جاهل‌اند: ذلك الدّین القیم و لکن اکثر الناس لا یعلمون (یوسف: ۴۰)

بلکه اصلاً حق را نمی‌شناسند: بل اکثر هم لایعلمون الحق فهم معرضون (انبیاء: ۲۴)

نهایت درک آنها ظنّ است: ما هم بذلك من علم ان هم الا یخرسون (زخرف: ۲۰)

آنان به نزد اهل علم که انبیاء بودند نرفتند زیرا به بافته‌های خود سرگرم بودند: فلما جاءهم رسلهم بالبینات فرحوا بما عندهم من العلم (غافر: ۸۳)

یا به یافته‌های پیشینیان خود: أولوکان آبائهم لا یعلمون شیئاً و لا یهتدون (مائد: ۱۰۴)

آری به جای تعلّم، تکذیب نمودند: بل کذبوا بمالم یحیطوا بعلمه و لما یأتهم تأویلہ (یونس: ۳۹)

چون به تعلّم نپرداختند کارشان به متابعت هوی انجامید: و ان کثیراً
لیضلون بأهوائهم بغیر علم (انعام: ۱۱۹)

آنان مشغول علوم دنیوی شدند و آنچه را که به آموختن آن مامور بودند
مهمل رها کردند: بل الدّارک علمهم فی الآخرة بل هم فی شک
منها (نمل: ۶۶)

کوشش آنها گم شد: ضلّ سعيهم فی الحیوة الدنیا (کهف: ۱۰۴)
خداوند فرمان داده است که به نزد انبیاء و اولیاء امر رفته از ایشان
کسب علم کنیم: و لو ردّوه الی الرسول و الی اولى الامر منهم لعلمه
الذّین ستنبطونه منهم (نساء: ۸۳)

آنانکه علمشان به خداوند منتهی می شود: و انه لذو علم لما علّمناه و
لکن اکثر الناس لا یعلمون (یوسف: ۶۸)

و نیز راهی را که به علم منجر می شود نشان داده اند: و اتّقوا الله و
یعلّمکم الله (بقره: ۲۸۲)

مقصود از علم را تبیین کرده اند که آنچه ایست که اکنون از آسمان
رسیده نه آنچه پیشتر موجود بوده است: و أعلم من الله ما لا
تعلمون (یوسف: ۹۶)، و انزل الله علیک الكتاب و الحکمة و علّمک ما
لم تکن تعلم (نساء: ۱۱۳) ما کنت تعلمها انت و لا قومک من قبل
هذا (هود: ۴۹) و علّمتم ما لم تعلموا انتم و لا آبائکم (انعام: ۹)

علمی که بشر را به آن راهی نیست و جز از معصوم (ع) تراوش نمی‌کند: قال انی اعلم ما لا تعلمون (بقره: ۳۰)، و یعلمکم ما لم تکنوا تعلمون (بقره: ۱۰۱)

علمی است که خیر و شر در آن مکتوب است: ذلکم خیر لکم ان کنتم تعلمون (صف: ۱۱)

علمی است که ثمره‌اش پی بردن به حقایق است: و لیعلم الذین اوتو العلم انه الحق من ربك (حج: ۵۴)

علمی است که بشر تاکنون نداشته است و اکنون به او مرحمت شده است: علّم الانسان ما لم یعلم (علق: ۵)

علمی است که در آن از حدود شروع سخن می‌گوید: و أجدر أن لا یعلموا حدود ما أنزل الله علی رسوله (توبه: ۹۷)، تلك حدود الله بینها لقوم یعلمون (بقره: ۲۳۰)

علمی است که از خالق سخن می‌گوید: هذا بلاغ للناس و لینذروا و لیعلموا انّما هو اله واحد (ابراهیم: ۵۲)، اعلم أن الله عزیز حکیم (بقره: ۲۶) و اعلموا انّ الله شدید العقاب (بقره: ۱۹۶) و اعلموا انّ الله بكل شیء علیم (بقره: ۲۳۱)، و اعلموا انّ الله یعلم ما فی انفسکم فاحذروه (بقره: ۲۳۵)

علمی است که از آخرت سخن می‌گوید: و كذلك اعشرنا علیهم لیعلموا أن وعد الله حق (کهف: ۲۱) انّ الدّار الآخرة فهی الحیوان لوکانوا یعلمون (عنکبوت: ۶۴) و اعلموا انکم الیه تحشرون (بقره: ۲۰۳)

علمی است که از سنن خداوند سخن می‌گوید: اولم يعلموا انّ الله یبسط الرزق لمن یشاء و یقدر (زمر: ۵۲)، و اعلم أنّما یرید الله ان یصیبهم ببعض ذنوبهم (مائده: ۴۹) و اعلموا انّ الله مع المتّقین (بقره: ۱۹۴) ألا أنّهم هم السفهاء و لكن لا یعلمون (بقره: ۱۳)

علمی است که از اخلاق می‌گوید: و اعلموا أنّما اموالکم و اولادکم فتنه و أنّ الله عنده اجر عظیم (انفال: ۴۱)

علمی است که از احکام می‌گوید: و اعلموا أنّما غنتم من شیء فانّ لله خمس (انفال: ۴۱)

علمی است که از حقائق می‌گوید: و اعلموا أنّما الحیوة الدنیا لعب و لهو و زینة (حدید: ۲۰)

علمی است که از اسماء می‌گوید: و علّم آدم الاسماء کلّها (بقره: ۳۱) سعادت بشر منوط به علم الهی است: و لكن کونوا ربانیّین بما کنتم تعلّمون الکتاب (آل عمران: ۷۹) إنّما یخشى الله من عباده العلماء (فاطر: ۲۸)

آنچه ذکر کردیم، تنها استشهاد به بعضی از آیات قرآن بود، اما سطر سطر قرآن بلکه قصد و هدف از ارسال و انزال آن، تعلیم بشر و تعالی اوست. چنانکه پوشیده نیست.

نقطه شروع

بالجمله از روایاتی که ذکر شد معنا و مصداق واقعی علم روشن شد و نیز آگاه شدیم که تحصیل آن بر فرد فرد انسانها در هر مکان و هر زمان وجوب عینی دارد.

و نیز دانستیم که طریق تحصیل آن کدام است. مطلبی که در این فصل در پی آن هستیم این است که اهمیت بیشتر این مطلب را نسبت به زمان خود بیان کنیم. اکنون که عهد غیبت حجت خدا و اشراط آخرالزمان است اهمیت تعلیم و تعلّم بیش از پیش است زیرا فتنه‌های این دوران و ظلمت آن و نیز تظاهر زمان علیه اهل حق در این دوران بیشتر و شبهات و هجمه‌های دشمنان افزون‌تر و پیچیدگی حق به باطل شدیدتر است. امروز هر که در دین خود عالم و خبیر و متفقّه و محقّق نگردد، اگر دأب و خواستِ رشد داشته باشد ناخودآگاه به زیر چتر این و آن رفته، برداشتهای غلط و گزیده برداریهای ناروای آنان از دین را بجای آب گوارای علم الهی نوشیده و چه بسا به ذلت و نکبت دنیوی، و عذاب و طرد اخروی گرفتار گردد. بخصوص در چنین زمانی که یافتن عالم ربّانی در نهایت دشواری و دست یازیدن به خبیری از نفس گذشته، در نهایت صعوبت است پس چاره‌ای نیست جز نزد چند نفر به تحصیل علم زانو زدن و مطالب آنها را با هم مقایسه کردن و نکات مثبت هر يك را گرفتن و از سلیقه‌های فردی آنان که تناسبی با

میزان معصومین (ع) ندارد دوری جستن و نیز آشنا به قرآن و حدیث بودن و عرضه کردن عقائد و اعمال ایشان به ثقلین و از خوبی آنان خود و از بدی آنان باز هم خوبی فرا گرفتن. اما، رکون کردن به گفته‌های يك استاد و سر در گروه اطاعت او نهادن و رخت مریدی پوشیدن در این روزگار بسیار خطرناك است زیرا بازار عطاران عالم نما گرم و بازار عالمان حقیقی كساد است، اشتغال به سلیقه‌ها و بافته‌های خود تافته در عقائد گرفته تا احکام و اخلاق ایشان را نگذاشته که سری به دریای جوشان علم معصوم بزنند و از آن توشه بگیرند. معارف منسوب به اهل بیت (ع) در حال اندراس و بازار تأویل و گرتة برداری کهن یا روشنفکر مداری مداهنه گر جدید، داغ است. مگر چند نظر در باب توحید و معاد و امامت و تهذیب و سلوك وجود دارد که به هر يك از عالم نمایان که مراجعه می‌کنی نحله‌ای جدید و مکتبی نوین براه انداخته عده‌ای به گرد خویش درآورده بر خود برچسب معرفت‌شناسی و راه رفتگی زده، بندگان خدا را با عوالم ذهنی خویش معطل ساخته، خود را حکیم و عارف و متصل به غیب توهم کرده، به جای محکم کردن پایه‌های دین خدا به محکم کردن نفوذ خود بر دل‌های بندگان خدا و بجای دعوت کردن بندگان بسوی خدا ایشان را به عطاری خویش دعوت می‌کند و بجای ترغیب جوانان به طی طریق ائمه هدی (ع) ایشان را به اذکار و ختومات خود بافته خویش می‌خواند، بجای ذکر روایات اهل بیت (ع) به خصومت و جدال و گفتمان با این

و آن و دفع توهم ایشان به توهمی نو مشغول است. حال آنکه اگر کلمات نورانی ائمه هدی(ع) را می‌گفت، فطرت مردم شرق و غرب خودبخود به آن مایل می‌شد، چنانکه خود اهل بیت(ع) تصریح کرده‌اند. حال آنچه از امثال ایشان دیده می‌شود با آنچه که ائمه(ع) در صفات عالم ربّانی گفته‌اند فرسنگ‌ها فاصله دارد بلکه اصلاً سنجیتی میان ایشان و وارثان علوم ائمه هدی(ع) نیست. در این احوال و اوضاع مشخص است که هر که را خداوند توفیق علم عنایت نکند، احتمال زیاد است که به ورطه ضلالت در افتد و عاقبتش به بوار منجر شود. پس بر آنکه طالب نجات و سعادت خویش است واجب است که دست به دعا بردارد و از خداوند توفیق علم و نشان عالم ربّانی را بخواهد که "هَلْكَ مَنْ لَيْسَ لَهُ وَلِيٌّ يَرْشُدُهُ" و نیز در دفع و رفع آنچه موجب حبس دعا و سلب توفیق و مسخ اراده است بکوشد و اگر نمی‌داند امثال این امور را از آنکه در کلمات معصومین(ع) تتبع کرده بپرسد.

اگر به فضل الهی انسان توان تشخیص حق از باطل و فرقان راه از چاه را پیدا کرد البته می‌تواند از محضر بسیاری استفاده ببرد. و در عین حال سر در گم و متکثر نگردد و بدیهای ایشان را به خود ایشان واگذارد و گوهر حکمت از ایشان بر باید و علم ایشان را به علم خویش بیفزاید. و این میسر نیست جز اینکه مقیاس حق و میزان صحت را بشناسد یعنی به سیره انبیاء و ائمه هدی عالم شود. زیرا که ایشان اسوه

همیشگی و حق زوال ناپذیراند. و این میسر نیست جز تتبّع در آثار و اخباری که از ایشان رسیده و فهم و درك این آثار تنها مقداری همّت، به علاوه توفیق مداوم می‌خواهد و کلید همّت و توفیق، ترك عصیان پروردگار است: إذا اردت العلم فاطلب فى نفسك أولاً حقيقة العبودية این است که سرّ آنکه، علمای ربّانی به این اندازه به انجام واجبات و ترك محرمات بها می‌دهند و آنرا نخستین نسخه سلوك می‌دانند. این گوی و این میدان...

تذکر به چند مطلب

مطلب ۱: تتبّع و مانوس بودن با احادیث و کلمات معصومین منجر به نورانی شدن نفس می‌گردد، چه کلام ایشان نور است و حدیثشان قلب را زنده می‌کند. در اثر سیر در احادیث ایشان و فهم کلماتشان، ملکوت انسان به آنچه ایشان می‌خواهد و بواطن نفس به آنچه ایشان می‌پسندند نزدیک شده، سنخیتی میان انسان و انوار ملکوتیه حاصل شده، به درجات قرب، و انس با حضرت حق می‌رسد و البته اخبار در تأیید این نکته بسیار است.

مطلب ۲: آنچه از روایات منوره بر می‌آید این است که آنچه نزد ائمه هدی (ع) مطلوب بوده رسیدن اکثر یا کثیری از اصحاب و شیعیان به علم تفصیلی به احکام شریعت می‌باشد. اگر چه، هنگامی که آن هدف والای ائمه (ع) جامه عمل نپوشاند. چاره‌ای جز تقلید اکثریت از تنی چند از محققان نخواهد بود. اما باید توجه داشت که این دومی جز از

باب ناچاری نیست. کاش عنایت جدیدی به شیعیان شود و میل به طلب علم در دل ایشان شعله ور شود تا هر يك چراغ فروزان علم و حکمت و مایه زینت ائمه هدی (ع) شوند.

آنچه گفتیم راجع به فروع فقهیه بود اما راجع به اصول اعتقادی و لطائف تهذیبیه و اخلاق الهیه و اسرار سلوکیه، مسلم است که وظیفه فرد شیعیان است که در آنها تحصیل علم تفصیلی کرده، خود، راه را از چاه بازشناسد. زیرا سعادت دو جهان آنها به این منوط و نجات از عذاب به این وابسته است. اما همانطور که گفته شد متأسفانه این بخش از دین بکلی فراموش شده، کتابها در کتابخانه‌ها مانده و دلها تهی از نور علم است.

مطلب ۳: نکته‌ای که باید به آن توجه شود این است که تمدن عظیم اسلامی در گذر زمان به مرور از چند حوزه تحت تاثیر قرار گرفته، برخی دُرّهای خویش را وانهاد و برخی زخرفات و خزفها از دیگر تمدن‌های بشری برگرفته و سرانجام فرهنگ مسلمین امروز ساخته شده است. مقصود این است که پاره‌ای علوم بشری، از دنیای قدیم به این کانون علمی - فرهنگی راه یافته و فرهنگ و تمدن مسلمین را ساخته است. بنابراین برخی از علوم مسلمین در وادی نظر، مانند حکمت و نیز برخی طریقه‌های سلوکی ایشان در وادی عمل مانند تصوّف، علم الهی خالص و برگرفته از علم اهل بیت عصمت و طهارت (ع) نبوده بلکه با بافته‌های بشری و توهمات انسانی و تصوّرات نفسانی مخلوط گشته

است و گاهی این سیستم‌های نظری و عملی آنچنان اهمیت یافته‌اند که سالها وقت طلاب علوم دین را بخود مشغول کرده، سرمایه عمر ایشان را به هدر می‌دهند. در هر حال باید حساب معارف اهل بیت (ع) را از فلسفه بشری و حساب شریعت محمدی (ع) را از طریقت و عرفان بشری جدا نمود. باید حساب سیرو سلوک الهی را از سیر و سلوک وهمانی که جز سیر و سفر نفسانی در عوالم ذهنی نیست جدا کرد.

آری آن علم که ما موظف به تحصیل آن هستیم و آن راه که در آن باید سیر کنیم طریقهٔ قویمهٔ معصومین (ع) است. این راه اهل بیت (ع) موضوعیت دارد و شارع این طریق را برای ما حجت قرار داده است و از آن از ما بازخواست خواهد کرد. پس مقصود ما از تشویق و بیان وجوب تعلّم، علوم اهل بیت (ع) است، منتها کثرت اشتغال به بافته‌های این و آن نمی‌گذارد که طالبان به دنبال علوم الهی بروند.

مطلب ۴: نسل امروز خواستار آن است که با تعالیم و گفتارها و گزاره‌های دینی بطور مستدلّ آشنا شود. یعنی اینکه اگر کسی نقل کند و بگوید که نظر دین این است، راضی و قانع نمی‌شود. بلکه کثرت شکاکیت او را وامی‌دارد که طالب دلیل شود. او دوست دارد مستقل فکر کند و مستقل عمل نماید. پس چاره‌ای نیست جز اینکه نسل جوان را به این سو دلالت و راهبری کرد که خود محقق در دین شود یا حداقل به مقدمات اجمالی تفقه در دین نائل شود. این نهضت دو ثمره دارد. نخست آنکه تعدادی از ایشان پس از تعمّق و تدبّر در دین، خود صاحب

نظریه و عالم به تشریح خواهند شد. دوم اینکه کثیری از ایشان پس از فهم درستی گفتار و کردار فقهاء عظام، دل به اطاعت دستورات آنها نهاده، متعبد به دین خدا خواهند شد.

مطلب ۵: گروهی هستند که هدف و آرزومندی ایشان حرکت دادن جامعه بسوی کمال دنیوی و اخروی و تصحیح کجی‌های امت است. مسلم است که ایشان را نیز چاره‌ای نیست جز اینکه علم انبیاء را بدوش بکشند و امت را از همان طریقی که ایشان بسوی سعادت می‌بردند بسوی سعادت برند. پس راهی ندارند جز اینکه به شرافت علم نبوی مزین شده، خلعت دانش الهی بپوشند و تالی‌تلو و ورثه تعلیم ایشان باشند و جز این اگر کنند خود و دیگران را هلاک ساخته‌اند و گناه بسیاری را بدوش خواهند کشید.

مطلب ۶: علم دین آموختن، موجب نزول برکت و رحمت بر عالم و متعلم می‌گردد. و به واسطه این رحمت و برکت علاوه بر امور دین ایشان، امور دنیوی ایشان نیز به انتظام در می‌آید. خداوند تأمین رزق ایشان را برعهده گرفته و وسعت روزی را به ایشان وعده داده است. مضاف بر اینکه هنگامی که محصل، به اسرار قبض و بسط روزی و طرق آن پی برد، به انجام آنچه رزق را زیاد می‌کند پرداخته از انجام آنچه رزق را کم می‌کند فارغ گردد، پس دروازه‌های روزی بر روی او گشوده شده دنیای او و اطرافیانش آباد می‌گردد، چنانکه مشاهده است،

هنگامی که به اسرار مرض و طرق شفا پی می‌برد، هم مرض او را بسوی خدا حرکت می‌دهد و هم طریق شفا را می‌داند.

و همینگونه، دین راجع به تك تك امور دنیوی از جزئی‌ترین آنها تا کلی‌ترین، سخن گفته و سرّ و حکمت آنها را بیان کرده است. آری طالب علم حقیقی از این دریای حکمت جرعه‌ها می‌نوشد و لذّت زندگانی دنیای او نیز بسیار بیش از جاهل است. به او نوری اعطاء شده است که به آن راه خود را در میان این جهان مزاحم می‌یابد. به او علمی اعطاء شده است که زمان و مکان را به مدد آن در می‌نوردد و سرانجام به او حکمت و دانشی عطا می‌شود که از چنبر چرخ اسباب آزاد و رها شده، کلید تمام قفلها در نزد او موجود است چنانکه نسبت به علماء حقیقی شیعه در طول تاریخ مشاهد می‌شود. آری خداوند ایشان را در زندگی دنیا نیز یاری کرده است: **إِنَّا لَنَنْصُرُ رُسُلَنَا وَ الَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ كَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ**.

مطلب ۷: مبدا اشکال شود که اگر ما کمر همت بسته، به سراغ کتب خدا و حدیث برویم و به تحقیق و تتبع در آنها پردازیم، از کجا معلوم که به حقیقت آنها نائل شویم و طریقی را که خداوند راضی است بپیمائیم؟ و از کجا معلوم که گمراه نشویم؟ جواب این سوال واضح است زیرا خداوند می‌فرماید: **الَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا** آری خداوند آنانرا که در راه او تلاش می‌کنند به طریق حقیقی هدایت هدایت می‌کند.

اما مگر علم الهی بی صاحب است؟ مگر دین بی حجت است؟ مگر طریقت بی مرشد است؟

مطلب ۸: لذت علمی که از تحصیل و فهم معارف حاصل می‌گردد اکمل ابتهاجات و الذلذات است. اما تا کسی آنرا نچشد از درك آن عاجز است. واضح است که هر چه معلوم اشرف باشد لذت علم به آن اتم است پس معرفت به توحید بیش از معرفت به چگونگی کارکرد روده انسان و معرفت به اسرار حکمت‌های الهی بیش از معرفت به چگونگی کارکرد يك اتومبیل و معرفت به حقیقت ولایت بیش از معرفت به خواص فلان ماده شیمیائی لذت بخش است و اگر بخواهیم حق مطلب را ادا کنیم باید بگوئیم آن علوم الهیه و اسرار ربانیه کجا و این علوم جزئیّه کجا! آری دانشمندان علوم الهی و حاملان اسرار خدائی و مقربان حریم ولایت را از جام‌های پی در پی معرفت مستی فزون و لذتی وافر است که به وصف در نمی‌آید. و آنکه به درك اینها نایل نشده هنوز فاقد لیاقت و قابلیت است.

کدام عالم؟

از ملزومات تعلّم، یافتن معلّم است؛ دین مبین اسلام برای عالم ربّانی یعنی آنکه اخذ علم از او جایز است صفاتی را بر شمرده است در اینجا بدون ذکر روایات تنها به بیان مضمون آنها می‌پردازیم:

از نظر اخبار و احادیث، عالم حقیقی دارای صفات زیر است:

- ۱- او جاهل را می‌شناسد زیرا قبل از اینکه عالم بشود جاهل بوده پس از حال و هوای جاهل مطلع اوست و به درایت او را می‌شناسد حال آنکه جاهل جز با قرائن، او را می‌شناسد (غررالحکم، ۳۹۱۰)
- ۲- او از زهد و ورع، مملو است (غررالحکم، ۳۹۱۰)
- ۳- از حسد به آنکه بالاتر از اوست و نیز تحقیر آنکه پائین‌تر از اوست مبر است (غررالحکم، ۱۰۹۲۱)
- ۴- او جز آنرا که موعظه‌پذیر است موعظه نمی‌کند، او جز آنرا که نصیحت‌پذیر است نصیحت نمی‌نماید (البحار: ۳۳۵: ۷۷)
- ۵- برای بندگان خدا معاصی پروردگار را زینت نمی‌دهد و ایشان را از مکر خط ایمن نمی‌کند و از رحمت او مأیوس نمی‌نماید (نهج السعادة: ۱۳۳: ۳)
- ۶- او حلیم و ساکت است (مفیه المريد، ۱۸۳)
- ۷- او قدر خود را می‌شناسد و از آن تجاوز نمی‌کند (نهج البلاغه: خطبه ۱۰۳)
- ۸- هیچ گاه از علم سیراب نمی‌شود (غررالحکم، ۱۷۴۰)
- ۹- ادعای علم نمی‌کند (مفیه المريد، ۱۳۷)
- ۱۰- قبل از دیگران به تعلیم خود اقدام کرده است و سیرت او الهی گشته است (البحار، ۵۶: ۲)
- ۱۱- به آنچه آموخته عمل کرده است (غررالحکم، ۶۱۹۶)

۱۲- کم خنده و بسیار گریه‌کننده است، کم مزاح می‌کند، مرا نمی‌کند و مجادله نمی‌نماید، اهل رفق است (کنز العمال، ۲۹۲۸۹)
 ۱۳- از علم خویش، تأمین معاش نمی‌کند (ترغیب و ترهیب: ۱: ۹۲، البحار: ۶۲: ۲، عوالی الملالی: ۷۱: ۴، الکافی، ۴۶: ۱، تنبیه الخواطر: ۱۲۰: ۲)

۱۴- از همه مهم‌تر، علم را جز از جایگاه حقیقی آن که اهل بیت (ع) می‌باشند نمی‌جوید (البحار: ۹۲: ۲، المماس: ۲۴۳: ۱، الارشاد: ۲۳۲: ۱، بشارة المصطفی: ۲۵)

لزوم توجه به آنچه در صفات عالم ربّانی ذکر شد، بیش از پیش هویدا می‌شود، هنگامی که بدانیم متعلّم خواه ناخواه از معلّم خویش رنگ و بو خواهد گرفت و اکثر تلامیذ، مرید و مؤیّد شیخ خود خواهند بود و هر آنچه او حسن می‌دانسته حسن می‌دانند و آنچه او قبیح می‌شمرده، زشت و قبیح می‌شمرند و این خاصیت انسان است که در هر مکتبی افتاد، اگر عنایت الهی او را در نیابد، تا واپسین عمر، سالک همان مکتب خواهد بود.

پس باید دست به دعا برداشت و از خداوند استاد خیر و دلسوز و در عین حال سالک صراط حقیقی انبیاء و اوصیاء، طلبید و از حسن ظن و احساس مسلکی در جستن معلّم برحذر بود که حاصلی جز اتلاف عمر و حبط اعمال در بر ندارد.

و نیز سزاوار است، به حجت خدا در این عصر حضرت بقیة الله (عج) متوسّل شد و از آن وجود مقدّس طلب تعلیم و تعلّم کرد که هر که حقیقتاً چنین کرده، راه بر او مفتوح گشته است.

تذکری راجع به عقل و رابطه آن با علم

آنچه از کلمه عقل به ذهن انسان امروزی متبادر می‌شود با آنچه که مقصود شارع بوده است فرق بسیار دارد. عقل در نزد انسان امروزی فصل ممیّز او از حیوانات، و آن چیزی است که رشد فرهنگ بشر مرهون آن بوده است، همانچیزی که منطق قدیم و جدید را پایه نهاده و همانچیزی که جنبش پایه فلسفه قدیم و جدید برآن استوار است. همانچیزی که با آن عده‌ای بر وجود خداوند برهان می‌آورند و عده‌ای آن براهین را رد و باطل می‌کنند. طریق عقلی نیز اکثراً آن طریق مصون از خطا دانسته می‌شود که بر صغری و کبری استوار است گر چه پیمایندگان این طریق به خطا روند.

اما عقلی که شرع معرفی می‌کند یا به عبارت بهتر عقلی که شرع وجود آنرا به ما تذکر می‌دهد و ما را وا می‌دارد که آنرا بیابیم و از آن استفاده کنیم، چیز دیگری است.

این عقل گوهری قدسی است، موجود و مخلوقی حقیقی که حادث بوده، از جنس عالم انوار است. بهره یا پرتویی از این نور را به من و تو داده‌اند. همانطور که به بسیاری دیگر از مخلوقات نیز، بهره‌ای از آنرا داده‌اند. و به دلیل همین نور است که آنها مخاطب خداوند قرار

می گیرند و به آنها امر و نهی می شود این عقل در واقع چشم بصیرت ماست. با آن می بینیم. حقائق را با آن وجدان می کنیم. و این وجدان غیر از ادراک است. در ادراک ما با موجودات عالم ذهن سر و کار داریم، ادراک در عالم خیال و وهم و حافظه صورت می گیرد. اما وجدان یافتن است و دیدن. حتی این دیدن با شهود خیالی تفاوت بسیار دارد. شهود، آمیخته به حب و بغض های عالم وهم است، بخلاف وجدان. در وجدان، حقیقت، وَجَدَ می شود. معرفت حقیقی این است و بس. مسلم است که توصیف کردن عقل برای آنکه عملاً آنرا نیافته و سالها در ذهن گرفتار بوده، چاره ساز نیست. مسلم است که جز آنکه به وجدان آمده نمی تواند خفتگان را بیدار کرده و متوجه فطرت الهی خود کند. عقل، وَهَبی است. آنرا به ما بخشیده اند. گر چه در کثیری از ما زنگار گرفته و بلا استفاده مانده. اما در عده قلیلی نیز نور آنرا افزون می کنند، و اگر چنان کنند خواهد یافت که هیچ قسمت دین حقیقی تعبّدی نبوده بلکه تمام آن یافتنی است. هر آنچه او تا کنون بواسطه قبول رسول خدا، می پذیرفتند، همانهایی بوده که براستی باید می پذیرفته. در واقع تمامی معارف الهی در درون او جریان داشته و او با یافتن خود، آنها را استخراج می کند. البته اینکه می گوئیم در درون او جریان داشته و او با یافتن خود آنها را استخراج می کند، به معنی این نیست که مالک آنها بوده، بلکه او مُظْلَم الذّاتی است که تَفَضُّلاً انواری به او داده شده است. این انوار همان آیات انفسی خداوند هستند که از آنها نه با استدلال

بلکه بی‌واسطه خداوند را وجدان خواهد کرد؛ وجدانی در عین احتجاب، بین دو حد تشبیه و تعطیل.

