

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان:

معناشناسی «گناه» -۱

تاریخ سخنرانی: ۱۳۸۹/۰۱/۲۶

کد سخنرانی: ۲۱-۱۳۸۹۰۱۲۶

پایگاه ندای پاک فطرت

www.nedayepakefetrat.ir

  @nedayepakefetrat

فهرست

- ۳..... ضرورت نگرش واقع‌بینانه نسبت به گناه
- ۳..... حرکت برخلاف نظام هستی، یعنی حرکت به سوی عدم
- ۳..... تناسب بین رشد شعور، ادراکات و میزان عذاب
- ۴..... اثر نیات و افعال بر ساختار حقیقت انسان
- ۵..... فساد یعنی اختلال در وضعیت نظام طبیعی
- ۶..... سلب نعمت، بازتاب اعمال انسان
- ۷..... استغفار موجودات عالم برای طالبان و جویندگان علم
- ۸..... اهمیت محاسبه
- ۹..... محاسبه، لازمه ورود به وادی معرفت
- ۹..... برنامه محاسبه نفس
- ۱۰..... برنامه محاسبه مربوط به حق الله
- ۱۱..... برنامه محاسبه مربوط به حق الناس
- ۱۲..... برنامه محاسبه مربوط به حق النفس
- ۱۳..... مراقبه و محاسبه روزانه، رکن و پایه اصلی سیر الی الله
- ۱۴..... مراقبه و محاسبه مقدماتی
- ۱۵..... توصیه‌های مؤکد در مراحل مقدماتی

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.

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.

ضرورت نگرش واقع بینانه نسبت به گناه

در این قسمت بحث آنچه مهم است، این است که ما نگرش مان را نسبت به گناه، یک نگرش واقع بینانه بکنیم. اینکه یک خدایی، در یک گوشه ای از آسمان هست و ملائکه ای مثل پرنده، از سوی او احکامی آورده، پایین آورده [به] محضر پیامبر خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ مَا آن احکام را عمل بکنیم، به بهشت آن خدا خواهیم رسید؛ و اگر عمل نکنیم، به جهنم او خواهیم رفت؛ و حالا که این طور شده تا کی، میلیاردها زمان طول بکشد تا چنین قیامتی بر پا بشود و چنین اتفاقی پیش بیاید؛ و الآن من این خواسته های نفس خودم را با تحمل [سختی] زیاد از دست بدهم، این نگرش باید اصلاح بشود؛ یا از بس که ما از بچگی اسم گناه شنیده ایم، برای ما یک امر عادی شده است. آقا معمول است که اگر گناه نکنیم، انسان دیگر یک آدم خوبی می شود. این الفاظی که ما از بس با آنها ارتباط داشته ایم، یک حالت عادی شده است.

حرکت برخلاف نظام هستی، یعنی حرکت به سوی عدم

اما اگر به این حقیقت توجه کنیم که ما در پهنه هستی در حال حرکت هستیم، و این حرکت هم یک حرکت کاملاً جبری است، و هیچ اختیاری در دست من نیست، و در این حرکت هر فعلی از من صادر بشود [که] مطابق احکام الهی [باشد]، به این معناست که مطابق نظام آفرینش انجام می دهیم، این [نحوه نگرش] درجه وجودی مرا بالا می برد و وسعت وجودی مرا گسترش می دهد، و هر مقداری که وجود من گسترش پیدا می کند، در گستره جهان هستی من همان مقدار از لذت های بالاتر بهره می برم، و هر چه که برخلاف نظام آفرینش عمل می کنم، این درجه وجودی من پایین می آید، پایین تر می آید تا به طرف عدم حرکت می کنم، و آن وقتی که در یک نظام برتر که حقایق عالم ظهور خواهد کرد، این عدم شدن من و حرکت عدمی من عذابش ظهور خواهد کرد، که عذاب من از دست دادن مراتب وجودیم بوده است. ما چه بخواهیم و چه نخواهیم، و چه بدانیم و چه ندانیم، در پهنه هستی در چنین حرکتی در جریان هستیم.

تناسب بین رشد شعور، ادراکات و میزان عذاب

یک مثال کوچک عرض کرده، این قسمت بحث را جمع بکنیم. مثلاً یک کودک نوزادی که از دو پا فلج شده است، آن وقتی که در قنداق زندگی می کند، چون شعورش به آن رشد نرسیده، هیچ احساس عذابی از این نقص ندارد. اما به تدریج که شعور و ادراکات او رشد می کند، در پهنه هستی رو به حرکت است؛ به همان میزان که وجودش گسترش

پیدا می‌کند، این نقص را متوجه می‌شود؛ و به همان اندازه عذابش بی‌داد می‌کند. آن وقت که می‌خواهد چهار دست و پا بخزد، می‌بیند که نمی‌تواند، و [در] آن اندازه بجه قنذاقی نیست که شیرش را می‌خورد و می‌خندید و کیف می‌کرد و راحت هم خوابیده بود؛ نه، الان دیگر یک عذابی را احساس می‌کند. همین که رشد می‌کند و در پهنای هستی جلو می‌رود و وسعت پیدا می‌کند، می‌خواهد راه برود و نمی‌تواند، عذاب عمیق‌تر می‌شود؛ همان نفس است! منتها درک آن نقص هر چقدر بیشتر شود، عذاب هم همان قدر عمیق‌تر و جدی‌تر [می‌شود]. همین‌طور وسعت پیدا می‌کند، می‌خواهد غذایی، میوه‌ای را بردارد نمی‌تواند، این عذاب، همان اندازه [بیشتر می‌شود]. همین‌طور می‌رسد به مرحله‌ای از هستی که می‌خواهد به حیاط و بیابان و صحرا برود، نمی‌تواند؛ عذاب عمیق‌تر [می‌شود]! تا جایی که کم‌کم که درجه روحی و شعور او بالا می‌رود، این درد عمیق‌تر می‌شود و به جایی می‌رسد که خجالت می‌کشد فقط بگوید که به من آب بدهید، غذا بدهید، از عذاب گرسنگی و تشنگی، عذاب دردناک‌تر این است که خجالت می‌کشد [که] مُدام بگوید چیزی به من بدهید. از عذاب اینکه نمی‌تواند راه برود، سخت‌تر این است [که] خجالت می‌کشد بگوید من را بیرون از خانه ببرید. به میزانی که این شعور باز می‌شود، این عذاب عمیق‌تر می‌شود؛ تا جایی می‌رسد که اگر کسی به او دلسوزی می‌کند، از عذاب آن عذاب‌های دیگر، بدتر معذب است. تا آنجایی که کسی به او استهزاء می‌کند، نیش‌خند می‌زند، با همه وجودش در عذاب است. ملاحظه می‌فرمایید یک نقص، تازه آن هم نقصی در بدن انسان - نه به آن حقایق انسان که مطلب دیگریست - یک نقصی که هنوز مربوط به این عالم ماده هست، یک جزئی از درجه هستی وجود نقص پیدا کرده است، همین شخص که یک روزی شیرش را می‌خورد و می‌خندید و کیف می‌کرد و در عین حال که در درون همه این عذاب‌ها قرار گرفته بود، اما در اثر اینکه شعورش باز نشده بود، اینها هم در پرده غیب، در باطن او قرار گرفته بودند.

