

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان:

محاسبه عمر - ۱

تاریخ سخنرانی: ۱۳۹۰/۰۱/۱۸

کد سخنرانی: ۲۵-۱۳۹۰/۰۱/۱۸

پایگاه ندای پاک فطرت

www.nedayepakefetrat.ir

  @nedayepakefetrat

فهرست

- جایگاه محاسبه عمر، در تربیت نفس ۳
- تفاوت استعدادها در محاسبه عمر ۳
- محاسبه عمر و مواجهه با استعداد خود برترینی ۵
- محاسبه عمر در استعدادهای مختلف ۶
- جبران حقّ الله بر اساس محاسبه عمر ۷
- جبران حقّ الناس، بر اساس محاسبه عمر ۸
- جبران حقّ النفس، بر اساس محاسبه عمر ۱۰
- دستور غسل و نماز توبه ۱۲
- روایاتی درباره دقت در اعمال خویش ۱۲

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.

اللَّهُمَّ الْعَنِ أَوَّلَ ظَالِمٍ ظَلَمَ حَقَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ آخِرَ تَابِعٍ لَهُ عَلَى ذَلِكَ، اللَّهُمَّ الْعَنِ الْعِصَابَةَ الَّتِي جَاهَدَتِ الْحُسَيْنَ، وَ شَايَعَتْ وَ بَايَعَتْ وَ تَابَعَتْ عَلَى قَتْلِهِ، اللَّهُمَّ الْعَنَّهُمْ جَمِيعاً.

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

جایگاه محاسبه عمر، در تربیت نفس

بعد از توضیح اهمیت برنامه در تربیت نفس که خاصیت های فراوانی دارد، از جمله اینکه شخص را از افراط و تفریط باز می دارد؛ بزرگان قبل از ورود به برنامه های اصلی تربیتی یک مقدماتی را تاکید دارند که یکی از آن مقدمات محاسبه عمر است. محاسبه عمر از نظر عقلی هم امری است واضح که چقدر اهمیت دارد! ما هیچ وقت یک ظرفی که آلوده هست همینطوری غذای پاک و تمیز و مهم برایش نمی ریزیم. حتما آن را تمیز می کنید هر چه غذا مهمتر باشد حساس تر باشد این را بیشتر تمیز می کنید. ظرف وجود انسان تا برای انجام برنامه های تربیتی آماده نشده، امکان دارد خطاها و اشتباهات گذشته موانعی ایجاد بکند؛ انسان هر چه هم زحمت می کشد به نتیجه نرسد و از آنجایی که در هر برنامه ای عرض شد مطابق استعداد افراد و زمینه های وجودی افراد بایستی کار کرد در این قسمت [باید نگاهی به احادیث بیاندازیم].

تفاوت استعدادهای در محاسبه عمر

امام باقر علیه السلام آن انسان شناس حقیقی و نفس شناس حقیقی اینطور بیان می فرماید؛ در تقسیم استعدادهای می فرماید: «دَخَلَ رَجُلَانِ الْمَسْجِدَ أَحَدُهُمَا عَابِدٌ وَ الْآخَرُ فَاسِقٌ فَخَرَجَا مِنَ الْمَسْجِدِ وَ الْفَاسِقُ صَدِيقٌ وَ الْعَابِدُ فَاسِقٌ وَ ذَلِكَ أَنَّهُ يَدْخُلُ الْعَابِدُ الْمَسْجِدَ مُدِلًّا بِعِبَادَتِهِ يُدِلُّ بِهَا فَتَكُونُ فِكْرَتُهُ فِي ذَلِكَ وَ تَكُونُ فِكْرَةُ الْفَاسِقِ فِي التَّنَدُّمِ عَلَى فِسْقِهِ وَ يَسْتَغْفِرُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ مِمَّا صَنَعَ مِنَ الذُّنُوبِ»^۱ دو نفر وارد یک مسجدی می شوند یکی عابد، یکی فاسق. موقعی که بیرون می آیند آن فاسق صدیق می شود نه عابدها، صدیق! [بین] توبه چکار می کند برای انسان؟ آن عابد فاسق می شود و نه یک آدم عادی، فاسق. ریشه این دو وضعیت حضرت می فرماید: چون