و تمامی مراحل این سیر، حقیقی و عملی است و در واقع معارف نظری به آن نحوی که مصطلح است وجود ندارد. معرفت دیدنی است، وجدانی است، نه ادراکی و توصیفی و ذهنی و وهمی و خیالی که آنرا به اشتباه عقلی نام نهاده‌اند.

عقل مستقلاً يك نور است و علم مستقلاً نوری دیگری و اینها دو آیه هستند نه وجوه مختلف يك آیه.

آثار و یافته‌های عقل همان است که شریعت به آن اخبار کرده و با خواندن و تدبّر در شریعت بصورت نور علم به ما منتقل می‌شود، هرگاه یافته‌های عقل با آورده‌های شریعت یکسان نبود باید یا در سره و خالص نبودن وجدان عقل شك کرد یا در نادرست بودن انتساب آن آورده‌ها به شرع. از اینرو گفته‌اند هر چه با عقل مخالف بود به دیوار بکوبید. مقصود، این عقل است نه آن عقل مصطلح. راه پرورش عقل، اطلاعات از شرع و گوش سپردن به موعظه انبیاءست. عقل حقیقی خطاناپذیر است چنانچه شرع حقیقی خطاناپذیر است، بخلاف عقل اصطلاحی که بر یقین و قطع که کیفیتی نفسانی است استوار شده و اثبات مطابقت آن با واقع ممتنع است. از روایات منوره بر می‌آید که اموری سبب ازدیاد نور عقل می‌گردند. از جمله، کثرت نظر در علم، معاشرت با عقلاء، کم کردن آرزوها، مؤدّب بودن، تواضع، طمع را کنار

نهادن، تركِ هوای نفس. از آنجا که بعضی از این امور در روایات از آثار عقل محسوب شده‌اند می‌توان نتیجه گرفت که مطابقت تام بین چنین عقلی و شرع برقرار است. عقلِ بدین معنا مستقلاً حجت است و تنها حجت هم همان است، اما از آنجا که در بسیاری از افراد کم نور یا بلا استفاده است، شرع به بیان حقائق تهذیب و اسرار سلوک می‌پردازد تا عقل را کم کم بیدار و هوشیار کند. همانند معلمی که قواعد ریاضی را بر شاگرد زمزمه کند تا شاگرد براه افتد. حال آنکه تمام این معلومات از قبل در فهم شاگرد موجود بوده. معلم مذکر است، مذکر به دارایی‌های تلمیذ، او تلمیذ را بیدار می‌کند.

چون حقیقت عقل بر شما روشن شد یعنی آنرا در خود یافتید، به همان وضوحی که سایر اندام و قوایتان را می‌یابید - با این تفاوت که عقل، آیه‌ای انفسی است نه آفاقی - خواهید دانست که مقصود از بعثت رُسل، بازگشائی دفائن عقول بوده است.

راجع به ولایت

خدا در قرآن فرموده:

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ (سوره التوبة: ۷۱) مردان و زنانِ مؤمنِ دوستان و یاوران یکدیگرند.

کلمه "ولایت" در این آیه به معنی موَدّت و دوستی بکار رفته. طبق این آیه، بارزترین ویژگی مؤمنان، عشق و محبت نسبت به دوستان مؤمن است. صفات دیگر آنها که در ادامه آیه آمده عبارتست از بی تفاوت نبودن نسبت به سرنوشت یکدیگر و نصیحت نمودن هم در قالب تشویق به خوبی و نهی از بدی، برگزاری نماز، خرج کردن مال در راه خدا، و اطاعت از خدا و رسول در قالب تشرّع: يَا مُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَبِئْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ.

خداوند نسبت به چنین مؤمنانی نظرِ لطف دارد و رحمتش را نثار آنها می کند و بهره فردای آنها از رحمت، همیشه بیش از بهره امروز است. برای همین در آخر آیه گفته: أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ. راجع به منافقین پیشتر در همین سوره آمده که "الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ بَعْضُهُمْ مِنْ بَعْضٍ" ولی نسبت به مؤمنین آمده "بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ". چون رابطه منافقین با هم، رابطه وابستگی و تحرّب و بر اساس منافع است؛ اما رابطه مؤمنین با هم، رابطه دوستانه و نصیحت پذیر است.

فقیه روایت می‌کند که صفوان جمّال گوید به امام صادق (ع) عرض کردم: من شتر دارم؛ گاهی زنی برای سفر حجّ به من مراجعه می‌کند که او را به اسلام و محبتش به شما می‌شناسم ولی او محرمی ندارد. در این صورت تکلیف من چیست؟ امام (ع) فرمود: هر زمان که زنی مسلمان به تو مراجعه کرد او را سوار کن زیرا که مرد مؤمن محرم زن مؤمنه است. سپس این آیه را تلاوت فرمود: الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ.

همچنین در جای دیگر خداوند فرموده: إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ آوَوْا وَنَصَرُوا أُولَئِكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يُهَاجِرُوا مَا لَكُمْ مِنْ وَلَايَتِهِمْ مِنْ شَيْءٍ حَتَّى يُهَاجِرُوا (سوره الأنفال: ۷۲)

مسلمانانی که هجرت کردند و با مال و جانشان در راه خدا جنگیدند، یعنی مهاجران، و مسلمانانی که آنان را پناه دادند و کمک کردند، یعنی انصار، متعهد به هم و دوستان یکدیگرند؛ ولی کسانی که مسلمان شدند و مهاجرت نکردند، هیچ‌گونه تعهدی در برابرشان ندارید مگر اینکه هجرت کنند.

در این آیه نیز نکته مهم مفهوم "ولایت" است. به موجب این آیه مؤمنین ولیّ یکدیگرند. ولیّ در اینجا به معنای دوستی و یکرنگی و تعهد ناشی از آن به کار رفته. این ولایت نسبت به مؤمن مهاجر برقرار است نه نسبت به مؤمن هجرت نکرده. یعنی مؤمن باید به دارالایمان ملحق

شود تا از این امتیاز برخوردار گردد. لازمهٔ این ولایت، دفاع از جان و مال و ناموس مؤمن است و تعهد احسان و نیکی نسبت به وی. مؤمن در دارالایمان جزئی از جامعهٔ واحدی است که نسبت به امنیت، معیشت و مشکلات آحادش مسئول است. نمیشود در جامعهٔ ولایی، یکی سیر بخوابد و ده نفر گرسنه. تعبیر "وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ" یعنی مؤمنین و مؤمنات همه اعضای یکپیکرند و باید در رفع حوائج هم بکوشند و حقوقی را نسبت به هم رعایت کنند.

جامع ترین متن روایی، که به بیان این حقوق و وظایف متقابل پرداخته است، "رسالة الحقوق" از امام سجاد(ع) است. این حقوق بسیار است، به برخی از آنها که در احادیث اسلامی از جمله در همین رسالة الحقوق آمده، اجمالاً اشاره می شود:

۱. اینکه مسلمان آنچه را برای خود دوست دارد، برای برادر دینی خودش هم بپسندد و آنچه را که برای خود نمی پسندد، برای دیگران هم نپسندد و روا نشمارد. این اولین و مهم ترین حقی است که هر مسلمان بر گردن ما دارد.

۲. اینکه مسلمان، مسلمان دیگر را با دست و زبان نرنجاند. رسول خدا(ص) فرموده است: المسلم من سلم المسلمون من لسانه و یده. مسلمان کسی است که مسلمانان از زبان و دست او در سلامت و آسایش باشند.

۳. اینکه مسلمان در برابر مسلمان، متواضع باشد و از تکبر بپرهیزد.

۴. حرف دیگران را درباره مؤمن و مسلمان نشنود و نپذیرد و به سخن‌چینی‌ها گوش ندهد و در پی خطاها و عیوب نباشد و اگر هم نقطه ضعفی از کسی شنید یا فهمید، آن را فاش نسازد و آبرویش را نبرد. کسی که در پی عیوب مسلمین باشد از ولایت خدا بیرون رفته، در ولایت شیطان قرار گرفته. پیامبر اسلام (ص) فرمود: یا معشر من اسلم بلسانه و لم یسلم بقلبه، لا تتبعوا عثرات المسلمین فانه من تتبع عثرات المسلمین تتبع الله عثرته و من تتبع الله عثرته یفضحه. ای گروه کسانی که به زبان مسلمان شده‌اید ولی دل‌هایتان مسلمان نشده است! در پی عیبها و لغزش‌های مسلمانان نباشید، چرا که هر کس در پی شمارش و یافتن عیب‌های مسلمانان باشد، خدا هم پی جوی عیب او خواهد شد و هر که را که خدا در پی عیوبش افتد، رسوایش می‌سازد

۵. پرهیز از قهر کردن و قطع رابطه. اگر هم مفارقت و قطع ارتباط پیش آمد، آن را بیش از سه روز طول ندهد. و فضیلت از آن کسی است که زودتر آشتی کند و در صلح کردن پیشگام و پیش قدم گردد. هر اندازه که این جدایی بیشتر شود، شیطان خوشحال‌تر می‌گردد. در این زمینه هم احادیث بسیاری نقل شده است.

۶. بی‌اجازه و سر زده وارد بر خانهٔ برادر مؤمن نشود و اگر می‌خواهد داخل خانه یا اتاق یا محل کار او بشود، قبلاً اجازه بگیرد.

۷. برخورد با افراد، با چهره‌ای گشاده و خندان و کدورت زدا، و زدودن غم و اندوه از دل برادر ایمانی و ادخال سرور و شادمانی بر یک مسلمان، که این کار، نزد خداوند، پاداشی عظیم دارد.

۸. وفای به عهد و عمل کردن به وعده و پرهیز از خلف وعده، یکی دیگر از حقوقی است که در روایات آمده و مسلمان در برابر مسلمان باید خود را به آن موظف بداند. به تعبیر امام سجاد(ع) : آن کس که وعده می‌دهد و عمل نمی‌کند، منافق است.

۹. انصاف در برخورد با مسلمانان، یعنی آن‌گونه که دوست دارد با خودش رفتار کنند و با او برخورد داشته باشند، خودش هم با دیگران همان‌گونه معاشرت کند. این فضیلت اخلاقی در احادیث، مایه عزت نزد خدا و نجات از آتش دوزخ در قیامت به شمار آمده است.

۱۰. احترام به بزرگ‌ترها و محبت و رفق نسبت به کوچک‌ترها.

۱۱. اصلاح میان افراد و آشتی دادن آنان، که وصیت پیامبر اسلام(ص) در همه دورانها و توصیه حضرت علی(ع) در بستر شهادت و سفارش ائمه دیگر است و رسول خدا(ص) آن را "افضل الصدقه" دانسته است و حتی دروغ مصلحتی را برای زدودن اختلاف و ایجاد آشتی بین دو مسلمان مجاز شمرده شده است.

۱۲. پوشاندن عیوب مسلمانان جهت حفظ آبروی آنان. رسول خدا(ص) فرمود: هر کس عیب‌پوش مسلمانی باشد، خداوند هم عیب او را در دنیا و آخرت می‌پوشاند.

۱۳. پرهیز از حضور در جاهایی که سوءظن مسلمانان را برمی‌انگیزد. پرهیز از مواضع تهمت یک تکلیف است و چون نا پرهیزی از حضور در جاهایی که بدگمانی دیگران را سبب می‌شود، موجب به گناه افتادن آنان می‌شود، پس در مقابل مؤمنان وظیفه داریم که از این گونه حضورهای شائبه‌دار و سوءظن‌آور و مساله‌ساز بپرهیزیم تا موجب به گناه افتادن دیگران نشویم.

۱۴. رفع نیاز مؤمنان و تلاش در راه قضاء حاجت آن‌ها و برطرف کردن مشکلاتش، یکی دیگر از حقوق مسلمانی است و در روایات، ثوابی بیش از نماز و روزه و حج و طواف برای آن بر شمرده شده است. بهره‌گیری از مال و قدرت و آبرو و وجهه خویش، برای یاری یک مسلمان و برطرف کردن رنج و مشکل و گرفتاری او از عظیم‌ترین تکالیف ما در برابر برادران دینی است.

۱۵. حفظ عرض و آبروی یک مسلمان در غیاب او و اگر کسی به یک مسلمان تهمتی زد، دفاع از او واجب است و اگر بتواند دفاع کند و تهمت را دفع کند ولی کوتاهی و سستی کند، به مقتضای روایات، در گناه تهمت زندگان شریک است. کسی نزد پیامبر اکرم (ص) از مسلمانی بدگویی کرد و به آبروی او متعرض شد. رسول خدا آن سخن را رد کرد و از او دفاع نمود، سپس فرمود: هر کس از آبرو و حیثیت برادر دینی‌اش دفاع کند، این دفاع در قیامت حجابی از آتش می‌شود و او را حفظ می‌کند: «من رد عن عرض اخیه کان له حجابا من النار».

۱۶. سلام و مصافحه و معانقه. در روایات بی شماری است که مسلمان وقتی به مسلمان دیگر می‌رسد، سلام دهد، دست بدهد و مصافحه و معانقه کند، اگر او عطسه کرد، در پاسخ عطسه‌اش دعا کند و از خداوند برای او رحمت بطلبد.

۱۷. عیادت، دیدار، تشییع جنازه، زیارت قبور، تسلیت و تعزیت به خانواده، دعا پس از فوت و... اینها از جمله حقوقی است که بر عهده مسلمان است. اگر برادر دینی‌اش بیمار شد، به عیادت او برود. اگر از سفر آمد یا از حج برگشت، او را زیارت کند، و اگر از دنیا رفت، در تشییع جنازه‌اش شرکت کند و برای تسلیت‌گویی به بستگان و فرزندان او، به خانه‌اش سرکشی کند، سر قبر او حاضر شود، دعا و فاتحه بخواند، پس از فوت، کارهای صالح و شایسته به نیت و نیابت از برادر دینی انجام دهد و ثوابش را هدیه به روح او کند. حقوقی که یاد شد، نه همه حقوق، بلکه برخی از حقوق مسلمانی است که برای هر کدام احادیث فراوانی در منابع ما نقل شده است که جهت پرهیز از طولانی شدن بحث، به اشاره‌ای بسنده کردیم. این است آن ولایتی که این آیه می‌گوید.

پس مؤمنان بر هم ولایت دارند و لازم است یار و یاور یکدیگر باشند. و این نه یک فضیلت اخلاقی بلکه یک واجب دینی و بخشی از سلوک معنوی آنهاست. همانطور که مؤمن با عبادت و خدمت و کسب علم و معرفت بالا می‌رود و تقرب می‌یابد، با دوستی با دیگر مؤمنین و وصل شدن به آنها نیز تعالی پیدا می‌کند و به خدا که ولی مؤمنین است

نزدیک می‌شود. و هرکه مؤمن‌تر باشد، حق ولایت بیشتری بر دیگران دارد، یعنی مودّت و مودّت و وصل شدن به او به حال دیگر مؤمنین نافع‌تر و در نتیجه بیشتر مورد تأکید شارع است. برای همین از اوجب واجبات مودّت با اوصیاء رسول است: قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى (سوره الشوری: ۲۳)

"مودّت" از ریشه ودّ و به معنای ابراز و اظهار عملی محبت است. محبت در دل است و یک کار قلبی است اما وقتی در عمل آشکار می‌شود و به فعل درمی‌آید نامش مودّت است. لازمه مودّت به کسی ابراز دوستی با او و به دیدارش رفتن و برایش هدیه بردن و به حرفش گوش کردن و حاجتش را برآوردن و به دوستش دوستی کردن و دشمنش را طرد نمودن و برایش خرج کردن و نامش را بزرگ داشتن و بیادش بودن و دعایش کردن و اگر حرفش حق بود، اطاعتش کردن است. با این تفصیل مقصود از مودّت فی القربى نمیتواند مودّت با فامیل باشد. چون ملاک مودّت و محبت در قرآن، ایمان است نه خون. یعنی آدم باید بیشترین محبتش را بگذارد برای خدا و سپس پیامبر خدا و سپس جانشین پیامبر خدا و سپس اولیاء خدا و سپس مؤمنین. ملاک قرآن برای خرج محبت، ایمان است الاقرب فالاقرب. وقتی تکلیف محبت اینطور بود پس تکلیف مودّت هم که ابراز آن است معلوم است. یعنی بیشترین مودّت را هم انسان باید نثار خدا کند سپس رسول خدا سپس وصی او سپس دیگران الاقرب فالاقرب. مودّت و محبت به اهل

معصیت هم در چند جای قرآن صریحاً نهی و مذمت شده و عقلاً هم مقبوح است. پس این مودّت، مودّت به نزدیکان پیامبر است از حیث رفتار و باطن، نه از حیث صرف وصلت و فامیلی با ایشان. اما چرا اجر رسالت، یعنی شکر آن و نمکشناسی نسبت به آن، مودّت با اقرباى پیامبر (ص) تعیین شده؟ جوابش در سوره سبا آمده: قُلْ مَا سَأَلْتُكُمْ مِنْ أَجْرٍ فَهُوَ لَكُمْ إِنَّ أَجْرِي إِلَّا عَلَى اللَّهِ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ (سوره سبا : ۴۷) چیزی که برای تشکر در قبال رسالتم از شما خواسته ام - یعنی همین مودّت فی القربى - بخاطر خود شماست. و الا اجر من بر عهده خداست و خداست که شاهد زحمات من بوده است. یا در جای دیگر آمده: قُلْ مَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ إِلَّا مَنْ شَاءَ أَنْ يَتَّخِذَ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا (سوره الفرقان : ۵۷) پاداشی نمیخواهم جز اینکه هرکس خواستار کمال است، راه بندگی خدا را طی کند. از کنار هم گذاشتن این دو آیه برمیآید که مودّت قربی، سبیل الی الله است. یعنی هرکس میخواهد به خدا برسد، راهش این است.

یعنی اگر میخواهید تشکری از من کنید راه درست را پس از من بیمایید تا زحمات من باطل نشود و راه درست در مودّت با نزدیکترین افراد به من است که قهراً جانشینان برحق من اند. واقعا جز این نمیشد در قبال نعمتی به این عظمت یعنی نعمت رسالت، شکری عنوان شود. یعنی شکر نعمت نبوت، تمسّک به امتداد آن یعنی امامت است و الا

آدم ناشکری کرده و کفران نموده و پیش پیامبر (ص) نیز شرمنده است و فی الواقع همانطور که در آیه شریفه گفته شده بخود ستم کرده است. نتیجه آنکه: درک جمع مؤمنین و عدم انزال از آنها و پیوسته در پی مؤمنین کامل یا عامل بودن، بخشی از راه است. وقتی اهمیت این امر بیشتر معلوم میشود که بدانیم "هرکس آخرش چیزی می شود شبیه به معاشرینش". این، اساسی ترین اصل تربیت است. پس باید دقت کنیم که با چه کسانی معاشرت می کنیم.

در سوره فرقان آمده:

وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا
يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي
وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا (سوره الفرقان: ۲۷ الی ۲۹)

روزی که، آنکه بد کرده، پشت دستش را گاز می گیرد و با حسرت می گوید: کاش همراه پیامبر سالک راه خدا میشدم. وای بر من! کاش با فلانی دوست نمی شدم. با آنکه تعالیم قرآن به دستم رسیده بود، مرا از زندگی کردن طبق آن، منحرف کرد. بله، چنین شیطان هایی همیشه انسان را خوار میکنند و در زمان نیاز، تنها می گذارند!

این آیات، از مهم ترین آیات قرآن راجع به حساسیت دوست یابی و لزوم دوست شدن با ابرار و دوری کردن از فجّار و اهل غفلت است. چرا؟ چون همانطور که گفته شد: اساسی ترین قانون تربیت اینست که آدم، آخرش، مثل معاشرینش میشود. پس در انتخاب معاشرین، دقت کند!

ارکان اربعهٔ سلوک یکی کسب علم الهی است و دوم کثرت ذکر و عبادت و سوم عمل صالح. این سه تا، هر روز باید محقق شوند و الا رشد آدم در آنروز کند میشود و به مرور به توقف میانجامد. در کنار این سه تا، چهارمین رکن، معاشرت با مؤمنین است. کسانی که دیدنشان آدم را یاد خدا میاندازد و حرکات و سکنتاشان، الهامبخش آدمی است. از حضرت عیسی (ع) سؤال کردند: یا روح الله، با چه کسی مُجالست و هم‌نشینی کنیم؟ فَقَالَ: جَالِسُوا مَنْ يَذْكُرُكُمْ اللَّهُ رُؤْيَاهُ، وَ يَزِيدُ فِي عِلْمِكُمْ مَنَاطِقَهُ، وَ يَرْغَبُكُمْ فِي الْآخِرَةِ عَمَلُهُ؛ ای روح الله، فرمود: با کسی که دیدن او شما را به یاد خدا می‌آورد، و سخن او بر دانش شما می‌افزاید، و عمل او شما را به آخرت علاقمند می‌کند

بدترین چیز برای سلوک و تعالی انسان، معاشرت با نااهل و خصوصاً دوستی با آنهاست. ملاک دوستی اینست که دوست، انسان را بیاد خدا و بندگی او میاندازد یا نه؟ اگر بله، پس این از آن دوستانی است که هم در دنیا ناصر انسان در دین و معیشت است و هم در آخرت شفیع انسان خواهد بود، چنانکه اهل عذاب آرزو میکنند کاش چنین دوستانی می‌داشتند: فَمَا لَنَا مِنْ شَافِعِينَ وَلَا صَدِيقٍ حَمِيمٍ (سوره الشعراء: ۱۰۱). اما اگر خدای ناکرده از آن دوستانی است که آدم را از خدا و اسباب هدایت خدا و آنچه خدا دستور داده باز میدارد، چنین کسی وبال دنیا و آخرت است و نه وفایی در بزنگاه‌های زندگی از او قابل انتظار است و نه در آخرت میتواند انسان را نجات دهد، تازه در

آخرت دعوا سر میگیرد که تو مرا گمراه کردی و او میگوید تقصیر خودت بود.

تعبیر "أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي" نشان میدهد که هدایت برای همه میآید اما دوستان ناباب آنرا از خیلی ها میدزدند. این همان هدایت عامّ خداست. آری، نور خدا در تمام دلها، می تابد اما انسان قدرش را نمیداند و از آن رخ میگرداند.

"خذول" تعبیر بجایی است که راجع به شیطان و این شیاطین انسی بکار رفته، آنها انسان را خوار میکنند و بعد، تنها میگذارند. هرکس امروز انسان را از ذکر باز دارد، فردا مخدولش میکند.

عبارت "مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلاً" نشان میدهد که راه خدا، نیاز به معیت با رسول دارد و بدون آن طی شدنی نیست. ضمناً معیت با رسول نیاز به تنزه از دوستان ناباب دارد.

پس از ارکان اربعه سلوک، درک جمع مؤمنین و دوست شدن با آنهاست. مؤمن مثل اخگری است که اگر تنها شود، آتش درونش خاموش می گردد. لذا باید در کنار دیگر مؤمنین زندگی کند و از آنها بیاموزد و به آنها بیاموزاند، از آنها نیکی بگیرد و به آنها نیکی کند، از آنها ادب و نصیحت بپذیرد و آنها را ادب و نصیحت کند. رسول خدا(ص) فرموده: **إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يَجْمَعُ أُمَّتِي عَلَى ضَلَالَةٍ، وَيُدُّ اللَّهُ تَعَالَى مَعَ الْجَمَاعَةِ، مَنْ شَذَّ شَذَّ إِلَى النَّارِ.** خداوند متعال امت مرا بر

گمراهی گرد نمی‌آورد. دست خداوند متعال با جماعت است. هر کس تکروی کند، راهش به جهنم هموار می‌شود.

همچنین فرموده: لَا تَفَرَّقُوا فَإِنَّ الْبِرَّكَهَ مَعَ الْجَمَاعَةِ، الْجَمَاعَةُ بَرَكَةٌ وَ الْفُرْقَةُ نَكْبَةٌ. پراکنده نباشید، که برکت با جماعت است. جماعت برکت است و تنهایی نکبت است.

حتّی اگر کسی در روستایی یا خانواده‌ای یا کارخانه‌ای تنها افتاده و مؤمنی نیست تا با او دوستی کند، چنین کسی هر روز امام مؤمنین (عج) را صدا بزند و باب دوستی با حجت خدا را برای خود باز کند.

وقتی دوستی با مؤمنین چنین مبارک است، دوستی با امام آنها سرچشمهٔ برکت است.

غیر از این، مؤمن باید دست به درگاه خدا بردارد و مدام از خدا جمع مؤمنین و دوستی با آنها را مسألت کند و از محیط‌هایی که بستر این دوستی‌هاست از جمله مساجد و هیئات نهایت بهره را ببرد. دوستانی را هم که یافته، با احسان و صله، برای خودش نگه دارد که امیرمؤمنان (ع) فرمود: چقدر ناتوان است کسی که نمی‌تواند دوست پیدا کند و چقدر بدبخت است کسی که دوستانش را از دست می‌دهد.

راجع به مراقبه

راجع به مراقبه و روشهای آن:

مراقبه، بهداشت ذهن و زمینه حصول لافکری یا همان نفی خواطر است. از آنجا که لافکری یا نفی خواطر از کلیدواژه‌های مهم در عرفان اسلامی است، باید با مراقبه و روشهای آن آشنا شد.

البته این بحث مخصوص عرفان اسلامی نیست و در تمامی طریقت‌های عرفانی حتی عرفان‌های غیر الهی که ریشه در ادیان ندارند، مراقبه، از مباحث مطرح و کلیدی است. چرا؟ چون مراقبه، نظافت و بهداشت ذهن است و انسان حتی اگر خدا را قبول نداشته باشد، به تجربه می‌یابد که آزاد گذاشتن ذهن، باعث رنج بسیار برای اوست و آسوده‌زیستن با ذهنِ شلوغ و خودمختار، عملاً امکان‌پذیر نیست. از طرفی انجام بسیاری از تکالیف دینی بخصوص عبادات، لازمه‌اش حضور قلب است و حضور قلب بدون مراقبت ذهن از افکار مزاحم و نامربوط ناممکن است.

نتیجه آنکه هر انسانی حتی انسان بی‌دین، نیازمند آشنا شدن با روشهای مراقبه و کنترل ذهن است. مراقبه در عالم ذهن، معادل بهداشت در عالم جسم و از ضروریات بهزیستی و سعادتِ حال و آینده است. مراقبه نه یک مکتب معنوی، بلکه یک برنامه‌طبی و یک مهارت در زندگی است.

مراقبه عین بهداشت، علمی تجربی است و با تجربه و در گذر زمان تکامل پیدا می‌کند. همانطور که روشهای بهداشت بدن و محیط، لازم نیست الزاماً از منابع دینی استخراج شوند و دین به اشاراتی در این زمینه بسنده کرده است، در مورد مراقبه نیز روشهایی تجربی وجود دارند که الزاماً منبعث از متون دینی نیستند اما اشاراتی از دین می‌تواند به آن‌ها دلالت داشته باشد.

