

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان:

چگونگی استفاده از

جزوه فطرت و سی دی دستورالعمل

تاریخ سخنرانی: ۱۳۹۰/۱۲/۰۵

کد سخنرانی: ۰۱-۱۳۹۰۱۲۰۵

پایگاه ندای پاک فطرت

www.nedayepakefetrat.ir



@nedayepakefetrat

فهرست

۳	هدف و نحوه تدوین جزوه فطرت
۳	مسئله فطرت و رسیدن به آن
۴	فضل خدا و اهل بیت علیهم السلام به عنوان واسطه، راه رسیدن به فطرت
۵	شروع دستورالعملها
۶	دستور اول، محاسبه عمر
۶	دستور دوم، مراقبه و محاسبه
۸	دستور سوم، صحت مزاج
۸	شناخت وظایف، اولین گام در سیر مطالعاتی
۸	تفاوت جاهل قاصر و مقصر
۹	اثر توجه به واقعیتها بر قوه عقل
۱۰	یکی از راههای تقویت قدرت تمرکز
۱۱	توجه به واقعیتها، راه از بین بردن وهمیات
۱۲	نقطه آغاز توجه به واقعیات
۱۲	تفکر در هستی خود
۱۳	توجه به چیستی حرکت از عدم به هستی
۱۴	وهم، منشأ رذائل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الطَّاهِرِينَ وَ لَعَنَهُ اللَّهُ عَلَى أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ

نَسْتَعِيدُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. اللَّهُمَّ وَفَّقْنَا لِمَا تُحِبُّ وَ تَرْضَى

اَللّٰهُمَّ اَعِنَّا اَوَّلَ ظَالِمٍ ظَلَمَ حَقَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ آخِرَ تَابِعٍ لَهُ عَلَى ذَلِكْ، اَللّٰهُمَّ اَعِزِّ الْعِصَابَةَ الَّتِي جَاهَدَتْ الْحُسَيْنَ، وَ شَايَعَتْ وَ بَايَعَتْ وَ تَابَعَتْ عَلَى قَتْلِهِ، اَللّٰهُمَّ اَلْعَنَّهُمْ جَمِيعاً

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَا لَكَ يَوْمَ الدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَ إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَ لَا الضَّالِّينَ

عزیزانی که جزوه را مطالعه می فرمایند؛ بعضاً سؤالاتی پیش می آید، به نظر رسید سؤالاتی که غالباً مطرح می شود به عرض برسد.

هدف و نحوه تدوین جزوه فطرت

اولاً این جزوه به صورت کتاب نیست و به صورت یک [سری] یادداشت هایی است که اوایل جلسات بنا نبود که این طور عمومی باشد، مجموعه ای از دوستان که در این جلسات خصوصی بودند و حتی ضبط هم بنا نبود که باشد، دوستان یادداشت هایی که برداشته بودند را جمع کردند و [به صورت] این جزوه شده است؛ لذا بعضی از مطالب شاید جا بیافتد و بعضی مطالب ناقص باشد و چون عزیزانی که این جزوه را مطالعه فرمودند مورد اطمینان هستند، حقیر به اطمینان آن عزیزان به دوستان توصیه می کنم که آن را بخوانند، حقیر هنوز فرصت نکرده است که یک بار دقیق آنها را مطالعه کند.

مسئله فطرت و رسیدن به آن

مسئله فطرت با هیچ عبارت و واژه ای قابل تعریف نیست و غیر آن معنا و فوق آن معنایی است که مثلاً بگوییم فطرت یعنی خمیره، فطرت یعنی سرشت، فطرت یعنی غریزه. فطرت یک حقیقتی است یافتنی؛ یعنی اگر کسی به فطرتش برسد اصلاً خدا را احساس می کند. فطرت همان اراده خدایی است که رسیدن همان و متوجه شدن همان. لذا با بحث های لفظی قابل فهم نیست و این مطالبی که در جزوه عرض شده، می خواهد به آن مفهوم فطرت نزدیک بکند، مثلاً وقتی آن جا مثال رادیو بحث شده است که این رادیو بر اساس یک سری قوانینی تنظیم شده است و در واقع نمود یک سری قوانینی است که منظم شده و نتیجه آن نمود، اینچنین خصوصیتی است و از آن مثال منتقل می شویم به خودمان که ما هم بالاخره نمود یک سری قوانینی هستیم، و فرق ما با رادیو این است که او نمی تواند خودش، خودش را احساس بکند که من نمود این قوانین هستم، اما ما می توانیم به آن رشدی برسیم که با همه وجود احساس کنیم که من نمود یک سری قوانین هستم، یعنی چه؟! اما اگر رادیو را روی میز بگذاریم نمی تواند متوجه شود که من یک چیزی هستم، آن هم رادیو،

آن هم روی میز، چنین احساسی ندارد؛ اما من اگر روی میز بایستم به خوبی احساس می کنم که من یک چیزی هستم و چنین خصوصیتی دارم و الآن روی میز ایستاده ام. یعنی خودم، خودم را و وضعیتم را می فهمم. حال اگر کسی متوجه شد که من نمود یک سری قوانینم و قوانین بودن را هم خودش در خودش احساس می کند، دیگر به جسم خود توجه ندارد، به آن بدن و هیکل توجه ندارد. توجهش به آن قوانینی است که به آن توجه دارد. این چه قدر لطیف است. خودش در حقیقت خودش تا اینقدر عمیقاً آگاهی پیدا کند و عمق لطافت خود را متوجه شود. این به معنای این نیست که ما به فطرت رسیده ایم. بلکه این قدر لطافت ما باز شده که به فطرت نزدیک شده ایم، قابلیت ما بسیار بالا رفت تا به فطرت برسیم. پس این ها با هم خلط نشوند.