آن [عابد] می نازد به اعمال خودش، این [فاسق] زمینه ندامت و پشیمانی دارد، استغفار دارد. پس انسانها بر این مبنا تقسیم می شوند به دو قسمت: زمینه‌های اصلی یک عدّه انسانها زمینشان، استعدادشان عجب و خودبرتربینی است و در یک عدّه انسانها زمینه استغفار و پشیمانی است. این تقسیم کلی انسانهاست؛ البته، در این تقسیم مراتب یک بحث دیگری است که شدت و ضعف این وضعیت یک حساب دیگری دارد. بنابراین، در این محاسبه عمر استعدادهایی که در خودشان استعداد وضعیت حالت ندامت شدید دارند؛ احساس می کند گذشته خودش را خراب کرده؛ گناه‌هایی انجام داده و حالا که بیدار شده متوجه شده که نظام عالم یک حساب دقیقی، آینده در پهنه هستی چه خبرهایی است! بهترین دوران را چه جور از بین برده و با این بیداری‌ها یک حس پشیمانی شدید در [دلش] ایجاد شده. خب طبیعتا اینگونه اشخاص باید مواظب باشند که شیطان آنها را به زیاده روی نیندازد و تحت بهانه اینکه استغفار می کنند هی به خودش فشار بیاورد و از این ناحیه بر اعصابش بر و وضعیت زندگیش و اینها [فشار بیاورد!] حتما توجه کنند که در واقع محاسبه عمرشان را کرده اند، به نوعی انجام شده و اینها بایست این آیه را بیشتر مورد توجه قرار بدهند که می فرماید: «قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ اَسْرَفُوا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ»^۱ که آیه لطافت‌های خیلی زیبا و بشارت دهنده و قوت بخش دارد و برای اینگونه استعدادها که خیلی به گناه و گذشته اشتباهات، غفلتهاشان حساسند، [قوت بخش است]؛ که چون فعلا این قسمت بحث ما در این زمینه نیست از این میگذریم و این ان شاء الله در موضوع بحث توبه این لطافت‌ها و ظرایف آیات و روایات را موضوع این استعدادها ان شاء الله خدا توفیق بدهد عرض می کنیم. فعلا [در] این قسمت بحث ما، محاسبه عمر مربوط به آن شخص‌هایی است که زمینه عجب و خودبرتربینی دارند و احساس می کنند گذشته خودش را خیلی درخشان هست از همان بچگی تو مسجد بودند؛ تو هیئت بودند؛ تو جلسات قرآن بودند؛ تو فضاهای علمی بودند؛ پاک بودند؛ پاکیزه بودند. گاهی هم نگاه می کند برای دوستان خودش اشخاص دیگر چقدر فاسد و فاسق‌اند اینها را می بیند، خودش را یکی از ملائکه مقربین عالم حساب می کند و گاهی حتی وقتی می خواهد تو محاسبه عمر بنشیند فکر می کند که یک گناهی نقطه منفی در خودش نمی بیند. این خطر بزرگی است! ما این قسمت بحثمان، به لطف خدا در محاسبه عمر منظورمان این قسمت استعدادها است؛ این قسمت افراد که این زمینه‌ها شون - حضرت می فرماید: که حالت از خود راضی شدن دارند- و در این زمینه روایاتی ما را تَبَّه می دهد برای این زمینه محاسبه که این را تبرکا در شروع برنامه عرض بکنیم تا وارد اصل آن برنامه بشویم.

محاسبه عمر و مواجهه با استعداد خود برترینی

مولا علیه السلام می فرماید: «جَهْلُ الْمَرْءِ بِعُيُوبِهِ مِنْ أَكْبَرِ ذُنُوبِهِ»^۱ این انسان شناس حقیقی دارد ما را [توجه می دهد]، به ما می شناساند کسی که عیب های خودش برای خودش [معلوم نیست و] جهل پیدا کرده که من هیچ عیبی ندارم! این خودش از بزرگترین گناهان اوست. همین که احساس کند من نمی توانم تو زندگیم نقطه منفی پیدا کنم، از همان بچگی همه اش تو فضای دین و معنویت پاکی و الی آخر [بوده ام]! این خودش از بزرگترین گناهان اوست. امام باقر علیه السلام می فرماید: «لَا مُصِيبَةَ (عبارت را ببینید) كَاسْتِهَانَتِكَ بِالذَّنْبِ وَ رِضَاكَ بِالْحَالَةِ الَّتِي أَنْتَ عَلَيْهَا»^۲ همین که احساس رضایت از خودت می کنی: آقا من هر چه می گردم نقطه منفی پیدا نمی کنم! همه اش ایثار، همه ش علم، همه ش پاکی، همه ش نماز، یکبار هم از قبل سن بلوغم [گناهی مرتکب نشده ام]. حتی مشغول نماز خواندن و دعا هم بودم. همین که از خودت راضی شدی که من این هستم، مصیبتی بزرگتر از این نیست برای انسان «لَا مُصِيبَةَ». گناهان را خیلی سبک حساب بکند خیال کند که گناه همان آدمکشی و قمار بازی و شرابخوری هست و لاتی گری که سرکوجه فلان جوان می کند همانها است فقط. گناه را تا کی ما خودمان را ریزبینی کرده ایم تا کشف نشد نقطه های منفیمان، تا آنوقت که ما تصمیم نگیریم خیلی جدی یک وقت خاصی برای خودمان بگذاریم و در خودمان با همه دقت و تیزبینی، و ریزبینی نکنیم آن گناه هایی که ای بسا همان آدم را بیچاره کرده، به این بیچارگی خود برتر بینی انداخته برای بدبختی انسان کفایت بکند. پیامبر اکرم صلوات الله و سلامه علیه و آله می فرماید: «إِنَّ إِبْلِيسَ رَضِيَ مِنْكُمْ بِالْمُحَقَّرَاتِ»^۳ کلام حضرت چقدر، یک فصلی است این عبارت نیم سطری! ابلیس البته، راضی هست برای همان گناه های ریز کوچک حقیری که به حساب نمی آوریم، ابلیس برای همان رضایت دارد. خب من کاری نکردم که آقا یک مثلاً یک لبی تکان دادم یک ابرویی مثلاً تکان دادم، آن هم اصلاً متوجه نشد. یک نفر متوجه شد که شخصیت کسی را مثلاً یک مومنی را استهزا کردم سبک شمردم یا مثلاً در فلان جا فلان اشتباهی که چیزی نبود. هزاران از این کارها را مردم انجام می دهند من که نسبت به آنها [خوبم] [والی آخر]. خب هر چه که ما توجه می کنیم که این کار کوچک بوده می فرماید: شیطان برای همان راضی است که از ما صادر بشود. حالا اینها توضیحات مفصلی دارد چون وقت خیلی کم هست و زمان محدود هست نمی شود که اینها را باز کرد. این محقرات، این وقتی گناه، کوچک می شود، مصیبتش بزرگ می شود. چه ارتباطی دارد ارتباطات باطنی این چیست؟ توضیحات خاصی را می خواهد. پس، اینگونه اشخاص که گرفتار چنین وضعیتی هستند و زمینه و استعداد اینها بیشتر استعداد عجب از خود راضی بودن است اینها محاسبه شان به آن قسمت اول با آن طایفه اول کاملاً متفاوت است. اینها بایستی این کلام پیامبر اکرم صلوات الله و سلامه علیه و آله را در نظر بگیرند که می فرماید: «لَا يَكُونُ الْعَبْدَ [مُؤْمِنًا حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسَبَةِ

۱- بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۴۱۹

۲- بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۶۲.