اخيراً علوم شناختی و نورولوژی نیز به مراقبه و روش‌های آن علاقه‌مند شده و با گسترش فنون تصویربرداری و امکان ثبت فعالیت‌های مغز، روش‌های مختلف مراقبه امکان نقد و اصلاح پیدا کرده‌اند.

مراقبه از حیث روش، به دو نوع اصلی قابل تقسیم است:

اول: مراقبه مبتنی بر تمرکز.

در این مراقبه سعی بر تمرکز است. گاهی تمرکز بر یک تصوّر است، مثل تصوّر کردن یک حرف در ذهن و گاهی هم تمرکز بر یک شیء است، مثل نگاه کردن به یک شمع یا یک نقاشی یا یک نقطه روی دیوار. کانون توجّه و تمرکز اگر با فرهنگ شخصی سازگار باشد، نتیجه بهتری دارد. کسی که تجربه مذهب ندارد، بجای تصوّر یک مکان مذهبی بهتر است از صحنه‌های طبیعت برای تمرکز استفاده بکند. هدف تمرکز باید برای فرد دوست‌داشتنی و آرام‌بخش باشد.

گاهی هم سعی میشود یکی از کارهای روزمره مثل حمام کردن یا غذا خوردن، یا حتی کار ساده‌ای مثل تنفس، با تمرکز و درک جزئیات

به انجام رسد. در این صورت سعی میشود هر فکری که ضمنشان در ذهن نقش می‌بندد، با ذکر یا اراده یا شرطی‌سازی با یک جمله مثلاً گفتن "بعدی" متوقف شوند. بودایی‌ها از کلمه "اُم" که طنین طبل‌های مخصوص معابد است استفاده می‌کنند. مراقب، به تدریج یادمیگیرد که یک کار مثل وضو گرفتن یا نماز خواندن یا غذا خوردن را بی‌فکر مزاحم و صرفاً با تمرکز بر اجزاء فعل و با حضور انجام دهد. برای مراقب کم‌کم روشن میشود که آغاز انحراف ذهن چه موقع است و چطور این فرآیند تقویت میشود تا در نهایت از تصویری کلی به شکل الفاظ و کلمات درآید و با خلق گفتگوی ذهنی، کاملاً بر ذهن مسلط شود. این نوع مراقبه در اصل حضور در لحظه حال است که از آن تعبیر میشود به **mindfulness**. تمرکز در این نوع مراقبه بر شیء خاصی نیست بلکه بر فعلی است که جریان دارد. این نوع مراقبه، مراقب را در لحظه حال مستقر کرده و نیروی حال را در او زنده می‌کند. نوع دیگر مراقبه مبتنی بر تمرکز، توجه به خود است. یعنی وجدان وجود داشتن خود بدون کیفیت و ماهیتی خاص. این به چنگ آوردن خود اوایل چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد اما به مرور بیشتر و بیشتر میشود. این نوع مراقبه در اصل درک حضور خود در سکوت درون است. تمرکز در این مراقبه محسوس نیست، اما در بطن مراقبه نوعی تمرکز وجود دارد.

توجه کنید که در سه دسته‌ای که بر شمردیم تمرکز از حالت آشکار و محسوس میل می‌کند به حالت باطنی و ضمنی و نامحسوس. یعنی تمرکز در تمرکز بر شیء یا تصوّر شیء، واضح‌تر است تا درک لحظه حال و در آن واضح‌تر است تا درک وجود خویش.

دو نوع اول مراقبه برای اکثر افراد و در همه مراحل سلوک معنوی مناسب‌اند و عبادات ادیان معمولاً بر اساس این نوع مراقبه بنا شده‌اند. اما نکته‌ای که هست این است که این نوع مراقبه فقط و فقط در صورت تهذیب نفس کارآیی کافی را دارد و تهذیب نفس لازمه‌اش بهره‌مندی نسبی از مراقبه دوم است که ذیلاً خواهد آمد.

دوم: مراقبه مبتنی بر رهایی.

در این نوع مراقبه، مراقب سعی میکند ضمن مشاهده افکار و شناسایی آنها، در آنها غرق نشده بلکه در فضای خالی بین افکار ساکن باشد و سرور و سکون و حضور را در فضای خاموش بین افکار بیابد. این مراقبه مبتنی بر ذهن خالی و سرشار از سکوت است. او افکار تصادفی را رها می‌کند و آگاهی خود را در عمق وجود خود می‌یابد در این نوع مراقبه، درک لحظه حال و اتصال به حقیقت هستی پر رنگ‌تر است. در این نوع مراقبه، نه یک فعل، بلکه یک انفعال و پذیرندگی جریان دارد. قلب مراقب در این نوع مراقبه، باز است و حالت یک ظرف خالی را پیدا می‌کند. این نوع مراقبه برای تغییر نگرش ذهن از منفی به مثبت و ایجاد آرامش درون بسیار مؤثر است.

به نظر می‌آید مراقبهٔ ذن، موسوم به مراقبهٔ نظارت باز، که ضمنش مونیتورینگ (مشاهدهٔ) باز محیط و افکار، یعنی عالم بیرون و درون، بدون تمرکز بر یک مورد خاص یا تفسیر و قضاوت راجع به آنها اتفاق می‌افتد، نوعی مراقبهٔ مبتنی بر رهایی باشد. در این مراقبه انسان یکپارچه چشم می‌شود تا همه چیز را ببیند بی آنکه روی چیزی تمرکز کند و یکپارچه گوش می‌شود تا همه چیز حتی صداهای زمینه را بشنود بی آنکه روی یکی تمرکز کند. همچنین به سرما و گرما و مزه‌ها و بوها و احساسات درونی‌اش حتی افکارش آگاه است و آنها را تماشا می‌کند و شاهد بی طرف است بی آنکه قضاوتی کند یا توجهی جلب نماید: **وَتِلْكَ الْآيَاتُ نَذَائِهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ** (سوره آل عمران: ۱۴۰). در این مراقبه صورت‌ها و حالات ذهنی از جمله اضطراب، خشم، ترس نیز مورد مشاهده قرار می‌گیرند بدون آنکه مُشاهد خودش را با آنها یکی بداند یعنی در آنها غرق شود. این نوع مراقبه، وقتی عمق پیدا کند، برای رهایی از خود و پیشرفت روند فنا و دگردیسی معنوی برای سالکان متمکن در سلوک مناسب و نافع است؛ ولی انواع عمیقش پیش از پختگی سالک عملاً امکان‌پذیر نیست و اجبار در جهت تحصیل آن موجب اُفت انرژی و آفاتی مثل افسردگی می‌گردد. پس همراه این نوع مراقبه حتماً سالک باید افعال مثبتی و پرانرژی‌ای مثل عبادت و خدمت هم داشته باشد. یعنی این

نوع مراقبه حتماً باید با نوع اول ترکیب شود. پس خودبخود به نوع سوم مراقبه میرسیم که ترکیب دو نوع اول، یا چیزی بین آن دو است: نوع سوم مراقبه، مراقبه مبتنی بر حضور.

این روش تلفیقی از هر دو روش فوق‌الذکر است و با همپوشانی نقاط قوت آنها، آفات احتمالی آنها را کاهش میدهد. در این روش در اوقات مشغولیت به فعل، توجه مراقب به فعل است و حضور را در فعل وجدان می‌کند، یعنی مشغول درک لحظه حال است. همچنین در اوقات فراغت از فعل، بجای نشخوار افکار، در خلاء بین آنها که دروازه درک حضور الهی و باز نوعی وجدان لحظه حال است، خود را رها می‌کند و کاملاً پذیرنده میشود. حالت درست سالک هم همین است. او باید وقت غذا خوردن فقط غذا بخورد و وقت خوابیدن فقط بخوابد و وقت نماز خواندن فقط نماز بخواند و وقت صحبت کردن فقط صحبت کند و وقت شنیدن فقط بشنود. و وقت بی‌کاری بتواند بی‌کار و بی‌فعل شود و حالت خفیفی از موت و فنا و رها کردن خود و حل شدن در هستی را تجربه کند. در واقع مراقبه تمرین رها کردن گذشته و آینده و استقرار آگاهی در لحظه حال است. بودن در لحظه حال، حضور نامیده میشود. بهترین روش مراقبه مبتنی بر حضور روش معرفت نفس است که روش سلسله عرفای معاصر شیعه بوده. در این روش سالک توجهش را در همه حال - چه انجام کار، چه استراحت، چه حتی ذکر - می‌آورد روی خودش. به عبارتی مدام خودش را وجدان می‌کند، نه خود

اعتباری و ذهنی‌اش را، وجود خودش را صرف نظر از ماهیات اعتباری مثل تعاریف اجتماعی یا ماهیات عارضی چون احساسات یا ماهیات ذهنی مثل افکار که کف‌های روی دریای وجودِ نفس‌اند و حقیقتاً هیچ‌اند. کافی است مراقب توجهش را از عالم بیرون یا عالم ذهن یا حیطهٔ احساسات کمی بیاورد داخل و خودش را بی‌تعیّنِ خاص وجدان کند و سپس بر این وجدان مراقبه داشته باشد. در سکوتِ محضِ این وجدان، لقاء با پروردگار را خواهد یافت. این حالتِ معرفتِ مدام به نفس، با ذکر و عبادت هم تنافی ندارد. کسی که این حالت را تجربه کرده باشد می‌داند که در آن سکوتِ درون، فقط خود اوست و خدا. یعنی آنجا بهترین موضع است برای بودنِ مدام با خدا و تماشای مدام خدا. لذا عباداتی که در این حالت روحی رخ میدهند در حضور نسبی یا محض‌اند و شواغلی مانع رؤیت و معیت با خدا نیست. کمی دقیق‌تر: آنجا در آن سکوت، مراقب می‌یابد که روحش پرتویی است از خدا. گویا این سکون و طمأنینه، رجوعی است بسوی ربّ: یا أيتها النفس المطمئنة إرجعي إلى ربّک. یا دالان نوری است بسوی خدا. در آنجا آدم خودش را پرتویی از خدا، جلوه‌ای از خدا، مظهري از خدا، یا بقول وحدت وجودی‌ها از خدا می‌یابد. و این یافتن، با تمام وجود است. اوقاتی که این وجدان دست میدهد، سالک به عیان می‌بیند که حالتش فوق حالتِ دیگر روشهای مراقبه است. منتها نکته این است که این روش مثل دیگر روشهای مراقبه نیست که فقط منوط به تمرین

باشد، بلکه به عنایت است و کلید این عنایت، رعایت مدام تقوا، ذکر کثیر و تحصیل حالت تسلیم در برابر حضرت حق است. و این‌ها چنانکه میدانید عُمر می‌خواهد. لذا باب این روش و وجدان واقعی آن، در اواخر سلوک و معمولاً پس از چهل سالگی برای سالک مفتوح می‌گردد. استمرار این حالتِ مراقبه، هستی مجازی سالک را نابود و شخصیت خیالی او را تصعید می‌کند. یعنی ضمن این مراقبه، نوعی دگرذیسی و فنا از هستی مجازی اتفاق می‌افتد که راه را برای بقای الهی هموار می‌کند. کلید این نوع مراقبه، استقرار آگاهی در قلب و استمرار وجدان خود در این منظر است. با این کار دو اتفاق می‌افتد یکی افکار و ذهنیات که مثل موج یا کف دریای نفس‌اند دیگر مزاحم نیستند. دوم حلم و طمأنینه و سکونی بر تمام افعال انسان حاکم می‌گردد.

امام رضا(ع) در عیون اخبار الرضا می‌فرمایند: مهم‌ترین نعمت، خود وجود است یعنی اینکه خلق شده‌ایم و هستیم و وجود داریم. بقیه چیزها فرع بر این نعمت است. ما این نعمت را معمولاً نمی‌بینیم و شکرگزارش نیستیم. این است که بهجت و سرور بودن و لذت حضور داشتن در هستی را نیز درک نمی‌کنیم. به ماهیات و کیفیات و زمانها و اشخاص و اشیاء و حالات خود دلخوشیم و بدنبال این حواشی هستیم. حال آنکه ما بی‌تمام اینها هستیم و هستی عین نور و سرور است.

حالت کمال یافته این مراقبه، استمرار وجدان حق تعالی است. یعنی مراقب، مدام توجه‌اش به خداست و حضور خدا را درک می‌کند. یعنی حالت دانی این روش، وجدان خود - بی‌اسم و رسم و فکر و تعین - است و حالت کامل و عالی آن، وجدان خداست. ذکرِی که قرآن گفته هم همین است و مراقبه واقعی که در آخر مناجات شعبانیه آمده "منک خائفاً مراقباً" همین است. به همین دلیل است که ذکر خدا یعنی به یاد خدا بودن و به خدا توجه کردن و خود را در محضر او دیدن، عمیق‌ترین و عالی‌ترین راه مراقبه است و نفی خواطر خودبخود ضمنش محقق می‌گردد.

یک حالت میانه‌ای هم بعضی درویش دارند که وجدان ولی خداست. یعنی سعی می‌کنند خودشان را در حال توجه مدام به ولی خدا تصوّر کنند. گویی آنها او و او آنها را مدام می‌بیند. اکثر درویش برای این کار به امیرمؤمنان (ع) توجه می‌کنند و روش بعضی از فرق بر توجه به امام زمان که ولی حقیقی است بنا شده. بعضی از اساتید ما که از شاگردان مرحوم میرزا مهدی اصفهانی بودند از این روش استفاده می‌کردند. بنده خودم از آقای مصباح یزدی هم شنیدم که روش ایشان در مراقبه همین بوده، ایشان مدام خود را در محضر حضرت حجت (ع) تصوّر می‌کرد. این روش در میان درویش اهل سنت هم رایج است، منتها آنها بر قطب حقیقی فرقه خود مراقبه می‌کنند. این روش نوعی مراقبه ذهنی مبتنی بر تمرکز است و حتی اگر آن قطب حقیقت و حضور و

فیضی نداشته باشد، منجر به نفی خواطر و استمداد ناخواسته از خدا در قالب چنین فعلی میشود. چون هرکس چیزی درخواست می کند در اصل از خدا درخواست می کند: **يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ** (سوره الرحمن : ۲۹).

تمرین هایی ساده و مفید که تا حدودی منجر به نفی خواطر و درک حال و ایجاد و حفظ حالت "حضور" میشوند در اینجا آورده شده است. بهتر است بر هر تمرین یک هفته تمرکز شود تا ملکه گردد، سپس آن تمرین را رها کرد و سراغ تمرین بعدی رفت. هر مقدار از تمرین قبلی که در عین رها کردن، جزء عادت انسان شده، معمولاً برایش ماندگار است. بعد از اتمام تمرین ها میشود دوباره برگشت سراغ اولی و آنها را هفته به هفته از نو انجام داد. با هر بار انجام هر تمرینی، حضور، بیشتر و بیشتر در وجودِ مراقبِ ملکه میگردد و به درستی انجام تمرین های دیگر هم کمک می کند. مدتی پس از انجام این تمرینات، خواهید دید که دیگر آن آدم سابق و مغروق در دریای طوفانی افکار خود نیستید، بلکه آدم جدیدی شده اید و به آرامش درون و درک حضور رسیده اید. این تمرینات در اصل بستر مراقبه هستند.

افکار ابتداء در قالب صورت های خیالی پدید می آیند، یعنی صحنه ای در ذهن مجسم میشود، این مرحله اول خاطره است. سپس آدم راجع به آن صحنه چیزی می گوید، حالا یا بعنوان شاهد و قاضی یا بعنوان

یکی از کاراکترهای صحنه. گفتن گاهی در ذهن است و گاهی هم بر زبان جاری میشود. کلام، تثبیت کننده صورت‌های خیالی است و سناریو را پیش می‌برد و مانع تعویض کانال توسط ذهن میشود. پس در مراقبه، هم باید مراقب خطوطِ صُور بود، هم مراقب خطوطِ کلام. برای همین حین مراقبه‌های مبتنی بر ریلیکیشن، بدون خم کردن سر، چشم‌های را یا بر چیزی نزدیک بر زمین مثل مُهر متمرکز می‌کنند یا در عین بستن آنها، به پایین نگاه می‌کنند. نگاه به پایین امواج مغزی را آرام‌تر می‌کند. همچنین نوک زبان را به سقف دهان می‌چسبانند. این کار هم برای شرطی سازی ذهن است که خلقِ کلام نکند. علاوه بر این زمینه‌سازیهای جسمی، آنچه ضمن روش‌های مراقبه منجر به توقف تولید یا ادامه‌نیافتن افکار میشود، یکی از چهارچیز است: ذکر، اراده، کلمه، و بصیرت. یعنی با جریان داشتن ذکر میشود مانع حدوث یا بقای افکار شد؛ یا میشود به مجرّد حدوث فکری ارادتاً توجه را از آن برداشت و ادامه یافتن آن را متوقف کرد؛ یا ذهن را با کلمه‌ای شرطی کرد، مثلاً تا فکری مزاحم آمد، بر زبان آورد یا زیر لب گفت: ولش کن، یا بس است، یا بعدی، یا بعداً. بعضی هم پیشنهاد کرده‌اند که با حلول فکری مزاحم، مراقب بر زبان آورد که "من دارم به... فکر می‌کنم؛ من آگاهم که دارم به... فکر می‌کنم" و جای نقطه‌چین فکر خود را بگذارد. به مرور ذهن نسبت به آغازِ فرورفتن در افکار ناخواسته شرطی و هشیار میشود و چنین افکاری کمتر می‌شوند. این کار در اصل بر بصیرت بنا

شده. بصیرت که چهارمین روش برای متوقف ساختن افکار است، از کارآترین روش‌هاست. این روش روی شناسایی افکار و احساسات بنا شده. این روش نوعی شناخت‌درمانی است: سعی کنید افکار و احساسات خود را شناسایی کنید. آنها را انکار نکنید، بلکه فقط شناسایی کنید. کم‌کم با آنها دوست شوید. روی هرکدام یک اسم بگذارید. کم‌کم می‌فهمید چقدر احمقانه و مسخره هستند. با آنها نجنگید و نیز نگذارید کنترل شما را بدست بگیرند. با آنها مثل جاسوس‌هایی تا کنید که قرار نیست بازداشتشان کنید و فقط باید مخفیانه تحت نظر باشند. خواهید دید که پس از مدتی وقتی فهمیدند تحت شناسایی هستند، سرزمین دل شما را ترک می‌کنند و می‌روند. پذیرش و قبول افکار باعث می‌شود که با آنها همذات‌پنداری نکنید و در لحظهٔ حال یا موطن معرفت به نفس یا حضور باقی بمانید. این روش، مشاهدهٔ افکار هم نامیده می‌شود. وقتی فکری را مشاهده یا شناسایی کردید از خودتان بپرسید: این فکر مال خودتان است یا اثر تلقین شخص دیگری است؟ معمولاً فکرها مال خود آدم نیست و یا قبلاً از کسی شنیده‌اید یا در اثر ترس‌ها در ذهن شما خلق شده، مثلاً با کسی دادگاه دارید، مدام تصور می‌کنید که در دادگاه دارد چنین و چنان می‌گوید یا شما چنین و چنان می‌گویید. به ندرت، افکار نتیجهٔ تله‌پاتی دیگران است. با سؤال اول فکر را حل‌اجی می‌کنید و باور می‌کنید که هست. حالا یا ساختهٔ خود شماست یا دغدغه‌ای است که آنرا از

دیگران گرفته‌اید یا فکر بی‌جا نسبت به دیگران است. بعدش از خودتان پیرسید که آیا این فکر را دوست دارید؟ آیا حال شما را خوب می‌کند؟ و در نهایت از خودتان پیرسید: آیا می‌خواهی این فکر کماکان بدون کنترل در ذهنت حضور داشته باشد؟ این روند را برای هر فکری که دنبال کنید بشدت تضعیف می‌گردد و پس از مدتی خواهد مُرد. این فرایند در واقع فرآیند فکرکشی است. مثل اینکه شما آن جاسوس‌ها را یکی‌یکی دستگیر کرده و محاکمه و از کشور اخراج می‌کنید.

آنچه کلید موفقیت در مهار فکر در تمام این روش‌هاست، استمرار است و از تنوع روشهای مراقبه معلوم میشود که تنها چیزی که در مراقبه مهم است خود مراقبه است. اما بسترهای مراقبه:

تنفس: زمان را روی پنج الی ده دقیقه تنظیم کنید. می‌توانید بجای زمان، تعداد نفس‌ها را بشمارید. مثلاً از ۲۵ شروع کنید. در اولین بازدم بگویید ۲۵ و در بعدی ۲۴ و همینطور کم کنید تا به ۱ برسید.

در این زمان بر تنفس خود متمرکز شوید. دم با بینی و بازدم با دهان. تنفس را شکمی انجام دهید نه سینه‌ای. یعنی با دم شکم را باد کنید و با بازدم خالی. این نوع تنفس با زحمت کمتر هوادهی بهتری به ریه می‌کند و سطح اکسیژن خون بالاتر می‌آید.

سعی کنید نفس‌ها عمیق و آرام اما بدون فشار و تنش باشند. یعنی برای پر کردن بیش از حدش‌ها از هوا یا خالی کردن بیش از حد آنها به خود فشار نیآورید. بگذارید بدن خودش ریتم تنفس را تنظیم کند و

خودش آغازگر دم بعدی باشد. شما بیشتر تماشاگر باشید تا کنش‌گر. البته یک روش دیگر هم تنفس با شمارش است، مثلاً: چهار ثانیه دم و چهار ثانیه بازدم، نفس را بین دم و بازدم حبس نکنید چون باعث افزایش فشار خون میشود. کار روی تنفس را بدون لحاظ زمان هم می‌توان انجام داد. یعنی هر وقت انسان یادش بیاید می‌تواند چند دقیقه‌ای روی دم و بازدم خود متمرکز شود و دم و بازدم خود را با کلمه‌ای قرین سازد. انتخاب کلمه بر حسب فرهنگ ذهنی خود شخص است و اصلاً می‌تواند با هر دم بگوید من آرامم و با هر بازدم بگوید من خوشبختم. یا آرام و عمیق ولی بی‌کوشش زیاد نفس بکشد. با دم بگوید "آآآ" و با بازدم بگوید "رام". بعد چند نفس، تنش و شلوغی ذهن بطور موقت برطرف می‌گردد.

حین تنفس می‌توانید بر بالا و پایین رفتن شکم تمرکز کنید یا تصوّر کنید که با هر دم، سینه شما پر از نوری خوشرنگ یا رایحه‌ای خوشبو می‌شود یا بر صدای دم و بازدم متمرکز باشید. یا همان طور که گفته شد حین دم و بازدم کلمه‌ای بگویید. مراقبه بر روی تنفس، سریع‌ترین روش ایجاد سکوت ذهن و حصول آرامش است. با کمی تمرین انسان یاد می‌گیرد در عرض چند ثانیه از هر حالتی به آرامشی ژرف در عمق وجود خود فرو رود. این روش چون امواج مغزی را کند می‌کند در افراد افسرده و با مود پایین توصیه نمیشود. در مابقی افراد هم روزی یکبار کفایت می‌کند و بیشترش توصیه نمیشود.

تماشا: تماشا کردن خودش یک جور مراقبه است بشرطی که فرد واقعاً تماشا کند و توجهش به اشیاء باشد. گاه این مراقبه وقتی است که برای قدم زدن رفته‌اید پارک یا حتی خیابان یا در اتوبوس نشسته‌اید و اتوبوس ایستگاه به ایستگاه می‌رود تا شما را به مقصد برساند. به آدم‌ها، درخت‌ها، ماشین‌ها، ساختمان‌ها و حیوانات خوب نگاه کنید بی‌آنکه مسیری را در ذهن و فکر خود فعال یا دنبال کنید. دو جور میشود نگاه را سازماندهی کرد، یکی نگاه کلی و بی‌قضاوت، بدون جلب شدن به اجزاء؛ و دوم، نگاه دقیق به تمام جزئیات اجزاء و دیدن همه چیزهایی که معمولاً دیده نمی‌شود. اولی مبتنی بر رهایی و دومی مبتنی بر تمرکز است. در هر حال از مشاهده لذت ببرید: قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا) سوره العنکبوت: ۲۰ (بگو در زمین بگردید و نگاه کنید. حتی نگاه به غذا می‌تواند یک جور مراقبه باشد: فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ) سوره عبس: ۲۴).

آقای بهجت می‌فرمود بهترین روش مراقبه، پیاده‌کردن این آیه است: سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ) سوره فصلت: ۵۳)

یعنی در آفاق و انفس تماشاچی بودن و خدا را شهود کردن. می‌گفت ما آمده‌ایم به دنیا برای تماشا!

برای تماشا میشود قرآن را باز کرد و نگاه کرد. این نگاه کردن غیر از خواندن است. رسول خدا(ص) فرموده: نگاه به قرآن عبادت است.

البته این منحصر به قرآن نیست و طبق روایات اسلامی نگاه به والدین، به دریا، به عالم ربّانی، و نگاه به کعبه عبادت است. قرآن هم نگاه کردن را عبادت می‌داند و بدان فرمان داده:

قُلْ اَنْظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْاَرْضِ (سوره یونس : ۱۰۱)
 قُلْ سِيرُوا فِي الْاَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ (سوره العنکبوت : ۲۰)
 فَانظُرْ إِلَى اَثَارِ رَحْمَتِ اللّٰهِ كَيْفَ يُخَيِّى الْاَرْضَ (سوره الروم : ۵۰)
 اَوَلَمْ يَنْظُرُوا فِي مَلَكُوتِ السَّمَاوَاتِ وَالْاَرْضِ (سوره الاعراف : ۱۸۵)
 اَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ (سوره ق : ۶)

افسوس که چشمان ما معمولاً بسته و دلمان مشغول افکار است: وَكَأَيِّنْ مِنْ آيَةٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْاَرْضِ يَمُرُّونَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ (سوره یوسف : ۱۰۵) (چه بسیار است نشانه‌های الهی در آسمان‌ها و زمین؛ اما بی‌اعتنا و بی‌خیال از کنارش می‌گذرند!