اگر کسی تصور کند که من بالاخره فطرت را نفهمیده ام، خوب این درست است چون [با مطالعه] قابل فهمیدن نیست. آن مقدار که مطالب بحث می شود ما را به فهم مطلب نزدیک می کند. این مطالب این طور نیست که ما حتماً مو به مو، [همه] این ها را متوجه بشویم، [بلکه] سعی شده با مثال، یک سری مطالب به درک نزدیک شود و اگر ما همان مثال ها را دریافت بکنیم خیلی مفید است و ما را به مطالب نزدیک می کند. [مطالبی که در جزوه هست] به این معنا نیست که ما اگر در جزوه این ها را خوانده ایم حتماً باید عمل بکنیم و حتماً باید به آن برسیم، و ما نمی توانیم و هر چه [سعی] می کنیم نمی شود و راه خیلی دور است! نه، این ها افق را باز کرده است، این طور نیست که ما یک مرتبه این ها را متوجه بشویم و یا به این ها برسیم. این مطالب افق راه را برای ما باز می کند که ما متوجه باشیم که کجا می خواهیم برویم. آیا سختی کشیدن و ریاضت کشیدن [در این راه] می ارزد؟ انسان در این راه با تحمل مشکلات به کجا می خواهد برسد؟ هر چه این افق برای او محسوس تر و ملموس تر می شود و توجه می کند، این انگیزه برای حرکت او جدی تر می شود.

فضل خدا و اهل بیت علیهم السلام به عنوان واسطه، راه رسیدن به فطرت

اینکه ما کی به این ها خواهیم رسید، دست هیچ احدی نیست، این به اراده خدا است. حتی خدا در قرآن به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید که: البته که تو نمی توانی آن را که می خواهی هدایت کنی، هدایت بکنی.^۱ [در این رابطه] عبارت های مختلفی در قرآن وجود دارد؛ هدایت دست خود خدا است. تمام انبیاء و اوصیاء علیهم السلام راه را نشان می دهند، منتها انسان یک حجت باطنی دارد که قوه عقل است، این [دو] به هم اتصال پیدا می کنند و برای انسان نیرو می دهد که به دنبال آن هدف حرکت کند و لذا ما بایستی همیشه از فضل خدا بخواهیم که ما را هدایت کند و ما را به آن برساند، ما را به خود برساند، و هیچ عملی قابلیت ندارد که ما را به آن برساند، فقط فضل او است و تمام.

۱- إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ. «قطعاً تو هر کس را که بخواهی هدایت نمی کنی، بلکه خدا هر کس را

بخواهد هدایت می کند و او به هدایت یافتگان آگاه تر است». سوره قصص، آیه ۵۶

جاری مجرای فضل الهی معصومین علیهم السلام هستند. ما بایستی از طریق معصومین علیهم السلام و توسل به آنها، با گریه و زاری، با استغاثه، با توسل های شب و روز، [بخواهیم] تا اینکه از آن در، آنها یک عنایتی را به اذن الهی به ما برسانند. بنابراین اینکه ما کی به این ها خواهیم رسید، من به این مقام نمی توانم برسم و شیطان می آید و ناامید بکند و یا برعکس، بعضی از عزیزان گاهی جزوه را می خوانند می گویند من حالا فهمیده ام که کل عمرم ضایع شده است. الآن در بقیه عمر دیگر چه کار بکنم؟ مدام به خودم فشار بیاورم که این ها را جبران کنم. بارها عرض شده است که افراط و تفریط، محل نفوذ شیطان است، در هر دو صورت، چه ناامید بشویم و چه شتاب زده بشویم. ما به این توجه خواهیم کرد که این مطالب و امثال این مطالب در امثال این کتاب ها، افق را باز می کند و ما را انگیزه می دهد که بدانیم ما در مابقی عمرمان، برای چه می خواهیم زندگی بکنیم.

پس مطلب دوم این شد که این مطالب جهت توجه به اهدافی است که ما حرکت می کنیم، نه اینکه ما که امروز این ها را خواندیم، حتماً عمل بکنیم و فردا ببینیم چه شد.

[در مورد] بعضی از عناوین مثل بحث های وجود، موجود، تفکر، تعقل، توجه [که] در جزوه هست، همان توضیحی که عرض شد، لزومی ندارد که ما همین الآن این ها را خوب و عمیق بفهمیم. ان شاء الله آن مقدار از دستورالعمل را که عمل کردیم به مرور زمان این ها خود به خود باز خواهد شد و اگر دو مرتبه اینها را بعد از عمل مطالعه کنیم متوجه خواهیم شد که مطلب خیلی راحت دارد باز می شود.

شروع دستورالعمل ها

مطالبی که در جزوه عرض شده مناسب نیست که عزیزان این ها را عمل بکنند، این ها به عنوان عمل نیست و برنامه های عملی از آن سی دی شروع می شود. این جزوه را مطالعه بکنیم تا انگیزه ما یک مقدار عمیق تر باز شود و هدف برایمان مشخص شود تا قابلیت های استقامت در برابر مشکلات این راه بالا برود.