۳- بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۳۶۳

الشَّرِيكَ شَرِيكُهُ وَ السَّيِّدُ عَبْدُهُ.»^۱ حضرت دستورش را قشنگ مشخص می کند اینگونه اشخاص باید بنشینند از خودشان، اشد محاسبه را بکشند شدیدتر از کسی که [به عنوان] یک شریک از شریکش ریز بینی می کند حق خودش و یا یک مولا و یک عبد به اربابی و با یک مولایی از نوکر و بنده خودش [حساب می کشد].

محاسبه عمر در استعدادهاى مختلف

خب با این مقدماتی که یک تعریف مختصری از زمینه تقسیم استعدادها در امر محاسبه عمر شد؛ آن طایفه اول آن استعدادها به آن صورت محاسبه دارند که در واقع محاسبه شان به یک شکل خاص خودش انجام شده. اما این طایفه که بیشتر گرفتار هستیم محاسبه شان به این شکل با شدت و دقت بیشتر [باید باشد]. منتهی عرض شد که بزرگان برنامه هایی که می دهند بیشتر به خاطر جلوگیری از افراط و تفریط است و این مسیر ظریف و باریکی که انسان حرکت می کند یک روش خاصی فرمودند که اگر ما آن را انجام بدهیم کفایت می کند دیگر لازم نیست در همین وضعیت هم زیاده روی بکنیم. و آن اینکه در شبانه روز ما یک ربع ساعتی را انتخاب بکنیم مخصوص مخصوص برای خودمان. خب کارهای اداری مان را کردیم درسی مان را، علمی مان را، تحصیلی مان را، کاریمان را، سیاسی مان را، اجتماعی مان را، هر چه که بوده همه را انجام دادیم در طول این ۲۴ ساعت، یک ربع را جدا می کنیم مخصوص مخصوص برای خودمان. این اول قدم است که باید تصمیم بگیریم که ذهنمان را، توجهمان را، از همه اشتغالات بپریم؛ فرض کنیم که یک حادثه بدی پیش آمده من که با این آرزوهای دور و درازی که از خانه بیرون آمده بودم همه را آن حادثه قیچی کرد، افتادم توی رختخواب برای همیشه ۳۰ سال از همه چیز بریدم! خب این را، [با] اختیار خودم یک ربع بکنم دیگر چه اشکالی دارد؟! و در سه محور حق الناس، حق الله، حق النفس - که کل زندگی عمر من لای یکی از این سه تا است، دیگر چهارمی [در کار] نیست - اینها را شروع کنم. از دوران کودکی خاطراتم را سال به سال به یاد بیاورم و نقطه های مثبت که به کنار نکته های منفی را [به یاد بیاورم]. البته در حد توان ذهنی که اجازه می دهد توان ذهنی من! نه اینکه خیلی هم فشار بیاورم زورکی! می خواهم برای اینکه دقیق باشد اینجا افراط بکنم. نه خیر! متعارف، منتهی خیلی با دقت بیشتر. خب مثلاً الآن جلسه اول هست نشسته ام کاغذ قلم که بالأخره طول عمر است دیگر یادمان می رود باید جمع کنیم یک جایی خب بنشینم همان دوران ۵،۶ سالگی، ۶،۷ سالگی مثلاً، یک چند دقیقه تمرکز بکنم برای خاطرات آن ایامم. خب اگر یک نقطه منفی به یاد افتاد بنویسم اگر نیامد که دیگر هیچی ما ضرری نکردیم، به کسی دیگه بدهکار نشدیم، مستوجب یک توبیخی نیستیم؛ خب در کل عمرمان یک توفیقی پیدا کرده ایم سه چهار دقیقه تمرکز کردم خاطرات دنج خودم راحت توجه پیدا کنم. اگر موردی نیامد که هیچی، سال بعدی دوران ۷ سالگی خاطراتم ببینم تمرکز کنم. خب اول ابتدایی مثلاً کلاس خیلی مناسب است، که خاطرات بیشتر عمرم در آن ایام، حیاط، تفریح، کوچه و رفت و آمد اینها [گذشته است]. باز یک چند دقیقه تمرکز کنم اگر چیزی یاد افتاد بنویسم، نیامد که هیچی باز هم بروم سال

بعدی همینطور سال بعدی تا اینکه یک ربع تمام شد، دیگر پرونده را ببندم تمام دیگر. بیایم تو محیط جامعه زندگی این عالم طبیعت و تا فردا آن وقت معین شروع کنم تصمیم بگیریم این یک ربع را دیگه با خودم هستم؛ پرونده ام را باز بکنم؛ خب، دیروز تا کجا رسیدم هر کس بستگی دارد به کیفیت محاسبه اش دیگر. خب مثلاً تا پنجم ابتدایی رسیده تا سوم ابتدایی رسیده به هر مقدار از بقیه شروع کنم عین دیروز محاسبه را ادامه بدهم همینطور یک ربع تمام شد بقیه برای پس فردا، بقیه برای روز بعدی ۳،۴، ۵، ۶ روز این زمان می برد که ما یک همچون دقتی را در بررسی خاطرات گذشته مان انجام می دهیم. البته، این به این معنا نیست که گناهی اشتباهی یادمان افتاد درست سالش را دقیق پیدا کنیم نه غرض این که سال به سال یک خورده فکرمان جمع و جور بشود و الا شاید خیلی خاطراتی به یادمان بیاید که هیچ ساعت و زمان و سال هیچ یک هم یادمان نیاد مهم اینکه خاطرات به یادمان بیافتد منفی ها به یادمان بیافتد و این سال به سال یک اثر روانی مثبتی دارد که من یک دور بالأخره عمرم را از این بابت بررسی کردم. خب البته، آنها که مربوط به حق الله است آنها از سن بلوغ شروع می شود از سن تکلیف چون قبل از آن ما تکلیف نداشتیم نماز، روزه اینها هیچ به ما ربطی نداشت. اما آنها که حق الناس و حق النفس اینها چون اثر وضعی گذاشته در فطرت من، در آلودگی فطرت من، لذا اینها را از همان کودکی که به یادم می آید شروع برای جبران آنها کنم.