شمع: از شمع زیاد برای مراقبه استفاده می‌کنند. مراقبه بر روی شمع نوعی مراقبه مبتنی بر تمرکز است. نکته بسیار مهمی که خیلی از مکاتب متوجه نشده‌اند، خاصیت آتش در فراری دادن غیرارگانیک‌ها و حصول آرامش نسبی در محیطی است که آنها موقتاً حضور ندارند. آتش فصل ممیز انسان با خیلی از موجودات است، از وقتی انسان توانست آتش را به کنترل بگیرد، جانورانی که به مراتب از او بزرگتر و درنده‌تر بودند از انسان فاصله گرفتند. غیرارگانیک‌ها یا به تعبیر دینی جنیان هم از جایی که آتشی روشن باشد فاصله می‌گیرند. آتش از

قوی‌ترین تطهیرکننده‌هاست، اگر این‌طور نبود جنس جهنم از آتش نبود. فوائد آتش منحصر به آن دنیا نیست و همین‌جا هم خاصیت محافظت و تطهیرکنندگی دارد. نیاکان ما فهمیده بودند که آتش اجاق خانه را باید روشن نگه‌داشت، آنها معتقد بودند خانه‌ای که آتش در آن خاموش شود برکتی را از دست داده است. یکی از فلسفه‌های روشن نگه‌داشتن آتش آتشکده‌ها برای همین بوده. علت جذب شدن خیلی‌ها به سیگار یا تریاک، غیر از مواد مؤثره آنها، آتشی است که حین استعمال این مواد در کنارش احساس آرامش می‌کنند. این افراد اگر بتوانند این آرامش را در کنار آتش شومینه، اسفند، عود، یا شمع بدست آورند، خواهند دید که نیاز چندانی به دخانیات ندارند. پس روشن کردن گاه‌گاه شمع یا عود یا خُلق، موجب پاکسازی محیط هم میشود. خُلق و عود از سنت‌های اسلامی هم هست و از رسول خدا(ص) روایت شده که علیکم بالعود الہندی. برای همین در حرم‌ها و مجالس مذهبی از خُلق یعنی دود ریاحین خوشبو و توصیه شده استفاده می‌کنند. بخصوص اسفند و گُنْدُر که در روایات طارد شیاطین دانسته شده‌اند. این راجع به عنصر آتش و فوائد متافیزیکی آن که متأسفانه با برقی شدن اجاق‌ها و بخاری‌ها کم‌کم دارد از خانه‌های ما ناپدید میشود. اما مراقبه با شمع: یک شمع در اتاق نیمه تاریک روشن کنید و چند دقیقه به آن نگاه کنید. اگر خواستید بطور طبیعی پلک بزنید ولی سعی کنید نگاه خود را از شمع برندارید. تونلی بین خودتان تا شعله شمع تصوّر

کنید و هر فکری که به ذهنتان خطور کرد را درون شعله بیندازید و بسوزانید. پس از چند روز که ده دقیقه‌ای این مراقبه را با چشم باز انجام دادید، میتوانید با چشم بسته در کنار شمع انجام دهید و پس از چند روز خواهید دید که به شمع بیرونی نیازی ندارید و کافی است روزی ده دقیقه این شمع را در ذهنتان تصوّر و افکارتان را با آن بسوزانید. با تمرین این روش، کم‌کم مسیری در نورون‌های مغز شما برای متوقف کردن افکار تکراری ایجاد میشود و هر روز یکبار میتوانید این کارخانه‌ی خاطره‌سوزی را روشن کنید. به مرور خواهید دید که تمام آن افکارِ خودمختار می‌سوزند و از بین می‌روند.

غذا خوردن: غذا خوردن را باید با تماشا و چشیدن دقیق غذا و لذت بردن از تک‌تک لقمه‌ها همراه کرد. خوب است پیش از هر لقمه بسم الله گفت و حین جویدن ذکر گفت و پس از هر لقمه هم خدا را حمد کرد. همچنین باید با آرامش غذا خورد و به آرامی جوید. چنین غذا خوردنی یک مراقبه و نیز یک نیایش است. حین غذا خوردن نباید حرف زد نباید فکر کرد و نباید تلویزیون دید.

استحمام، وضو، اجابت مزاج، مسواک: دستشویی و حمام از بهترین مکان‌ها برای مراقبه هستند. بجای افکار تکراری، جریان آب را احساس کنید و حاضر باشید. هیچ‌جا مثل دستشویی آدم با خودش تنها نیست، چرا این تنهایی را با گفتگو با شخصیت‌های ذهنتان ضایع

می‌کنید؟ چرا این همه آدم و این همه ایده را هربار همراه خودتان می‌برید دستشویی؟!

سکس: حفظ آگاهی در ضمن افکار یا اعمال جنسی سکوت عجیبی به ذهن می‌دهد و موجب شکفته شدن انرژی عظیمی در وجود انسان می‌شود. این انرژی حیاتی سرورآور و آرام‌بخش قرن‌هاست که توسط انسان شناخته شده و مکاتبی از جمله مکتب تانترا برای استحصال و ذخیره این انرژی شکل گرفته.

موبایل: شاید تعجب کنید ولی با موبایل هم میشود مراقبه کرد یک صفحه اینستاگرامی را که پر از مناظر طبیعت است باز کنید، ساعت موبایل را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید، هر یک از تصویرهای طبیعت را بقدر سه نفس آرام و طبیعی بدون تمرکز اضافه تماشا کنید. سعی کنید شروع افکار را شناسایی و در همان مرحله آنها را متوقف کنید. نگذارید فکرها از سطح ناخودآگاه و عمق ذهن به سطح بیایند. بعد سه نفس سراغ تصویر بعدی بروید و بعدی و بعدی. میدانید چرا اینقدر آدم‌ها به اینستاگرام یا برنامه‌های اینچنینی علاقه‌مندند؟ چون حین مشغول بودن به آن، ناخودآگاه به بی‌فکری میرسند. اگر شما این فرایند را آگاهانه کنید زمانهای گشتن شما در فضای مجازی می‌تواند خودش یک مراقبه باشد.

تمرکز بینایی: روش دیگر مراقبه با نگاه کردن به تایمر موبایل است. تایمر را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید و به کاسته شدن زمان توجه کنید سعی کنید فکری در ذهن شما نیاید یا اگر آمد از آن بگذرید.

این روش را با نگاه به اعداد یک الی دوازده که هرکدام بر یک تکه کاغذ به اندازه کف دست نوشته شده‌اند هم می‌شود انجام داد. این روش که به "رام کردن ذهن" موسوم است روشی مبتنی بر تمرکز است و به شکل زیر انجام می‌شود: ابتدا دوازده تکه کاغذ به اندازه کف دست خود ببرید و آنها را از یک تا دوازده با اعداد بزرگ و پررنگ شماره گذاری کنید. می‌توانید کاغذهای شماره‌دار را از لوازم التحریر تهیه کنید. سپس روی صندلی یا روی زمین به حالت چهار زانو با فاصله چند سانتی متر از دیوار و روبروی دیوار بشینید. اتاق باید به اندازه کافی روشن باشد. یک نفس عمیق بکشید. مدت زمانی را که طول میکشد تا یک نفس کامل و عمیق را از شروع یک دم تا شروع دم بعدی کامل کنید اندازه بگیرید و آن را بنویسید. (مثلاً ممکن است ۲۰ ثانیه طول بکشد) اعداد ۱* و ۲* را به فاصله چند سانت از هم روی دیوار بچسبانید. (مثلاً ساعت) حال به کاغذ با برچسب ۱* نگاه کنید و یک نفس عمیق بکشید و تمام توجه خود را روی کاغذی با برچسب " ۱* " متمرکز کنید. اگر در حین تنفس و توجه به عدد ۱، افکار، یا هر نوع پراکندگی یا با خود حرف زدن نداشتید به شماره ۲ توجه کنید و همین فرایند را تکرار کنید. اگر هر نوع پرش فکر، یا پراکندگی یا فکری به ذهنتان آمد

مجدداً روی عدد ۱ این فرایند را تکرار کنید. اگر در توجه به اعداد ۱ و ۲، پرش فکر نداشتید، روز بعد شماره ۳ را روی دیوار بچسبانید (به صورت دایره در جهت عقربه‌های ساعت) و حلقه را از عدد ۱ شروع کنید تا به عدد ۳ برسید. اگر مجدداً در حین این حرکت هر جا پرش فکر داشتید مجدداً از عدد ۱ شروع کنید. (این قدر این فرایند را تکرار می کنید تا از عدد ۱ به ۳ هیچ پرش فکر نداشته باشید ممکن است چند روز طول بکشد). اگر حلقه تا ۳ تکرار شد و موفق بودید، روز بعد عدد ۴ را بچسبانید و مجدداً از عدد ۱ شروع کنید تا عدد ۴. هر جا پرش فکر داشتید مجدداً از ۱ شروع کنید و به عدد بعدی نروید. هر زمان که موفق بودید عدد بعدی را اضافه کنید. مثلاً عدد ۵ را اضافه میکنید و مجدداً حلقه را از عدد ۱ شروع میکنید تا به ۵ برسید. بدین ترتیب عداد را یکی یکی اضافه کنید تا به عدد ۱۲ برسید و حلقه را از عدد ۱ تا ۱۲ تکرار میکنید تا به ذهن بدون فکر برسید.

این تمرین را تا زمانی ادامه دهید که بتوانید کل دایره دوازده را با حفظ حالت بدون فکر ذهن کامل کنید. توجه داشته باشید که انجام این کار ممکن است روزها یا حتی یکی دو هفته طول بکشد. هنگامی که این تمرین را هر روز به پایان میرسانید، تعداد ثانیه‌هایی که طول می کشد تا یک نفس را بدون پرش فکر داشته باشید در تعداد اعداد روی دیوار ضرب کنید. این نشان می دهد که چه مدت می‌توانید ذهن خود را روشن نگه دارید، بنابراین پیشرفت خود را اندازه‌گیری کنید. (مثلاً

فرض کنید تا عدد ۳ آمده‌اید و هر بار ۲۰ ثانیه توانستید تمرکز داشته باشید. ۲۰ ضربدر ۳ مساوی ۶۰ ثانیه توانستید ذهن خالی داشته باشید). مدت این تمرین در هر روز ۱۰ دقیقه است. وقتی در این روش خبره شدید لازم نیست از کاغذ استفاده کنید، بلکه می‌توانید با نگاه به اعداد ساعت مچی خود نیز همین تمرین را انجام دهید.

روش بالا یک روش تمرکزِ بینایی است این تمرین را می‌توانید با چشم دوختن ثابت به هر نقطه‌ای با تمرکز روی آن انجام دهید. مثلاً به یک نقطه روی دیوار خیره شوید. برای روز اول ۳ دقیقه و سپس هر روز یک دقیقه اضافه کنید تا در نهایت بتوانید برای ده دقیقه بدون فکر به نقطه‌ای خیره شوید. مرحوم علامه طباطبایی این روش را برای نفی خواطر به شاگردانش توصیه می‌کرد. ایشان می‌فرمود یک حرف آ روی دیوار بکشید و به آن خیره شوید. ظاهراً مرحوم قاضی از یک نقطه روی دیوار استفاده می‌کرده یا توصیه می‌کرده. در رسالهٔ بحرالعلوم گفته همین حرف آ یا لفظی مثل الله را در ذهن مجسم کرده و چند دقیقه بر تصویر ذهنی‌اش تمرکز کنید. بعضی دروایش الله را با گل ساخته و جلوی خود می‌گذاشتند و چنین می‌کردند. به نظر بنده الله در این روش‌ها موضوعیت ندارد و تمام این روش‌ها بر تمرکزِ بینایی یا تمرکز بر یک فکر برای نفی خواطر و رام کردن ذهن بنا شده‌اند.

خواب: رختخواب از بهترین جاها برای مراقبه است. ذکر بگویید و با خدا حرف بزنید، بعدش بمیرید و خود را به خدا تقدیم کنید. خواب،

نوعی مرگ و بهترین جا برای مراقبه فنا و رهایی از خود است. آرام بگیرید و با توجه به خدا خود را به دستان او بسپارید و بخواب بروید. پیش از خواب مناجات کنید و بگویید خدایا دارم می‌آیم پیش تو، مهمان تو هستم، پذیرای من باش.

ذکر زیاد: خداوند به ذکر توصیه نکرده، به ذکر زیاد توصیه کرده، ذکر زیاد است که فایده دارد: *وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ* (سوره الأنفال: ۴۵). ذکر وقتی اثر دارد که با توجه همراه باشد. حین ذکر قاعدتاً حواس شخص پرت می‌شود، هرگاه ذاکر ملتفت شد که حواسش به ذکر نیست و رفته جایی دیگر، باید حواسش را برگرداند به ذکر: *وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ* (سوره الکهف: ۲۴). و سعی کند توجهش را نگهدارد به ذکر. به مرور زمان، توجه و تمرکز ذاکر بیشتر و بیشتر می‌شود. ذکر از قوی‌ترین و سریع‌ترین روشهای مراقبه و نفی‌خواطر است. البته خاصیت ذکر فقط نفی‌خواطر نیست و ذکر موجب محبت به پروردگار و معرفت به اوست و در پرتوی ذکر، دنیا و آخرت ذاکر اصلاح می‌شود.

سجده طویل: سجده می‌تواند بستری برای ذکر باشد یا بدون بر زبان آوردن ذکر لسانی، ساجد خودش را در درگاه خدا احساس کند. در سجده باید دنبال رهایی از افکار خود، بلکه همه خود بود. سجده تمرین فناست. سجده را تا وقتی اشتیاق دارید طول دهید، از رسول خدا(ص) می‌پرسند چقدر عبادات مستحبی را طول دهیم؟

می‌فرماید: تا وقتی ملول نشده‌اید. چون وقتی ملول میشوید، خدا هم از عبادت کردن شما ملول میشود. عبادت باید روی موج عشق و محبت تنظیم و تثبیت شود نه ریاضت.

نماز: راجع به تنفس گفتیم که باید خودش جریان پیدا کند، هر رکعت نماز هم باید خودش از قلب بجوشد و با سرعتی که مطابق با ریتم روح است به جریان بیفتد و خاتمه پیدا کند: فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَاسْتَغْنِ. (سوره القیامة: ۱۸). کسانی که تندتر از این ریتم یا کندتر از آن نماز می‌خوانند، نمازشان تصنعی و خارج از مدار مراقبه است و دائم حواسشان در نماز پرت میشود. لازم نیست در نماز به معنای تک‌تک واژه‌ها دقت کرد و نیز لازم نیست حتماً تصویری از خود در درگاه خدا در ذهن به نمایش گذاشت، همینکه ذهن خاموش باشد معانی از الفاظ تجلی کرده و بر دل می‌نشینند و روح را به معراج می‌کشانند. ممکن است بارها در نماز حواس نمازگزار پرت شود، کافیت حواس خود را دوباره متوجه جریان نماز کند. با این تمرین کم‌کم تعداد پرش‌های افکار کمتر شده و نماز با حضور قلب همراه می‌گردد. البته وقتی این اتفاق می‌افتد که در سایر ساحت‌های زندگی نیز با تمرین‌های گفته شده ذهن کنترل شود. نمی‌شود ذهن را در دیگر ساعات روز آزاد گذاشت و در نماز از او انتظار نظم داشت. به عبارتی تمام این تمرین‌ها باید به همراه هم و متناوباً تکرار شوند تا کلیت ذهن

مؤمن واجد سکون و طمانینه بشود و حضور پیدا کند. این کلید ماجرا و اصطلاحاً فوت کوزه‌گری آن است.

بودن با کسی: بودن با کسی اگر همراه با توجه و محبت به آن شخص باشد خودش یک مراقبه است و موجب سکون ذهن میشود. اگر آن شخص یک آدم معنوی باشد، گرفتن فیوضات از آن شخص به معنویت آدم هم کمک می‌کند.

استماع: خوب گوش دادن یک هنر است. وقتی کسی صحبت میکند باید آرام بود و به صحبتش توجه کرد. وقتی قرآن خوانده می‌شود باید سکوت کرد و سراپا گوش بود: **وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ** (سوره الاعراف: ۲۰۴).

ورزش: حین ورزش باید به جسم و انرژی جریان یافته در آن توجه و آنرا احساس کرد. اینطور، ذهن ساکت و آرام میشود. علت میل مردم به ورزش، خاصیت ورزش است در آرام‌سازی ذهن. یک روش سریع برای آرام ساختن ذهن، فشار دادن نوک مداد یا ناخن بر انگشت و تمرکز بر آن است. از سه دقیقه شروع می‌کنند و هر روز نیم الی یک دقیقه به آن اضافه می‌کنند. در نهایت باید ذهن بتواند ده دقیقه بر نقطه فشار بر انگشت متمرکز بماند بدون آنکه فکری اذیتش کند.

مطالعه: این مراقبه را حین مطالعه یا قرائت قرآن باید تمرین کرد. به عبارتی حالت درست مطالعه استقرار در این نوع مراقبه است. اینگونه که بدون پرش ذهن، متمرکز در معانی جملات خوانده شده باشیم.

کسانی که تحصیلات عالیه دارند یا اهل مطالعه هستند به دلیل اینکه خود به خود این نوع مراقبه را تمرین کرده‌اند از صفای ذهن بیشتری برخوردارند تا کسانی که اهل کتاب و کتابخوانی و کسب علم نیستند. یعنی تحصیلات تا حدودی تهذیب نفس می‌آورد.

کار: کار هم وقتی با حضور و تمرکز کافی و لذت لازم انجام شود، نوعی مراقبه است و میتواند بستری برای تمرین بی‌ذهنی باشد.

اتصال با طبیعت: مطالعات نشان میدهد که نه تنها رفتن به طبیعت، بلکه حتی دیدن فیلم و عکس راجع به طبیعت، موجب ایجاد امواج آلفای مغزی و سکوت ذهن میشود. سفر بدلیل گذر از طبیعت آثار مثبتی در سلامت روان دارد و میتواند نوعی مراقبه محسوب شود.

نوشتن: نوشتن یک مراقبه است. با نوشتن ذهن آرام میشود. گفته‌اند هر روز چیزی که تو را آزار میدهد بنویس، اضطراب‌های خودت را، آرزوهای خودت را بنویس. این کار ابعاد مخفی ذهن و ضمیر تو را رو آورده و آنها را حل و فصل می‌کند.

حتی بعضی گفته‌اند اول صبح که بلند میشوی قلم به دست بگیر و یک صفحه هرچه به ذهنت میرسد بنویس، آنگاه از آنها آزاد و رها میشوی.

هنر: تمام رشته‌های هنری از جمله نقاشی، خطاطی و موسیقی برای این به وجود آمده‌اند که هنرمند حین مبادرت به آنها چنان در خلق اثرش غرق میشود که به لافکری و رهایی از ذهن میرسد.

اسباب اربعهٔ سلوک: از جمع‌بندی دستورات معنوی دین برمیآید که چهار کار باید جزء کارهای روزانهٔ مؤمن باشد تا آن مؤمن را بسوی تعالی حرکت دهد و اصطلاحاً سالک کند.

این چهار کار که از آنها با عنوان چهار عامل رشد، در خیلی از آثار خود یاد کرده‌ام، خلاصتاً عبارتند از: عبادت، خدمت، معرفت، ولایت. به شرحی که معروض میدارم، مبادرت خالصانه و عاشقانه به این چهار کار، بار سالک را می‌بندد و از او یک مراقب می‌سازد و او را به درک حضور میکشاند:

عبادت: روح عبادت، توجه به خداست. عبادت باید عاشقانه باشد نه ریاضت‌گونه.

خدمت: روح خدمت به مخلوقات خدا محبت به آنها و مسرور ساختن آنهاست، بدون چشم داشت و فقط برای خدا، یعنی باید خالصانه باشد. معرفت: سرچشمهٔ معرفت و دریای آن کتاب خداست. بهرهٔ هرکس از این دریا، علم نام دارد و درجهٔ هرفرد بر حسب علم اوست.

ولایت: منظور از ولایت، درک جمع مؤمنین و اتصال مؤمنان با هم است: *وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ* (سوره التوبه: ۷۱). مؤمن باید با کسی ما معاشرت کند که او را به خدا نزدیک می‌کند، برای همین اتصال با امام مؤمنین (ع) از واجبات رشد و تعالی است.

اگر کسی این چهار کار را با مراقبه توأم کند و هیچ کدام را در زندگی روزانه از قلم نیندازد، ظرف مدت کوتاهی به مراقبهٔ نسبی یا تاَم دست خواهد یافت، خیلی سریعتر از روش‌های عمومی قبلی.

مراقبه و مود:

یکی از پارامترهای تعیین‌کننده برای انتخاب نوع مراقبه، مود یا سطح کلی انگیزش فرد است. مود افراد در طیفی در نوسان است که یک سرش افسردگی و سر دیگرش مانیا یا سرخوشی است. مود فرد معمولاً ثابت نیست و در گذر زمان متغیر است. هر روز، ساعتی هست که به طور طبیعی مود فرد افت می‌کند، همچنین بعضی افراد در پاییز و زمستان مود پایین‌تری دارند. بحران میانسالی هم موجب کاهش مود در بعضی‌ها میشود. حوادث زندگی هم می‌تواند مود را به‌حدی کاهش دهد که ایجاد افسردگی کند. وقتی مود پایین است یا در افراد مستعد به مود پایین، مراقبه‌هایی مناسب است که سطح انگیزش مغز را کاهش ندهند. در نتیجه مراقبه‌های مبتنی بر تمرکز یا نهایتاً مبتنی بر حضور برای آنها بهترند تا مراقبه‌های مبتنی بر رهایی. بهترین روش برای ایجاد سریع حس مثبت و نشاط معنوی، روش "قلب باز" **open heart** است. در این روش با دم و بازدم، مراقب تصوّر می‌کند که با قلبش دارد نفس می‌کشد و هر نفس را با یک کلمه یا عبارت مثبت همراه می‌کند.

توجه: حالت قبض یکی از حالات طبیعی و سیکلیک روح انسان است و ابداً بد نیست. اگر کسی بتواند حالت استکراه از قبض را در خود از بین ببرد، در قبض، خدا را وجدان می‌کند، طوریکه در ته آن به بسط میرسد. قبض، تسلیم و فنا و سجود را در آدم طلب می‌کند و از این مجرا سالک را به وصال میرساند. قبض موجب خلع انداد، ترک لذات، و انقطاع الی الله است و مثل بسط برای سالک لازم و مفید است. برای استفاده از این جنبه مثبت قبض باید با آن نجنگید و تسلیمش شد و در عمق آن، تسلیم در برابر جلال خدا و وصال خدا را جست. اینطور که شد قبض به انتها رسیده و به جلوه جمال تحویل شده و بسط آغاز میشود تا قبض بعدی.

برای افزایش نشاط و انگیزه و ارتقای سریع مود از این کارها می‌توان مدد جست:

- نماز: بلند شوید و دو رکعت نماز بخوانید. اگر حوصله و توفیق نماز را ندارید سر به سجده بگذارید. اگر نمی‌توانید، همان‌طور درازکش با خدا حرف بزنید. اگر حوصله حرف زدن با خدا را هم ندارید، فقط خدا را تماشا کنید و کنارش باشید. یعنی حضورش را کنار خود احساس کنید.

- قرآن: یک جای قرآن را باز کنید و ببینید چه پیامی برای شما دارد. اگر باب ارتباط با قرآن برای شما مفتوح نیست، روایات.

اگر از آن‌هم استفاده نمی‌کنید هر کتاب معنوی که نقطهٔ ثقل معرفتی شما را جابجا کند، در وضعیت فعلی برای شما مفید است. حکمت، گُم شدهٔ مؤمن است و بدنبال آن تا چین می‌رود.

– تلفن: تلفن را بردارید و با والدین، یک رَجَم، یا دوست تماس بگیرید و حالش را بپرسید.

– دیدن: بروید دیدن والدین یا ارحام یا یکی از دوستان به آنها احسانی کنید.

– مسجد: مسجد خانهٔ خداست و هرکس راهش به مسجد بیفتد به دعوت خدا بوده و به توفیق الهی ممکن شده. مسجد را چون دریایی از نور و سرور ببینید و خود را در آن بیندازید و در فضای آن نفس تازه کنید و تسبیح بگویید. خواهید دید که به چه سروری دست پیدا می‌کنید. خدا از مهمانانش پذیرایی می‌کند.

– غُسل نشاط: از غسل‌های توصیه شده در شریعت است. با این غسل انسان آلودگی‌ها و قبض‌های روان را از خود می‌شوید و تازه می‌شود.

– طبیعت: طبق روایات دیدن سبزه و گیاه از جمله درخت و بوته و چمن و گل به انسان نشاط می‌دهد. حیف است آدم هفته‌ای

چند بار در طبیعت قدم نزنند. برای دیدن طبیعت لازم نیست زیاد دور از خانه دور شویم یا وقت مجزایی خالی کنیم. باید چشم‌های خود را بشوئیم و دید خود را عوض کنیم. هرکس در مسیر خانه به محل کار یا حاجتش، از کنار درختان بسیاری می‌گذرد ولی معمولاً آنها را نمی‌بیند. در حیاط خیلی خانه‌ها هم درخت هست. حتی در اتاق میشود یک گلدان کوچک گذاشت و تیمارش کرد. بر هر بوته یا درختی فرشته‌ای موکل است و برای کسی که به آن گیاه محبت می‌کند یا آب می‌دهد طلب مغفرت و دعا می‌کند.

- عسل، خرما، سرکه، انگور قرمز، انجیر، انار، زیتون، به، و خیلی از میوه‌ها و غذاهای طبیعی و بهتر است بگوئیم همه میوه‌ها و غذاهای طبیعی واجد برکت و رحمت و سرور و نشاط هستند. آنها نور خدا هستند که به این شکل تجلی یافته است و تجسد پیدا کرده‌اند. منتها باید این نور را از آنها استخراج کرد. چطور؟ با احترام گذاشتن به آنها؛ با ارتباط برقرار کردن با ملکوت آنها؛ با حضور خوردن آنها؛ با شکر کردن پس از خوردن آنها؛...

- شاد کردن: این یکی، کلید اصلی شادی است، چون هرکس هرچه را به هستی بدهد همان را از هستی پس می‌گیرد. پس

باید مدام در شادی و سرور اطرافیان بلکه هرکس که سر راه
آدم قرار می‌گیرد، کوشید. باید نقش مثبتی در زندگی دیگران
داشت، باید ثمر داشت، باید پُر خیر بود.

— ...

مُعارض‌های مراقبه و حضور:

کسی که در جستجوی ذهنی صاف و روانی آرام و پُر سکون است باید
از عوامل ذهن‌انگیز و خواطر ساز کم‌وبیش احتراز کند. حذر از این
عوامل بقدری مهم است که اگر کسی این محذورات را رعایت کند،
بدون نیاز به تمرین‌های گفته شده، خودبخود به ذهن صاف و صفای
روان میرسد.

این عوامل عبارتند از:

پرخوری: خودتان امتحان کنید: شبی که با معدهٔ پر و غذای سنگین
به رختخواب می‌روید بیشتر خواب می‌بینید یا شبی که غذای سبک و
اندک خورده‌اید؟ هر غذایی دارای فرکانسی است و افکاری را در وجود
شما ایجاد می‌کند. توجه به طهارت و پاکی مادی و معنوی غذا برای
این است که غذاها در درون شما به افکار تبدیل می‌شوند و عواطف
مثبت یا منفی را در درون شما را بیدار می‌کنند. غیر از مقدار غذا و
کیفیت غذا، کیفیت غذا خوردن هم مهم است. اگر یاد بگیرید با حضور

و آرامش و شکرگزاری نسبت به خدا غذا بخورید، آن غذا در درون شما به نور تبدیل می‌شود نه ابرهای تیره خیالات.

پرخوابی: حتماً تجربه کرده‌اید که روزهای تعطیل اگر بیش از حد در رختخواب بمانید رؤیاها و خیالات بسیاری در ذهنتان بیدار می‌شوند. بیش از حد خوابیدن موجب تحریک بخش‌هایی از مغز میشود که به تولید افکار مربوط است.

پُرگویی: در گفتگو پیش از پاسخ، چند ثانیه مکث کنید. به گوینده، اجازه کامل کردن فکرش را بدهید. هنگامی صحبت کنید که هدف از صحبت به روشنی برایتان مشخص شده باشد. قویترین فرایند برای تحریک افکار، گفتار است. اگر دقت کنید افکار اکثراً به شکل دیالوگ در ذهن شما خلق و تکرار می‌شوند. اگر با خودتان بنا بگذارید که راجع به چیزی، با کسی حرف نزنید، کم‌کم حرف زدن راجع به آن چیز با خودتان را هم وامی‌نهد. روایات زیادی که در ادیان راجع به فضیلت سکوت هست، برای اینست که سکوت بیرونی منجر به سکوت درونی می‌شود. اثر عظیم و مبارک سکوت بیرونی، کم‌کم در درون منعکس شده و به بار می‌نشیند.