کتاب شرح حدیث عنوان بصری که دستورالعمل های تربیتی است که امام صادق علیه السلام به جناب عنوان فرموده و شرح های [مختلفی] درباره آن نوشته شده است، اما شرح حضرت آیت الله تحریری تخصصی است، چون ایشان از اساتید زبده و واقعاً موفق در راه تربیت نفس است، با آن دید این ها را توضیح داده است و مطالعه آن خیلی مفید است. هم دستورات امام صادق علیه السلام و هم توضیحات ایشان، افق این راه را و کم و کیف مسئله را برایمان باز می کند. پس از آن، شروع برنامه از آن سی دی است که سروران عزیز به آن گوش کرده و به آن عمل کنند که این سی دی شامل سه دستورالعمل است که در عین حال که مقدماتی است اما خیلی مهم است.

دستور اول، محاسبه عمر

چگونه ما عمر خود را محاسبه بکنیم؟ چگونه آن را جبران کنیم؟ که این در درجه اول ضرورت دارد. یعنی هر کس بخواهد وارد این مسیر بشود اول باید خودش را جمع و جور بکند. ما هر غذایی را می‌خواهیم به ظرفی بریزیم، اول آن ظرف را تمیز می‌شویم. هر چه آن غذا حساس‌تر می‌شود، برای تمیزی ظرف اهمیت بیشتری می‌دهیم. یک دیوار ساده، یک میز، [وقتی] می‌خواهیم رنگ آمیزی کنیم اول آن را تمیز می‌کنیم و این یک امر واضحی است؛ بالأخره انسان که تصمیم گرفت در این وادی قرار بگیرد، اولین مشکل او که مانع او است، این است که تا امروز من غافل از این حقایق بودم، همین غفلت یکی از گناهانی است که همه وجود مرا [فرا گرفته بود]، گناه فقط این نیست که ما بگوییم من آدم کشی نکرده‌ام، عرق نخورده‌ام و غیره.

در محاسبه عمر افراد دو گونه‌اند، بعضی‌ها حالت جمالی دارند و بعضی‌ها حالت جلالی دارند. بعضی‌ها حالت خوفی دارند و بعضی‌ها حالت حبّی دارند، هر کس به تناسب حال خودش بایستی محاسبه را انجام بدهد. بعضی افراد هستند که مثلاً به خیال خودش از کودکی تا حالا هیچ گناهی انجام نداده و پیوسته در مسجد و حسینیه و هیأت و کتابخانه بزرگ شده و اصلاً نمی‌داند گناه چیست و شیطان می‌آید این‌ها را مغرور می‌کند و می‌گوید که من هر چقدر فکر می‌کنم گناهی به ذهنم نمی‌رسد، خوب این شخص محاسبه‌اش یک نوع است، این فرد با یک بینش خاصی بایستی خودش را محاسبه کند تا این عجب و این پرده ضخیم را بتواند بشکند؛ آن مواردی که فکر نمی‌کند گناه است به بزرگ بودن گناه آن‌ها توجه بکند تا متوجه باشد که این طور هم نیست که [فکر می‌کند بی‌گناه است].

بعضی‌ها هم هستند که برعکس می‌گویند من اصلاً سراپا گناه هستم، من از کودکی چه گناهان کبیره‌ای، چه گناهان عظیمی [را مرتکب شده‌ام] حالا من چه طور این‌ها را [جبران کنم]، این هم باید با یک دید دیگری محاسبه‌اش را انجام بدهد که توضیح این‌ها مفصلاً در سی دی دستورالعمل‌ها عرض شده است.

به هر حال محاسبه عمر قبل از هر چیز یک ضرورتی است که اگر ما بخواهیم غذاهای معنوی، توحیدی و ملکوتی را به ظرف وجودمان سرازیر بکنیم، لازمه‌اش این است که این ظرف را یک خورده [تمیز کرده و آماده دریافت آن‌ها بشویم].

دستور دوم، مراقبه و محاسبه

این دستور در جزوه توضیح داده شده است که اصلاً منظور از مراقبه چیست؟ عرض شد که مراقبه یک چیز ذهنی نیست؛ یک چیزی است که از تمام وجود انسان نشأت می‌گیرد، انسان یک حالت جمع و جور شدن پیدا می‌کند، فشار

ذهنی نمی خواهد که انسان به زور مراقبه کند. انسان به طور طبیعی همین که توجهش برای یک چیزی جمع و جور می شود، مراقبه است. بارها هم در زندگی اتفاق افتاده است. برای مثال ما در یک سالتی راه می رفتیم که یک دفعه برق ها رفت، تاریک شد و این منطقه را هم نمی شناسیم، تازه وارد شده ایم و نمی دانیم طبقه بالا کجا است، درش کجا است، پله اش کجاست؛ در این حال اصلاً خود به خود جمع و جور می شویم، خود به خود یک توجهی در فضای رفتارمان ایجاد می شود که این همان مراقبه است. چرا این طور جمع و جور شدم؟ چون احساس می کنم که این تاریکی خطر دارد. احساس می کنم اگر از پله پایم لیز بخورد بروم ده متر پائین و دست و پایم بشکند یعنی چه! چون آن را احساس می کنم، آن مرا جمع و جور به خودم می کند؛ و الا اگر در رختخوابم نشسته باشم و برق ها برود، اصلاً چنین احساسی در من ایجاد نمی شود، چون خطری مرا تهدید نمی کند، مطلب خیلی واضح است. پس علت اینکه ما مراقبه را سر در نمی آوریم منشأش این است که [برای ما باز نشده است که] اگر گناه بکنیم چه خطری دارد؟ [اگر] یک گناهی از ما سر بزند چه مصیبتی به بار می آورد؟ گناه یعنی چه؟ [برای مراقبه] این ها باید برای ما بیشتر باز بشود و باید دنبال این برویم که گناه چه سرنوشتی [دارد] و مرا به [چه] هلاکتی می کشاند. هر چه این خطر گناه برایم باز شود به طور طبع وجودی ام، خود به خود آن مراقبه هم قوی خواهد شد.