حالا با این مقیاس، انسان وقتی با دست خودش، مثلاً آن بچه، یک بازیگوشی، شلوغی بکند که با دست خودش در دوره بچگی‌اش خودش را فلج بکند، حالا این عذاب چه بدتر است! حالا او یک بهانه‌ای دارد که مادرزادی این‌طور بوده ام، یک آرامشی دارد؛ اما وقتی او با دست خودش از روی جهل و نادانی این کار را بکند، تازه این مربوط به زندگی این عالم دنیوی و طبیعت است. وقتی انسان وارد عالم حقایق بشود، آنجا خواهد دید که هر عملی که انجام داده است، خودش خودش را، و وجودش را در پهنه هستی وسعت داده، از مراتب بالای هستی برخوردار شده، تا هر چه عمق هستی می‌رود، راه باز است تا به ذات حضرت الهی در عالم حقایق و در عالم آخرت برسد؛ و هر چه خودش با فعالیت خودش برخلاف نظام عالم هستی وجود خودش را پایین آورده، تا جایی که قریب به عدم شده، این حقیقت برای شما باز خواهد شد، ادراک خواهد شد و چه عذابی خواهد بود.

اثر نیات و افعال بر ساختار حقیقت انسان

پس ما دیدیم که در گناه، قبل از هر چیز یک دید واقع‌بینانه باید باشد، بدانیم که پلکی با هر نیتی از ما تکان بخورد در حقیقت و باطن وجود من از بین نمی‌رود، و حقیقت من را در محور هستی یا بالا می‌برد یا پایین می‌برد. هر فعلی از من صادر می‌شود، این فعل دقیقاً در ساختار حقیقت من تأثیر جدی دارد و این گناه با این دید حتی در زندگی این دنیایی ما

هم اثر جدی دارد. ما متوجه نیستیم! بنده برای اینکه وقت مان کم هست خیلی جمع وجور کنم؛ فقط چند تا از احادیث به عنوان نمونه برای شاهد مثال عرایض مان عرض می کنم تا به لطف خدا وارد بحث بعدی بشویم.

امام صادق علیه السلام می فرماید: «أَمَّا إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ عِزِّي يَضْرِبُ وَلَا تَكْبَةٍ وَلَا ضِدَاعٍ وَلَا مَرَضٍ إِلَّا بِذَنْبٍ وَ ذَلِكَ قَوْلُهُ عَزَّ وَ جَلَّ فِي كِتَابِهِ: وَ مَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَ يَغْفُوا عَنْ كَثِيرٍ ثُمَّ قَالَ وَ مَا يَغْفُو اللَّهُ أَكْثَرَ مِمَّا يَأْخُذُ بِهِ»^۱. می فرماید: شما وقتی مریض می شوید، نبض تان نمی زند، هیچ بدبختی برای تان پیش نیامده، هیچ سردردی، هیچ مریضی برای شما نرسیده، مگر در اثر یک گناه که از تو سرزده است؛ در همین عالم، تا چه رسد در عالم های بعد که مربوط به حقیقت وجودمان است؛ و حضرت با این که امام معصوم است، فرمایش خودشان را به استناد خود کلام خدا، آیه را تلاوت می فرماید و می فرماید این کلام خود خداست که «هر مصیبتی برایتان اصابت می کند، به سبب آن است که با دست خودتان آن مصیبت را بدست آوردید؛ و خداوند خیلی از آن گناهان را می بخشد»^۲؛ برخی از آنها را [هم] که آن هم پیداست برای تربیت ما، برای گوش مالی دادن ما، توجه ما است، [ظاهر می کند].

امام باقر علیه السلام می فرماید: «مَا مِنْ تَكْبَةٍ تُصِيبُ الْعَبْدَ إِلَّا بِذَنْبٍ، وَ مَا يَغْفُو اللَّهُ عَنْهُ أَكْثَرُ»^۳، هیچ بدبختی برای انسان نمی رسد، مگر به وسیله گناهی که از او سر زده، و خداوند خیلی از گناهان را می بخشد. این طور نیست که من یکی دو تا گناه کردم و یکی دو تا مصیبت آمده [و دیگر تمام]، نه خیر! اگر بنا باشد اولین گناهی که از ما صادر شد، خدا آن را اثر بدهد، ما همان لحظه اول عمر [چه به سرمان می آمد!].

فساد یعنی اختلال در وضعیت نظام طبیعی

عن ابی عبد الله علیه السلام قال: «كَانَ ابِي عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ»، پس معلوم می شود که مطلب آنقدر مهم و قابل توجه بود که حضرت گذشته را استمرار داد؛ لذا فرمود: پدرم امام باقر علیه السلام مرتباً تکرار می فرمودند: «مَا مِنْ شَيْءٍ أَفْسَدَ لِلْقَلْبِ مِنَ الْخَطِيئَةِ إِنَّ الْقَلْبَ لِيَوَاقِعُ الْخَطِيئَةَ فَمَا يَزَالُ بِهِ حَتَّى تَغْلِبَ عَلَيْهِ فَيَصِيرَ أَسْفَلَهُ أَعْلَاهُ وَ أَعْلَاهُ أَسْفَلَهُ»^۴. این شاهد مثال عین عبارت حضرت، می فرماید هیچ چیزی برای قلب، فاسد کننده تر [از خطا نیست]. فساد یعنی چه؟ فساد به معنی لغوی این است که یک چیزی نظام طبیعی او به هم بخورد، این را فساد می گویند؛ هر چیزی که از آن وضعیت نظام طبیعی به هم خورد، به آن مقداری که به هم خورد، آن مقدار فساد کرده است. این شد که فساد شدن، یعنی سیستم طبیعی آن به هم خورده، حالا گندیده شده و کرم [خورده] هر چه شده، فاسد [شده]! اما اینکه تمام ذرات

۱- هیچ تب و نکت و سردردی و بیماری ای پیش نمی آید مگر از گناه، چنان که خداوند می فرماید: هر مصیبتی که به سرتان آید از اعمالی است که کسب کرده اید و تازه خداوند از بسیاری از آن ها صرف نظر می کند (سوره شوری، آیه ۲۹)، و آنچه خدا می بخشد و ندیده می گیرد بیشتر است از آنچه را که بدان انتقام می کشد. الکافی، ج ۲، ص ۲۶۹

۲- «وَ مَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَ يَغْفُوا عَنْ كَثِيرٍ». سوره شوری، آیه ۲۹

۳- هیچ نکتی به بنده نرسد جز برای گناه کردن، و آنچه خدا گذشت می کند بیشتر است. الکافی، ج ۲، ص ۲۶۹

۴- هیچ چیزی برای دل تباہ کننده تر از خطا و گناه نیست، دل با خطا می آمیزد و سرانجام گناه بر آن چیره می شود و پایین آن را بالا و بالای آن را پایین

می کند. روضة الواعظین، ج ۲، ص ۴۱۴

مولکول‌ها و تمام جزئیات به طور طبیعی در نظام خودش سالم باقی مانده، [یعنی فاسد نشده است]. می‌فرماید: هیچ چیزی برای قلب - حالا بحث قلب بحث خیلی مفصلی است - از خطا فاسد کننده‌تر نیست. نظام حقیقت انسان را به هم می‌زند. البته قلب در معرض خطا هست و مرتباً این پذیرش خطا را دارد؛ تا کجا می‌رسد؟ تا اینکه بالاترین سطح او به «أَسْفَلَهُ» یعنی پائین‌ترین سطح آن برگردد.

قلبی که یک حقیقتی در وجود ما بود، درجه وجودی ما را به اعلی می‌کشید، همین خطاهایی را که مقابلش می‌کند، نظام وجودی او را به هم می‌زند، همان مسیر اعلای درجه وجودی او را به طرف «أَسْفَلَهُ» برمی‌گرداند.

امام جعفر صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «إِنَّ أَلْعَمَلَ أَلْسَبِيَّ أَسْرَعُ فِي صَاحِبِهِ مِنَ أَلْسَكِينِ فِي أَللَّحْمِ»، چه عبارتی! معصوم علیه‌السلام با چه عبارتی می‌خواهد ما را تربیت بفرماید. همه می‌فهمیم که چاقوی تیز تا به گوشت بخورد، می‌بُرد. اثرش این قدر سریع است؛ این را همه می‌فهمند. حضرت با این مثال قابل فهم، عام فهم می‌خواهد بفرماید: «ای انسان همین قدر تو بدان تا یک خطایی، سیئه‌ای از تو می‌خواهد صادر شود، اثر او در حقیقت وجود تو سریع‌تر از چاقو بر گوشت است.»