ولگردی مجازی: تحقیقات نشان میدهد که بخش مُعظمی از فضای مجازی را شبه‌علم یا اطلاعات نادرست پر کرده، بخش زیادی هم گرچه دروغ نیست اما بدرد ما نمی‌خورد و فایده‌ای برای ما ندارد. این اطلاعات همیشه سریعتر و بیشتر منتشر میشوند. تحقیقات نشان

میدهد که متأسفانه پذیرش افراد نخبه و قشر تحصیل کرده نسبت به اطلاعات نادرست فضای مجازی بیشتر است و عمده انتشار مجدد این دیس اینفورمیشن‌ها توسط همین افراد صورت می‌گیرد. همین، نشان میدهد که فضای مجازی چقدر بی‌مبنا، بعضاً خطرناک، و وقت‌سوز است. ولگردی در فضای مجازی بشدت اعتیادآور است و موجب تشّت فکری و اضطراب ذهنی میشود. اما خوشبختانه ترک این اعتیاد آسان است. کافی است معاشرت یا عبادت یا مطالعه یا ورزش را جایگزین آن کنید.

دخالت و قضاوت: وقتی عادت می‌کنیم راجع به دیگران فکر کنیم، کم‌کم به خود حق میدهیم که راجع به آنها قضاوت کنیم و حتی راجع به آنها حرف بزنیم یعنی غیبت کنیم و در زندگی آنها دخالت کنیم. این اعمال مستقیماً باعث سرازیر شدن کارمای اعمال آنها به زندگی ما می‌شود. سیئات آنها به سرنوشت ما منتقل میشود و حسنات ما راهی نامه اعمال آنها میشود. قضاوت همیشه آگاهانه نیست، معمولاً ما در حال قضاوت دیگران و داستان ساختن راجع به خود و آنها و خودمان هستیم و خبر نداریم. نتیجه این قضاوت‌ها به کار افتادن چرخه‌های تکراری اضطراب‌زا در مغز است. از جمله قضاوت‌های شایع، افکار منفی راجع به خود است؛ اینکه من احمق، من جذّاب نیستم، مرا دوست ندارند، من موفق نخواهم شد،... اگر دقت کنید دریابید که قضاوت کردن چیزی نیست جز داستان‌سازی راجع به خود و دیگران

در خلاء. فراموش نکنید: اینها فقط داستان هستند. وقتی به این حقیقت آگاه شوید، یعنی داستان‌سازی شما از حالت ناآگاهانه به حالت آگاهانه برسد، خودبخود ماهیت خود را از دست می‌دهد و شما قضاوت کردن را کنار می‌گذارید.

معاشرت بی‌جا: معاشرت بی‌جا باعث می‌شود به کسانی فکر کنیم که لازم نیست و فکریایی راجع به آنها بی‌پروا کنیم که لازم نیست. همچنین، با معاشرت با افراد شلوغ‌ذهن، برخی از افکار و دغدغه‌های آنها به ما منتقل و در ذهن ما کاشته می‌شود.

عجله: فردی را در نظر بگیرید که برای سر وقت رسیدن با عجله بسیار رانندگی می‌کند. او در حال از دست دادن مقادیر زیادی انرژی حیاتی است. به همین قیاس عجله‌هایی که به چشم نمی‌آید و در کارهای روزمره ما فراوان است، از ما انرژی گرفته و صفای وجود و صافی ذهن ما را می‌دزدند. یکی از کلیدهای مراقبه و حفظ حالت حضور، کند کردن سرعت انجام کارها و با حلم و تأنی انجام دادن آنهاست. کافی است آرام غذا بخورید و آرام نماز بخوانید و آرام راه بروید و آرام رانندگی کنید تا اثرش را ببینید. این تکنیک در تمام بسترهایی که بیشتر راجع به مراقبه گفته شد، کار می‌کند و حضور مراقب را افزایش می‌دهد.

شلوغی و چندکارگی: درست این است که یک کار را با تمرکز و حلم و به درستی انجام دهید سپس کمی استراحت کنید و بعدش سراغ کار دیگر بروید. انجام همزمان چند کار آرامش ذهن شما را به هم می‌ریزد.

حسادت و بدخواهی: حسّ حسادت و بدخواهی نسبت به دیگران مثل ماشه‌ای مدام افکار منفی راجع به آنها را در ذهن ایجاد و تکرار می‌کند. تنها ضرر این قضیه متوجه خود شماست آن‌ها.

خواست، طمع، و آرزو: فرض کنید برای تعطیلاتی برنامه‌ریزی کرده‌اید، پس از مدتی که از تکمیل طرح گذشت، رؤیابافی شروع می‌شود که تعطیلات چگونه پیش خواهد رفت. زندگی سرشار از انتظاراتی است که هرگز ارضا نمی‌شوند و همواره با ما می‌مانند. پیامد تقریباً محتوم انتظارات عقیم‌مانده نیز عواطف و افکار منفی است.

تأییدطلبی، دفاع از خود، و اثبات نفس: بخش دیگری از آنچه توجه زیادی از ما مصروف آن می‌شود، توجه به چگونگی بینش مردم از ما و یا تصورمان از بینش آنها از ما است. می‌خواهیم محبوب باشیم، مورد قبول و دلپذیر و تأیید شده باشیم. با احترام نگریسته شویم، تکریم شویم،... این فهرست تقریباً بی‌پایان است. در طلب این چیزها از دیگران نیروی شخصی‌مان را به آنها می‌دهیم و فکرمان را مدام متوجه آنها می‌کنیم. ما در مدرسه، بچه‌ها را اینگونه بار آورده‌ایم که به دنبال آموختن نباشند بلکه به دنبال برتری‌جویی باشند: دستیابی به نمرات بالاتر یعنی آنچه معلم می‌خواهد. بعداً می‌آموزیم که آنچه را که رئیس می‌خواهد انجام دهیم. یکی دیگر از چیزهایی که توجه و قهراً انرژی ما را می‌مکد، بایدداشت. بایدهای عرفی، لباس نامطلوب در بر کرده‌ایم و بعد وقتی به يك جمع می‌رسیم يك عاطفه‌ی نامطلوب

سراسر وجود ما را می‌گیرد. رسیدن به رشد و تکاملی و رای آگاهی توده‌ی مردم نیازمند خلق فردیتی است که لازمه‌اش پس کشیدن انرژی‌مان از کسانی است که به آنها می‌بخشیم. هر چه می‌توانید کمتر از کلمات استفاده کنید، نیاز به حق داشتن و یا نیاز به برنده شدن را در بحث و گفتگو رها کنید.

دروغ: ما برای محبوب بودن یا جلب منفعت، حقیقت را جعل می‌کنیم یا بگونه‌ای رفتار می‌کنیم که گویا حقیقت را می‌دانیم. درحالی‌که آن را نمی‌دانیم. این کار را می‌کنیم تا خوب به نظر برسیم. ما فراموش کرده‌ایم که در تصدیق اینکه نمی‌دانیم، نیروی عظیمی نهفته است. صداقت برای ما انرژی به ارمغان می‌آورد. دروغ‌گویی انرژی عظیمی از شما به هدر می‌دهد. بیاموزید فقط از چیزهایی صحبت کنید که خودتان آنها را بررسی و تحقیق کرده‌اید حتی نه از چیزهایی که شنیده‌اید و یا حدس می‌زنید نیاز به مرجع بودن را رها کنید. تلاش کنید صحبت و تفکر مطلق‌گرا همچون «همیشه» و «هرگز» را متوقف سازید. غالب آنچه حقیقت تصوّر می‌کنید نسبی هستند.

وابستگی و میل به تملک: شما به هر شیء یا هر شخصی که وابسته باشید، دوست دارید او را مال خود بدانید و با تمام وجود برای حفظش تلاش کنید. این کار مدام انرژی زیادی از شما می‌سوزاند و ذهن شما را در حالت گفتگو نسبت به آن شیء یا شخص نگه می‌دارد. حتی انواع خفیف ولی مزمن وابستگی و علاقه، با ما چنین می‌کنند. جوانی را در

نظر بگیرید که مجذوب زیبایی يك دختر در خیابان شده است، هر محرکي خواه دروني و خواه بیروني که علاقه و توجه ما را جلب می‌کند، چیزی که دوستش داریم و یا از آن متنفریم، سبب نشت انرژی در ما می‌شود.

سلطه‌گری: خدا ما انسان‌ها را جوری خلق کرده که بندهٔ خودش باشیم نه یکدیگر. تلاش در جهت بنده کردن دیگران حتی اگر به موفقیت مقطعی منجر شود، انرژی عظیمی از انسان می‌گیرد و انسان را از حالت خودآگاهی خارج می‌کند و روحش را تنزل می‌دهد و افکار منفی بسیاری در ذهنش پدید می‌آورد.

ترس از آینده و غصه راجع به گذشتهٔ خود و اطرافیان خود: بخش زیادی از افکار راجع به آینده است. امید به آینده معمولاً به شکل الهام قلبی است، اما ترس از آینده در افکار تولید و تکرار می‌شود. از جملهٔ تعالیم ادیان ترک تدبیر بی‌جا و تفویض امر به خدا و توکل به اوست. همچنین بخش عمده‌ای از افکار بازخوانی وقایع گذشته و غصه خوردن راجع به آن‌هاست. مؤمن باید با استغراق در چهار کار ذکر کثیر و عمل صالح و تحصیل علم الهی و معاشرت با ابرار، چنان در لحظهٔ حال باشد که خوف از گذشته و ترس از آینده در او فرصت بروز چندانی پیدا نکند.

کینه و عداوت مزمن راجع به دیگران: خانمی را تصور کنید که در ادارهٔ پست بر سر مبلغی ناچیز با مأمور ادارهٔ پست مشغول جروب‌بحث است.

او جوړی در این مسئله جزئی غرق شده که انرژی عظیمی را از دست می‌دهد. این جز و بحث و مخاصمه فرآیندی موقت و حاد است، اما وقتی این خانم به خانه می‌رود هنوز در حال جنگ با مأمور اداره پست است. فردا پس فردا و شاید تا آخر عمرش هر روز یاد این قضیه می‌افتد و خاطرات آن روز در ذهنش بازآفرینی شده و عداوت تکرار می‌گردد. بنابراین یک کینه و عداوت مزمن در وجود فرد لانه کرده و مدام با تحریک افکار، انرژی او را می‌مکند. فکر کنید در ذهن خود چندین دشمن همیشه حاضر مثل همین مأمور اداره پست داشته باشید، دیگر چیزی از صفا و سلامت نفس شما باقی می‌ماند؟ حالت بدتر وقتی است که با خانواده خود یا همسایگان یا همکاران وارد چنین عداوتی می‌شوید.

جایگاه مکتب عرفان شیعی

و اشتراکات آن با عرفانهای بشری و تفضیلاتش بر آنها

فصل اول، جایگاه عرفان اهل بیت (ع) در عالم عرفان:

وصول مقاله ای از دانشمندی ارجمند که در آن ویژگیهای مشترک عارفان را صرف نظر از دین و آیینشان بر شمرده بود، بنده را بر آن داشت تا نوشتار زیر را به رشته تحریر در آورم:

آنچه در میان عارفان یا پویندگان راه عرفان عملی مشترک است چند چیز است که در زیر خواهد آمد و چند خصلت هم هست که عارفان اسلامی را از دیگر عارفان ممتاز میکند و سرانجام چند خصلت دیگر هست که عارفان شیعی را از بقیه ممتاز میکند. البته عارفان دیگر ادیان و مذاهب هم ویژگیهای مختص خویش دارند که ما متعرض آن نمیشویم.

بخش نخست: آنچه در میان عارفان تمام گیتی مشترک است و به اصطلاح قوام طریقت یا عرفان عملی یا سیر و سلوک است، عبارتند از:

- در لحظه بودن؛ که عبارتست از رهایی از گذشته و آینده و لذت بردن از این لحظه و اینجا. نتیجه اش میشود لذت از عبادت، لذت از طبیعت، لذت از حضور اطرافیان.

- سکوت؛ یعنی عارفان معمولاً کم سخن‌اند و حرف دیگران را قطع نمیکنند و حریص نیستند تا اظهار دانش کنند و نظر دهند.
- بیدهنی؛ که سکوت درون است و ایشان را از خاطرات و تداعی مفاهیم و آمال و بخصوص قضاوت بیجا باز میدارد. عارفان آنقدر در اصل هستی و وجود، حاضرند و از این "حضور" لذت میبرند که از ماهیات و عوارض و جزئیات آن غافلند.
- محبت بدون وابستگی؛ عارفان وابستگی به چیز بخصوصی ندارند اما همیشه از عشق به تمام هستی سرشارند. آنها مصداق رحمت واسعه حق‌اند اما هرگز در پی مال خود کردن کسی یا چیزی نیستند. یعنی جنبه مالکیت در ایشان ضعیف است و هیچ چیز را مال خود نمیدانند که بدان وابسته باشند.
- کنش بدون خواست؛ یعنی کاری را که فکر میکنند لازم است انجام میدهند اما بلافاصله روند حصول نتیجه را رها میکنند و به فرجام کاری ندارند. هستی آنها مطلقاً بی‌کوشش است. البته قسمتی را که به آنها مربوط است معمولاً بهتر از دیگران انجام میدهند اما هنر رها کردنِ بموقع را هم بلدند. این همان توکل است.

- حفظ جمعیت و پرهیز از تکثر؛ برای اینکه چنین باشند باید اکثر وقایعی را که در جریان آن قرار میگیرند، ببخود و لغو و بی ارزش تلقی کنند. عارفان در غیر مسائل اخلاقی و انسانی و ارزشی، در باقی موارد معمولاً میگویند: به من چه؟! یعنی دایره "ما لا یعنی" آنها که ترکش میکنند معمولاً خیلی وسیعتر از غیر عارفان است. در مورد علم هم از دانستن بیجا و بیفایده احتراز میکنند در نتیجه راجع به آنچه سعادت خود را در گرو آن میدانند فرصت کافی برای علم آموزی داشته و به عمق وافی میرسند. صرف ندانستن دیگر دانسته‌ها نزد آنها رهایی از دانستگی و جهلی مقدس تلقی میشود.
- آراستگی به اخلاق؛ معمولاً عارفان اخلاقی‌ترین انسانها هستند و سعی میکنند از کسی بدگویی نکنند و راجع به کسی تجسس بیجا ننمایند و آزارشان تا جایی که میشود به کسی نرسد و در این امر خیلی محتاطتر از دیگرانند. سه صفت صدق و احسان و تواضع هم که ریشه اخلاقیات است در ایشان به جد ریشه‌دار است.
- عدم وابستگی به مادیات؛ عارفان برخلاف زاهدان از دنیا گریزان نیستند اما سعی میکنند لذت و خواست را در خود مدیریت کنند و لذت اصلی ایشان حضور در هستی باشد نه مالکیت بر اجزاء آن. لذا با اینکه دنیا بهره‌هایش را به ایشان

اهداء میکند سعی میکنند آنرا مال خود ندانند. از این حالت تعبیر میشود به زهد فی الدنيا. نتیجتاً نه از آمدن چیزی زیاد خوشحال میشوند نه از رفتنش زیاد ناراحت.

- روحیهٔ شکرگزاری؛ یعنی همیشه قدردان همه کس اند و آنچه به ایشان داده شده را هدیهٔ هستی به خود و فضل خدا میدانند نه حق خود. شکرگزاری کار دائم آنهاست و آنرا فراموش نمیکند.

- صبورند؛ یعنی اولین واکنش آنها به نامالایمات، دعوا یا فرار نیست؛ بلکه صبوری است. چون اولاً از نامالایمات آنقدرها متأثر نمیشوند، درثانی میدانند عمر نامالایمات کوتاه و جهان به سرعت در دگرگونی است و ثالثاً لذت صبر را چشیده‌اند.

- علاقه به خلوت؛ اینها از خودشان فراری نیستند و برای رهایی از ظلمتِ خود به رابطه با دیگران معتاد نیستند. بلکه همیشه خلوت و اعتزال را به جلوت ترجیح میدهند، مگر اینکه با کسی مثل خود همدم باشند یا با شاگردانشان. در هر حال معاشرت ایشان بسیار حساب شده است و بیجا دوستی نمیکند و وقت نمیگذرانند.

- ترک جاه؛ جاه طلبی فصل ممیز عرفان حقیقی با بساط عرفان است. عارف نما چون حقیقتی در درونش نیافته که بدان دلخوش و آرام باشد، دنبال جمع کردن دیگران بدور

خود و سلطه بر آنها و انرژی گرفتن از توجه ایشان است. البته این مریداندوزی طرفندهای بسیار دارد و از جمله گاهی طرف را طرد میکنند تا آتش خواست را در او تیزتر کنند.

- حلم و طمانینه؛ رفتار عارفان در نهایت آرامش و سکون است گویا هیچ عجله‌ای در سخن گفتن و راه رفتن و غذا خوردن ندارند. گویا زمان در برابر ایشان به تسلیم و گُرنش درآمده.

این چند خصلت، مال تمام عارفان است، چه مسلمان باشند چه یهودی چه مسیحی چه بودایی و چه هندو. حتی در بومیان آمریکا یا آفریقا هم که بگردیم، عارفی با این خصوصیات پیدا میکنیم. ذلک فضل الله یوتیه من یشاء.

بخش دوم: عارفان اسلامی چند خصوصیت دارند که هم در حصول خصلتهای بالا به ایشان کمک میکند، هم سلوک ایشان را ویژه میسازد:

- مراقبه مبتنی بر ذکر؛ که به شکل نماز موقوت و نوافل و نیز ذکر جلیّ و خفیّ، ورد دائم ایشان است و بر آن محافظت دارند. البته این روش در عارفان مسیحی و یهودی و هندو و بودایی هم تا آنجا که من مطلعم بیش و کم هست. عارف از ذکر لذّت میبرد و بدان مست حق میشود. ذکر برای او غایت است نه مقدمه مقامات و کرامات و مکاشفات.

- توفیق تقوی؛ عارفان مسلمان کاملاً به شریعت الهیه که یا "ما انزل الله" است یا سنت نبوی معتقدند و بدان عمل میکنند. اصلی‌ترین کار و اشتغال روزانه ایشان عمل به فرامین الهی و رعایت اوامر و نواهی اوست.
- لذت تسلیم؛ در فصل گُنش بی‌خواست به توکل اشاره کردیم اما چون این مطلب غایت عرفان اسلامی لازم است آنرا از دیدی دیگر تشریح کنیم. غایت اسلام، تسلیم در برابر تشریع و تقوی نام دارد و تسلیم در برابر تکوین و مقدرات، رضا. عارف اسلامی، متّقی راضی است. یعنی به داد خدا راضی است و هم و غمش آنچیزی است که خدا از او میخواهد. فزون‌خواهی خاصی بخصوص با تمرکز بر امور جزئی و شخصی، در او نیست و اگر چیزی میخواهند و دست به دعا برداشته، فیض و رحمت و برکت حق است که پیوسته برای خود و دیگران خواستار است.
- انس با قرآن؛ چون "کتاب" در اسلام اصل است، عرفان اسلامی هم حول قرائت و تعمّق در آن و انس با آن شکل گرفته است.

- عنصر زمان و مکان؛ شب و پیش از طلوع و غروب نزد عارفان مسلمان اهمیت ویژه دارد. آنها به توصیه قرآن شبخیزی و تسبیح بین الطلوعین و بین الغروبین دارند و از این اوقات بهره میبرند و لازم است شب قدر و روز عرفه و عیدین و ماه رمضان و رجب و شعبان را دریابند. همچنین حضور در مکانهای مقدّس مثل مسجدالحرام و مساجد شریفه و مزارهای امامان و عارفان جزء لاینفک عرفان اسلامی است.

بخش سوم: عرفان شیعی هم که در گذشته بیشتر در میان سلاسل دروایش شیوع داشت و امروزه روحانیون رسمی علمدار آنند چند ویژگی منحصر بفرد دارد که عبارتند از:

- استاد یا مرشد؛ این عنصر در عرفان اسلامی نیز هست اما در عرفان شیعی که در بستر اعتقاد به وجود امام و نائبان وی شکل گرفته، پررنگتر است. رابطه با استاد در نزد دروایش رابطه با مراد است و در نزد روحانیون، رابطه با معلّم. مراد را نمیشود نقد کرد و باید بی قید و شرط مطیعش بود اما معلّم نقدپذیر است و بیشتر الگو گرفتن و استفاده از تجربه‌های وی توصیه میشود، یعنی نقش مشاور و مشوّق دارد نه ولیّ.

- توّسل؛ اصلاً معنای طریقتی تشیع در زمانی که امام حاضر ندارد، توّسل به امامان درگذشته یا امام غائب است. توّسل درخواست کمک معنوی از روح امامان است و با دعا و شفاعت و استغفار ایشان در حق متوّسل پاسخ داده میشود. این باور شیعه است. زیارت نیز مقدمه توّسل است. البته امامان غیر از این راهبری و دستگیری عملی، نقش تبیین راه را هم دارند که ادامه نقش پیامبر است در تبیین شریعت.

فصل دوم، ارکان مکتب عرفانی اهل بیت(ع):

در عصر ارتباطات، معارف اکثر فرقه‌های باطنی از خفا بیرون آمده و در میان مردم دست بدست میشود. شیوع دین‌زدگی در میان مردم در عین نیاز ایشان به معنویت، موجب انتشار فرقه‌های باطنی بسیار گشته. برخی از این فرقه‌ها مانند دراویش در این مرز و بوم مسبوق به سابقه بوده در گذر زمان بدلیل نقدهای بسیاری که بر آنها شده خود را با فرهنگ مذهبی - لاقاقل در ظاهر - همراه کرده و از تضادهای واضح کاسته‌اند. اما امروزه مدّعیان تازه‌ای هم وارد میدان شده‌اند: عرفانهای نوظهور و طریقت‌های نودرویشی. اکثر این مدّعیان واجد روشی غیر از طریقه عالمان ربّانی شیعه‌اند. طریقت‌های نودرویشی و

عرفان‌های نوظهور البته برای ما نوظهورند در حالیکه ریشه‌هایی بسیار کهن و نوعاً بالیده در عرفان هندو دارند، این فرقه‌ها در این مرز و بوم به تازگی مطرح شده و هنوز فرصت تطابق با فرهنگ مذهبی را نیافته‌اند. اما اینها هم با گذشت زمان خود را به ظاهر با فرهنگ مذهبی همراه میکنند و در پوستینی از آداب این مرز و بوم مستتر میگردند. اما باطن راه ایشان تفاوت بسیار با راهی دارد که انبیاء الهی (ص) و او صیاء آنها (ع) بدان میخواندند. در این رساله میخواهم تفاوت‌های مکتب عرفان اهل بیت (ع) که صراط مستقیم علمای ربّانی شیعه بوده را ذکر کنم تا تفاوت‌های آن با عرفانهای صناعی بشری روشن شود و سالکان طریقت به تضییع عمر و تفرقه هموم دچار نشوند. و آنچه مینگارم صرف تفکر نیست بلکه نتیجه سالها شاگردی و طی طریق عملی در مکاتب عرفانی گوناگون است که منجر به هویدا گشتن ارکان و باطن راه‌های ایشان برای بنده گشته. و این رساله را تقدیم میکنم به استاد همیشه زنده‌ام شیخ محمد تقی بهجت (ه) که اسوه سلوک در مکتب عرفان اهل بیت (ع) بود.

ارکان مکتب عرفان اهل بیت (ع) و تفاوت‌های آن با عرفانهای بشری

تنها مکتب عرفانی که ادامه تربیت انبیاء الهی بوده و ریشه‌ای ربّانی دارد، مکتب عرفان اهل بیت (ع) است و سایر مکاتب عرفانی، بشری و

صناعی بوده و بر تجربه انسانی شکل گرفته‌اند. برای شناخت مکتب عرفان اهل بیت (ع) لازم است ارکان آن و تفاوت‌هایی که با سایر مکاتب عرفانی دارند ذکر شود. این مهم در دوازده عنوان به شرح زیر تفصیلاً مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

۱. انطباق طریقت بر شریعت

شریعت به معنای حلال و حرام الهی، نتیجه کار فقیه است. فقیه با اجتهاد و تلاش از قرآن و سنت، حلال و حرام و مستحب و مکروه را استخراج می‌کند. خودش عمل می‌کند و در اختیار دیگران قرار می‌دهد. برخی ابواب کتب فقهی که برای بیان اعمال جوارحی نگاشته شده‌اند (بنام احکام عملیه) عبارتند از طهارت، نماز، روزه، حج، نکاح، خمس، زکات، جهاد، قضاوات و شهادات، بیع، اجارات، ... بجز این ابواب، علم اخلاق هم جزئی از شریعت است. اینکه حکم دروغ و غیبت و حسادت و تهمت چیست؟ اینکه دایره زهد و خلوت و سکوت تا کجاست؟ اینکه وظایف انسان نسبت به خودش و اطرافیانش و جامعه‌اش چیست؟ اینها همه بخشی از فقه و شریعت الهیه است. شریعت یعنی تمام دین: شَرَعَ لَكُم مِّنَ الدِّينِ مَا وَصَّى بِهِ نُوحًا وَ الَّذِي اَوْحَيْنَا اِلَيْكَ وَ مَا وَصَّيْنَا بِهِ اِبْرَاهِيمَ وَ مُوسَى وَ عِيسَى اَنْ اَقِيْمُوا الدِّينَ وَ لَا تَتَفَرَّقُوا فِيهِ كَبُرَ عَلَى الْمُشْرِكِينَ مَا تَدْعُوهُمْ اِلَيْهِ اللّٰهُ يَجْتَبِي اِلَيْهِ مَنْ يَشَاءُ وَ يَهْدِي اِلَيْهِ مَنْ يُنِيبُ (شوری: ۱۳). یعنی دینی را شریعت شما قرار داد که به نوح و تو وصیت کردیم، همان وصیتی که به

ابراهیم و موسی و عیسی کردیم. پس آنرا بپا دارید و در آن سستی نکنید....