عرض شد که این مراقبه مرحله مقدماتی است. همین جمع و جور شدن ها، تازه در ما آمادگی ایجاد می کند تا اینکه استعدادها شکوفا شود تا ان شاء الله تولد به آن عالم را در این عالم پیدا بکنیم که از آن تولد تازه زندگی شروع شود، تازه فلاح معلوم شود، که این هسته هایی که ما در خاک و گل انداخته بودیم و آنجا در حال رشد بود، هسته هایی که در زمین پوسیدند و برای همیشه نابود شدند که هیچ، اما هسته هایی که در زمین روییدند و رشد کردند و پوسته خود را شکاندند و دارند جوانه می زنند و ریشه می زنند، این ها یک مدت در زیر این خاک گلی تاریک دارند رشد می کنند تا برسند به آن نقطه که خاک را پاره کنند و وقتی وارد فضای بیرون شدند [تازه] زندگی او از اینجا با یک تولد جدید شروع می شود؛ ریشه اش در همان گل و خاک است اما زندگی در بیرون از این گل و خاک است. ما شبیه هسته هایی هستیم که در این عالم طبیعت و در این نظام طبیعت، در این عالم خاکی، ما را کاشته اند حالا این انسان هم یک نوع بذری است، یک بذر از زیر خاک، یک بذر هم از خود نظام خاکی؛ آن وقت یک عده می پوسند و دیگر هیچ [می شوند] و یک عده هم رشد می کنند. این یک رشد مقدماتی و مرحله ابتدایی است که در این رشد ریشه کوچک و ساقه چه باز می کند، تا برسد به نقطه فلاح. در نقطه فلاح، از درون یواش یواش احساس خواهد کرد که این عالم خاکی پاره می شود و یواش یواش احساس از عالم ملکوت را متوجه می شود. این فلاح، این پاره شدن عالم ماده و خاکی تازه شروع اول زندگی است. ریشه باز در این عالم است و ما درون این عالم داریم زندگی می کنیم، درون این عالم با همه،

با خانواده، در محیط کار، کوچه، محله، اداره، دانشگاه، حوزه، در همین خاک زندگی می‌کنیم، اما درخت وجود به فضای دیگری وارد شده که دیگر زندگی‌اش در آنجا است. پس این مقدمات و این مراقبه و محاسبه، مقدماتی است تا وارد مرحله فلاح شویم که آن وقت طبیعی است که آن زندگی مراقبه‌های خاص خودش را و محاسبه خاص خودش را خواهد داشت، و آفت‌ها و خطرهای خاص خودش را دارد.

دستور سوم، صحت مزاج

در سی دی، برنامه صحت مزاج و جسم و سلامتی اعصاب مطالبی عرض شده است. اگر عزیزی در حد متعارف باشد همین‌ها کفایت می‌کند، اما اگر احساس کند مشکل خاصی دارد حتماً باید به متخصص طبای اسلامی یا سنتی مراجعه بفرماید و این قسمت از تقویت اعصاب را به طور جدی‌تر ترمیم کند. [چون] در ارتباط با برنامه‌های بعدی این بسیار مهم است، چون اساتید، تا مزاج ما سالم نباشد دستورات اصلی را هیچ وقت نمی‌دهند. برای اینکه خلط می‌کند و مشکلات ایجاد می‌کند.

شناخت وظایف، اولین گام در سیر مطالعاتی

ما بر اساس وظیفه‌مان که همان مراقبه و محاسبه است، اول باید سیر مطالعاتی‌مان در زمینه وظیفه شنا سی باشد. قبل از اینکه یک سری کتاب‌های محرک بخوانیم، کشف و کرامات بخوانیم، یک سری قصه‌ها و داستان‌ها بخوانیم، دنبال یک سری علوم غریبه باشیم و یک سری از این قبیل مسائل، قبل از همه این‌ها، آشنایی با وظایف‌مان [لازم] است، واجبات‌مان را هر چه دقیق‌تر بشناسیم در مراقبه‌مان اثر دارد، محرمات را هر چه دقیق‌تر بشناسیم در مراقبه اثر دارد. این آشنایی با واجبات و محرمات یک اصل است. شاید کسی اراده قوی هم داشته باشد و خیلی هم با اراده مراقبه کند اما ناآگاهانه ده تا گناه انجام بدهد و متوجه هم نباشد. خوب این هی کتک از آنجا می‌خورد و به جایی هم نمی‌رسد.