جبران حق الله بر اساس محاسبه عمر

خب پرونده را نگاه می کنم بله با آن دقت و تیز بینی که خودم در خودم کنکاش کردم خودم را ریز ریز کردم تمام وجودم خودم در خودم کسی نبود که از آن خجالت بکشم یک چیزی را توجیه بکنم یکی را از شرم بشوم، خودم هستم خودم و خودم. که هر چه در درون خودم فرو می روم خودم در خودم حاذق می شوم هر چه خودم در خودم حاذق می شوم اینقدر اسرار درونم صحیح تر و واقعی تر باز می شود، حتی نیات باطنی ام همه می ریزد بیرون، چون خودم هست خودم! لذا، برای جبران آن شروع می کنیم در این سه تا محور برنامه ریزی کردن. آنها که مربوط به حق الله [است]، اگر نمازهای قضا و روزه و اینها دارم، باز در اینجا زیاده روی نباید بکنم. به بهانه اینکه زود می خواهم جبران کنم اینها را مثلاً پنج سال نماز دارم هی شب و روز نماز قضا نماز قضا [بخوانم]، از درسم از برنامه ام اینها [بزنم]، صحیح نیست. یک وصیت نامه می نویسم خودش اقدام [هست] که من می کنم وصیت نامه نوشتم این در محضر الهی دارم اقدام می کنم در توبه خودم. خب بعد شروع کنم آن مقداری که در امکانم هست بعضی اشخاص شرایط کاری شان ۱۰ رکعت نماز قضا می توانم بخونم ۱۰ رکعت شروع کنم. بعضی ها شش رکعت بعضی ۱۲ رکعت می تواند. آن مقدار که توان روزانه خودم هست این مقدار انتخاب بکنم. برنامه های روزانه مان بایستی به اندازه باشد که توان انجام صحیح و آرام آن را داشته باشیم. البته، یک وقتی فرصت اضافه پیش آمد شب احیاء و امثال اینها، یک ماه را یک جا قضا بخوانم آن یک بحث دیگر است؛ چون، یک فرصتی است به دست آمده ما برنامه روزانه مان طوری تنظیم بشود که بتوانم آن را راحت انجام بدهم و مرتب و مستمر انجام بدهم. بحث استمرار در برنامه های تربیتی یک بحث مفصلی

است. اثر استمرار که حالا چون وقت نمی رسد باشد برای وقت های خودش در هر حال این برنامه های حق الله آن مقدار باشد که بتوانم این را هر روز انجام بدهم. فرصت های بازی که پیش آمد، آن زیادش جای خودش.

جبران حق الناس، بر اساس محاسبه عمر

اما آنها که مربوط به حق الناس، حق الناس هم چند جور بعضی هایش که دل کسی را شکستم، قطعاً این باید اصلاح بشود تا دل او ترمیم نشده مرتب از آنجا دوده می زند در وجود من می آید و این دوده ها نمی گذارد من هر دستوالعمل و هر ریاضت هر عبادتی هم بکشم اثر بگذارد. خب یک نایلون نازکی هم باشد اگر در یک سیم برق ما بچسبد این عایق بالأخره می خواهد یک تخته به کلفتی ۱۰ متر باشد می خواهد یک نایلون ۰/۱ میلی متر باشد! عایق، عایق این نمی گذارد خاصیت این برق بیرون بزند. این عایق یک مشکلی است که یکی از آن عایق ها که خیلی مانع بزرگی است، همان حق الناس است. شکستن دل یک مؤمنی است متوجه نبودم دوران تحصیلات - از خاطراتم بالأخره می آیم بیرون دیگر- خب من یک دانش آموز با استعدادی بودم، یک دانش آموزی خب به من اظهار نیاز کرد خواست یک سؤالی [پرسد]، من هم در آن حال خودم بی اعتناء ازش گذشتم، یک طوری باهاش متکبرانه برخورد کردم که دلش شکست پشیمان شد که از من سوال را می پرسید. دل شکستن، این نیست که ما همه اش وسط خیابان توی گوش کسی بزنیم، بگوییم: آقا به فلانی ظلم کردیم! دل که شکست این عایق ایجاد کرد این در ریز بینی ها بیرون می آید. عجب من یک انسان مؤمنی را به من دست نیاز دراز کرد من پس زدم! با این رفتار خب خیلی حقوق ما داریم که این حقوق را اصلاً متوجه نیستیم بر گردن ماست رعایت نمی کنیم، می گویم: آقا من که نمی دانستم. اما «نمی دانستم» خودش یک گناه دیگری است. مگر من در فلان جزیره، دره فلان کوه، فلان جزیره در وسط فلان اقیانوس زندگی می کنم که بگویم نمی دانستم. خیلی چیز های متفرقه بی ربط را ریز ریزش را می توانم به صورت تخصصی توضیح بدهم، اما حالا که من بدانم من در یک جامعه ای زندگی می کنم چه حقوقی چه وظایفی دارم؟ دیگران چه حقوقی به گردن من دارند؟ پدر، مادر، برادر، خواهر، همسایه، استاد، همکلاسی، مریض الی آخر اینها یک حقوقی در گردن من دارند. اینطور نیست که ما همینطور ولو در این عالم پرت شدیم! عالم اینقدر نظم دقیقی دارد که هر چه انسان رشد می کند تازه لطافت این عالم را و لطافت وجود خودش را چقدر ریز متوجه می شود. خب این توجه به اینکه حقوق کسی ضایع شده در حد توانمان در حد امکانمان مسئولیت داریم که در این محاسبه ها اینها بیرون می ریزد و اینها به عنوان اصلاح اینکه دل کسی را شکسته این اقدام می شود منتهی باز هم در این نباید زیاده روی بکنیم، بخواهیم یک شب این ور آن ور هل هلکی که همه را می خواهیم. نه این صحیح نیست با یک برنامه منظمی شروع کنیم به تدریج حالا هر کسی را به یک نحوی بستگی به وضعیت آن حق الناس مان دارد! بستگی به تقاضای آن شخص دارد که حقش ضایع شده یکی را بهش محبت کنم، دلش به دست می آید. یکی را کادو می دهم؛ یکی را خدمت می کنم؛ یکی را اقرار به اشتباهم می کنم؛ هر کس را به یک نوعی و این دل ترمیم می شود. اینکه [گاهی] امکان ندارد ما حق کسی را جبران کنیم حالا یک وقتی