از مغالطاتی که این اواخر صورت گرفته این بوده که اخلاق را بیرون از فقه و گاهی مُعارض آن معرفی میکنند و این سوال را مطرح میکنند که اگر عمل به یک حکم فقهی اخلاقی نبود باید چه کرد؟ اخلاق آنچیزی نیست که توده مردم رأی بدهند و درست و یا غلط بدانند. اخلاق وجدانیات مؤمنین متقی است. خداوند در مورد اجرای حکم شلاق برای زنا کار میگوید مبدا در اجرای حکم خدا رأفت بخرج دهید و گذشت کنید!: الرَّائِيَةُ وَالرَّائِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَيَشْهَدَ عَذَابُهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ (نور: ۲). خُلق رسول الله (ص) ملاک اخلاق است. چنانچه قرآن به این مطلب صراحت دارد. خُلق امیرمؤمنان (ع) ملاک اخلاق است. عقلی که خداییان باشد و خداجو باشد آن راستی و استقامت را دارد که بشود به وجدانیات آن اعتماد کرد و طبق آن عمل نمود. نه احساس خام هر انسانی. حسن و قبح، عقلی است؛ اما با عقل چه کسی باید سنجش شود؟ چه کسی عقل دارد؟ گرچه همه مدعی عقل هستند و بقول امام صادق (ع) عقل چیزی است که کسی فکر نمیکند بهره‌اش از آن کم است. پس با عقل چه کسی باید اخلاق را سنجید؟ جواب این است که با عقل امام صادق (ع) باید سنجیده شود. با قرآن باید

سنجیده شود. یعنی وقتی اختلاف میان عقول پیش آمد، باید رأی آنها را به کتاب خدا ارجاع داد: وَ مَا اخْتَلَفْتُمْ فِيهِ مِنْ شَيْءٍ فَحُكْمُهُ إِلَى اللَّهِ ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبِّي عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ (شوری: ۱۰). عرفانی مطابق عرفان امامان معصوم (ع) است که مطابقت تام با قرآن و کلمات ایشان یعنی شریعت الهی داشته باشد. این از واضحات است. در این مکتبِ عرفانی، طریقت چیز جدایی از شریعت نیست. بلکه عمل به شریعت و طیّ مدارج بندگی بر مبنای آن سلوکنامه، نامش طریقت است. طریقت یعنی راهی که آدم طبق شریعت بسوی خدا میپیماید و عنایاتی که در هر مرحله خداوند به او میکند. پس راه خدا از حیث نظر به مرامنامه عملی نامش شریعت و از حیث نظر به مسیر نامش طریقت است. پس طریقت در سلوکنامه علمای ربّانی عمل به شریعت و تحصیل اثر آن یعنی غرق شدن در رحمت و بهره‌مندی از نور هدایت است. اما در عرفانهای بشری و سلوک‌های صناعی، طریقت عبارتست از آنچه جای شریعت را میگیرد و عمل به آن، سالک را از عمل به شریعت بی‌نیاز میکند. در این عرفان‌واره‌ها برای طی کردن راه خدا و خوب بودن، نیازی به رعایت شریعت نیست؛ بلکه انجام آنچه استاد میگوید کفایت است. و آنچه استاد دستور میدهد معمولاً شأن تخفیف یافته‌ای از شریعت است. او برخی گزاره‌های شریعت را برمیگزیند و عمل به همانها را برای شاگرد کافی میداند. و به آن گزاره‌ها برخی اعمال که مخصوص طریقت خاص

ایشان است را نیز میافزاید. مثلاً در بعضی طریقت‌ها در خدمت به خانقاه و در برخی دیگر به مجالس سماع و در برخی دیگر به پوشش و ظاهری خاص و در برخی به ذکر قلبی تأکید میشود. پس در طریقتِ عرفان‌های بشری از بخش اعظمی از شریعت اغماض شده و بجایش اعمالی خاص که معمولاً تأمین‌کننده بقای فرقه است جایگزین گشته است. بخصوص در بسیاری از طریقت‌ها از رعایت احکام مربوط به پوشش زنان و حفظ حریم میان زنان و مردان که رعایتش برای کثیری از مردم جامعه سخت است چشم‌پوشی میشود. در واقع بخشهای سخت و دست و پا گیر شریعت یا آن بخشهایی که با زندگی امروزه سازگاری کمتری دارد براحتی کنار گذاشته میشود. اما در مکتب‌عرفان‌اهلبیت (ع) عمل به کتاب خدا و حلال و حرام آن به مثابه یک اصل تغییر ناپذیر و یکپارچه است. نمیشود به بخشی از کتاب عمل کرد و بخشی را وانهاد. و نمیشود بی‌تقوای الهی به کمال بندگی دست یافت و طریقی را طی کرد. طی راه سیر و سلوک همان عمل به دستورات الهی است من البدو الی الختم.

۲. توجّه و توسّل به امام معصوم (ع)

مهم‌ترین رکن مکتب‌عرفانی‌اهلبیت (ع) که علمای ربّانی پرچمدار آن بوده‌اند توجّه به اهل بیت (ع) از طریق زیارت، توسّل، مجالس روضه، تولّی و تبرّی، و عمل به فقه امامان معصوم (ع) است. از آنجا که ریشه اصلی اکثر طریقت‌های فعلی درویشی به تصوّف تاریخی

اسلامی میرسد و آن تصوّف در بستری سنّی بالیده و رشد کرده بود، لذا زیارت، توّسل، تبّری در میان آنها کمتر شایع است و اگر هست در قرون اخیر وارد شده است و اگر هست با واسطه استاد است نه مستقیم یعنی «پیر» بابتی برای ارتباط با امام (ع) است که از آن باب باید وارد شد. سرسلسله‌های طرائق فعلی که عمدتاً به روزگار تیموریان میرسند نوعاً مدعی بابیت بوده‌اند. رجوع بفرمایید به تاریخ حروفیه، مشعشعیان، نوربخشیان، (و با کمی تأمل) نعمت‌اللهیان. بابیت دوران معاصر نیز بر همین نهج شکل گرفت. پیش از این عارفان و صوفیان این سرزمین همه و همه به جدّ سنّی مذهب بوده‌اند؛ رجوع بفرمایید به تاریخ نقشبندیّه، شاذلیّه، چشتیه، و قادریّه. البته محبت به اهل بیت پیامبر در میان طریقت‌های سنّی این مرز و بوم همیشه بوده است اما این غیر از توّسل است که عالمان شیعه راه سلوک را منوط به آن، و منوط به دستگیری پس از آن میدانند. وجود استاد یا قطب یا پیر در میان دروایش و نودرویشان تا حدودی نیاز به توّسل به امامانی که در میان ما نیستند یا غایب‌اند را جبران میکند. مریدان بجای توجه به ساحت امام زمان یا سایر ائمه (ع) به محضر فردی که زنده و حاضر است مراجعه میکنند و تشنگی و نیاز خود را با این سراب برطرف می‌سازند. لذا سوز و گداز و توجّه و توّسل و اتصال به معصومین (ع) نوعاً کمتر فرصت ظهور می‌یابد. حال طریقت‌های وارداتی و عرفان‌های نوظهور که روشن است، چون ریشه اکثر آنها

عرفان‌های شرقی است اصلاً چنین عنصری در آنها نیست. عرفان شرقی روی وحدت بجای توحید و خدایگونه بود انسان بنا شده است یعنی پیامش این است که بخوداً که تو خود خدایی.

اما در مکتب عرفان اهل بیت (ع) از مهم‌ترین ارکان سلوک، توسّل مدام به ائمه هدی (ع) است. عالمان ربّانی در آثار خود تأکید بسیار کرده‌اند که دستگیری و طی طریق تنها و تنها به عنایت و هدایت و راهبری معصومین (ع) ممکن است. معصومین (ع) باب الله اند که هرچه بخواهد عطا شود به آن واسطه عطا میشود. هر کس مستقیماً به امام (ع) متوسّل و از وی مدد میگیرد و در این باره نیازی به واسطه یا باب نیست. شرط توفیق در این امر رعایت دستورات دین یعنی عمل به تقوی است. کسی که از دری دیگری بدنبال سلوک الی الله باشد به نتیجه نخواهد رسید. این مهم‌ترین تفاوت عرفان الهی با عرفان بشری است. در واقع مکتب عرفان اهل بیت (ع) بر شناخت اهل بیت (ع) و معرفت به نقش خاص ایشان در هدایت بنا شده است، لذا در آخر این مقاله درسی از کتاب معرفت نفس را به عنوان رساله‌ای مستقلّ ذکر کرده‌ام که پرده از برخی مقامات امام (ع) و شؤون او و رابطه و وظیفه ما نسبت به وی بر میدارد.

۳. تأکید بر عبادات شرعی

عالمان ربّانی معمولاً به ذکرها و نمازها و دعاها و اعمالی توصیه میکنند که در قرآن یا روایات مذکور و به اصطلاح مأثور است. در

حالیکه در سایر طرق عرفانی یا تأکید بر ذکر قلبی است که از استاد اخذ میشود یا بر مراقبه و نفی خواطر یا بر ریاضتهایی که متضمن بست نشینی و حصر فیزیکی در جایی مثل چله‌خانه یا زاویه است. یعنی وسیله رشد در مکتب عرفان اهل بیت (ع) عبارتست از ذکر خدا از طریق ذکر، نماز، دعا، روزه، قرائت قرآن اما سایر مکاتب عرفانی هرکدام برای خودشان وسیله و روشی ابداع کرده‌اند. حتی برخی خدمت به خانقاه یا خدمت به استاد را وسیله نزدیکی به خالق میدانند. برخی بر خدمت به خلق تأکید میکنند و برای عبادت ارزش زیادی قائل نیستند. در مکتب قرآن، **توجه به حق** که یاد خدا در قالب تقوی و ذکر و عبادت است به اضافه **محبت به خلق** که عبارتست از رحمانیت و خیرخواهی نسبت به همه مخلوقات و رحیمیت و خدمت به مؤمنان و مهربان درگاه او، **دو بال** پرواز آدمی‌اند و با صرف نظر کردن از یکی نمیتوان به تعالی دست یافت.

۴. تأکید بر وظایف اجتماعی

در مکتب اهل بیت (ع) راه خدا از میانه زندگی اجتماعی میگذرد و سالک باید تشکیل خانواده دهد و در جامعه به عنوان عنصری مفید به خدمت و تلاش بپردازد. از دید سیاسی نیز مسؤول است و باید در جهت حفظ و حراست از کيان تشیع که طریقه حقّ الهی است بکوشد و بی تفاوت نباشد. دشمن شناس باشد و حاضر باشد اگر لازم شد برای نگهداری از دوستان مخاطره و ایثار کند.

مکتب عرفان اهل بیت (ع) مانند بسیاری از طرق عرفانی تک چشم نیست که همه چیز را با چشم جمال ببیند و با همه هستی در صلح و سازش باشد؛ همه را دوست داشته باشد و هرچه با او کردند لبخند بزند. مطابق مکتب قرآن، همراه جمال، جلال هم هست و در کنار بهشت خدا، جهنم هم هست. خدایی که قرآن معرفی میکند اینطور است. خدای واقعی اینطور است. طبیعت هم اینطور است. طبیعت بیرحم است. کسی که این واقعیات را نبیند خودش را به احمقی میزند و در یک عالم خیالی زندگی میکند. مثل یک کودک که بی توجه به واقعیات اطرافش در دنیای وهم خودش زندگی میکند. خیلی از عرفان ها اینطور است. خدا خیلی ها را دوست ندارد، شما چطور همه را دوست دارید؟ این آخول (تک چشم) بودن آفت اکثر عرفانهای بشری است. اگر عرفان بخواهد از قرآن ناشی شود جنگ و جهاد هم دارد. خون و خونریزی هم دارد. قدرت و استقامت هم دارد. بغض به دشمنان خدا و اهل بیت (ع) هم دارد. لعن و نفرین هم دارد. هر چیزی جای خودش. عرفان واقعی این است. بقیه، عرفان خیالی است. عرفان انبیاء نیست. عرفانی است که به حسب نقل در امثال حسن بصری است که وقتی علی (ع) دید و سواس دارد و چند با وضو میگیرد به او گفت در آب وضو اسراف نکن. زبان درازی کرد و گفت تو هم در ریختن خون مسلمانان اسراف مکن! علی (ع) فرمود هر قومی را سامری است و تو سامری این قومی که پیوسته میگوید «لا قتال».

حسن گفت صدایی از آسمان شنیدم که میگفت قاتل و مقتول این جنگها در آتش اند. علی (ع) فرمود: آری، اما صدای برادرت شیطان بود! این عرفان با آن عرفان تفاوت دارد. در تمام تاریخ تفاوت داشته. به درازی تاریخ تفاوت بوده و هست. مراقب باشیم پی کدام عرفان میرویم.

۵. تأکید بر تعلیم و تعلم علم دین

چون اکثر فرق عرفانی تعلیم مخصوص خود را دارند و علمشان را از قرآن و اهل بیت (ع) اخذ نمیکنند بلکه گاه مطالبی ناسازگار با مکتب الهی دارند لذا به تعلیم و تعلم علم دین نیز تأکیدی نداشته بلکه گاه آنها نهی میکنند و قشری‌گری میدانند و معتقدند علم را باید از سلسله خود و پیر خود اخذ کرد. درحالیکه مکتب عرفان اهل بیت (ع) سراسر تأکید و تشویق به علم دین و آموختن و آموزش دادن آن است. علم دین یعنی قرآن و سنت رسول و اوصیای او. در این راستا چندین قرن شاگردان این مکتب به تدوین کتب دینی مشغول بوده و تعلیم و تعلم قرآن و سنت را عبادت دانسته بر آن تأکید بسیار کرده‌اند. اصولاً راه خدا جز با علم طی نمیشود و کسانی که میدانند با کسانی که نمیدانند برابر نیستند. سالک پیش از هر چیز باید حدی که نیاز دارد دین‌شناس و فقیه باشد و کتاب و سنت را بشناسد. درازی عمرش را به موازات عبادات و خدمات، به کسب علم مشغول باشد و از گهواره تا گور دانش بجوید. امام صادق (ع) میفرماید اگر بفهمم که جوان شیعه از

تفقه در دین ابا میکند با تازیانه او را تعزیر خواهیم کرد. همان حضرت (ع) فرموده یا عالم باشید یا متعلم که سایر مردم چیزی نیستند. در فرهنگ دینی، علم عبارتست از «ما يُطاع الله به و يُعبد» یعنی آنچه خدا با آن شناخته و عبادت میشود. مابقی فضل است، حرفه و هنر است که به گذران زندگی و رفاه آن کمک میکند. علم آنچیزی است که تهاش به خدا ختم میشود و انسان را به قرب خدا میرساند. نوری است که از کثرت تتبع در کتاب و سنت و عمل به آن بدست میاید. سالکان عرفان اهل بیت (ع) متعلمان و عالمان ربّانی اند. قرآن در وصف ربّانیون میگوید: **وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّانِيِّينَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ** (آل عمران: ۷۹) یعنی ربّانی شدن بواسطه دانستن کتاب خدا و تدریس و تدرّس آن است.

۶. منظومه اعتقادی مبتنی بر تعالیم شیعه و عدم وجود عناصر وارداتی در این منظومه

وقتی علمی که انسان را به سعادت میرساند علم دین بود، طریق کسب این علم نیز منحصر میشود در اولیاء دین یعنی انبیاء (ع) و اوصیاء انبیاء (ع). امیرمؤمنان (ع) به کمیل بن زیاد صحابی با وفایشان میفرمایند: یا کمیل خذ منّا تکن منّا. ای کمیل علمت را از ما بگیر تا از ما باشی. امام باقر (ع) میفرمایند: لیزهبا حیث شأورا اما والله لا یجدون العلم الا هاهنا عند ال محمد. هرکجا میخواهند بروند، به خدا علم جز در این خانه نزد آل محمد نیست. امام

صادق (ع) میفرماید: کذب من زعم انه يعرفنا و هو مستمسك بعروة
 غیرنا. دروغ میگوید کسی که گمان میکند ما را میشناسد اما متمسک
 به غیر ماست. هم‌ایشان (ع) میفرماید: ابی الله أن یجری الاشیاء الا
 بالاسباب فجعل لكل شیء سببا و جعل لكل سبب شرحا و جعل لكل
 شرح مفتاحا و جعل لكل مفتاح علما و جعل لكل علم بابا ناطقا من
 عرفه عرف الله و من انكره انكر الله ذلك رسول الله و نحن. خداوند ابا
 دارد که اشیاء را جز به اسباب جاری کند، او برای هرچیز سببی قرار
 داده است و... برای هر سبب بابی نهاده است، ما باب ناطق علم
 الهی هستیم که هرکس ما را شناخت خدا را شناخته. کسی در
 مجلس امام باقر (ع) سخن از حسن بصری کرد که میگوید هرکس
 علم خویش را کتمان کند بوی گندش اهل آتش را معذب میکند،
 امام (ع) فرمود: فلیذهب الحسن یمینا و شمالا فوالله ما یوجد العلم
 الا هاهنا. حسن (که مدعی علم است) هرکجا میخواهد برود بخدا
 علم جز اینجا نیست. سپس فرمود از زمان نوح (ع) علم مکتوم بوده
 است. در جای دیگر امام صادق (ع) راجع به حکم بن عتیبه
 میفرماید: فلیشرق الحکم و لیغرب اما و الله لا یصیب العلم الا من
 اهل بیت نزل علیهم جبرئیل. میخواهد به جستجوی علم به شرق
 رود یا به غرب، علم جز در خاندانی که جبرئیل در آن نازل شده یافت
 می‌نشود. امام باقر (ع) راجع به همین شخص و نیز سلمة بن کهیل
 فرمود: شرقا و غربا لن تجدا علما صحیحا الا شیئا یخرج من عندنا

اهل البیت. به شرق روند یا به غرب، علمی که صحیح باشد را نخواند یافت جز آنچه از این خانه خارج شود. امام صادق (ع) فرمود: ان العلماء ورثة الانبياء و ذلك ان الانبياء انما ورثوا احاديث من احاديثهم فمن اخذ شيئاً منها فقد اخذ حظاً وافراً فانظروا علمكم هذا عمن تاخذونه فان فينا اهل البیت فی کل خلف عدولا ینفون عنه تحریف الغالین و انتحال المبطلین و تاویل الجاهلین. علما ورثة انبياء هستند، انبياء احادیثی از خویش به یادگار نهاده‌اند، هرکس بهره‌ای از آنها یافت حظی وافر یافته است، بنگرید علم خویش را از چه کسی اخذ میکنید. پیاپی امامی هست که تحریف غالین و سستی مبطلین و تأویل جاهلین را از دین میزداید. امام صادق (ع) در تفسیر آیه شریفه «و من اضلّ ممن اتبع هواه بغیر هدی من الله» فرمود مقصود کسی که دینش را به رأی کسی جز امام معصوم که منصوب از جانب خداست اخذ کند. از زمان رسول خدا (ص) روایت است که عمر بن خطاب شروع به نوشتن احادیثی از یهود مدینه کرد. رسول خدا (ص) چون مطلع گشت غضب نموده فرمود: لقد جئتکم بها بیضاء نقیّة، ولو کان موسی حیاً ما وسعه الا اتباعی، امتحیرون انتم فی الاسلام و لا تعرفون دینکم حتی تأخذوه من الیهود و انصاری؟ یعنی دینی خالص و پاکیزه برای شما آورده‌ام اگر موسی زنده بود باید از من پیروی میکرد، آیا در دین خود متحیر شدید و آنرا نمیشناسید که به سراغ یهود و نصاری رفته‌اید؟ از امام باقر (ع) راجع به آیه «الشعراء

یتبعهم الغاؤون» پرسیدند فرمود: مگر کسی از شاعری پیروی میکند؟ مقصود گروهی است که بی علم در دین تفقه میکنند گمراه میشوند و دیگران را نیز گمراه میکنند. امام رضا(ع) فرمود: اذا اخذ الناس يمينا و شمالا فالزم طريقتنا فانه من لزمنا لزمناه و من فارقناه فارقناه ان ادنى ما يخرج الرجل من الايمان ان يقول للحصاة هذه نواة ثم يدين بذلك و يبرامن خالفه يا ابن ابى محمود احفظ ما حد ثتك به فقد جمعت لك فيه خير الدنيا و الاخرة. چون دیدى مردم به اینسو و آنسو میروند تو ملازم طریقت ما باش. هرکس ملازم ما باشد ما ملازم اویم و هرکس از ما جدا شود از او جدا میشویم. کمترین چیزی که هرکس را از ایمان خارج میکند این است که چیز بی ارزشی را بی جهت ارزش دهد سپس آنرا وسیله ساختن دینی قرار دهد و از هرکس که بدین او نیست خویش را بالاتر بداند. آنچه گفتم قدر بدان که خیر دنیا و آخرت برایت در آن جمع است. امام صادق(ع) فرمود: کل مالم یخرج من هذا البیت فهو باطل. هرچه از این خانه خارج نشده باشد باطل است. راوی گوید کسی از مغیریه نزد امام صادق(ع) نشست و از سنت میسر سید امام(ع) فرمود: ما من شیء یتحتاج الیه ولد ادم الا و قد خرجت فیه السنة من الله و من رسوله. هرچه نیاز بنی آدم است در سنت الهی و سنت رسول آمده است. مغیری گفت دلیل شما چیست؟ امام(ع) فرمود دلیلم آیه الیوم اکملت لکم دینکم و اتممت علیکم نعمتی است.

این است حال مکتب عرفان اهل بیت (ع) و روندگان آن طریقت. اما دیگر نحله‌ها و فرقه‌های عرفانی هریک دارای منظومه‌ای از داده‌ها و اطلاعات هستند که به منزله جهان‌بینی برای سالکان آن طریقت محسوب می‌شود و به مرور زمان این داده‌ها به یک فرهنگ در میان هواداران آن سلسله بدل شده. چون بنای این فرهنگ بر دین نیست و ریشه‌اش قرآن نیست، عناصر بیگانه از قرآن و سنت در آن بسیار به چشم می‌خورد. من جمله اعتقاد به تناسخ، اعتقاد به زنده بودن عارفان یا پیران گذشته سلسله و حضور آنها با بدن فیزیکی در زمین، اعتقاد به تأثیر اعداد در سرنوشت و سلوک، اعتقاد به علوم غریبه و کهانت، ارتباط با اجنه و موکلین، استفاده از مخدرات برای ایجاد حالت بی‌خودی، ریاضات غیر شرعی، تلاش برای خلع بدن، تأویلات عجیب از شریعت، عبادات‌های مجعول، آداب مخترع،... اما مکتب عرفان اهل بیت (ع) دارای یک منظومه اعتقادی مبتنی و منطبق با تعالیم شیعه است که بر قرآن و سنت رسول خدا (ص) و اوصیاء ایشان (ع) بنا شده است.

۷. لزوم عمل در کنار نیت و تعادل در عمل

برخی فرق عرفانهای بشری بر زهد تأکید بسیار میکنند برخی دستوراتی برای خلوت دارند و برخی نخوردن و خوابیدن را به عنوانی یک ریاضت برای تعالی لازم می‌شمرند. این حال عرفانهای گذشته بود. اما امروزه که کسی حال و حوصله ریاضت کشیدن ندارد،

عرفانهای نوظهور خود را به نحوی با تبلی سالکان تطبیق داده و با اسقاط کلی ریاضت به ترویج اباحه‌گری میپردازند. این عرفانها بر این اصل بنا شده‌اند که بی‌هیچ عملی و به صرف احساس خوب بودن، خوبی حاصل می‌گردد. در این عرفانها عمل به اعضاء و جوارح جزئی از ایمان نبوده و ایمان صرفاً عملی قلبی است و نیت است که حرکت بسوی تعالی را رقم می‌زند. این عرفانها بر تغییر زاویه دید سالک متمرکزاند. اما در عرفان اهل بیت (ع) ایمان ذو وجوه و شامل وجه قلبی و وجه انسانی و وجه عملی است. ایمان ریشه‌اش در قلب است و به اقرار زبانی و عمل صالح یعنی عبادت و خدمت میوه می‌دهد. در وادی عمل نیز بجای افراط در چهارگانه زهد و جوع و خلوت و بی‌خواهی که رسم ریاضت طریقه‌های گذشته بوده، تعریف متعادل از آنها ارائه می‌دهد. زهد به معنی نخواستن دنیا است و دلمشغول نشدن به آن و سالک میتواند به تعادل بخورد و بخوابد و خلوت او بیشتر سکوت و وارد نشدن به لغو اما در میان مردم زیستن و به آنها خدمت کردن است.

۸. سه‌گانه (توفیق بندگی - جذبۀ ذکر - لذت تسلیم) بجای (کرامت - مکاشفه - مقامات) به عنوان ملاک رشد

در سلوک‌های صناعی بشری ملاک رشد، داشتن کرامت یعنی قدرت تصرف و اعمال نفسانیت در هستی؛ مکاشفه یعنی دیدن صحنه‌هایی مثالی به عنوان تأویل گزاره‌های دینی؛ و اتصافات به مقاماتی است

که فرد مُلَهَم میشود به آن مقامات رسیده یا استاد به او اعلام میکند که به آن مقامات رسیده. کتب بسیاری از اهل عرفان صناعی بشری به شرح کرامات و بیان مکاشفات و توصیف مقامات اختصاص دارد. سالکان در پی این سه عنصراند. در عرفان اهل بیت (ع) هیچیک از اینها کمال محسوب نشده بلکه جزئی از راه دانسته نمیشود. اینها همه سیر در عوالم نفس و تجلیات نفس و همگی رهزن و حیض الرجال اند. راه حین رها کردن اینها تازه آغاز میشود. اینها مراحل طریق شیطان شدن اند. ملاک تعالی در عرفان اهل بیت (ع) که عرفانی مبتنی بر قرآن است عبارتست از توفیق بندگی، همه آن کرامات و مکاشفات و مقامات خلاف بندگی است. بنده یعنی هیچ شدن و اراده را زیر اراده خدا انداختن و به حرف خدا گوش کردن. توفیق تقوی و توفیق ورع و ترک گناهان و توفیق عمل به دستورات خدا مثل عبادت شامل نماز و روزه و ذکر و خدمت به خلق. این توفیقات دلیل در راه بودن و در راه حرکت کردن و به خدا نزدیک شدن است. وقتی کسی توفیق بندگی را پیدا کرد، ذکر کثیر به او الهام میکنند بطوریکه اوقات غفلتش کم و کمتر شده و جذبۀ ذکر او را فرا میگیرد. پس از ما سوی غافل شده و با خدا همنشین میگردد و در یاد خدا غرق میگردد. و همه اینها در حالی است که باز از مراعات تقوی و بندگی کم نمیگذارد بلکه در حال استغراق در یاد حق، بندگی را طی میکند. به موازات همه این توفیقات و حالاتی که پیدا میکند

امیدش از غیر خدا برداشته و ترسش از غیر خدا زایل شده و توکل به خدا پیدا میکند و امورش را بر خداوند تفویض میکند و به آنچه خدا با او میکند راضی است. اینها مراحل عالم تسلیم است که نتیجه اسلام عبارتست از تسلیم. این تسلیم لذت و آرامش و طمأنینه و سکونی به همراه دارد که قابل وصف نیست. اینها مقامات واقعی و حالات مطابق با حقایق هستی‌اند. اینها کجا و آنچه سالکان طرق غیر الهی برای خود با تلقین میسازند و همه خیالات است کجا؟ مثلاً عارفان مسیحی در نهایت سیر خویش با مسیح همذات شده و بر دستانشان داغ مهر پدید میاید. ولی مگر مسیح (ع) را به صلیب کشیدند؟ یا عارفان مسلمان اکثراً از معراج و تلقی معارف از عرش الهی سخن میگویند. امام کاظم (ع) به کسی که در زمان ایشان ادعای دیدن عرش خدا و تلقی معارف از خداوند را داشت فرمود: میدانی شیطان برای خودش عرشی دارد چون عرش خدا؟ آنچه دیده‌ای عرش شیطان بوده است نه عرش خدا. سپس آیه شریفه را تلاوت کرد که الشیاطین یوحون الی اولیائهم.