سلب نعمت، بازتاب اعمال انسان

امام جعفر صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «مَا أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَى عَبْدٍ نِعْمَةً فَلَسَبَّهَا إِيَّاهُ حَتَّى يَذْنِبَ ذَنْبًا يَسْتَحِقُّ بِذَلِكَ أَلْسَبًا»^۱، خدای کریم هیچ نعمتی را بر بنده خود نمی‌دهد که دوباره از او بگیرد؛ خدا کریم است؛ چه نعمتی را بدهد، آن را هم از او بگیرد؟! خدا چنین صفتی ندارد، الا اینکه از خود این بنده یک کاری صادر بشود که مستحق سلب این نعمت بشود. خودش، خودش را در عملی [گناهی] که از او صادر می‌شود [قرار می‌دهد؛ و در نتیجه، نعمتی از او سلب می‌شود]. دو حدیث دیگر هم عرض بکنیم و بحث را تمام کنیم.

امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید: «كَلَّمَا أَحْدَثَ الْعِبَادُ مِنَ الذُّنُوبِ مَا لَمْ يَكُونُوا يَعْمَلُونَ أَحْدَثَ اللَّهُ لَهُمْ مِنَ أَلْبَاءٍ مَا لَمْ يَكُونُوا يَعْرِفُونَ»^۲. ای کاش این حدیث در خیلی از مراکز علمی و تحقیقاتی ما، در تمام ابعاد مشکلات اجتماعی و سیاسی جامعه‌مان، بلکه در جهان بشر، در کره زمین نصب بشود، و یک مقدار هم برای رفع مشکلات، عوامل آن به یک سری حقایق عمیق‌تر از آنچه که در مراکز علمی مورد تحقیق هست، مورد دقت قرار بگیرد. حضرت می‌فرماید هر یک‌بار که شما بندگان خدا جدیدی را عمل می‌کنید که این گناه سابقه نداشت، یک عده این را تازه اختراع کرده‌اند در اختیار بشر گذاشته‌اند، بدانید خدا هم یک حوادث بدی را برای آنها خواهد آورد که سابقه نداشته در عالم اتفاق بیفتد؛ مریضی‌های جدیدی که در دنیا سابقه قبلی نداشته، و هنوز هم ناشناخته است که عامل این مرض چیست. بسیار خوب است که روی عوامل میکروبی و ویروسی و هر عامل دیگری تحقیقات بشود، و در علم، خودش مسیرش را

۱- و راستی که کردار بد زودتر در مرتکبش اثر کند از کار در گوشت. الکافی، ج ۲، ص ۲۷۲

۲- خدا نعمتی به بنده‌ای ندهد که از او بگیرد تا گناهی کند که سزاوار گرفتن آن گردد. الکافی، ج ۲، ص ۲۷۴

۳- هر چه بنده‌ها گناه‌های ناکرده پدید آرند، خدا برای‌شان بلاهای نبوده و نشناخته پدید آرد. الکافی، ج ۲، ص ۲۷۵

طی بکند. اما ای کاش در کنار این، به این هم توجه بشود چه‌طور شد که این مریضی جدید که سابقه نداشته، در جامعه به وجود آمد. به بُعدهای دقیق‌تر از آن هم عنایت بشود. مشکلات اقتصادی که پیش می‌آید، عواملش مورد توجه واقع بشود و مسائل دیگری که توضیح آن [وقت بیشتری را می‌طلبد].

استغفار موجودات عالم برای طالبان و جویندگان علم

این عبارت از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله است که می‌فرماید: «إِنَّ طَالِبَ الْعِلْمِ لَيَسْتَغْفِرُ لَهُ كُلُّ شَيْءٍ حَتَّى حَيَاتُ الْبَحْرِ وَ هَوَامُّ الْأَرْضِ وَ سِبَاعُ الْبَرِّ وَ أَنْعَامُهُ»^۱. می‌فرماید هر کس به دنبال آن علمی است که در او شناختی باز شود - چون آن علمی که انسان خودش را بشناسد و نفسش را بشناسد و راه بندگی خدا را پیدا کند، آن علم، [قبلاً] مفصل بحث شده است [اینجا به آن نمی‌پردازیم]. - آن کسی که به دنبال چنان علمی باشد، «لَيَسْتَغْفِرُ لَهُ» البته برای او استغفار می‌کند «كُلُّ شَيْءٍ حَتَّى حَيَاتُ الْبَحْرِ»، نه فقط این دور و بر، این ساختمان‌ها، زمین و جنگل، اطراف و شهر و منطقه، [بلکه] حتی دریاها، اقیانوس‌ها، موجودات درون آن‌ها هم به این آقا، به این خانم استغفار می‌کنند؛ «وَ هَوَامُّ الْأَرْضِ» حتی حشرات و خزندگان زمین به او استغفار می‌کنند؛ «وَ سِبَاعُ الْبَرِّ» حتی درندگان صحرا هم به او استغفار می‌کنند؛ «وَ أَنْعَامُهُ» حتی چهارپایان صحراها هم برای او استغفار می‌کنند؛ سبحان الله! حضرت در این روایت غوغا کرده [است]. در جهان و عالم، تمام دانشگاه‌ها و حوزه‌ها و مراکز علمیه و نوابغ عالم با همه تجهیزاتشان، تحقیقاتشان جمع بشوند و تحقیق کنند که حضرت در این دو سه سطر، چه حقایقی را، جهان‌شناسی را، انسان‌شناسی را خلاصه کرده است، [تعجب می‌کنند که واقعا] یعنی چه!

یعنی اگر کسی تصمیم گرفت [که] برود خودش را و قدرش را بشناسد و از او گناه صادر نشود، همه موجودات عالم، چنین انسانی را آمرزش می‌کنند؛ خوشحال می‌شوند، دعاگوی او می‌شوند، استغفارش می‌کنند. این جهل انسان‌ها است که از آن‌ها گناه صادر می‌شود؛ خیال می‌کند من گناه را در زیر زمین، تاریکی، درهای بسته انجام دادم، هیچ خبری نشد؛ در داخل خودم این کار را انجام دادم، کار تمام شد! این معلوم است هنوز جهان‌شناسی و انسان‌شناسی‌اش و هستی‌شناسی‌اش بسیار ناپخته و ناقص است و متوجه نمی‌شود همین الان تکانی که از من صادر می‌شود به کل هستی اثر می‌گذارد. من حق را نشناختم، این دلیل بر این نیست که نظام آفرینش در وضعیت خودش نباشد. مثل گر مادرزادی که الان همین سالن یک گوشه‌ای نشسته، یک نفر این طرف، لبی تکان می‌دهد و آن گوشه یک کسی انعکاس نشان می‌دهد، این گر مادرزاد تعجب می‌کند که آخر چه شد؟! مگر او چه کار کرد این شخص شروع به گریه کرد، شروع به خنده کرد، شروع به دویدن کرد، افتاد، آخر مگر چه کاری کرد؟! آقا تو چرا لب تکان دادی آنجا آن شخص [عکس‌العمل نشان داد]؟ راست می‌گوید، چون عضو مربوط به ادراک این حقیقت را، در این فضا که هیچ چیزی دیده نمی‌شود، یک حقیقت لطیفه‌ای اینجا موجود هست، و آن ویژگی‌های مربوطه در او چه اثری می‌گذارد، گیرنده‌ها چه کار کرد و چه هنگامه‌ای در اینجا اتفاق افتاد، متوجه نیست. این، [فقط] آنچه را که در حواس محدود حیوانی اوست،

۱- هر چیز حتی ماهیان دریا و گزندگان و درندگان و چهارپایان برای طالب علم، آمرزش می‌طلبند. بحار الأنوار، ج ۱، ص ۱۷۲

بشری اوست، با آن می‌تواند بگوید که چه شد و چه نشد. برای ما تا آن حس مربوطه‌ای که باز بشود و لطیفه نظام هستی را متوجه باشیم، یک پلکی از من با نیت بد تکان می‌خورد، در این سیال هستی، در لطیفه هستی، در کل هستی چه اثری دارد، نامفهوم است. حضرت می‌فرماید آقا! خانم! شما متوجه نیستید، تو چه کاری کردی، ماهی‌های در اقیانوس فلان، این اثرش [را] آنجا [می‌گذارد]، حشرات و خزندگان، اصلاً درندگان، او هم از دست تو در عذاب است؛ حالا این چه سزای است؟! این را نوابغ عالم می‌خواهد که بنشینند روی این حقیقت تحقیقات عمیق بکنند و ببینند چه اسراری کشف می‌شود.