تفاوت جاهل قاصر و مقصر

بنابراین ما به دنبال آشنایی با وظایف باشیم. آنگاه اگر گناهی از ما سرزد یا واجبی ترک شد قاصر باشیم تا آن، اثر منفی روی ما نگذارد. پس دو مطلب هست؛ یک وقت انسان مقصّر هست، یک گناه از او صادر بشود آدم را زمین می‌زند، چون مقصّر است. از این جهت که به دنبال آشنایی با وظایف نبوده است، این مقصّر است. اما کسی دنبال آشنایی با وظایفش است، آن حد توانش که هر چه هست آن توان را به کار می‌برد که من واجبات و محرمات را بشناسم، این قاصر است، چون توانش را به کار برده، برای آشنایی با وظیفه، احیاناً اگر ده تا گناه هم از او سر بزند به امید خدا، به لطف و فضل الهی خدا آن‌ها را می‌بخشد و اثر منفی بهش، ضرر نمی‌زند؛ [اگر] یک واجبی از او ترک شد، خداوند به رحمت و فضلش آن را می‌بخشد و اثر منفی در راه سیر و سلوکش نمی‌گذارد. حالا اینکه هی سیر و سلوک می‌گوییم،

اسم مهم نیست که سیر الی الله بگوییم، تهذیب نفس، تزکیه نفس بگوئیم، با الفاظ بازی نکنیم، حالا هر چی باشد، خلاصه راه تربیت نفس، که آن ان شاء الله به او ضربه نمی زند چون سعی اش در دانستن وظایفش بود.

پس این هم مطلب سیر مطالعاتی که بعد به تناسب حالات انسان، شکوفایی که پیدا می شود، تازه درباره خدا، معاد، ولایت و مطالب دیگر به تناسب آن، مطالعات تنظیم می شود، که در چه سطحی باشد که مطالعات درباره اصول عقاید باشد؟ درباره معارف باشد؟ درباره مطالب مناسب خودش باشد؟ که آن جا استاد سیر مطالعاتی را معرفی می کند.

اثر توجه به واقعیت ها بر قوه عقل

مطلب آخر اینکه توجه به واقعیت ها خیلی انسان را در این راه رشد می دهد. جدای از مراقبه و محاسبه و برنامه هایی مقدماتی که در آن سی دی عرض شده است، توجه به واقعیت ها، اصلاً عقل را تغذیه می کند. چند تا چیز هست که عقل را رشد می دهد که خیلی در روایات آمده؛ انس با قرآن، انس با اهل بیت علیهم السلام، انس با روایات، نوع تغذیه و بعضی عبادات، همنشینی، و خیلی از مطالب که قوه عقل را تغذیه می کند. یکی هم همیشه مأنوس شدن و متوجه شدن و تفکر کردن در واقعیت ها است [که] خیلی قدرت دارد. ما هر روز یک مقداری خلوت بکنیم و فقط با واقعیت ها ور برویم. این خودش، خودش را تقویت خواهد کرد. هر چه با این ها ور برویم و یواش یواش با آن واقعیت ها جوش بخوریم، خود این یک لذت هایی خواهد داشت. برای اینکه در این واقعیت ها بیشتر موفق شویم و ذهن مان را نورانی بکنیم، چند تا عامل مؤثر است که از جمله آن ها که فعلاً در این جلسه قابل ذکر است اول این است که ما گناه نکنیم حتی یک گناه که پیش می آید جلوی آن را بگیریم. اصلاً به صورت معجزه آسا آثارش را متوجه می شویم. بعضی از عزیزانی بودند که، البته این حقیر گناهکار بیچاره بیشتر از حالات دوستان استفاده می کنم و نقل می کنم، بعضی از مستعدین انصافاً نتیجه هایی می گیرند و عمل می کنند، آدم اصلاً غبطه می خورد. یک عزیزی می آید می گوید که من فلان گناهی پیش آمده بود همین که آن را بُردم و در خودم له کردم بلافاصله عصرش مثلاً فلان مطلب برایم کشف شد، معلوم شد، باز شد، فلان معنا برایم حل شد. دفعه بعد آیه قرآن را می خواندم، دیدم بابا من این آیه را بارها خوانده بودم، [ولی] این دفعه اصلاً آیه یک چیز دیگر است. وقتی چند تا گناه را با شجاعت، به فضل الهی بشکنیم، اصلاً خودش قدرت ذهن را [شکوفای می کند].

مثلاً ما برای یک چیزی که خیلی واضح است، مثلاً رابطه بین وجود و موجود که این قدر واضح است که از این واضح تر چیزی نداریم؛ اما هر چه ما فکر می کنیم می گوئیم یعنی چه وجود و موجود؟ اصلاً چی شد؟! من از این سر در نمی آورم. اینکه می بینم یک چیز به این واضحی را نمی تواند ببیند، هی به فکر فشار نیاورم. این خودش برای من یک علامتی است که من از مشاهده یک زیبایی بسیار بالایی محروم هستم. این یک مطلبی است خیلی روشن

دیگر. یک آینه‌ای را نشان می‌دهند که آنجا یک طبیعت زیبایی نشان داده می‌شود، من به آن خیلی علاقه دارم که تماشا کنم و بینم، [اما] نمی‌بینم. وقتی نمی‌بینم، از آن خود حقیقت که پشت سر من هست که بالاتر از آن است [که در آینه می‌بینم] و فقط صورت زیبایش نیست، خوردنی است، مزه‌اش چیست، عطرش چیست، وزنش چیست، پوستش چیست، از همه این زیبایی‌هایی که به این واضحی است، بیشتر محروم می‌شوم؛ این واقعیت‌ها یک بُعدش به این آینه افتاد این قدر لذت‌بخش است، حالا خودش چقدر لذت‌بخش است. موجودات که این همه دنبالش می‌روم و این همه زندگی مرا به خودش جذب کرده است یک آینه و نمودی است از خود وجود، خود وجود مشاهده‌اش چقدر زیبا است و چقدر لذت‌بخش است.