۹. عدم تشخیص و تمایز از جامعه شیعی

هر فرقه برای ایجاد و بقاء در پی تمایز از بطن جامعه‌ای است که در آن بدنیا آمده. لذا هر فرقه برای خویش آداب و رسوم و عبادتگاه و عبادت خاص جعل میکند تا باقی با شد. حتی سعی میکند اگر بتواند ظاهر تابعین خویش را متمایز کند تا اظهار و تبلیغ آن فرقه باشد و هم

هویت جمعی میان تابعین برقرار شود و یک کلونی و جامعه اقلیت شکل بگیرد. این رمز بقای یک گروه اجتماعی است. اما مکتب عرفان اهل بیت (ع) چون از بطن جامعه شیعه برخاسته و نیازی به تمایز و تشخیص از بستر جامعه ندارد هیچ تظاهر بیرونی ندارد و عارفان این عرفان هیچ گونه تظاهری به عارف بودن ندارند. هر جا صحبت از منی و مایی بود و اینکه ما بهتر از دیگرانیم، بدانیم نشانی از شیطان آنجاست. البته این آفت مخصوص فرقه‌های عرفانی و معنوی نیست، هر نحله عقیدتی یا مذهبی یا گرایش سیاسی می‌تواند چنین بیاندیشد و خویش را از دیگران برتر بداند و به همان نسبت نشانی از شیطان در او هست. ما در مقاله آسیب شناسی مدارس مذهبی به تلقین خودبرتر بینی به عنوان یکی از آسیب‌های مدارس مذهبی اشاره کرده‌ایم؛ آنجا هست: از آفات مدارس مذهبی در تمام دنیا این است که فارغ‌التحصیلان این مدارس به نوعی غرور و خود برتر بینی مبتلا می‌شوند و این ناشی از تلقینی است که اولیاء این مدارس روی آنها اعمال می‌کنند تا به قول خود شان عزت نفس آنها را بالا ببرند و یا آنها را به مدرسه علاقه‌مند کنند. و این آفت، خطرناکتر از سایر آفات است چون گناه شیطان و رأس گناهان است. کسی در مجلس رسول خدا (ص) وارد شد. رسول خدا (ص) فرمود در پیشانی او علامتی از شیطان می‌بینم سپس از او پرسید وقتی وارد مجلس شدی چه در سر گذراندی؟ گفت در سر گذراندم که هیچ کس از من

بالا تر نیست. در این مدارس دائم روی خودی و غیرخودی تأکید میشود. نتیجه این تربیت تشکیل یک کلونی اقلیت و انعزال از جامعه مؤمنین یا فروکاستن این جامعه به جمعیتی اندک است که در روایات بسیاری از آن نهی شده است. حتی در روایات هست که اگر خواستید کسی را نقد کنید نگوئید فلانی فلان طور است بگوئید عملش فلان طور است. یعنی عمل او را نقد کنید نه خود او را. یا بگوئید فلان عقیده اش درست نیست نه اینکه بگوئید آدم درستی نیست.

۱۰. حضور علمای ربانی به عنوان نتایج و معلّمین این مکتب و عدم وجود عنصری بنام مراد.

مکتب عرفان اهل بیت (ع) چون مکتب علم است بر تعلیم و تعلّم تأکید دارد؛ تعلّم و تعلّم قرآن و سنّت. مابقی علوم حوزوی به نیاز زمان و مکان و به عنوان مقدمات یا نظریات فهم قرآن و سنّت اند نه چیزی مستقلّ. عارفان این مکتب، عالمان عامل به قرآن و سنّت اند که دلیل صحّت راهشان مطابقت گفتار و اعمال ایشان با قرآن و سنّت است. قرآن و سنّت هم چیزی است که برای بطن جامعه در دسترس و در مرآی ایشان است. عالمان این مکتب توسط توده های مردم در گذر زمان انتخاب شده و به مرجعیت علمی رسیده و مصدر رجوع سالکان طریقت شده اند و نیز براحتهی توسط بدنه جامعه نقد میشوند و در صورت خطا در گفتار و رفتار کنار گذاشته میشوند. این یک فرایند اجتماعی است و نسبتاً مصون از خطاست. عالم ربّانی طی یک فرایند

زمان بر و طولانی و طی سالها زهد و تقوی شکل میگیرد و مصدر مراجعه مستعدین سلوک میشود. این را مقایسه بفرمایید با وجود عنصری بنام قطب در میان دراویش که معمولا به نحو وراثتی منتقل میشود و بیش از آنکه انتخاب او با مقیاس علم و عمل باشد انتقالی موروثی برای حفظ ثروت مادی و اجتماعی سلسله است. در مکاتب عرفان بشری عنصری بنام مراد وجود دارد که گاهها استاد یا پیر یا قطب نامیده میشود مشخصه مراد نقد ناپذیری و عصمت عملی و واجب‌الاطاعه بودن برای شاگرد یا مرید است. در واقع ملاک صحت نه علم کتاب و سنت بلکه نظرات شخصی مراد است چون فرض است که او به علم الهی چیزهایی میداند که مرید نمیداند. و مراد منحصر در یک نفر است یعنی سالک نمیتواند در زمان واحد دو استاد داشته باشد. همین از عواملی است که نتواند رفتار و گفتار استاد را با ملاک درست بسنجد و با کس دیگری مقایسه کند در نتیجه کاملا به رنگ او در میاید و بدی و خوبی او را توأمان میگیرد. اما در مکتب عرفان اهل بیت (ع) چنین عنصری وجود ندارد و سالک میتواند از هرتعداد از مؤمنین متقی که همان عالمان ربّانی اند توأمان استفاده کند و بهره برد. در واقع او میتواند در آن واحد چندین استاد داشته باشد و از همه آنها علم و ایده‌های خوب را اخذ کند و هیچ یک هم واجب‌الاطاعه نیستند چون معصوم نیستند. استفاده همزمان از چند نفر نیز بهره سالک را بالا برده او را از خطاهای یک شخص محافظت

میکند. در واقع نظام تربیت در مکتب عرفان اهل بیت (ع) بر استادی و شاگردی بنا شده نه مریدی و مرادی. سلاسل صوفیه، پیر را «باب» ارتباط با خدا (در جوامع سنّی) یا امامان (در جوامع شیعه) میدانند و او را عملاً مصون از خطا و واجب‌الاطاعه میدانند. ارتباط عامی و مرید بی‌واسطه پیر با ملکوت ممکن نیست و راه تعالی سرسپردگی و خدمت به پیر است.

۱۱. عدم نیاز به سلسله و جوشیدن مدام عارفان از بستر جامعه

طرائق بشری نوعاً بر سلسله مبتنی هستند یعنی استاد حاضر اعتبارش را از شاگردی و تأیید فردی گرفته که پیشتر استاد سلسله بوده است. سلسله استادی و شاگردی همینطور بالا میرود تا به یک عارف صاحب‌نام میرسد. سلسله‌های طریقت که امروز در ایران باقی مانده‌اند به سید محمد نوربخش یا سید نعمت‌الله ولی یا معروف کرخی میرسند. البته سلسله‌ها در مسیر تاریخ از شعبات زیادی پیدا میکنند و حتی با تغییر مذهب سرزمین، مذهبشان کم‌کم تغییر میکند. در هر حال قوام و هویت طریقت بشری به سلسله است. اما مکتب عرفان اهل بیت (ع) وابسته به سلسله استادی و شاگردی نیست. برای این مکتب، جامعه شیعه بسان بستری بارور است و استعداد این را دارد که همواره و همه‌جا عارفان بسیاری از متن جامعه برویند و ستارگان آسمان عرفان شوند. این عدم وابستگی بدلیل

مؤلفه‌هایی است؛ یکی از این مؤلفه‌ها بنا شدن طریق تعالی بر علوم رسیده از اهل بیت (ع) و کتب مأثور و روایی است که در دسترس همگان است. دومین مؤلفه تأکید بر زنده بودن روح ائمه هدی (ع) و قابل دسترس و استفاده بودن آنها برای همه است بلاواسطه، سومین مؤلفه همانطور که گفتیم نفی عنصری بنام پیر و مراد در فرهنگ شیعه و جایگزینی آن با عالم ربّانی است که دلیل درستی‌اش مطابقت گفتار و رفتار با شرعی است که علمش برای همه در دسترس است. به همین دلیل آفات بسیاری که در پیر و مراد و تبعیت بی‌قید و شرط از او رخ می‌دهد در اینجا کمتر پدید می‌آید.

۱۲. تأکید بر اخلاق

در مکتب عرفان اهل بیت (ع) بر آموختن علم اخلاق و عمل به آن تأکید بسیار می‌شود. علم اخلاق در این مکتب به دو بخش اخلاق فردی و اخلاق جمعی تقسیم می‌شود. اخلاق فردی به رابطه انسان با خود و خالق خود و اخلاق جمعی به تنظیم رابطه او با دیگر انسانها می‌پردازد. موضوعات اخلاق فردی در بحث رابطه انسان با خود عبارتست از تعادل در خور و خواب و خشم و شهوت، و در بحث رابطه انسان با پروردگار عبارتست از توحید حق تعالی و عبادت وی، توکل و تفویض به او و رضا و تسلیم بدرگاه او. و میزان در تمام اینها شرع است یعنی قرآن و روایات. در بحث اخلاق جمعی هم میزان شرع است. همه گزاره‌های این علم از دین استخراج می‌شود و علم اخلاق

در واقع احکام روح و روان انسان است؛ متمم رساله عملیه است که علم جوارح و اعضاء است. همه اینها بخشی از تفقه در دین محسوب میشود. خلاصه اینکه قسمت مهمی از مراننامه عمل در مکتب عرفان اهل بیت (ع) علم اخلاق است. عالمان ربّانی هم که تربیت شده و خود معلّمین این مکتب بوده‌اند عامل به اخلاق و مروج اخلاق بوده‌اند بطوریکه مکتب ایشان بیش از آنکه به معنای مصطلح عرفانی باشد، اخلاقی است. این تأکید که بر اخلاق در این مکتب دیده میشود در دیگر مکاتب عرفانی دیده نمیشود. اصولاً آنها یا بر رهایی تأکید میکنند یا بر ریاضت و حبس نفس که هر دو میتواند مقدمه‌ای باشد برای خروج از تعادل اخلاقی و خلق ناهنجاری در خلق و خو.

ملاک رشد

در این مقاله می‌خواهیم به مهم‌ترین صفتی که انسان باید داشته باشد اشاره کنیم. صفتی که لازم است برای حرکت و کسب تمام کمالات. صفتی که نه تنها در طی مسیر لازم است بلکه پایان مسیر هم چیزی نیست جز خودش. این صفت سرور و شادی و شادابی است. سرور و شادی و شادابی لازم است تا انسان حرکتش را شروع کند و آنچیزهایی را که برای کمال لازم است کسب کند و در انتها ملاک رسیدن به کمال، خودِ همین شادی و شادابی و به اصطلاح دقیق‌تر دینی، **رضایت** است. در پایان خداوند می‌فرماید **يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي**. در واقع یک چیز بیشتر نیست گرچه آنرا به عبارات مختلفی مثل انرژي، نور، سرور، بهاء، بهجت، رضایت، اطمینان، ایمان و غیره بمانیم و آن یک چیز داشتن بهره‌ای از نور خداست به آن ولایت هم می‌گویند. این نور الهی که در دل مؤمن است مختصات و ابعاد مختلف دارد و از هر سویی که به آن نگاه کنیم یک اسم روی آن می‌گذاریم درست مثل اسماء خدا که همه حکایت از یک چیز میکنند منتها به اعتبار نحوه تجلی و از منظری "متفاوت" یک حقیقت واحده را نشان می‌دهند. حالا این حیات، سرور، نور، ولایت، روح یا هرچه که اسمش را بگذارید بهره انسان از خداست. هرکس به مقدار بهره‌ای

که از این نور دارد سعه وجودی دارد و به خدا نزدیک است و منشأ افعال خدایی است و صفات خدایی را بروز میدهد.

سؤال: ملاک رشد و تعالی در قرآن چیست؟ چگونه میتوانیم بفهمیم که خودمان یا آنکس که میخواهیم به او اعتماد کنیم و یا با او دوست شویم متعالی است؟ آیا ملاک رشد، کرامت داشتن است؟ آیا مکاشفه داشتن است؟ آیا ملاک این است که کس دیگری هندوانه زیر بغل ما بگذارد و بگوید تو به فلان مقام رسیده‌ای؟ آیا ملاک این است که مریدان آن شخص بگویند آقا واجد فلان مقام است؟ به این دید، قرآن را توزّق بفرمایید. این سوال، سوال بسیار بسیار مهمی است. در واقع این سوال میپرسد که راه چیست؟

به نظر اینجانب - که البته ایده‌ای برای شما باشد و خود شما این خط را بگیرید و تحقیق بفرمایید و شاید به مطلب کامل‌تری برسید - ملاک رشد از نظر قرآن سه چیز است:

یکی **توفیق تقوی**. یعنی توفیق حفظ زبان و چشم خود را داری؟ توفیق نماز اول وقت داری؟ توفیق تهجد داری؟ توفیق انس با قرآن داری؟ توفیق انفاق و دستگیری و اطعام داری؟ اگر داری به همان قدر در راه هستی و اگر امروز بیشتر از دیروز داری رشد کرده‌ای.

دوم، **جذبه ذکر** است. یعنی چقدر بیاد خدا هستی و چقدر ذاکر هستی و چقدر از ذکر خدا دلت به تکاپو و جزر و مد میافتد و دلت برای آستان او پر میکشد و تو را از ذکر او جذبه‌ای در برمیگیرد و

عاشق و دیوانه او میکند و در حیرت او غرق میکند و به وجد میاندازد. این یک ملاک است. ذکر داری؟ و آیا از آن ذکر به لذت و سرور میرسی؟ اگر نه باید تدارک کنی. قرآن را به این نیت بخوانید تا به این ملاکات برسید: الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. (الرعد، ۲۸). اینکه عرض کردم جذبۀ ذکر این جذبۀ خیلی مهم است بعضی‌ها ذکر می‌گویند اما از ذکر قساوت بهره‌آنها می‌شود. بعضی‌ها ذکر می‌گویند اما با ناراحتی و طلبکاری ذکر می‌گویند و دائم ناراضی‌اند که اینقدر ذکر گفتم چرا نشد چرا نشد؟ اگر این ذکر به آن نتیجه که نامش را من بی‌خودی از خود و از خودخواهی‌های خود گذاشته‌ام و لفظ جذبه که جذب حق شدن و خدایی شدن است منجر نشود خیلی ملاک رشد نیست. معلوم نیست تماش از کجا سر درآورد. شیطان هم هزاران سال ذکر میگفت. خوارچ هم ذکر بسیار میگفتند.

سومین ملاک رشد، **لَذَّةُ تَسْلِيمٍ** است. یعنی تسلیم خدا بودن و نخواستن و خواست را به او موکول کردن و از این تسلیم شدن لذت بردن که عبارت اخرای رضاست. هرکس تسلیم نیست مثل اینکه اسلام را درست نفهمیده. نفهمیده باید بنده باشد. آخر بندگی تسلیم در برابر مولاست. آخر اسلام و نتیجه آن آنجاست.

پس دقت بفرمایید که ما سه گانه (توفیق بندگی — جذبۀ ذکر - لذت تسلیم) را بجای (کرامت — مکاشفه — مقامات) به عنوان ملاک رشد گذاشتیم.

در سلوک‌های صناعی بشری ملاک رشد، داشتن کرامت یعنی قدرت تصرف و اعمال نفسانیت در هستی؛ مکاشفه یعنی دیدن صحنه‌هایی مثالی به عنوان تأویل گزاره‌های دینی؛ و اتصافات به مقاماتی است که فرد مُلهم میشود به آن مقامات رسیده یا استاد به او اعلام میکند که به آن مقامات رسیده. کتب بسیاری از اهل عرفان صناعی بشری به شرح کرامات و بیان مکاشفات و توصیف مقامات اختصاص دارد. سالکان در پی این سه عنصراند. در عرفان اهل بیت (ع) هیچ‌یک از این‌ها کمال محسوب نشده بلکه جزئی از راه دانسته نمیشود. این‌ها همه سیر در عوالم نفس و تجلیات نفس و همگی رهن و حوض الرجالند. راه حین رها کردن اینها تازه آغاز میشود. اینها مراحل طریق شیطان شدن‌اند. ملاک تعالی در عرفان اهل بیت (ع) که عرفانی مبتنی بر قرآن است عبارتست از توفیق بندگی، همه آن کرامات و مکاشفات و مقامات خلاف بندگی است. بنده یعنی هیچ شدن و اراده را زیر اراده خدا انداختن و به حرف خدا گوش کردن. توفیق تقوی و توفیق ورع و ترک گناهان و توفیق عمل به دستورات خدا مثل عبادت شامل نماز و روزه و ذکر و خدمت به خلق. این توفیقات دلیل در راه بودن و در راه حرکت کردن و به خدا نزدیک

شدن است. وقتی کسی توفیق بندگی را پیدا کرد، ذکر کثیر به او الهام میکنند بطوریکه اوقات غفلتش کم و کمتر شده و جذبۀ ذکر او را فرا میگیرد. پس از ما سوی غافل شده و با خدا همنشین میگردد و در یاد خدا غرق میگردد. و همه اینها در حالی است که باز از مراعات تقوی و بندگی کم نمیگذارد بلکه در حال استغراق در یاد حق، بندگی را طی میکند. به موازات همه این توفیقات و حالاتی که پیدا میکند امیدش از غیر خدا برداشته و ترسش از غیر خدا زایل شده و توکل به خدا پیدا میکند و امورش را بر خداوند تفویض میکند و به آنچه خدا با او میکند راضی است. اینها مراحل عالم تسلیم است که نتیجه اسلام عبارتست از تسلیم. این تسلیم لذت و آرامش و طمأنینه و سکونی به همراه دارد که قابل وصف نیست. اینها مقامات واقعی و حالات مطابق با حقایق هستی اند. اینها کجا و آنچه سالکان طرق غیر الهی برای خود با تلقین میسازند و همه خیالات است کجا؟ مثلاً عارفان مسیحی در نهایت سیر خویش با مسیح همذات شده و بر دستانشان داغ مهر پدید میاید، ولی مگر مسیح (ع) را به صلیب کشیدند؟ یا عارفان مسلمان اکثراً از معراج و تلقی معارف از عرش الهی سخن میگویند. امام کاظم (ع) به کسی که در زمان ایشان ادعای دیدن عرش خدا و تلقی معارف از خداوند را داشت فرمود: میدانی شیطان برای خودش عرشی دارد چون عرش خدا؟ آنچه دیده‌ای عرش

شیطان بوده است نه عرش خدا. سپس آیه شریفه را تلاوت کرد که الشیاطین یوحون الی اولیائهم.

حالا که ملاک رشد در راه خدا را ترسیم کردیم، به این بحث میرسیم که چه کنیم که در این راه طی طریق کنیم؟ یعنی رشد چگونه حاصل میشود که بعد بخواهد با این سه ملاک سنجیده شود؟

گفتیم که رشد در گرو چهار عامل **عبادت، خدمت، معرفت، و ولایت** است، به شرطی که هر چهارتا با هم در زندگی سالک حضور داشته باشند.

طریقه چهارم مصنف برای الحاق به کتاب "الاذکار" موسوم به طریق تزایدی یا طریقه "یازده اربعین"

این طریق، اقوم طُرق است. یعنی سریعترین و راحت‌ترین و مطمئن‌ترین روش است. از ابتداء شروع کرده و سالک را به قدم به قدم اما به سرعت رشد میدهد و به جایی میرساند که خودش راه را میتواند در یسر طی کند. معنای تزایدی این است که کارها به هم اضافه میشوند. یعنی کارهایی را که در اربعینات مختلف شروع میکند، اینها را ادامه میدهد تا آخر عمرش یا تا وقتی که خودش متوجه میشود باید با عمل بهتری جایگزین کند.

اربعین اول : فرقی نمیکند که شخص برای اولین بار به یک عالم دینی مراجعه میکند و در عمرش سلوک دینی نداشته یا آنکه بسیار پیش این عالم و آن عالم و این مدّعی و آن مدّعی رفته و دستمالی شده، در هر حال، واجب‌ترین کار برایش، از نظر بنده آن است که با "اساس سلوک دینی" آشنا شود. یعنی بتواند در سلوک دینی "اصل" را از فرع تشخیص دهد تا نیرویش هدر نرود و صرف امور بی‌ارزش نشود. بنابراین کسی که به سلوک دینی علاقه‌مند است باید در طی اربعین اول یعنی ۴۰ روز اول، کتاب "دستورنامه" را بخواند. این کتاب برای وی روشن می‌کند که سلوک دینی، مبتنی بر "رعایت همزمان" چهار اصل است. اصول اربعه سلوک عبارتند از: عبادت، خدمت، معرفت، و ولایت؛ به تفصیلی که در آنجا گفته شده. یعنی کسی رشد

می‌کند که هم عابد با شد؛ عابد خدا؛ آنهم عا شقانه! هم خادم با شد؛ خادم خلق خدا؛ آنهم خالصانه! همچنین عالم باشد؛ یعنی دین را بشناسد. شناخت دین به خلاف آنچه گمان می‌شود، کار سختی نیست. کار سختی نیست وقتی انسان سراغ سرچشمه برود. چون وقتی سراغ اندیشه‌های این و آن می‌رود، در شخصیت این و آن گیر می‌کند. ولی وقتی سراغ سرچشمه می‌رود و با عقل فطری، مثل یک چوپان، مثل اباذر، مثل سلمان، پای صحبت قرآن و پای صحبت رسول خدا(ص) می‌نشیند، دین را می‌فهمد، همانطور که باید بفهمد. چهارمین اصل، ولایت است. یعنی باید برود و با مؤمنین متقی و علمای ربانی دو ست شود و در جمع آنها داخل شود و رابطه خودش را با آنها استوار کند و از کسانی که ظلمانی هستند دور شود و اعراض کند. ولایت یک کمالی دارد که در امامت تجلی پیدا می‌کند. منتها، راه وصول به امام(ع) از طریق همین مؤمنین در دسترس است. وقتی کسی کتاب دستورنامه را خواند و عمل به آن را برای خودش در این چهل روز برنامه‌ریزی کرد و از خدا استعانت جست، اربعین اول برای او طی شده و می‌تواند سراغ اربعین دوم برود. یعنی در اربعین اول این کار علمی و معرفتی را داریم به اضافه خواندن یک نماز غفيله که کیفیتش را در همه مساجد روی دیوار نوشته‌اند. هر روز در همین ساعتی که گفته شده یک نماز غفيله میخواند و از خدا مغفرت میخواهد. این نماز را به قصد توبه و استغفار میخواند تا تطهیر شود و

پاک گردد و بسوی خدا برگردد. سعی کند هر روز این نماز را بخواند. هر جا که هست. اما اگر اگر یک روز نتوانست عیبی ندارد. در اربعینات ما اگر بعضی روزها توفیق انجام عملی را نداشت مانعی ندارد، به روزها اضافه کند تا عدد چهل را تکمیل کند و جمعاً چهل روز را انجام داده باشد. قرآن هم فرموده: و لتکملوا العدة (بقره: ۱۸۵). نیازی به از اول شروع کردن ندارد. عدد اربعین یک عدد جادویی نیست که اگر اتصالش بهم بخورد سفینه سلوک منفجر شود! تلقی‌های ریاضی‌وار از دین اشتباه است و هر رشته‌ای منطق خودش را دارد. در دین نیت و خلوص حرف اول را میزند و گاهی یک دل شکسته‌ای به یک آهی یک راهی را به راحتی طی میکند. مرحوم آقای بهجت (ره) میفرمود سلمان شده گاهی به یک شب حاصل میشود. عامل حرکت در مسیر قرب، فراموشی خود و محو شدن در خداست!

اربعین دوم: از آن کتاب که منطبق بر سلوک قرآنی است، روشن شد که برای داشتن سلوکی درست، داشتن ذکر کفایت نمیکند و باید در هر چهار جنبه عبادت، خدمت، معرفت، و ولایت، سالک دستورالعملی داشته باشد تا امروزش یا این اربعینش با دیروزش یا اربعین گذشته‌اش فرق کند. پس در هر اربعین ما محتاج دستوری در هر یک از چهار رکن اربعه سلوک هستیم. در اربعین دوم، از جنبه علمی، کتاب "معرفت نفس" بنده حقیر - نه کتاب معرفت نفس استاد ذی‌الفنون ما، جناب حسن‌زاده - را مطالعه کند. کتاب معرفت نفس

حقیر، یک دورهٔ سلوک معرفتی و معارف عملی است و گره‌های روحی سالک را باز می‌کند و بصیرت ناشی از وجدان قیوم و معرفت حق به نحو فطری، که از آن حاصل می‌شود، راه را برای سالک هموار می‌نماید. دقایق معرفت اسماء، راهگشای سالک است و وجدان قدرت و اختیار خود، در اقدام به عبادات و صالحات، بسیار راهگشاست. لذا باید سالک کتاب فوق را آغاز کند و جوری کتاب را تقسیم کند که ظرف سه اربعین و روزهایی که بین اربعین‌ها فاصله می‌اندازد، کتاب را به اتمام رساند. توضیح آنکه می‌شود بین اربعین‌ها فاصله انداخت. ایرادی ندارد. گاهی کسی توفیق و توان پشت سر هم انجام دادن اربعین‌ها را ندارد. در هر حال کتاب، نهایتاً تا انتهای اربعین چهارم تمام می‌شود. این از لحاظ علمی، اما از منظر عبادی، دستور این اربعین، خواندن نمازهای واجب است، ترجیحاً اول وقت. و از اول وقت به تعویق نیاندازد الا به عذری موجه پیش وجدان. ضمناً اگر نمازها را به جماعت یا در مسجد نمی‌خواند، تفریقاً بخواند. یعنی نماز عصر را در وقت عصر و نماز عشاء را در وقت عشاء بخواند. سنت این بوده و روش رسول خدا (ص) و اهل بیت (ع) جز این نبوده است. در تفریق، برکات بسیاری است. از حیث خدمت نیز شروع کند به احسان به والدین، به شاد کردن آنها به نحوی که خودش بهتر سراغ دارد. سعی کند اگر زنده‌اند مدام به آنها خوبی کند و اگر به رحمت حق واصل شده‌اند، مدام برایشان نماز بخواند یا خیرات کند یا طلب

استغفار نماید. از حیث ولایت، یعنی وصل کردن به مؤمنان هم، در خاطراتش تفحص کند ببیند چه کسانی هستند که نسبت به آنها خرده حسابی دارد، برای هر کدام دو رکعت نماز بخواند و به آنها هدیه کند و بگوید خدایا! بین ما را صاف کن! من از آنها گذشتم! آنها را هم از من را ضی کن! از این اربعین بنا بر این بگذارد که اگر خواب کسی را دید و او را می شناخت، وقتی از خواب بیدار شد، اگر خواب موجبش بود، برای آن فرد دو رکعت نماز بخواند و الا برای آن شخص لااقل دعا کند. کسانی که به خواب سالک می آیند برای این است که خرده حسابی دارند یا جایی گیر کرده اند و کارشان با دعای سالک حل و فصل می شود. دعا کردن برای آنها، خود سالک را هم جلو می اندازد. آنها که خرده حساب دارند، یکی یکی می آیند و حسابشان را صاف می کنند و می روند و کسانی که گیر کرده اند، گهگاه می آیند و چیزی می گیرند و می روند و این یک بابی است برای سالک که از طریق این باب به دیگران خیر می رساند و خودش هم به خیر میرسد. این یکی از ابواب ولایت است.

اربعین سوم: از حیث علمی در این اربعین به کتاب معرفت نفس مشغول است چنانکه گفتیم. از حیث عبادت، این عمل را اضافه کند که نسبتاً دائم الوضو با شد. به این نحو که هرگاه دستشویی می رود، وضوء هم بگیرد و خارج شود. شبها هم برای خواب، با وضوء بخوابد. از حیث خدمت، احسان را گسترش بدهد به صله با ارحام، به

این نحو که به ارحامی که انتظار دارند، تماسی بگیرد و یا پیامی بفرستد خلاصه به نحوی به این‌ها وصل کند و حالشان را بپرسد یا اگر میسر است به آنها سر بزند. سعی کند هر هفته لااقل به یکی از ارحام به نحوی وصل نماید. از حیث ولایت در این اربعین، لااقل هر هفته یک شب سری به مسجد نزدیک یا در دسترس یا مسجدی که مایل است بزند و از فضای معنوی آنجا استفاده کند. در هر مسجدی نور خاصی هست. سعی کند آن نور را حیات کند و تا مدتی با خودش داشته باشد.