یک اشتباهی پیش آمده گذشته، ده سال پیش یا آن شخص مرده یا آن شخص شهر دیگری رفته، اصلاً امکان دسترسی نیست یا اینکه اگر من دنبال حلالیت برم یک مفسده‌ای دنبالش پیش بیاید یک مشکلی دنبالش پیش خواهد آمد حالا به هر نحوی امکان نیست من الآن این حلالیت را این جبران دل آن شخص را داشته باشم، راه تربیتی الحمد لله هیچ بن بستى ندارد. خیلی منظم و قانون مند و قاعده مند و بر اساس آیات و روایات ما را پیش می برد در اینجا چون من به طوری جدی دارم محاسبه می کنم، این خودش اثر تربیتی دارد؛ اثر پاکی دارد؛ اثر رحمت خدا را دارد که نازل می شود. خدا خودش عنایت خواهد فرمود و کارهایی که برایم خیلی سخت بود خیلی سهل و آسان [می شود] و در این زمینه، خاطرات خیلی شنیدنی است از دوستانی که در این مسیر هستند تعریف می کنند؛ جریاناتی که اصلاً باورشان نمی شد سختشان بود که مثلاً فلان حق الناس را چه جوری جبران کنند؟ حالا که امکان نیست می فرمایند: چون شما واقعا جدی به دنبال اصلاح خودت هستی همان که در حق آن شخص یک امر خیری که از دست برمی آید، [انجام دهی]. باز هم اختیار دست خودت [است]. تحمیل نیست که حتماً باید فلان کار را بکنید! هر چه از دست برمی آید دو رکعت نماز از دست برمی آید، یک خواندن سوره قرآن، یک صدقه برای کسی، یک کمک به یک نیازمندی، هر امر خیری از دست برمی آید این را قربه الی الله، خالصاً لوجه الله روی صدق دل هدیه به آن شخص بکن و بگو: خدایا من این نماز را هدیه کردم در حق فلانی! خدایا گناهان او را ببخش! خدایا او را به راه خودت هدایت کن! او هم بیچاره هست. شکل های گوناگون در حقش دعای خیر بکنم، عمل خیر هدیه کنم و این جوهره نیت ما خیلی موثر [است]. امکان دارد یک کسی حق بزرگی ضایع کرده اما جوهره اینکه از صدق نیت واقعا این را به شخص هدیه می کند با یک رحمتی از خدا به او جاری می شود آن اثرش را خیلی قوی ایجاد بکند؛ با یک صلواتی ولو با یک سوره قرآن هدیه کردن، اما جوهره عملش خیلی قوی است. از روی رحمت خالص انگار برای خودش می خواهد این رحمت بهش برسد. اینطور این هست که این را پاک خواهد کرد و از آن نوری خواهد رفت و او را هم اثر خواهد گذاشت و او را از ما حلال خواهد کرد. امکان دارد ما حتی یک اشتباه جزئی هم کرده باشیم یک تشریفاتی یک چیزی را هدیه می کنیم خب این را هم بدهیم کارمان تمام بشود که اثر ندارد. غرض از این برنامه ها این [است] که درون دل ما ببینیم چه جوری دارد حرکت می کند به سمت حق و یا با فرار از باطل. در هر حال پس کسانی هم که امکان جبران نیست با هدیه اعمال خیر برای آنها خداوند آنها را از ما راضی می کند و بر اساس آیات و روایات اطمینان هم به این داریم. اما اگر دل کسی را نشکستیم لازم نیست دیگر ما حلالیت بگیریم؛ مثلاً در کلاس از دست یک استاد ناراحت بودیم ما و بغل دستیمان یک حرفی پراندیم استهزای او را کردیم شخصیت مؤمنی را پیش بغل دستیمان بالأخره خراب کردیم. این آقا هیچ هم متوجه نشد تا آخر. اینجا دیگر لازم نیست ما برویم بگوییم: استاد! آقای فلان! خانم فلان! ببخش یک وقت در حق تو این حرف را زدم این کار را کردم این حق را ازت ضایع کردم. نه خیر! همان را غیباً ما جبران بکنیم کافی است. مثلاً غیبت آن را، عیب آن را، باز کرده بودیم آن هم هیچ نمی دانست دیگر لازم نیست پیشش برویم: آقا من را حلال کن. خانم من را حلال کن. بروم پیش آن آقا و خانمی که حرف عیب آن را به او گفتم و این را خوردش کردم در پیش این، به پیش این بروم و حرفم را پس بگیرم. تکذیب بکنم این استهزاء کردنم را کارم را تقییح بکنم پیش او. بگوییم: فلانی! عجب من متوجه نشدم بنده خدا ناراحت بودم این جور در حقش با این لحن، با این رفتار با این استهزا من راستی آن روز در