«إِنَّ طَالِبَ الْعِلْمِ» وقتی کسی در این راه قدم گذاشت دیگر شرّ او، عذاب او، برای دیگران کم می‌شود. از او راحت می‌شوند، «كُلُّ شَيْءٍ»، صحبت از «كُلُّ شَيْءٍ» را بکنیم، معلوم نیست که چه زمان‌هایی می‌کشد، چه مراحل را می‌خواهد، این توجه زیاد خودش [را لازم دارد] که یعنی چه. همین جا بحث مفصل است، بنده به عنوان اصل مطلب که نگرش مان نسبت به گناه ابتدا یک خُرده معلوم باشد، [مطالبی عرض کردم] تا به برنامه بعد برسیم، إن شاء الله.

اهمیت محاسبه

لذا حضرات معصومین علیهم السلام به ما اهمیت محاسبه را توجه می‌دهند، دقت در اینکه ما در اعمال مان کنترل داشته باشیم و این کنترل آنقدر جدی باشد و بعد هم دو مرتبه آن را بررسی بکنیم، این بررسی دوباره اعمال انسان از خودش، نشان از اهمیت این قضیه هست که باز این مطلبی است بسیار مهم که در قرآن و روایات و ادعیه آمده است. ما خیلی سریع چند روایت عرض می‌کنیم، بعد إن شاء الله وارد بحث بعدی می‌شویم.

امام موسی کاظم علیه السلام می‌فرماید: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنْ عَمِلَ حَسَنَةً اسْتَزَادَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ وَ إِنْ عَمِلَ سَيِّئَةً اسْتَغْفَرَ اللَّهُ مِنْهَا وَ تَابَ إِلَيْهِ»^۱، از ما نیست، از رنگ و ارزش شیعه نگرفته، چنین کسی که در زندگی‌اش، در هر روز محاسب نفس خودش نباشد. پس اگر حساب کرد، خودش را بررسی کرد، [و دید] اعمالش خوب است، از خدا زیادی آن را بخواهد، دل خوش نکند که من خوب انجام دادم، [بلکه] این نیاز دارد تازه لذت این کار را بفهمد. آن که باید کار خوب بکند، حالا اینجا بالاتر [هم] هست؛ [روش] توحیدی، این [است] که تازه قابلیت معنا برایش باز بشود؛ و [اگر دید اعمالش سیئه و بد است]، این عمل سیئه که از او صادر شده، از آن استغفار کند و توبه کند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَ زِنُوا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا وَ تَجَهَّزُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ»^۲. خودتان از خودتان حساب بکشید، قبل از اینکه مورد محاسبه قرار بگیرید؛ «وَ زِنُوا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا»، قبل از اینکه به دقت سنجیده شوید، خودتان به دقت خودتان را بسنجید، و خودتان را برای قیامت خدا آماده کنید.

۱- از ما نیست کسی که بازجویی نکند نفسش را در هر روز پس اگر کردار نیک انجام داده از خدا توفیق زیادی در عمل بخواهد و اگر کردار بد انجام داده از آنها طلب آمرزش از خدا کند و توبه نماید. الوافی، ج ۴، ص ۳۱۳

۲- پیش از آن که مورد حسابرسی قرار گیرید، خود به حساب نفستان برسید و پیش از آن که سنجیده شوید، خود، نفستان را در ترازوی سنجش بگذارید و برای آن حسابرسی بزرگ، آماده شوید. بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۷۳

امام حسن عسکری علیه السلام می فرماید: «أَكْبَسُ الْكَيْسِينَ مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَ عَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ»^۱، زیرک ترین زیرکان کسی است که خودش از خودش حساب بکشد و برای بعد موتش عمل کند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «لَا يَكُونُ الْعَبْدُ مُؤْمِنًا حَتَّى يَحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسَبَةِ الشَّرِيكَ شَرِيكِهِ وَ السَّيِّدِ عَبْدَهُ»^۲، بنده مؤمن نمی شود تا اینکه خودش از خودش حساب بکشد، حساب چه جور؟ شدیدتر از یک شریکی که از شریکش حساب می کشد؛ حسابش شدیدتر از کسی که، مولایی که، اربابی که از نوکر خودش حساب می کشد: «وَ السَّيِّدِ عَبْدَهُ». آدرس این روایات از کتاب شریف وسائل الشیعه مرحوم شیخ حرعاملی است. آدرس سند روایت قبلی که در مورد ذنب عرض کردیم، میزان الحکمه است. مطالب لطیف تری [هم] در آیات آمده است. ما به عنوان شروع مسیر برنامه ها، این چند حدیث را إن شاء الله سند قرار بدهیم، وسیله نورانیت قرار بدهیم، تا هر موقع که عرض می کنیم، به لطف خدا إن شاء الله خداوند کمک کند انجام بدهیم.

محاسبه، لازمه ورود به وادی معرفت

بزرگان فرموده اند قبل از ورود به هر برنامه عملی که انسان می خواهد در وادی معرفت قدم بگذارد، اول گذشته عمر خود را بررسی کند، محاسبه ای از خودش بکند، ظرف وجودش را برای غذاهای معنوی، پاک و تمیز کند که إن شاء الله از طرف خدا به او خواهد رسید. ما هیچ وقت غذای مفیدی را به ظرف آلوده نمی ریزیم، اول آن را تمیز می کنیم. اعمال گذشته ما اثر وضعی خودش را گذاشته، که نمی گذارد ما این نورانیت توحیدی و فطرت را متوجه باشیم و از آن بهره بگیریم. گناه به این معنا که عرض شد انسان اگر عمیقاً توجه کند، با یک جدیت خاصی این محاسبه را انجام خواهد داد.

برنامه محاسبه نفس

در جلسات قبل عرض شده که، در این راه چون شیطان همیشه می خواهد دخالت بکند مخصوصاً از راه افراط و تفریط، لذا بزرگان برنامه هایی که می دهند به خاطر این است که ما را از افراط و تفریط باز بدارند؛ طبق آن برنامه می رویم تا گرفتار افراط و تفریط نشویم. [در گذشته] اتفاق افتاده است که بعضی اشخاص [گنهکار] که خودسرانه کتاب هایی خوانده اند، بعد بیدار شده اند، بعد حال توبه دست داده، الآن چه اعمال شاقی به خودش تحمیل می کند تا اینکه می خواهد مثلاً گذشته خود را جبران بکند، یا توبه کند؛ آخر سر خودش را به مریضی هایی می اندازد که حتی فرصت و آمادگی دو رکعت نماز ندارد؛ این کار شیطان است. افراط و تفریط همیشه محل نفوذ شیطان بوده است. برای اینکه چنین مشکلی پیش نیاید، عمل به برنامه های آن بزرگان کافی است. نمی خواهد زیاد و بیش از حد برای خودمان مشغله ایجاد بکنیم و آن این است که ما در سه محور حق الناس، حق الله و حق النفس در یک محل خلوتی به مدت یک ربع کاغذ و قلم را

