

نظری تازه بر عرفان و تصوف

مجلس چهاردهم

سئوال و جوابی بین یک جوینده و یک عارف

فرمود : در جلسه‌ی گذشته رذائل نفسانی و فضائل اخلاقی را بر شمردیم حالا باید دید چگونه میتوانیم رذائل را زائل و فضائل را کامل نمائیم .

قبل از ورود به کار باید دید محاسبه که قبلا به آن اشاره کردیم چیست ؟ و در تمرینات چگونه میتواند به ما کمک نماید ؟

محاسبه در زندگی رسیدگی به حساب دخل و خرج است و آنکه عقل معاش دارد میداند که اگر خرج بر دخل فزونی گیرد کار معیشت به تباهی کشد . محاسبه در تصوف رسیدگی به حساب اعمال صوفی است که در کارهای خود شرائط و مقررات را ملحوظ دارد ، از جاده‌ی اعتدال خارج نشود و از لغزش و اشتباه برحذر باشد و اگر گاهی قصوری در کار او پیش آید به دفتر حساب خود رجوع کند و آن قصور را جبران نماید .
با این توضیح مختصر دیگر وقت آن است که مشغول کار شویم .

غریزه‌های حیوانی و رذائل باطنی را که شرح دادیم در تمام مردم یکسان نیست . در اشخاص فرق میکند . این تفاوت‌ها بستگی به وراثت و محیط زندگی افراد دارد . مثلاً یک فرد به زودی خشمگین میشود و از کوره به در میرود . دیگری بدون اینکه تمرینی کرده باشد بالطبع بردبار و به اصطلاح خون سرد است . یا اینکه یک نفر جنسا" حسود است و درد دیگری حس حسادت ضعیف است . همچنین در فضائل اخلاقی هم مردم یکسان نیستند . یک نفر طبعا" خوشرو و شیرین سخن است و دیگری عبوس و ترش رو . پس اگر ما بخواهیم خود را تربیت کنیم باید ببینیم نقاط ضعفمان کدام است و در صدد اصلاح آن برآئیم . از اول کار نباید بار را سنگین کرد که سنگ بزرگ نشانه‌ی نزدن و مأیوس شدن است . پس اول به ملایمت پیش میرویم و همینکه نیروی بیشتر یافتیم تمرین‌های مشکل‌تری را شروع میکنیم .

من حالا برای اینکه کار جنبه‌ی عملی پیدا کند یک برنامه‌ی نمونه پیشنهاد میکنم .
 از ردائل نفسانی که میخواهیم برای تزکیه خود آنها را مهار نمائیم سه تا انتخاب
 میکنیم : خشم ، حسد ، شهوة و از فضائل اخلاقی که میخواهیم تقویت نمائیم سه تا :
خوشروئی ، دلجوئی ، همدردی . حال تو یا امثال تو ممکن است این اقبال راداشته باشند
 که بعضی از این غرائز در آنها ضعیف باشد . چه بهتر کار آسان تر میشود اگر بر عکس باشد
 جهاد طولانی تر و صعب تر خواهد بود .

برای انجام کار دفتر محاسبه‌ای تهیه میکنیم که به عده‌ی ایام ماه سی یا سی و یک ورق
 داشته باشد و هر ورق را که دو صفحه دارد تاریخ گذاری میکنیم . در بالای یک صفحه
خشم ، حسد و شهوة را یادداشت میکنیم و در صفحه‌ی دیگر خوشروئی ، دلجوئی و همدردی
 روزی که میخواهیم کار را شروع کنیم با کمال خضوع از خداوند درخواست میکنیم که ما را
 در راهی که پیش گرفته‌ایم یاری فرماید و توفیق را رفیق راه ما کند . بعد با خدای خود عهد
 میکنیم که با خلوص نیت و وظیفه‌ای را که به عهده گرفته‌ایم انجام دهیم .

در داوری نسبت به خود سختگیر باشیم و خود را گول نزنیم ، در راه ثابت قدم
 باشیم ، صبر را پیشه‌ی خود سازیم ، از ناکامیهای اولیه نترسیم و از میدان در نروسیم .
 همینطور که چند بار گفته‌ام باز هم تکرار میکنم این تمرین‌ها مانند ورزش بدنی است باید
 عمل کرد با خواندن و گفتن نتیجه‌ای حاصل نمیشود باید استوار بود که با حلوا حلوا گفتن
 دهن شیرین نشود . روز شروع کار به دقت مواظب رفتار خود میشویم که آیا خشم ، حسد
 و شهوت بر ما غلبه نموده یا در خوشروئی و دلجوئی و همدردی قصور کرده‌ایم یا نه ؟
 روزهای اول باید مدام این وظائف را در نظر آوریم ولی پس از چندی عادت ثانوی میشود
 و ضمیر ناآگاه ما متوجه کار خواهد بود .