مورد فلانی اشتباه کردم. همین که تقبیح می کنم کار خودم را لکه ای که زدم نسبت به شخصیت آن مومن در دل این آقا و یا خانم، با این تقبیح این عمل من دارد تمیز می شود و باز احتیاطاً در حق او یک عمل خیری انجام بدهم هدیه کنم که این هم [همه چی را تمام کند]. اما مسائل مالی باشد که باز این خیلی واضح [است]. اگر حق مالی از کسی ضایع شده باز اگر امکان هست بهش بدهم. اگر امکان نیست این را رد مظلله باید بکنم. نه به نیت او صدقه بدهم؛ چون حق الناس [است] صدقه مربوط به آن وضع حیثیتی می شد، اما این مالی است مجهول المالک، وقتی نمی دانم کی بوده چه جور بوده؟ این صاحب دارد، این مربوط به مرجع تقلیدمان است، مربوط به ولی امر مسلمین [است]، این مبلغ را چقدر می شود باید بروم محضر ایشان یا نماینده ایشان عرض کنم: آقا من اینقدر رد مظلله دارم. خوب کسی را دعوا مون شده زدم سرخ شده بدنش، چیزی را ضرر زدم شکسته به هر شکلی اینها را امکان هست به خود شخص [واگذار کنیم]. امکان نیست، دیگر دم دست ما نیست آن را می دهیم به نماینده مرجعمان به عنوان رد مظلله.

جبران حق النفس، بر اساس محاسبه عمر

و اما آنکه مربوط به حق النفس است؛ حق النفس به معنای اخص البته، - به معنای اعمش همه اینها حق النفس است، به نوعی داریم به خودمون ظلم می کنیم - این حق النفس به این معنی که خودمون به خودمون ظلم کردیم دیگر به کسی هیچ ربطی ندارد. مثلاً در خاطراتم یاد می آید که بلی آن دوران ۷،۸ سالگی ۵،۶ سالگی یک آدم حسودی بودم؛ یک حسادتهایی از من صادر می شد؛ یک همکلاسیم می دیدم نمره اش خوب می شود دلم از درون وضع دیگری پیدا می کردم، هی دلم می خواست آن خراب بشود، خورد بشود، بشکند. البته، این حسادت را اعمال نمی کرد، چون، آن وقت حق الناس می شد. فقط تو احوالات خودم می بینم که من یک همچون موجودی بودم. این حسادت رذیله خطرناکی است. آن هم کی؟ بهترین دوره فطرتم، پاکترین، زلالترین زمان فطرتم که آن موقع بایستی این فطرت را همین جور پاک نگهش می داشتم، با دست خودم [خرابش کردم]. مثل بچه ای که الآن بزرگ شده می بیند که یک ورش فلج مانده یک نقص درش پیدا شده که این نقص نمی گذارد این برود تو کارهای بسیار مهم مدیریتی، علمی. بعد یادش می آید که ای بیچاره تو [در] آن بچگی، آن شلوغی را کردی این سماور جوشیده را، این دستگاه فلان را دستکاری [کردی] در آن دوران شلوغی بچگی خودت زدی، الآن به این وضع درآمدی! آب جوش ریخته یک ورم اینجوری کردید قشنگ آن هم یادش است این هم یادش است. الآن که رشد کرده می بیند عجب! من چه استعدادهایی داشتم من اگر این شلوغی را نکرده بودم؛ خودم به دست خودم این وضع را بوجود نیاورده بودم؛ الآن من فلان نکته علمی، فلان نکته مدیریتی، با فلان خدمات، با چنین استعدادهایی که دارم؛ اما، از این ور نگاه میکند می بیند کجا مانده این یک حسرت بزرگی است که کجا می توانست برسد؟ کی می توانست بشود؟ الآن چی شده و از این ور هم می بیند خودش به خودش آن آب جوش سماور، آن دستگاه برقی فلان، این سرش نمی شود که این بچه بوده، این نمی دانسته این اثر وضعی و تکوینی را می گذارد یک سری خطاها در انسان هست که این اثر وضعی اش می گذارد بچه ای از همان