۱- زیرکترین زیرکان، کسی است که از نفس خود حساب بکشد و برای پس از مرگ کار کند. بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۶۹

۲- بنده، مؤمن نباشد مگر آن گاه که سخت تر از حسابرسی شریک از شریکش و خواجه از غلامش، از نفس خود حساب بکشد. بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۷۲

برداریم و همین که طول عمر را داریم بررسی می‌کنیم برای این که یادمان نرود، یادداشت بکنیم، یادداشت نه این یادداشت‌ها، یک علامتی که یادمان بماند. خلوتی باشد که بتوانیم با تمرکز خیلی بیشتر این عمل را انجام بدهیم، به این صورت که، آن که مربوط به حق‌الله است، آن از سن بلوغ به بعد برای ما واجب شده و ترکش حرام شده، قبل از آن محاسبه‌ای ندارد؛ اما حق‌الناس و حق‌النفس چون اثر وضعی خود را در خاموشی فطرت ما گذاشته است، لذا هر چه از آن گذشته عمرمان یادمان می‌آید از آنجا شروع بکنیم.

مثلاً الان اولین جلسه نشستیم، برویم همان دوره قبل از اینکه به مدرسه می‌رفتیم، خاطرات سن پنج سالگی مثلاً، یک چند دقیقه تمرکز بکنیم خاطرات زندگی‌مان را ببینیم. اگر از آن خاطرات اشتباه‌مان یادمان افتاد، نقطه مثبت که هیچی، ما که نقطه مثبتی نداریم به آن معنا، دنبال نقطه‌های منفی‌مان هستیم، آن را یادداشت بکنیم. اگر هیچی به یادمان نیامد، هیچ، تمام شد دیگر؛ فو‌قش چند دقیقه خاطراتم را به یاد آوردم. در دنیا، این عالم، در زندگی چه ساعت‌هایی را بیخودی هدر داده‌ام، خوب، چه می‌شود یک دو سه دقیقه‌ای به خود ارزش قائل شدم، نشستم خاطراتم را مرور کنم. فو‌قش می‌بینی هیچ چیز یادت نمی‌آید، ضرری نکردم، مشکلی پیش نیامد. برویم سال بعدی، کارهای خود را در هفت سالگی، همان در اول ابتدایی، کلاس مدرسه، هم کلاسی، بیرون، کوچه و خانه و اینها، تا آنقدر که می‌توانم و ذهن اجازه می‌دهد، حافظه قبول می‌کند، چیزی یاد افتاد، کمی تمرکز و یادداشت می‌کنم، اگر نه، باز هم هیچ ضرری نکردم. بروم سال بعدی، همین طور سال بعدی، تا یک ربع که تمام شد جمع بکنم. دیگر اصل وظیفه من این یک ربع بود، و یک ربع را جدی [بگیرم]. بعدش تمام ذهن را آزاد کنم، دوباره زندگیم، درس، کار، وظیفه‌ام، شغلم، استراحت، هر چه [هست، ادامه دهم]. آنچه که برای من خیلی مهم بود همین یک ربع بود. فردا باز به آن مرحله رسید، باز ورق را باز کنم، در یک محل خلوت، دیروز از کجا مانده، حالا از ده سالگی مانده، از دوازده سالگی یا هر چه، بقیه‌اش را ادامه بدهم؛ باز هم همین طور، بقیه آن پس فردا [تا اینکه به زمان شروع محاسبه برسم].

برنامه محاسبه مربوط به حق‌الله

محاسبه‌ام به حق‌الله که رسید، نماز، روزه‌ام، اگر غفلت‌هایی شده، اشتباهاتی، هر عاملی باعث شده، اینها را که نمی‌شود دقیق حساب کرد! من هفتاد و چهار رکعت نماز قضا دارم! دویست و پنجاه و دو رکعت نماز قضا دارم! اینکه نمی‌شود اصلاً! همان یک مقدار تخمینی، یک عدد تقریبی، آنچه که ذهنم با آن عدد آرام می‌گیرد اینها را محاسبه کنم، این مقدار هم، حق‌الله [است]. به همین ترتیب این بستگی به کیفیت محاسبه افراد دارد؛ شاید یکی در سه چهار روز محاسبه را تمام کند، شاید یکی در پنج، شش روز تمام بکند. بستگی به کیفیت محاسبه است، این طور هم نیست که ما بگوییم دقیقاً ما همان سال را به دست می‌آوریم؛ نه، منظور از سال این است که یک نظمی در محاسبه داشته باشیم. امکان محاسبه دقیق مثلاً ده سالگی، یک خاطره‌ای به یاد بیاورم که نمیدانم نه سالگی بود یا دوازده سالگی، این مهم نیست. هدف این است که خاطرات یادمان بیفتد، سال دقیق، امسال یا پارسال، این طور نیست؛ این را سال به سال نوشته، تا یک ربع ذهن آزاد بشود از اینکه دوباره گذشته، وسوسه‌های شیطان در من کار نکند.

بعد از اینکه محاسبه تمام شد، برای جبران آنها برنامه ریزی می کنیم. به عنوان حق الله است، نماز قضا داریم، عرض کردیم هیچ وقت زیاده روی، فشار به خود نباید بیاوریم، متعارف، لازم نیست بگوییم آقا حالا که توبه کردم، فهمیدم و بیدار شدم می خواهم قضاها را دو سال را در یکی دو ماه تمام بکنم، این خلاف روال طبیعت است. یک وصیت نامه بنویسم؛ اگر فردا مُردم، مطمئن باشم که کسی انجام می دهد. اما حالا که زنده هستم برنامه یومیه هر چه هست، درس، بحث، کارهای عمومی ام، خانواده ام هر چه، یک برنامه برای نماز قضا بکنم؛ آن مقداری که می توانم، یکی شاید دوازده رکعت بتواند، یکی پانزده رکعت، یکی چهار رکعت بتواند. آن برنامه روزانه مقداری باشد که بتوانم مستمر انجام بدهم و برای من خستگی نیاورد. آن وقت هم که فرصت اضافی پیش آمد چه اشکالی دارد، شب قدری آمد، یک فرصتی پیدا کردم، تعطیلی آمد، عشق نماز پیدا کردم، خوب، ده دوازده روز، پانزده روز، یک ماه، قضا بخوانیم، چه بهتر، آن یک برنامه فوق العاده است. این برنامه روزمره ما باید آنقدر اندازه داشته باشد که مرتب بتوانیم این را ادامه بدهیم.