پس حالا که از این لذت عظیم محروم شدم که همه لذت‌ها [برایم] ریخت و پاش بوده است، این به من برمی‌گرداند که بروم و ردائلم را اصلاح بکنم. از ردائل است که آن فکر فعال نمی‌شود، لطافتش را از دست داده‌ای به فکر فشار نیاورم، این برای اعصاب ضرر دارد و با این راه نمی‌شود به جایی رسید. خودم را بشناسم و برگردم این‌ها را اصلاح کنم و بینم که چه موانعی نمی‌گذارد این واقعیت واضح را بینم، دو مرتبه برگردم، خواهم دید که حالا خیلی فرق کرده و یواش یواش مطلب دارد باز می‌شود. پس اول کنترل هوس و دوم تا می‌توانم تمرکز بگیرم.

یکی از راه‌های تقویت قدرت تمرکز

یکی از چیزهایی که با آن تمرکز بهتر می‌شود این است که تصمیم بگیرم به چیزهایی که بی‌خودی و بی‌ربط و بی‌فایده است، فکرم را مشغول نکنم. شاید از صبح تا شب یک محاسبه‌ای کرده باشید که پنجاه درصد تفکرات من به چیزهای بی‌خود و بی‌ربط و بیهوده و ضایع و بی‌مورد و اشتغال‌آور است. مثل بعضی از غذاها که هیچ خاصیت غذایی ندارد و اگر هم بخوری مشکل هم ایجاد می‌کند. بعضی از چیزهایی است که هیچ ربطی به برنامه و زندگی ندارد اما همین که به آنها توجه شود شاید هفته‌ها و روزها فکر آدم را به خودش مشغول کرده است؛ خیلی قاتل انسان است. بنشینم و تصمیم بگیرم که از فردا ان شاء الله از صبح که بیدار شدم تا شب، فقط ذهنم و توجهم را به چیزهایی خواهم داد که مربوط به من است، مربوط به دین من است، مربوط به نظام من است، مربوط به خانواده من است، و تازه آن هم با تناسبی که مربوط به من هست، آن مقدار به آن فکر خواهم کرد و بقیه را ولش خواهم کرد، اصلاً بی‌خیال خواهم شد. این شیطان است و هیچ ربطی به من ندارد. این یکی از مطالب مهم است که بیشترین مقدار ذهن و انرژی ذهنی مرا از بین می‌برد و ذهن را بی‌خاصیت می‌کند و ذهن را آن چنان خسته می‌کند که دیگر تاب و توان مشاهده حتی یک چیز [کوچک را هم نداشته باشم].

در توجه به واقعیت‌ها سعی بکنیم در یک خلوتی باشیم، مخصوصاً در اوایل که ذهن را راحت جمع و جور بکنیم. آن را آنقدر ادامه دهیم تا اینکه به احساس من نفوذ بکند. افراد متفاوت هستند، بعضی‌ها شاید در همان جلسه انعکاس تفکر او به احساسش برگردد، بعضی‌ها دو جلسه، بعضی‌ها سه جلسه، ده جلسه، بعضی‌ها یک ماه، البته با آن شرایط خاص خودش که عرض کردیم، اگر شرایط خاص نباشد [و رعایت نشود]، ده سال هم بنشیند فکر بکند و به واقعیات تفکر بکند هیچ خبری نیست. آخر هم خسته می‌شود، دل‌سرد می‌شود و ای بسا اصلاً دلزده می‌شود و ای بسا حتی شیطان می‌آید او را به شبهه می‌اندازد که آقا این‌ها [فایده ندارد].

با آن شرایطی که عرض کردیم این توجه یک مدت زمانی استمرار پیدا بکند تا یواش یواش ورود به احساس کند با آن احساس وارد واقعیت دیگری شود و باز هم ادامه بدهد. یعنی دیگر یواش یواش احساس کند که دارد با واقعیت‌ها حل می‌شود و این به وضع جالبی عقل را تقویت می‌کند.

توجه به واقعیت‌ها، راه از بین بردن وهمیات

هر چه عقل تقویت می‌شود، قوه وهم از بین می‌رود. یکی از راه‌های مهم و مستقیم از بین بردن قوه وهم، تقویت قوه عقل است. یک مثالی را عرض بکنم، همین مسجد وقتی تاریک است، شما به هر نیرویی بخواهید این تاریکی را از در و پنجره بیرون بکنید، نمی‌توانید! پنجاه نفر هم جمع کنیم و دستهای مان را بگیریم و بخواهیم این تاریکی را از این در و پنجره بیرون بکنیم زورمان نمی‌رسد، صد نفر بیاید، یک میلیون نفر بیاید، یک میلیارد نفر آمده، دستهای شان محکم به هم چسبیده و می‌خواهند این تاریکی را از در و پنجره بیرون بکنند، چه کسی می‌تواند؟ این یک چیز «هیچی» است، تاریکی «هیچی» است. همه عالم جمع شوند بیرونش بکنند زورشان نمی‌رسد. اما اگر بر فرض یک کوهی بود، یک میلیارد نفر بریزد آن کوه را هل بدهد، خلاصه این یک میلیارد نفر آن کوه و صخره به آن بزرگی را [یک تکانی می‌دهند]، اما تاریکی را هیچ کس با هیچ وسیله‌ای زورش نمی‌رسد. اما یک شمع کوچکی را تا شما بخواهید روشن کنید. اصلاً معلوم نمی‌شود [تاریکی] به کجا پرید و رفت اصلاً؟! و اصلاً لازم به باز کردن در و پنجره نیست و بیرون هول دادن هم نمی‌خواهد، اصلاً در جا نیست شد. یک شمع کوچک کار چند میلیون انسان [را که] زورشان نمی‌رسید، [انجام داد].