بچگی روحیه حسادت دارد این اثر وضعی را می گذارد این مربوط به حق الله نیست بگوئیم آقا بچه ات مکلف که نیست. خب این را می توانم متوجه باشم که وضع خاطرات بچگی ام چی بوده با آن بچه دیگری که روح ایتار داشته؛ روح نوع دوستی داشته؛ اینها اثرشان، اثر وضعی شان در همان دوره فطرت پاکشان می گذارد، اینها ارتباط آفرینشی به هم دارند، این مسیر زندگی انسان [است]، منتهی می گوید: آقا من نمی دانستم! فرقت این [است] که سماور آب جوش ریخته چشمش را در آورده گوشش را در آورده حالا جبرانش خیلی مشکل [است]. اما این جبرانش ممکن هست همین که متوجه می شود به خودش می آید نقصش را متوجه می شود چه بلایی به سر خودش آورده متوجه می شود پشیمان می شود، ندامت و استغفار [می کند]، آن دوباره طبابت می شود، دوباره به فطرت وضع اولی بر می گردد. خوب یادم می آید در ۱۳، ۱۴ سالگی یک آدم جاه طلبی بودم ریاست طلبی بودم همه اش می خواستم بر همه تفوق پیدا کنم، ۵ نفر که می شد می خواستم من سر آنها باشم. یک چیزی پیش می آمد من باشم. خب، بچه بودم نمی دانستم اما رذیله خطرناکی است بالأخره صادر شده، از من این به فعلیت درآمده، این فعلیت اثر وضعی خودش را گذاشته تو فطرت من تو وجود من! خب توجه می کند ببیند چه رذیله خطرناکی هم هست. خب این را توجه می کند باز می بیند که اثر اینها نبود، من کجا بودم و الآن کجا هستم؟ باز بر می گردد استغفار توبه و یا فلان گناه را متوجه نبودم، اصلاً مرتباً انجام می دادم تکرار می کردم حسودم، خودم را ظلم کردم؛ داغون کردم؛ فطرت اینطور نیست که دشمنان بشریت به ما القاء کنند که آقا بچه است ولش کن! بالأخره در یک نظامی زندگی می کند، بر خلاف آن انسان شناس های حقیقی ما کلام وحی و اهل بیت علیه السلام می گوید بچه یک فطرتی دارد اتفاقاً حتی قبل از تولد بایستی این فطرت پاک و زمینه پاکی اش حفظ بشود. لذا اینکه القاء می شود که بچه بودم جوان هست ولش کن یک وقت می فهمد، اینها القاهای خطرناک دشمنها است که همان روحیه ندامت و توجه به خود و اصلاح خود را در بهترین فرصت ها از ما بگیرد [تا] آن وقت که دیگر کار از کار گذشت؛ که این باز یک بحث مستقلی است که باید در جای خودش توضیح داده بشود که این فطرت را ما از همان لحظه ای که به این عالم آمدیم بایستی حفظ و نگهداری کنیم تا مسئولیت های مراتب خاص خودش که این باز، بحث جداگانه ای است. الا ای حال همه اینها ظلمی که خودم به خودم کردم افراط و تفریط ها، وقت کشی ها، ضایع کردن عمر نعمتی که خدا به ما داده قدرش را ندانستم، الآن می فهمم که اگر قدرش را می دانستم چه به من می رسید که چه از دستم رفته و خیلی چیزهای دیگری که در این حق النفس هست که بنده عرایض را با چند تا روایت در این قسمت تمام می کنم. بعد مطلب آخر اینکه اینها فقط مثل حق الله نیست که قضای جبرانی داشته باشد، مثل حق الناس نیست که ما بتوانیم جبران بکنیم. صرفاً، استغفار جدی است، پشیمان شدن همان از ته دل هست که خدایا من یک سوم عمرم رفت، آن هم چه جور هم رفت، آن یک سومی که کل هستی آینده ام را آنجا باید اتفاقاً من پی ریزی می کردم.

دستور غسل و نماز توبه

توجه به این واقعیت ها، یک پشیمانی جدی که برایش پیش می آید همان که استغفار می کند گاهی استغفار را که امکان دارد تکرار می کند، به لطف خدا اینها با امید به رحمت خدا این شخص بر می گردد به آن قسم اول استعدادهاى اهل ندامت که آن هم باز در بحث خودش عرض خواهد شد. خب این حالت که برای ما پیش آمد و یک همچون حال دل شکستگی و آن غرورها رفت، نمره های مثبت که به خودمان می دادیم؛ دیگران به ما می دادند هی ما را بیچاره می کردند اینها ریخت؛ خودم، خودم را آنجا پیدا کردم؛ باز کردم؛ کشف کردم. آنجاست که [در] این حالت پشیمانی، غسل و نماز توبه ای هست که در مفاتیح بزرگان برای این نماز خیلی اهمیت خاصی قائل هستند آدرس آن، غسل و نماز توبه در اعمال ماه ذی القعدة هست در روز یکشنبه اش که غسل توبه می کنیم چهار رکعت نماز هست وضو می گیریم ۲ تا ۲ رکعت ۲ رکعت در رکعت اول، یک حمد، ۳ تا سوره قل هو الله احد و ۲ تا قل اغوذ است که جمعا ۵ سوره می شود «معوذتین». بعد از ۴ رکعت، ۷۰ مرتبه با آن حال تضرع، با آن حال پشیمانی که به خود آمدیم خودمان را پیدا کردیم با آن دل شکستگی ۷۰ مرتبه ذکر استغفر الله ربی و اتوب الیه را با توجه می گوئیم بعد یک دعای خیلی کوچکی دارد ۲ سطر، تو مفاتیح هست آن را می خوانیم؛ البته، این نماز از اعمال ماه ذی القعدة است همان ماه روز یکشنبه خوانده می شود ولی بزرگان اجازه دادند به عنوان مطلق نماز توبه و غسل توبه هر موقع محاسبه مان تمام شد می توانیم بخوانیم هیچ مهم نیست چهار شنبه می خواهد با شد پنج شنبه می خواهد با شد و هر روزی می خواهد با شد. خب این مختصر اگر این برنامه اگر در اول به ذهنمان سنگین بیاید اینطور نیست. یکی از عزیزان می گفت اول من خیال کردم این برنامه ها خیلی سنگین هست چون طول و تفصیل را که چند ساعت طول می کشد انسان خیال می کند خبری است بعد یک خورده که یواش یواش این را انجام دادم، لذتش را اصلاً فهمیدم. بعضی از عزیزان شده که در همین مقدمه اول محاسبه عمر و جبران همان غسل و نماز توبه یک چیزهایی از درون برایشان شروع شده فهمیدن و البته باز چون عرض کردیم استعداد افراد متفاوت است، حال ما کاری به این توضیحش نداریم.