برنامه محاسبه مربوط به حق الناس

آنهایی که مربوط به حق الناس است چند جور هستند. بعضی هایشان دل کسی را شکستم، خوب مسلم است دیگر، دل یک مؤمن را بشکنی ولو در دوران بچگی، حتی ابتدا یادم می آید کاری کردم دل کسی را شکستم، این اثر وضعی اش را گذاشته و رفته؛ بالاخره دل هر کسی را شکستم در محاسباتم یادم افتاد، از اینها هم هر کدام به نحوی حلالیت بگیریم، به نحوی دلجویی بکنم، به کسی محبت بکنم، به کسی کادو بدهم، برای کسی اقرار به اشتباه بکنم؛ هر کس به نحوی که انتظار دارد از او دلجویی بکنم، این دل باید ترمیم بشود. تا دل کسی را شکستیم، نمی گذارد در این راه پیش برویم و مدام از آنجا دوده صادر می شود و می رود وجود ما را به هم می زند و نمی گذارد حرکت بکند. این باید از این محل دوده کور بشود. حالا اگر امکان نیست، مثلاً فرض کنید طرف فوت کرده، یا قیافه اش از یادم رفته، یادم می آید در یک جمعی یک وقت شوخی گرفت و همه خندیدند و من هم تحریک می شدم، حرف هایی می پراندم به این و به آن و حالا استهزا کرده ام یک مؤمن را، اما حالا چه کسی بوده و کجا بوده، از یادم رفته است و نمی دانم شخص کی بوده است، بالاخره حق الناس در گردن من دارد، حالا امکان نیست که حلالیت بگیرم، یا خانه مان عوض شده قابل دسترسی نیستند، که پیدا کنم؛ هم کلاسی بوده و به شهر دیگری رفته اند، برای من امکانش نیست، یا اصلاً مفسده پیش می آید، یک اشتباهی بوده، نادان بودیم، بچه بودیم، الان دنبالش برویم یک ناراحتی هایی دنبالش هست، مسائلی دنبالش هست، در هر حال امکان نیست که من حلالیت بگیرم، می فرماید اینجا هر عمل خیری از دست تو برمی آید این را واقعاً از ته دل، با خلوص نیت، هدیه به او بکنید. حالا دو رکعت نماز بخوان، بگو خدایا به احترام نماز، گناهان این آقا را ببخش، توفیق هدایت به او بده، بیچاره است، جاهل از دنیا نرود. خلاصه هر کار خیری بی شمار [انجام دهم] تا إن شاء الله به برکت نیکی ما برای او، خدا او را ببخشد. اما اگر دل کسی را نشکسته ایم اینجا دیگر لازم نیست ترمیم دل بکنیم، مثلاً شخصی اصلاً خبر نداشته من در حق او مثلاً یک توهینی کرده ام، مثلاً من در کلاس نشسته بودم، مثلاً در دبیرستان، استاد درس می گفت، مشغول تدریس بود، من با هم کلاسی ها درباره او جوک درست کردیم، گفتیم خندیدیم، یا یک چیزی شد، این استاد اصلاً متوجه نشد، اگر

متوجه شد، فهمید، دلش شکست بله همان طور که آقای مهندس هم باشد، آقای دکتر هم باشد، پروفیسور هم باشد باید بروم از او حلالیت بگیرم؛ اما اگر متوجه نشد، اطلاع پیدا نکرد، دیگر لازم نیست که من بروم بگویم آقا من را حلال کن. تازه ممکن است دلش بشکند؛ ما همین غیباً این را جبران کنیم. غیبتش کردیم، برویم پیش این آقا [که پیشش غیبت فلانی را کردم] بگویم، آقا من اشتباه کردم، حرف مان را پس بگیریم، من درباره فلانی، فلان حرف را زده بودم، برداشت اشتباهی بوده، قضیه این طور نبوده است؛ یک نکته‌های مثبتی هم به او بگویم. چون لکه‌ای زده‌ام به یک مؤمن، به شخصیت آن آقا، پاک بشود. یا به هم کلاسی‌ام بگویم، این کارها را من تقییح بکنم، که آقا ما فلان جا کار نادانی کردیم، کارمان زشت بود، استاد بود، در هر حال عملاً پشت سرش جبران کنم. اگر هم امکان نیست، در حقش یک امر خیری انجام بدهم، هدیه به او کنم.

اگر حق الناس از نوع مالی هست، باز اگر امکان هست باید پرداخت کنم، اگر امکان نیست ردّ مظلّمه کنم، وجه آن را به نماینده مرجع یا دفتر مقام معظم رهبری بعنوان ردّ مظلّمه بدهم و پرداخت کنم تا از آن طرف، این [حق الناس] از گردن من ساقط شود.

برنامه محاسبه مربوط به حق النفس

و اما آنهایی که حق النفس هستند، حق النفس به معنای خاص خودش، والا همه اینها [یعنی حق الله و حق الناس هم] به نوعی حق النفس هستند؛ اما اینجا، خودم به خودم، به نفسم کردم هر چه کردم، به فرمایش روایت هر قدر دقیق باشد [در محاسبه]، آنقدر اثرش عمیق تر خواهد شد. این طور نیست که ما گناهان مان مثلاً نعوذ بالله قماربازی کردن باشد، عرق خوردن باشد و فلان و فلان، آدم کشی، هر چه فکر می‌کنم می‌گویم گناهی نکرده‌ام و همیشه مسجد بودم، هیئت بودم، کتابخانه بودم، هیچ گناهی از من صادر نشده است! اینها [این طرز فکر] کار شیطان است.

اگر گناه نداشتم، پس الان چرا حقایق قرآن را نمی‌فهمم؟ حقایق روایات اهل بیت علیهم السلام را متوجه نمی‌شوم؟ حقیقت خودم را متوجه نمی‌شوم؟ گناه هر کس با این تعریفی که عرض کردیم به تناسب وضعیت اوست. اگر دقیق خودم را واریسی کنم می‌بینم یادم می‌آید که در بچگی برای فلان بچه حسودی می‌کردم؛ تازه حسودی را اعمال نمی‌کردم که آنوقت حق الناس می‌شود؛ حسودی برای خودم در دل خودم یادم می‌آید که به کسی حسادت داشتم، دوست داشتم خراب شود، زمین بخورد، ذلیل شود، همیشه دلم مشغول بود. آنوقت نمی‌فهمیدم، بچه بودم، اما حالا که می‌فهمم! این چقدر خطرناک است! کی؟ آن وقت که فطرت پاک بود، زلال بود، آن موقع که آماده بودم خیلی سریع مسیر را طی بکنم، همان موقع دچار این اشتباه شدم! [الآن که بزرگ شده‌ام، نکند] با همان رویه دارم ادامه می‌دهم [و متوجه نیستم]! یادم می‌آید در فلان سن جاه طلب بودم؛ دوست داشتم همه من را تعریف کنند، تحویل بگیرند؛ تازه می‌فهمم [جاه طلبی] عجب صفت رذیله‌ای است. صفت جاه طلبی و شهرت طلبی، [چون] خطرناک و مخرب و فوق العاده هلاک کننده است، اثر وضعی خودش را گذاشته است. من آن وقتی را که برای شهرت خودم گذاشتم، عمر تلف کردم، نیروهایم را صرف کردم، اینها را آن زمان در عشق الهی، در عشق یک موضوع علمی می‌گذاشتم، حالا کجاها بودم؟! الان می‌فهمم که [جاه

طلبی و شهرت طلبی] صفت رذیله‌ای است، آن وقت متوجه نبودم چه مصیبتی را بر سر من آورده است. یا فلان گناه را مرتب تکرار کردن من را داغان کرده است. یا فلان نعمتی را قدردان نشدم، باید برای عدم قدردانی و ناشکری نعمت خدا مجازات بشوم؛ و از این قبیل، خیلی از گناهان از انسان صادر شده است و اثر وضعی آن فطرت انسان را داغان کرده است، و الآن هر چه می‌خواهد فطرت را متوجه شود که فطرت یعنی چه، نمی‌تواند! منتها این‌ها حق الناس و حق الله نیست که بشود جبران کرد؛ فقط چاره‌اش استغفار است. اگر آن رذائل، باقی مانده، به کمک خدا به طور جدی اینها را زیر پا بگذاریم. اگر ان شاء الله توبه کردم، باید استغفار عمیق‌تر بکنم.

با چنین محاسبه‌ای در عرض چند روز، ریز اسرار وجودمان برای خودمان باز می‌شود. قیامت خاصیتش همان است که انسان اسرار وجودش، پنهان‌های وجودش، خودش به خودش باز خواهد شد. چرا که شاید بعضی از گناهان را به دیگران نتوانم بگویم، ولی خودم را که نمی‌توانم گول بزنم؛ اگر خودم در درون خودم به صورت دقیق فرو بروم، می‌بینم حتی بعضی از اعمال خوبم هم داخلش رذائل بوده [است]. اگر این [محاسبه حق النفس] با دقت و ریزه کاری متناسب آن انجام گیرد، در پایان محاسبه، یک شناخت، یک تنبه، یک شناخت خودمان از خودمان در یک مرحله ابتدایی و مقدماتی پیدا می‌شود که با آن [شناخت]، حالت پشیمانی و توبه در ما ایجاد می‌شود که جا دارد ما برای آن گناهان به صورت کلی و جزئی استغفار کنیم.