قوه وهم هم، چنین چیزی است؛ قوه وهم یک تاریکی وحشتناکی در انسان است؛ در تاریکی هم چه پیش می‌آید؟ حشرات، گندیدگی‌ها، خطرهای، وحشی‌ها، دشمن، انواع گم شدن‌ها و گم کردن‌ها، هر چه بخواهیم در این تاریکی پیش می‌آید. بنابراین قوه وهم یک تاریکی وحشتناکی است در انسان که هر چه آن قوی‌تر است زندگی انسان همان است. خیالات و توهمات و گناه‌ها و نفسانیات و پنهان شدن عیب‌ها، عدم درک حقایق، عدم درک واقعیت‌ها و هیچ کس

آنجا دیده نمی شود و هیچ کس هم زورش نمی رسد آن را بیرون بکند، با هیچ چیز هم نمی تواند آن را بیرون کند، الا اینکه شمعی از قوه عقل روشن شود، درجا آن را بیرون می کند. بنابراین تقویت قوه عقل، توسط آن برنامه های خاص خودش که در دستورالعمل ها بزرگان فرموده اند؛ یکی هم همین است که ما با واقعیت هر چه درگیر می شویم، بنابراین دیگر از توجه به چیزهای بیهوده، حساسیت های بی مورد، که عامل هزاران مسائل در زندگی است [جدا می شویم].

نقطه آغاز توجه به واقعیات

پس توجه به واقعیات ها، از آنجا شروع می شود که ما آن ها را «می توانیم». هر کس از آن نقطه ای که واقعیت را می تواند قشنگ و به راحتی توجه کند و آن را حس کند، از آن جا شروع بکند. از همان جرقه شعله کوچک، شعله هیزم وجودش را می تواند از آنجا بالا ببرد. یک کسی مثلاً با آن شرایط نشسته مثلاً توجه به این می کند که راستی من در این عالم نبودم، صد سال پیش، پنجاه سال پیش من نبودم، این یک واقعیتی است. به واقعیت برسد، به آنجا که دیگر هیچ شکی در آن ندارد. کل عالم بریزد که مرا در آن به شک بیندازد، نتواند. آن جا است که با همه وجودم با آن واقعیت هضم شده ام. در این [مورد] یک لحظه نگذرد، و انسان روی آن کار کند، [که] یعنی چه من «نیست» بودم؟! این «نیست» یک چیز کوچکی نیست، الآن یک چشمم را از کاسه در بیاورند چه اوضاعی پیش می آید؟ یک بازویم کلاً نیست بشود یعنی چه؟ این «نیست بودن»، «نبودن»، «عدم بودن» اصلاً یعنی چه؟ و [اگر] انسان روی این کار کند، خوب هم متوجه می شود، یک روز، دو روز، یک هفته، دو هفته تا حقیقتاً بفهمد؛ قبلاً از ذهنش قبول می کرد، اما حالا دارد احساس می کند این تکرار و توجه خودش اثر این تلقین مثبت است. در برنامه های تربیت نفسی، تلقین مثبت در مرحله های مقدماتی با تجویز استاد اشکالی ندارد، آن که خیلی خطرناک است تلقین های منفی است یا تلقین های مثبتی که بدون حساب شده و بی مبنا است. این اگر خوب جا بیافتد در ما یک اثر جالبی خواهد داد. آنگاه که یواش یواش اثرش را می گذارد توجه اش به واقعیت دیگر [جلب می شود].

تفکر در هستی خود

این ها البته مثال است که عرض می کنم حالا انتخاب واقعیت بی شمار است و برای هر کسی بستگی به استعداد خودش دارد. این خیلی واضح است که من «موجودم»، من «هستم» یعنی چه؟ یک واقعیت به این واضحی که من تا حالا روی آن تمرکز نکرده بودم. توجه جدی یعنی ده دقیقه، یک ربع بنشینم و همه چیزهای بی خودی که این همه وقت روی آن می گذاشتم، ساعت ها خوابم نمی گرفت برای یک چیز هیچ و بی خودی، این ها را دور بریزم و تمام قوه ام را جمع کنم به اینکه آخر من «هستم» بالاخره یعنی چه؟! نزدیکترین چیزی که به این هستی است خودم هستم. نزدیکترین چیزی که با من هست این هستی است که «هستم» و این یک واقعیت خیلی واضحی است که من چیز به این واضحی و به این