اربعین چهارم: از حیث علمی در این اربعین هم، به معرفت نفس مشغول است و معرفت نفس به حمدالله در این اربعین تمام می‌شود. البته کتاب معرفت نفس القائاتی دارد که سینه به سینه باید منتقل شود و از مقام ولایت به صاحب علم جمعی و از ایشان استاد به استاد به ما رسیده. وظیفه بنده تحمّل این علم و انتقالش به کسانی بوده که توانسته‌ام و نوشتنش و به تاریخ سپردنش. طی جلساتی هم این کتاب تدریس شده و ضبط گشته. امیدوارم به درد آیندگان بخورد. از حیث عبادی در این اربعین، پس از نمازهای واجب این تعقیبات اضافه می‌شود: پس از سلام نماز سجده می‌کند و در آن صد بار می‌گوید الهی شکر! سپس دعا می‌کند؛ هر دعایی. دعایی که مسئله روز اوست. آنچه که گیر این مرحله از عمر اوست را از خدا می‌خواهد که خداوند نظر رحمت فرماید. سالک باید عادت کند به این دعا بعد از

نماز و به این سجده شکر که توصیه امام زمان (عج) است. در روایت هم هست که پس از نماز واجب، مؤمن یک دعای مستجاب دارد. امیرمؤمنان (ع) فرموده این دعا در سجده بعد از نماز، مستجاب می شود. بعدش همان جا روی سجاده می نشیند و یک آیت الکرسی می خواند. منظور از آیت الکرسی همیشه فقط آیه اول است. روایت است که رسول خدا (ص) به امیرمؤمنان (ع) فرمود: کسی که به خواندن آیت الکرسی بعد از نمازهای واجب مداومت کند از اولیاء خدا می شود. سپس سه سوره توحید می خواند که مطابق روایات، معادل یک ختم قرآن است. بعد سه صلوات می فرستد به این نحو که اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم. گفتن این انتها، او را در ثواب همه کسانی که برای اسلام زحمت کشیده اند شریک می کند. سپس تسبیحات حضرت زهرا (س) را می گوید که اگر با توجه و حضور و آرام و با توجه بگوید، موجب آرامش دل و نفی خواطر و معادل نمازهای نافله بسیار است. خوب است مؤمن همیشه یک تسبیح همراهش یا در گردنش داشته باشد. تسبیح روحانیت می آورد. سپس آیه شریفه: وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا. را میگوید که باب رزق است. این پنج دستور از بهترین تعقیبات مشترک فرایض است و از طریق بعضی از اساتید ما از طریقه سلوکی مرحوم امام (ره) به ما رسیده. از حیث خدمت هم،

نوبت وصل به دوستان از یاد رفته است. به دوستان مؤمن سابقش که آنها را از یاد برده صله کند. حالا با پیامکی، تماسی یا سر زدن. و قصدش از این امور خدا باشد. یعنی خدا یا چون تو این امور را می‌پسندی و دستور به آن داده‌ای، من چنین می‌کنم. (زبان را بچرخاند و را اینها را زیر لب به زبان بیاورد که گفتن اینها خیلی نقش دارد در هستی و نوعی خلق عمل و انشاء فعل است و نیت را اصلاح میکند.) آنچه تا بحال بدست آورده بود راجع به احسان به والدین، و صله ارحام و اصدقاء، و رفتن به مساجد، از دست ندهد. از حیث ولایت، شب‌ها پس از نماز مغرب دو رکعت نماز لیلة‌الدفن بخواند برای مردگان از جن و انس از مؤمنین که امروز به رحمت حق واصل شده‌اند و نیز ارواحی از مؤمنین که در برزخ اسیرند و فریادرسی ندارند. این نماز را هدیه کند به آنها. این را تا آخر عمرش ادامه دهد. در این اربعین شروع می‌کند ولی تا آخر عمر ادامه می‌دهد. دقت کنید که اموری که در اربعین‌ها شروع می‌شود تا آخر عمر باید ادامه داده شود. تا آخر عمر بلکه بعضی را تا ابد. یعنی این اربعینات تزییدی است.

اربعین پنجم: روشن است که تعالی روحی هر کس، در گرو وسعت علمی او ست و رفعت پیدا نمی‌کند کسی الا به قدری که درجه علمی او رفعت پیدا کند. منظور، علم الهی است: علم به خدا و اسماء خدا و سنت‌های خدا، رضا و سخط خدا، شریعت خدا، ... لازم است شخص عالم شود و لازم است که علمش روز به روز زیادت‌ر و زیادت‌ر شود. در

این اربعین، سالک کتاب الاذکار را بخواند. این کتاب او را در امر ذکر، مجتهد می‌کند. تقریباً تمام روایات راجع به اذکار در این کتاب آمده و خواص اذکار و ختومات و برخی اسرار در این کتاب مذکور شده. به خصوص ملحقاتی در آخر این کتاب هست که در سلوک به درد سالک می‌خورد و باعث می‌شود از آسیب‌های سلوک در امان بماند. اگر این کتاب را خوانده، کتاب خاطرات سلوکی بنده موسوم به سلوکنامه چون تجربیات و دردها و افت و خیزهای سلوکی است خوب است. کتابی هم فرزند آقای بهجت (ره) راجع به پدرشان نوشته بنام صحبت سالها که الحق از بهترین کتابها در زمینه سیره عملی است و از افراط و تفریط به دور است. اصولاً کتب تراجم اگر واقعیت‌ها باشد نه خیالات و نه بزرگنمایی‌ها، مناسب است. و عدل کتب اخلاق است. کتابی هم آقای یعقوبی قائنی از احوالاتش نوشته بنام سفینه‌الصادقین که خیلی چیزها را صادقانه گفته، این کتاب هم خوب است. اصولاً بنده از کتابهایی که مطالب را صادقانه و بما هو هو مینویسند استقبال میکنم و بعکس آفت سیر و سلوک را کتابهایی میدانم که غلوآمیز نوشته شده‌اند و هم راجع به سلوک و هم راجع به استاد و هم راجع به اساتید غلو کرده و عده‌ای را به عرش رسانده و در خواننده یک حالت تخدیر ایجاد کرده و از سلوک، یک در باغ سبز نشان داده و بعد با نشان دادن فاصله‌هایی عجیب بین شاگرد و آن استاد، نشاط فرد را در سلوک از بین می‌برند. کتاب سلوک باید

قهرمانش سالک و جستجوی وی باشد، نه استاد. در حالی که اسلوبی در بعضی کتب سلوکی از گذشته تا بحال هست که استاد را خدایگون کرده و تمام کتاب، کمالات استاد است. این سلیقه مال امروز نیست، تذکرةالاولیاء عطار هم همین است. این کتابها برای چند ماه خواننده را دلخوش میکند اما بعدش که میبیند کمالات خیالی نویسنده راجع به استاد، دستیافتنی نیست، مأیوس میشود و راه را ول میکند یا به نحوی توسط استادنماها منحرف میگردد و لطمه میبیند. شقشقة هدرت! بگذریم.

از حیث عبادی، از این اربعین شروع می کند به خواندن قرآن. قرآن خواندن را با ساعت تنظیم می کند. حداقل ده دقیقه در روز باید قرآن بخواند. از اول قرآن شروع می کند، می رود تا به آخر آن برسد و باز دوباره از اول قرآن شروع می کند تا به آخر. این روش در روایات توصیه شده. این ده دقیقه، حداقل است. دوست دارد، بیشتر بخواند. ترجیحاً ساعت مشخصی را برای این کار قرار بدهد. برای تنظیم عبادات بهتر است آن را با نمازها تنظیم کرد. چون مؤمن نسبت به نماز، وقتش را تنظیم می کند؛ آن وقت قبل یا بعد از نماز مشخصی وقت دارد که عبادت خاصی را انجام دهد. بهترین وقت برای قرآن خواندن قبل از نماز صبح است. اما همیشه این امکان برای همه فراهم نیست. پس باید به حال خودش دقت کند و ببیند چه زمانی برای او بهترین زمان است. هر کس بر اساس شرایط بیولوژیکی و زندگی خودش، وقت

فراغت خاصی دارد. این قرآن خواندن را در همان وقت قرار دهد. بهتر است با وضو باشد اما لزومی ندارد. بهتر است جای خلوت باشد اما لزومی ندارد. آداب را نباید آنقدر سخت گرفت که از اصل غافل شد. بهتر است قرآن را از روی موبایلش بخواند چون همیشه موبایل همراهش هست. وانگهی هر آیه‌ای را که ترجمه‌اش را بخواند با یک کلیک همانجا ترجمه را نگاه می‌کند. و اگر بخواند ترتیل را هم می‌تواند گوش کند. کیفیت قرآن خواندن باید به این شکل باشد که بفهمد چه می‌خواند. می‌خواند تا به یک آیه برسد و آن آیه توجهش را جلب کند. روی آن آیه درنگ می‌کند. بهره‌ او همین آیه است. این نوع قرآن خواندن بیشتر نوع ذکر است نه نوع معرفتی. برای همین این نوع کار را جزو عبادات آورده‌ایم نه جزو معرفت. اما اینکه اصلاً نفهمد، درست نیست. پس اجمالاً باید بفهمد دارد چه می‌خواند. همین که اجمالاً بفهمد کافیهست. اگر اصلاً وقتی عربی قرآن را می‌خواند، فارسی‌اش را نمی‌فهمد، در اینصورت، هر آیه را، هم عربی بخواند و هم فارسی. بعد از مدتی می‌بیند که با عربی خواندن، متوجه مقصود می‌شود.

از حیث خدمت: هفته‌ای یک شب یک غذای ساده‌ای، خودش در منزل درست کند و بسته‌بندی کند و آخر شب ببرد بین رفتگرها تقسیم کند و بگوید این غذا نذری است. اثر این فعل را در وجودش و در روحش نگاه کند. نرود غذای آماده بخرد؛ خودش برود مواد را بخرد

و خودش درست کند و خودش بسته‌بندی کند و خودش برود تقسیم کند. به دست خودش! با دست راست خودش به رفتگر بدهد. با تواضع بدهد. خیلی هم لازم نیست درست کند. ۵ تا ۱۰ تا ۱۴ تا کافیست. این‌ها را که به آنها می‌دهد دلش می‌شکند، دعا کند، مستجاب می‌شود. شب‌های جمعه خوب است برای این کار. این کارها را باید انجام داد و تجربه کرد. سلوک یک علم تجربی است! این را گوشه‌ذهنتان بنویسند!

از حیث ولایت: از این اربعین، وقت شروع کردن ارتباط با ولی نعمت واقعی، حضرت حجت (عج) است. نماز صبح را که خواند، یک وقت ۵ دقیقه‌ای بگذارد برای حرف زدن با امام زمان. یا یکی از زیارت‌های حضرت را بخواند که در مفاتیح است یا با زبان خودش با حضرت حرف بزند یا ۵ دقیقه "یا صاحب الزمان" بگوید. راهش فرق نمی‌کند. خلاصه انجام بدهد! از عمق وجودش انجام بدهد. کم کم حقیقی‌تر و حقیقی‌تر می‌شود. توجه از این سو، کم کم وجه حضرت را هم از آن سو جلب می‌کند. کسی که دری را بزند، عاقبت آن در به رویش باز میشود. این را تا آخر عمرش از دست ندهد. حال دلش آنطور باشد که مدام به حضرت صاحب (عج) می‌گوید: اگر روزی آمدی و من نبودم؛ بدان که دیدار تو را بسیار آرزو می‌کردم!

اربعین ششم: از حیث علمی و معرفتی، علامه دهر هم اگر هست، یک دور قرآن را فقط فارسی، از اول تا آخر با دقت بخواند؛

انگار که اولین بار است دارد می‌خواند و انگار که از پشت کوه آمده! یعنی تمام پیشداوری‌هایش و تمام ذهنیاتش و تمام شخصیتش و تمام علمش را بگذارد کنار و مثل یک آدم بی‌سواد و مثل یک بچه، فارسی قرآن را بخواند و ببیند چه گفته. هر روز هم فقط چند صفحه بخواند. به طوری که در این اربعین تمام قرآن تمام شود. اگر دوست دارد، از ترجمه بنده در تفسیر معنوی استفاده کند. اگر دوست دارد، هر ترجمه دیگری را بخواند. ترجمه‌ای که عامیانه‌تر است، بهتر است. نزدیک‌ترین ترجمه به زبان مادری امروزه‌اش را بخواند. از ترجمه‌هایی که فعل را پس و پیش گفته: "می‌شود مر شما را" حذر کند! ترجمه کسانی که در یک رشته مثل فقه یا فلسفه یا عرفان ممخض اند، هم خوب نیست! اینها نوعاً احوال اند.

از حیث عبادی: شبها پس از نماز عشاء دو رکعت نافله نشسته بخواند و در یک رکعت آن سوره واقعه را بخواند. صبح‌ها همان موقع که از خواب بلند میشود، شده در همان رخت‌خواب تیمم کند و یک سوره یس را از روی قرآن بخواند. سوره یاسین صبح را هدیه می‌کند به امام زمان (عج) و سوره واقعه شب را هدیه می‌کند به امیرمؤمنان (ع) یا رسول خدا (ص) یا حضرت زهرا (س) یا هر سه. این دو سوره را تا آخر عمر از دست ندهد که حل بسیاری از مشکلات و جلب بسیاری از برکات در این دو سوره است.

از حیث خدمت: در جیبش مبلغ معتنا بهی پول نقد می‌گذارد و هر روز صبح می‌گوید، بر زبان می‌آورد - بر زبان آوردن خیلی مهم است و خیلی اثر دارد. زبان را برای همین داده‌اند که انسان با آن اثر در هستی خلق کند. اثر خلق می‌شود وقتی با خدا حرف بزنی، وقتی با ملائکه حرف بزنی، وقتی با امام حرف بزنی. منتها متاسفانه ما از این زبان استفاده‌های بیخود می‌کنیم - بر زبان می‌آوریم و می‌گوییم خدایا این جیب من است، مال تو! و این دل من است، مال تو! به من الهام کن که کجا خرج کنم! هر جا الهام شد، دست در جیب می‌کند و صدقه می‌دهد. این کار، هم اشراق را قوی می‌کند و هم ارتباط و اتصال سالک را با خدا. می‌فهمد که به فرمان خدا دادن و در مدار خدا قرار گرفتن و دست خدا شدن و ولیّ خدا شدن، یعنی چه. این کار را هم تا آخر عمر از دست ندهد که حیف است.

از حیث ولایت: شب‌ها بعد از نماز عشا یک ذکر توّسل به امیرمؤمنان (ع) به این نحو که می‌گویید: ناد علیاً مظهر العجایب تجده عوناً لک فی النوائب، کل همّ و غمّ سینجلی، بعظمتک یا الله بنبوتک یا محمد بولایتک یا علی یا علی یل علی ... و این یا علی یا علی‌ها را ۱۱۰۰ مرتبه می‌گویید. عمده، توجه است و از ته دل گفتن. این توّسل را هم تا آخر عمر از دست ندهد. در حین مرگ می‌فهمد چقدر به دردش خورده!

اربعین هفتم: از حیث معرفتی: کتاب احادیث معنوی و کتاب کلام الامیر کتابهای به درد بخوری هستند. چند دهه زمان صرف شده و تمامی کتب روایی دیده شده تا این کتابها از زبدهترین روایات شکل گرفته است. گاهی صدها صفحه و هزارها حدیث خوانده شده تا یکی انتخاب شود و ملاک در انتخاب، مطابقت با فطرت و تحسین نزد عقل و دریافت معنوی انسان بوده است. این کتابها نه تنها به درد یک شیعه بلکه به درد هر انسانی میخورند و دلیل بر امامت امامان ما میباشند. کتاب احادیث معنوی را در این اربعین انتخاب کند. این کتاب ۱۱۰ اربعین است. یعنی صد و ده، چهل حدیث است. اگر هر روز یک چهل حدیث خوانده شود، صد و ده روز طول میکشد. یعنی بیش از سه اربعین. اگر کسی روزی ۲۰ الی ۴۰ دقیقه را صرف کسب علم دین کند، پس از چند ماه الی چند سال بر حسب استعداد، نسبتاً یا کاملاً عالم می شود. بهتر است ۲۰ دقیقه صرف تدبّر در کتاب خدا و ۲۰ دقیقه صرف تدبّر در روایات شود. در این اربعین کافی است شخص هر روز از این کتاب یک چهل حدیث بخواند. منتها در آنچه می خواند تدبّر کند و آن را حاشیه نویسی کند و مطالبش را در اینترنت جستجو کند و از این و آن تفحص کند و راجع به آن فکر کند و از علماء استفاده کند. در اینجا ما دنبال خواندن نیستیم دنبال فهمیدن هستیم، دنبال عالم شدن هستیم. عالم شدن به معنای حقیقی نه عرفی. یعنی بفهمد که خدا از او چه خواسته و دینش چه میگوید.

از حیث عبادی، شروع کند به خواندن نماز شب. بنده حداقلی از آن می‌گویم، کسی اگر دوست داشت بیشتر بخواند و بهتر بخواند؛ اما این حداقل را سعی کند همیشه حفظ کند. همیشه تا آخر عمرش. ولو شده نشسته، به اقل وجه ولو با تیمم، ۴ تا دو رکعتی می‌خواند، قبل از خوابیدن ولو در بستر. همه این‌ها روایت است. و وقتی برای نماز صبح برخاست، وضو که گرفت قبل از خواندن نماز صبح، یک دو رکعتی و یک، یک رکعتی می‌خواند. باز هم ولو شده نشسته. حتی در روایت امام صادق(ع) می‌فرماید: در همان بسترت تیمم کن و خوابیده بخوان! ببینید این چقدر آسان گرفته‌اند که انسان ترک نکند. اقل نماز هم به این شکل است که یک تسبیحات اربعه می‌گوید و در رکوع و سجود یک تسبیح. این حداقل را انسان حفظ کند، بعد هرچه خواست روی آن به اقتضای حالش اضافه کند.

از حیث خدمت، کمک کردن در مهمانی یا در مسجد یا در هیئت به ایجاد روحیه تواضع و خدمت در انسان و رفع نفسانیت کمک بسیار می‌کند. در این اربعین در چند نوبت، انسان در مهمانی یا مسجد یا هیئت داوطلب بشود در دادن چای یا پذیرایی کردن یا شستن ظروف یا تمیز کردن محیط، و قصدش از این کار خدمت به مردم باشد برای رضای خدا. این کار کیمیایی است و قدرت روحی عظیمی نصیب آدم می‌کند.

از حیث ولایت، زیبنده است هر روز سالک یک سلام به امام حسین (ع) داشته باشد. ساعت مشخصی مثلاً وقتی از خانه بیرون می‌رود، لحظه بیرون رفتن از خانه، وقتی زیر آسمان قرار می‌گیرد، در همان لحظه بگوید "السلام علیک یا اباعبدالله". اگر زیارت اربعین را هم حفظ کند که دو سه پاراگراف بیشتر نیست و آن را بخواند خیلی خوب است.

اربعین هشتم: از حیث علمی کتاب احادیث معنوی در این اربعین هم ادامه دارد.

از حیث عبادت، ذکر تهلیل از این چله شروع میشود. شبها، ۱۱۰۰ بار. یعنی ۱۱ دوره تسبیح. بعد نماز عشاء یا بعد نماز صبح. هر کدام که برای فرد منا سبتر است. اگر بخواهد می‌توان هر دو زمان را هم انجام دهد، ولی لا اقل یکی را عامل باشد. بهتر است که هر لا اله الا الله را با یک دم و بازدم منطبق کند. طوری که الله بر انتهای بازدم تطبیق شود و بر قلب حک شود. یا با هر لا اله الا الله سر را مختصری به راست حرکت دهد و بعد به چپ برگرداند و در آخر الله را بر قلب حک کند یا شلاق بزند به شرحی که سید بحر العلوم نیز در رساله‌اش آورده. اگر بخشی از تهلیل‌ها را هم به یکی از این دو نحو انجام دهد خوب است. اصولاً همراه ذکر با نفس آثارش را بیشتر می‌کند و نفس را به تسبیح (ذکر شمار) برای ذاکر تبدیل می‌سازد و قلب را زودتر ذاکر می‌سازد. در این موارد باید تصوّر کند که

نَفَس از وسط قلبش می‌گذرد و وارد وجودش می‌شود. با این تصوّر، قلب هم در نَفَس قرین شده و در چرخه حیات و نفخه آن وارد می‌گردد و با هر نَفَس، ذکر بر قلب سالک می‌نشیند یا از قلب سالک برمی‌خیزد.

از حیث خدمت، در هر شغل یا حرفه یا توانایی که هست، هفته‌ای یکروز را برای خدا وقف کند یا اولین مراجعه کننده یک روز هفته را برای خدا وقف کند یا به اختیار خودش هر هفته یک مورد را برای خدا انجام بدهد.

از حیث ولایت، روزانه یک توسّل به امام رضا(ع) با خواندن زیارت امین الله.

اربعین نهم: از حیث علمی کتاب احادیث معنوی در این اربعین هم ادامه دارد.

از حیث عبادت، شبها ۱۱۰۰ استغفار، شبها پس از تهلیل به برنامه قبل از اضافه میشود یا سحرها قبل نماز صبح. اگر بخواهد می‌توان هر دو زمان را هم انجام دهد ولی لااقل یکی را عامل باشد.

از حیث خدمت، در این اربعین، غیر ضروریات زندگی را تشخیص دهد و آنها را جدا کرده و انفاق کند. کتاب‌های اضافه، لباس‌های اضافه، وسایل اضافه. در اینکه هر کدام را به چه شخصی برساند کمی خلاق باشد.

از حیث ولایت، تشکیل یک مجلس خانگی خواندن حدیث با دوستان معنوی هر هفته یا هر ماه با جای ثابت یا متغیر برکات بسیاری دارد.

اربعین دهم: از حیث علمی از این اربعین به بعد روزی دو تا ۲۰ دقیقه مشغول کسب علم دین باشد. یک ۲۰ دقیقه قرآن را به دید معرفتی و تفسیری یعنی اینکه بفهمد قرآن چه گفته و خدا از او چه خواسته، به این دید بخواند بگونه‌ای که کم کم خودش مفسر شود. و ۲۰ دقیقه هم روایات را به همین دید بگونه‌ای که خودش عالم و محدّث شود. یعنی تکیه بر درایت است نه روایت. از تفسیرها تفسیری که مثل خود قرآن اسلوب هدایتی و وعظ‌گونه و تربیتی و سلوکی و ارشادی دارد بهتر است و از تفسیرهای ادبی و علمی و تاریخی و فلسفی و کلامی و حذر کند. دنبال نورانیت تفسیر باشد نه طمطراق آن! تفسیر باید آدم را مست خدا کند و متنّب کند و مثل خود قرآن به سکر بکشانند نه آنکه در غوامض علمی و قیل و قال اسیر کند. بنده تفسیر معنوی را که میخوانم همین حال را بدست میآورم و وقتی آنرا میخوانم اصلاً هیچ بخشش را به خاطر ندارم که خودم نوشته‌ام و گویا اولین بار است که میخوانم. گویا واسطه و قلمی بوده‌ام برای نوشتن. اگر برای شما هم چنین اثری دارد بخوانید و گرنه دنبال تفسیری باشید که چنین اثری در شما ایجاد کند. تفسیر باید همان راهی را برود که قرآن میرود یعنی ذکر باشد، وعظ باشد، حکمت باشد، نور باشد، ارشاد باشد، دل را زنده کند. باری، روزی

بیست دقیقه از عمرتان را تا آخرین روز حیات مشغول کسب علم دین باشید به این نحو. کم کم خودتان هم میفهمید و از خودتان میجوشد. و روزی بیست دقیقه هم مشغول تدبّر در روایات باشید. در روایات هم در انتخاب کتاب مبنای شما تمایل معنوی و عرفانی نویسنده باشد و دوم قدمت کتاب یا نقل از منابع قدیمی. البته اگر روزی بیست دقیقه بخوانید کم کم همه روایات را خواهید خواند.

از حیث عبادت، شبها بعد ذکرهای تهلیل و استغفار ۱۱۰۰ بار صلوات و یک مجلس ۵۰۰ صلوات هم در طول روز هروقت که برای شما مناسبتر است. با این کار در دو ماه ۱۰۰ هزار صلوات می فرستد و به آن دستور آقای قاضی که ناممکن را ممکن می کند، همیشه در حال عمل است و کیسه معنوی اش همیشه در حال پر شدن است.

از حیث خدمت، در اطراف خانه خود، در کنار خیابان چند درخت بکاریم. اگر فصل درختکاری نیست، این کار را موکول کنیم به فصلش. درخت کاشتن از حسنات فراموش شده است. جایی درخت بکاریم و درختی بکاریم که بماند و باقیات الصالحات ما باشد.

از حیث ولایت کسی را بفرستیم مشهد یا کربلا یا عمره. کسی که تا بحال نرفته. یا با خود ببریم. اگر قادر بر این کار نیستیم به عدلش عمل کنیم: به زیارت و دیدار چند نفر از صالحین برویم، به نیابت از امام زمان (عج).

اربعین یازدهم: از این اربعین چون تکلیف کار علمی سالک تقریباً روشن شده، به آن نمی‌پردازیم. همان روش را باید تا آخر عمرش ادامه دهد. دست کشیدن از مطالعه علمی مساویست با توقف. از حیث ولایت هم، رفتارهای وی از جمله ارتباط با مؤمنین، شرکت در مجالس مذهبی، استفاده از محیط مساجد، تا حدودی شکل گرفته و مابقی بسته به توفیق اوست که هرچه بیشتر با متقین مربوط و از فاسقین دور شود. سالک باید در پیدا کردن معلمین و اساتید معنوی حریص باشد و به دنبال آنها باشد منتها این مسئله به شکل دستورالعمل قابل توصیه نیست و باید روزی او شود. از حیث خدمت هم امید است که توانسته باشیم این مطلب را جا بیندازیم که سالک باید شکارچی صالحات و خوبی‌ها باشد. اعمال صالح را نیز نمی‌توان در قالبی درآورد و به شکل تمرین ارائه داد. این روحیه باید در شخص ایجاد شود و ضمن به عمل درآوردن، تقویت گردد. تجربه‌های شخصی در این زمینه بسیار است و بعضی از آنها در قالب مقاله‌ای به نام محبت‌نامه آمده است و در سایت بنده موجود است. گمان می‌کنم جایی در تفسیر هم آمده. کسانی که می‌خواهند الگو بگیرند می‌توانند به آنجا مراجعه کنند.

اما کار عبادی این اربعین به دستورات اضافه شده و تا پایان عمر ادامه خواهد داشت، ذکر حیّ هو با توجه به قلب. در دم، حیّ؛ در

بازدم، هو. سه تا ده دقیقه در روز: صبح بعد بیداری از خواب، قبل اذان ظهر. قبل اذان مغرب.

همراه این ذکر حتماً بعد نماز عشاء یک ذکر یونسیه هم باید سالک داشته باشد: ۷۰ بار و لازم نیست حتماً در سجده باشد. و نیز بنا بر این میباید که ذکر توّسل به امیرمؤمنان (ع) چون در دستورات قبل آمده حتماً اجرا می‌شود.

همراه با ذکر قلبی "الحی" بدون عدد مشخص، با توجه به قلب. غایت این یازده اربعین، رسیدن سالک به حدی از ذکر است که در صورت ادامه، قلب وی منفتح می‌گردد. زمان این انفتاح برای هر شخصی متفاوت است؛ برای بعضی چند ماه و برای بعضی چند سال ممکن است زمان ببرد. اما در هر حال در سُکر و مستی طی می‌شود. قبلش در مستی نسبی و بعدش در سُکر و مستی مطلق. قلب که منفتح گشت، از طریق حُجّت زمان (عج) اتصال به مبداء هستی دارد و مجرای فیض الهی میشود که همان ولایت است.