مراقبه و محاسبه روزانه، رکن و پایه اصلی سیر الی الله

در مفاتیح نمازی است که خیلی مفید و مؤثر است که بزرگان روی آن تأکید خاصی دارند. در اعمال ماه ذی القعدة، روز یکشنبه [اول] این ماه است. غسل توبه می‌کنیم، آنجا دستورالعملش را نوشته است، وضو می‌گیریم و چهار رکعت نماز است به صورت دو رکعت، دو رکعت می‌خوانیم؛ در هر رکعت یک مرتبه حمد، سه مرتبه توحید و یک مرتبه معوذتین، یعنی سوره‌های ناس و فلق را می‌خوانیم؛ و بعد از اتمام چهار رکعت، هفتاد مرتبه استغفار [می‌کنیم] با حالتی [از تنبه و امید] که خدا به من توفیق داده است و [حال که] عمری [از من] باقی مانده، من را هدایت کرد که این نماز توبه را بخوانم. [به این فکر کنم که] با این همه پرونده سیاه، خداوند چه رحمتی، چه هدایتی [به من دارد] که شاید امکان انجام یکی از اینها را هم نداشته باشم؛ امکان داشت [توفیق] یک استغفار [را هم] به زبان نداشته باشم! [پس] به امید رحمت الهی هفتاد مرتبه استغفار می‌کنیم، و چند سطر هم دعا دارد که می‌خوانیم. این البته لازم نیست روز یکشنبه خوانده شود، هر موقع که محاسبه تمام شد، بزرگان این را اجازه داده‌اند؛ و اگر به قصد^۱ انجام آن نماز مخصوص انجام می‌دهیم، باید یکشنبه [اول ماه ذی‌قعدة] باشد.

این یک مطلب؛ مطلب دوم [اینکه] تا می‌توانید همیشه با وضو باشید که روایت‌ها و توصیه‌هایی شده است که چون دیگر وقت نیست از آن می‌گذریم.

۱ - یعنی اگر بخواهیم نماز توبه را به قصد ورود (یعنی به نیت اینکه نماز روز یکشنبه ذی‌القعدة را می‌خوانم) انجام دهیم، باید در اولین یکشنبه ماه ذی‌القعدة باشد. ولی به قصد رجاء و امید به دست آوردن ثواب، در سایر ایام هم اشکالی ندارد.

مطلب سوم مراقبه و محاسبه روزانه است. مراقبه و محاسبه روزانه در واقع رکن و پایه اصلی سیرالی الله و معرفت الله است. [راه بندگی] از اینجا شروع می شود و این مراقبه و محاسبه آن قدر مهم است که در هر مرحله ای که انسان پیش می رود آثار خاص خودش را دارد؛ و بزرگان، اهل تزکیه نفس را با مرتبه مراقبه اش می شناسند که فلانی در کدام مرتبه از مراقبه و محاسبه است؛ و پیداست که در چه جایگاهی از توحید قرار گرفته است، این قدر مهم است! اساتید که ان شاء الله خداوند توفیق دهد از آنها استفاده خواهیم کرد، دستورالعمل هایی که به ما خواهند داد به تناسب این مرحله از مراقبه و محاسبه است. اصل این است؛ بقیه هر دستورالعملی که انجام خواهیم داد، همه مربوط به تقویت مراقبه و محاسبه است؛ و از اینجا نورانیت و رشد حقیقی ما بروز و ظهور خواهد کرد؛ که ما فعلاً وارد مراقبه و محاسبه اصلی نمی شویم، چون این در حد بزرگان و اساتید بزرگوار است؛ و ان شاء الله خدا توفیق دهد از محضر آنها استفاده کنیم.

مراقبه و محاسبه مقدماتی

بنده مراقبه و محاسبه مقدماتی را عرض می کنم که هم، ما را آماده کند برای مراقبه و محاسبه [اصلی]، و هم برکاتش را در حد مقدماتی احساس کنیم و در شناخت این راه کمی استعدادمان بیشتر شود. وقتی که از خواب بیدار شدیم واقعاً متوجه باشیم که من هیچ بودم و به من اجازه دادند به این عالم آمدم؛ چون هیچ شده بودم. من هفت، هشت ساعت کجا بودم؟ چه کسی مرا برد؟ کجا برد؟ این چه نیرویی است که هر روز من را می برد و می آورد و مرا تربیت می کند؟ شاید گفتن این مطالب طول بکشد اما توجهش نیم دقیقه هم طول نمی کشد؛ ما به این مطلب توجه بکنیم، نه اینکه با خودمان صحبت کنیم؛ [بلکه] ما توجه به این حقیقت بکنیم که راستی این نیرویی که دارد هر روز من را مرتباً آورده، و به عالم بعد می برد، این چه نیرویی است! این نیرویی که من در خواب از دست داده بودم، حتی حوصله بلند شدن و خوردن یک لیوان آب را نداشتم، و نیروی من صفر شده بود، الآن کجا این نیرو را به من وارد کرد که به این عالم آمدم، واقعاً این چه جریانی است؟! این چه اتفاقی است که روی من می افتد! مثل کودک چهار، پنج روزه که در آغوش مادر نمی تواند بفهمد کی دارد او را در آغوش می گیرد، زمین می گذارد، شیرش می دهد، در دست قدرت او در حال تربیت است و دارد او را تربیت می کند، اما نمی تواند بفهمد چه کسی این کار را انجام می دهد.

ما باید حداقل این را متوجه باشیم که الآن که من از خواب بلند شدم، این نیست که از روی غفلت می روم تا شب دنبال کارهای روزمره ام که دلم می خواهد آنها را انجام دهم. این طور نیست که من صبح از خواب بلند شدم می روم تا شب این کار را انجام بدهم، نه! اگر کمی بینش را باز کنم خواهم فهمید که من مأمور هستم، یک کارگری هستم که الان من را از آن عالم دوباره به این عالم فرستادند و داخل این جسم کردند، وارد این نظام شدم جهت ساختن حقیقت خودم، برای عالم حقیقی که بالاتر از این حرف هاست. دارم یک مأموریتی را انجام می دهم؛ الآن از خواب بیدار شدم تا وقت خواب هر چه که پیش خواهد آمد، امروز ابزار کار سهم امروز من است که فرستاده شده تا من با آن ابزار کار کنم. اگر نامحرمی جلو آمد، یک ابزار کار سهم امروز من است تا به آن نگاه نکنم، تا آن قسمت حقیقتم که باید ساخته بشود، آن قسمت ساخته شود؛ و اگر نگاه کنم، آن حقیقت من که بایستی در آن مورد از دست برود، از دست برود؛ خودم با

خودم دارم چه کار می‌کنم؟ یک جریانی پیش بیاید خشمگین شوم، روزی امروز من است که خشمگین شوم یا خشمگین نشوم. البته خشم بی‌جا، سوءظن، ریا، تزویر، و تمام اموری که امروز برایم پیش خواهد آمد، اینها ابزار کار امروز من است. وقتی انسان با چنین دید گاهی از خواب بلند می‌شود، متوجه اعمال خودش خواهد بود و از خدا کمک می‌خواهد. چه‌طور وقتی مأموریت سنگینی را بر عهده ما می‌گذارند، با یک توجه خاصی کفش‌هایمان را می‌پوشیم و با یک دقت خاصی از خدا کمک می‌خواهیم که خدا کمک‌مان کن و به خدا توکل می‌کنیم و با یک دقت خاصی وارد مأموریت می‌شویم.