نزدیکی را که ای کاش تا حالا به اندازه فلان موضوع بیهوده که عمری به آن [اهمیت دادم]، همان اندازه توجه ام را به این می دادم. این را یک مدتی ادامه بدهیم تا بالاخره این من «هستم»، چه احساسی در من ایجاد می شود. توجه کند که چشمم، سرم، دستم، مدام فکر می کنم که بالاخره این «هستم» چه شد که همه مربوط به آن شد! من «هستم» که صحبت می توانم بکنم، این صحبت کردن را متوجه می شوم، اما «هستم» را متوجه نمی شوم؛ اینکه از آن واضح تر است! من «هستم» که می شنوم، اگر در اتاق کسی نباشد اصلاً «می شنوم» هم وجود ندارد، این «می شنوم» که متوجهم یعنی چه، [اما] «هستم» که «می شنوم». «می شنوم» را زود متوجه می شوم، در حالی که از آن واضح تر این است که من «هستم»، این را هر چه می کنم متوجه نمی شوم. چرا؟ این که از آن خیلی واضح تر است! کار می کنم، می بینم، می نشینم، این ها را که متوجه هستم که یعنی چه. من «هستم» که این ها را به راحتی متوجه می شوم. اما آنکه واضح تر از همه این ها است که با آن می شود من «هستم». یک مختصر این من «هستم» باز شود و احساس اثر خودش را بگذارد، خود به خود این ها من را به حرکت می کشاند، خود به خود این احساس پیش می آید که «نیستم» یعنی چه و «هستم» یعنی چه. این «نیستم» چه طور «هستم» شد؟ این بازیچه نیست، افسانه نیست، یک واقعیت خیلی واضحی است. از عدم چه بود که آمد حالا «هستم» شد؟ با همه موجودیت روید و «نیست»، «هست» شد، آن هم با همه موجودیت. این کُت من نیست که بگویم از آنجا آوردم به اینجا. خوب به من چه مربوطه! کل موجودیتم از «عدم» آمدم و «هست» شدم. روی این فکر بکن یک مدت که کمی باز شود و عمق پیدا کند.

توجه به چستی حرکت از عدم به هستی

همین طور واقعیت های بعد خود به خود، این استعدادها باز می شود که حرکت اینجا به کار رفته، وقتی از نقطه ای به نقطه ای یک چیزی بالاخره حرکت کرده تا موجود شده؛ از نقطه «نیست»، من با همه موجودیت حرکت کردم به سمت نقطه «هست»؛ شدم «هست». یک حرکتی اتفاق افتاده؛ این حرکت چیست که با همه موجودیت من انجام شده؟! اما من یک چیز به این واضحی را چطور الآن هم که فکر می کنم می بینم هیچ چیز متوجه نمی شوم. اگر بتواند به آن برسد خود به خود یک واقعیت دیگری [برایش] می درخشد و خودش را ظهور می دهد.

این روند در عین حال که عقل ما را تغذیه می کند و در عین حال که واقعیت های بی شماری که اصلاً من تا حالا توجه نداشتم، من را در آنها حل می کند، آنها را در من حل می کند و از خیلی از بیهودگی ها، از وهمیات که این روشنایی [را] تاریک می کردند]، این تاریکی وهم اصلاً هیچ می شود.

وهم، منشأ رذائل

[در نتیجه] منشأ و ریشه بسیاری از رذایل، بیهودگی‌ها، بدبختی‌ها [که] وهم بوده، می‌خشکد. آنگاه آن چیزهایی که من با وهم خودم درست کرده بودم، از بین می‌رود. یک ستون بزرگی مثلاً از برف درست کردیم؛ وقتی که به این برف آفتاب تابید اصلاً هیچ شد و رفت. چه خبر از این ستون؟ شخصیت خیالی که با خودم درست کرده بودم، چقدر مصیبت برآیم بار می‌آورد. همش توی فکر بود که آن شخصیت خیالی رو حفظ کنم. حرف زن که به این شخصیت خیالی برمی‌خورد، با فلان کار، شخصیتم چنین می‌شود، فلان کار را بکنم که شخصیت خودم را حفظ کنم. از صبح تا شام همش تو فکر نگهداشتن این شخصیت بودم که جنسش از وهمی است که ساخته بودم. خدایی که همین طور با آن ساخته بودم. آخرت، قیامت. آن وهم که کنار می‌رود، همه اینها هم می‌ریزد و کنار می‌رود. آن وقت یک شخصیت حقیقی که جنسش از نورانیت است، شروع می‌کند به رشد کردن.

خلاصه توجه به واقعیت‌ها و تفکر در واقعیت‌ها که دستور اکید قرآن است و روایات و ادعیه که فراوان وجود دارد و از نظر تجربی هم خیلی مطلب واضحی است و هر کس از هر کجایی که می‌تواند [شروع کند]. یک نفر می‌بیند هر چی سعی می‌کند نمی‌شود. من «نیستم» یعنی چه، اصلاً نمی‌تواند؛ با اینکه شرایط را دنبال می‌کند. بیاید از واقعیت‌هایی که می‌توانیم مثلاً از چشم شروع بکنیم، بگوییم واقعیت این است که این چشم امکان دارد که در حادثه‌ای از بین برود، محال که نیست، امکان دارد، چقدر اتفاق افتاده برای دیگران، خوب یک ده دقیقه خودم را [در آن شرایط قرار بدهم]. واقعیت این است که اگر چشم نداشتم چه می‌شوم؟! این یک واقعیت است. به آن فکر کنیم ده دقیقه چشم را از خودم بگیرم و ببینم چه می‌شود و چه اتفاقی می‌افتد؟! بعد اگر در واقعیت این اتفاق افتاد، آن وقت چه کار می‌کنم. توجه به سلامتی خود، توجه به هر چه که از آنجا می‌تواند واقعیت را شروع بکند، از آنجا می‌تواند شروع کند و به ترتیب برود که این برکات خوبی در تقویت برنامه‌های تربیت نفس دارد.