روایاتی درباره دقت در اعمال خویش

خب پس بنده روی حدیث ها را می خوانم تا دقت عمل را بینم معصوم علیه السلام به ما چه جور می فرماید امام صادق علیه السلام می فرماید: «مَنْ حَقَّرَ مُؤْمِنًا مُسْكِينًا أَوْ غَيْرَ مُسْكِينٍ لَمْ يَزَلِ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ حَاقِرًا لَهُ مَا قَاتَا حَتَّى يَرْجِعَ عَنْ مَحَقَّرَتِهِ إِیَّاهُ»^۱ این خیال می کند که یک کسی را خورد حساب کرد کار تمام شد. نه می فرماید تا برگردی، از این عملت برنگردی خدا تو را خورد حساب می کند و خشمگین به توست. حالا شما می «بَكَّ يَا اللَّهُ»

بگو. به کسی که خشمگین است یک چیز خیلی ریزی است. من یک نعمتهایی دارم برای کسی دیگر [که ندارد، او را حقیر می‌شمرم]! چون دیگر وقت نیست ازش می‌گذریم.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «مَنْ أَدَّاعَ فَاحِشَةً كَانَ كَمُبْتَدِيهَا»^۱ هر کس یک کار زشتی را فاش بکند پرده دری بکند، مثل این است که خودش آن کار را انجام می‌دهد و انجام داده. حالا مطلب توضیحش عزیزان الحمدلله [اهل تحقیق و تفکر هستند]. در یک روایت دیگر حضرت می‌فرماید: «الْغَيْبَةُ أَسْرَعُ فِي دِينِ الرَّجُلِ أَلَمْ يُسْلِمِ مِنَ الْأَكَلَةِ فِي جَوْفِهِ»^۲ غیبت دین انسان را آنچنان که یک خوره مریضی خطرناکی است انسان را از درون می‌خورد و داغون می‌کند از آن سریعتر دین انسان را می‌خورد و از بین می‌برد

در یک روایت دیگر امام موسی ابن جعفر علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ قَصَدَ إِلَيْهِ رَجُلٌ مِنْ إِخْوَانِهِ مُسْتَجِيرًا بِهِ فِي بَعْضِ أَحْوَالِهِ فَلَمْ يُجِزْهُ بَعْدَ أَنْ يَقْدِرَ عَلَيْهِ فَقَدْ قَطَعَ وَلَايَةَ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى»^۳ اگر یک کسی از یک جهتی به تو پناه بیاورد، درش ضعیف بود پناه آورد شما آنرا تفهیم بکنید، مشکلی داشت هر دلیلی به هر شکلی و تو توان این کار را داشتید و غفلت از این کار بکنید، به تحقیق از ولایت خدا بریدید. از ولایت خدا بریده، حالا می‌خواهد خودسازی بکند اینها باید جبران بشود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ حَبَسَ حَقَّ الْمُؤْمِنِ أَقَامَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَمْدَ سِمَاةٍ عَامٍ عَلَى رَجُلِيهِ حَتَّى يَسِيلَ عَرْقُهُ أَوْ دَمُهُ»^۴ اگر یک کسی یک حقی را از یک مومنی حبس بکند حالا زورش می‌رسد عقده از آن بردارد؛ می‌خواهد کینه توزی بکند؛ کینه توز چه ربطی دارد حقش را بهش ندهید به هر دلیلی حق کسی را یک کسی نگه دارد خداوند در قیامت پانصد سال او را روی دو پا همین جور او را نگه‌اش می‌دارد - [آن هم سال‌های] سال‌های قیامت - آن هم تا عرق خون ازش جاری بشود.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «مَلْعُونٌ مَنْ تَرَأَسَ مَلْعُونٌ مِنْ هَمٍّ بِهَا»^۵ کسی که تو کلمه اش فکر جاه طلبی دارد فکر آقا بالا سری دارد اصلاً ملعون هست و ملعون هست کسی که این وادی‌ها فکرش را مشغول می‌کند. ریاست طلبی غیر از یک وظیفه تکلیف مدیریتی است؛ البته، اینها را نباید خلط بکنیم. یک کسی یک وظیفه مدیریتی دارد در آن مدیریت اعمال قانون می‌کند آن ریاست طلب نیست. ریاست طلبی مخصوصاً در دوران بچگی و نوجوانی که بیشتر ما گرفتار می‌شویم در عالم کودکی یک حسّی است که از اینکه بتواند رئیسی بکند. آن یک مسئله باطنی است که آن را انسان در وجودش، خودش می‌تواند بفهمد. نه این صورت ظاهر که اجرای قانون مدیریت و دقت در مدیریت این مربوط به آن [ریاست طلبی نیست].

۱- بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۲۶۰.

۲- الکافی، ج ۲، ص ۳۵۶.

۳- الکافی، ج ۲، ص ۳۶۷.

۴- الکافی، ج ۲، ص ۳۶۷.

۵- الکافی، ج ۲، ص ۲۹۸.

امام باقر علیه السلام می فرماید: «لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ»^۱ یک مثقال ذره‌ای هم خود بزرگ بینی اگر درش باشد؛ اصلاً، امکان ورود برای بهشت نیست. [باید] آن را اصلاح بکند آن را در خودش کشف بکند. پس گناه در محاسبه این طور نیست که ما بگوییم آقا من که آدم نکشتم من که عرق نخوردم. هر کس به تناسب خودش یک گناه‌هایی دارد خیلی هم خطرناک‌تر از آن گناه‌های ظاهری، که اینها در این کنکاش‌ها کشف می‌شود. البته، عرض کردیم در حد توانمان این فرمول باید همیشه جاری باشد و صلی الله علی محمد و آل الطاهرين.

پایگاه ندای پاک فطرت

www.nedayepakefetrat.ir

  @nedayepakefetrat