اگر این توجه، اول صبح در ما ایجاد شود آن وقت از خدا کمک می‌خواهیم که خدایا امروز خودت کمک‌مان کن. هر عمل که در طول روز پیش می‌آید و برای ساختن حقیقت واقعی من است، [می‌گوئیم] خدایا من عاجزم، خودت کمک کن؛ اگر وظیفه‌ای پیش بیاید، در انجام آن خودت کمک کن. هر گناهی پیش می‌آید، خدایا خودت کمک کن، من ناتوانم؛ با یک دقت، با یک توجه، با یک تصمیم جدی، با یک بینش واقع‌بینانه در نظام هستی و آفرینش، آن وقت بینیم انسان با چه انرژی وارد زندگی می‌شود. اصلاً خود این تصمیم صبحگاهی یک انرژی می‌دهد.

شما آزمایش کنید، صبح فرض بفرمایید می‌روید نان بخیرید، یک مغازه خیلی شلوغ است، آن یکی بسته است، یکی دو تا مغازه می‌روید، ولش می‌کنید، چرا؟! چون حوصله ندارید، می‌گویید حالا ولش کن، می‌رویم یک بیسکوییتی می‌خوریم. اما فردا جمعه تصمیم می‌گیری، می‌گویی می‌روم کوه‌پیمایی؛ سه هزار متر پیاده می‌روی تا که یک قله را فتح کنی، چرا؟! تصمیم را همان اول که گرفتی، انرژی آن دارد شما را می‌برد. این تصمیم [صبحگاهی] خیلی مؤثر است؛ در طول روز با این تصمیم، با این دیدگاه، طبیعی است که حواسم به خودم است تا در اعمالم کنترل داشته باشم، [یعنی] در واقع، عمل به وظیفه و ترک محرمات. شب که می‌خواهیم بخوابیم، ده دقیقه قبل از خواب در محل خلوتی کارهایی را که از صبح تا شب انجام دادیم، در ذهن‌مان [مرور می‌کنیم]. آنهایی که موفق شدیم، لطف خدا بدانیم و شکر آن را به جا بیاوریم. اگر اشتباهی شده، حساس باشیم و [در کل] هفتاد بار استغفار کنیم، و روی آن رذیله برای فردا و فرداها بیشتر حساس باشیم؛ و به تدریج خدا إن شاء الله کمک می‌کند ترک می‌کنیم.

این مراقبه و محاسبه در اوایل ممکن است سخت باشد، اما به تدریج جای خودش را پیدا می‌کند؛ و در اوایل اگر کنترل‌ها یا استغفارها یادمان رفت، در خیلی از اشخاص طبیعی است؛ و مرتباً عرض کردیم، در جزوه [فطرت] هم توضیح دادیم که دو مرتبه تصمیم جدی‌تر بگیریم و استغفار کنیم. وقتی متوجه شدیم، باز ادامه بدهیم؛ دوباره اگر یادمان رفت و بعد یادمان افتاد، ادامه بدهیم تا اینکه به مرور زمان این نقشش را در نفس ما باز کند.

توصیه‌های مؤکد در مراحل مقدماتی

چیزی که در این قسمت مخصوصاً در مرحله مقدماتی اهمیت دارد، سلامت جسم و اعصاب است. آنچه بزرگان تأکید دارند برخلاف انواع روش‌های ریاضت‌های نامعقول است که بیشتر آنها ریاضت‌های سخت وارد می‌کنند، تا قوه خیال مبتدی را فعال کنند و از آنجا چیزهایی را به ما بفهمانند؛ یعنی بیچاره خیال می‌کند چیزی فهمیده؛ یک شیرینی خیالی

می‌چشانند و بعد دنبال فریبکاری‌های خطرناک می‌روند. روش بزرگان درست برعکس این است؛ آنها برای سلامت جسم و اعصاب عنایت خاصی دارند. هرچه که در تقویت اعصاب ما و در تقویت سلامتی ما اثر دارد، باید آنها را به عنوان وظیفه برای خودمان ببینیم. چون چند دقیقه بیشتر وقت نمانده است، خیلی سریع عرض می‌کنم. مطالعه کتاب‌های طب‌الصادق، طب‌الرضا، طب‌النبی مفید است. در مورد غذاها و میوه‌ها و خاصیت آنها کلاً می‌توانیم از آنها استفاده کنیم؛ و الحمدلله به لطف نظام مقدس اسلامی و عنایت‌های خاص مقام معظم رهبری در مورد احیاء طب اسلامی، [الآن میدان فعالیت] باز شده است. در شناخت مزاج خود، که شناخت مزاج، خودش در روحیه انسان بسیار مؤثر است تلاش کنیم؛ البته تا حد توان، نه اینکه خیلی به خودمان فشار بیاوریم.

نکته مهم بعدی تنظیم خواب است که خواب اول شب اثرش زیاد است؛ منتها وقت کم است تا از قرآن و سیره معصومین علیهم السلام [مطالب را] باز کنیم که خواب اول شب چه خواص و برکاتی در رفع خستگی روزانه و خیلی موارد دیگر دارد. سحرخیزی [هم باید زود باشد، به این صورت] که قبل طلوع فجر [یعنی قبل] از اذان صبح تا قبل از طلوع آفتاب نخوابیم و [وقت کم است تا توضیح دهیم] خواب آن موقع چه مضراتی دارد. هم چنین مقدار خواب در شبانه روز بین شش تا هشت ساعت باشد.

مطلب دیگر خوردن کشمش مویز [به صورت] ناشتا است؛ روایت داریم که برای تقویت اعصاب خیلی منفعت دارد. اگر امکان مالی اجازه داد یک عدد سیب، [مخصوصاً] سیب سرخ هم فایده بیشتری دارد. بعد از نماز یک ربع ورزش، چند تا نفس عمیق تا ده بار خیلی مفید است. اگر امکانش شد پیاده‌روی [کنیم] و [بعد] صبحانه بخوریم، مخصوصاً اینکه هم زود باشد و هم مقوی باشد که خیلی فواید دارد؛ و ناهار و شام هم به اختیار خودمان [است]. [نکته بعدی] زیاد جویدن غذا است و نیز پرهیز از کم خوری و پر خوری که هر دو مضرات عدیده‌ای دارند. هم چنین استنشاق خیلی فایده دارد، [توجه کنیم که] آب تمیز باشد؛ [نحوه آن به این صورت است] که دو سه مرتبه به بینی آب بکشیم. اگر اذیت کند، این اذیت به خاطر آب نیست؛ بعد از مدتی إن شاء الله رفع می‌شود.

اگر بعضی از دوستان به صورت خاص مشکل داشته باشند، به صورت جداگانه به آنها مطالبی عرض می‌کنیم. چون مراقبه مربوط به انجام واجبات و ترک حرام است، پس ما کتاب‌هایی که واجبات و گناهان را معرفی می‌کنند در این مرحله به صورت جدی باید مطالعه کنیم. قبل از هر مطالعه‌ای برای ما، مقدم مطالعه این کتاب‌ها است، مثل رساله عملی مرجع تقلیدمان، توضیح المسائل، اگر هر روز ده دقیقه وقت منظمی داریم، شروع کنیم اینها را مرتب بخوانیم و اشکالات را بپرسیم؛ و [بعد، کتاب] گناه‌شناسی آقای قرائتی که انصافاً به زبان ساده بیان شده است؛ و از آن سنگین‌تر کتاب گناهان کبیره شهید دستغیب است؛ سنگین‌تر از آن هم، کتاب معراج السعاده است؛ و کتاب‌های دیگر [را] در این زمینه بعداً عرض می‌کنیم؛ اینها را مرتب انجام بدهیم. طبیعی است که [استعداد افراد فرق می‌کند؛ اگر حالاتی پیش آمد بفرمایید]. و صلی الله علی محمد و آله الطاهرين.