هر شب قبل از خوابیدن به حساب روز رسیدگی میکنیم تا ببینیم تا چه حد مراقب
 حال خود بوده‌ایم . سپس در دفتر یادداشت وضع حال خود را ثبت میکنیم و حتی اگر
 بخوایم میتوانیم به خود نمره دهیم . در این یادداشت قصورهائی که مرتکب شده‌ایم
 شرح میدهیم که برای روزهای بعد رهنمون ما باشد . زیرا ممکن است یک روز خوب کار کرده
 باشیم و روز بعد به عللی اختیار از دستمان در رفته باشد . این کار وقت زیادی از ما نمیگیرد .
 شاید بیش از نیم ساعت وقت نخواهد . ولی همین نیم ساعت که ما به فکر حال خود بوده
 و خود را به محک آزمایش زده‌ایم فوایدی بیش از حد تصور دارد . صبح زود و روز بعد یادداشتها
 را از مدنظر میگذرانیم و از خدا میخواهیم که در آن روز از روز پیش توفیق بیشتری نصیب
 ما شود . این بود تمرین تزکیه و عمل محاسبه .

عرض کردم اگر گاهی در کار غفلت شود ضرری خواهد داشت ؟

فرمود البته و این غفلت دو ضرر دارد یکی اینکه هر روز که به حساب خود نرسی بهمان اندازه عقب میافتی دوم این که این کاهلی نشانه‌ی این است که آن دلبستگی لازم رانداری و از کار ظفره میروی . اگر این قصور در کار عادت شود به تدریج از علاقهات کم خواهد شد و نتیجه‌ی مطلوب به دست نخواهد آمد . بسیاری که این تمرین‌ها را به طور نامرتب انجام داده و علاقه‌ی واقعی نشان نداده‌اند و نتیجه هم نبرده‌اند تقصیر را به گردن نارسائی برنامه انداخته‌اند . پیروی از این رویه کار شاقی نیست . روز در ضمن کار بدون صرف وقت اضافی مواظب تعهداتت هستی و شب هم قبل از خوابیدن نیم ساعت به امور باطنی خود رسیدن تکلیف ما لایطاق نیست .

عرض کردم اینکه میفرمائید در روز مواظب تعهدات خودم باشم ممکن است قدری بیشتر توضیح دهید ؟

فرمود فرض کن تو آدمی هستی که زود خشمگین میشوی و میدانی که تعهد کرده‌ای که خشم را مهار کنی همینکه در سر موضوعی مقدمات خشم در تو پدید آمد پادت میآید که تعهد کرده‌ای خشم را فرو نشانی . چند ثانیه چشمت را ببند و در دل بگو الکاظمین الغیظ والمعافین عن الناس کم کم با این عادت خشم از تو زائل میشود . همینطور راجع به حسد . همینکه احساس کردی راجع به شخص یا چیزی در دلت آثار حسد پیدا شد فکر کن از این حسد تو را چه فائده ، آیا جز اینکه روحت را آزار دهد و آرامشت را مختل سازد نتیجه‌ای دارد ؟

همینطور هم راجع به فضیلت‌های اخلاقی سعی کن هر روز با مردم خوشرو باشی ، از آنها بی مضایقه دلجوئی کنی و به دردشان برسی .
عرض کردم راجع به شهوت چه میفرمائید ؟

فرمود اگر شهوت به صورت هوس است که مثلا میخواهی با ولع چیزی بخری و پول آنرا نداری به خود بگو آیا در ایام طفولیت برای یک اسباب بازی همین ناراحتی را نداشته‌ای ؟ بعد هم که اسباب بازی را خریدی به زودی از آن سر نخوردی ؟ حالا هم که بزرگ شده‌ای این هوسها مثل همان هوسهای کودکانه است که اگر در برابر آن قدری خودداری کنی و تمرین نمائی خود را از مخمصه نجات خواهی داد . اگر شهوت جنسی است اندازه نگاهدار . از کتابها ، فیلمها و اماکن شهوت آمیز دوری بجوی و به فکر عفت و عصمت و ناموس نزدیکیان خود باش که چه قدر به آن ارج مینهی . هرگز مگو که صور و فیلمهای شهوت انگیز در من اثر ندارد . مرد باید خیلی پیشرفته باشد که در منجلاب برود و آلوده نشود . اگر دستت را نزدیک آتش کنی میسوزد . پس بهتر است که از آتش احتراز کنی .
عرض کردم مدت این تمرین‌ها چقدر است ؟

فرمود مادام العمر . این هم مثل ورزش بدنی است که اگر در آن وقفه حاصل شود باز بدن انسان به حال اول برمیگردد . منتها در این تمرینات چون عملی فکریست نه بدنی همینکه پیشرفت کردی کار برایت آسان تر میشود . راه عملی آن است که یک ماه مطابق دستوری که دادم به محاسبه ادامه دهی و آخر ماه به ترازنامه‌ی آن ماه نظر کنی و پیشرفت خود را ارزشیابی نمائی . اگر در هریک از مواردی که ذکر شد پیشرفت محسوس کرده‌ای در ماه بعد یک یا دو موضوع دیگر بر برنامه اضافه کنی . اگر پیشرفت بقدر کفایت نبود باز برای ماه دوم همان تمرینها را دنبال کنی . اگر بدون قصور به کار ادامه دهی و به تدریج آن رذائل و فضائل را که در جلسه قبل گفتم در دفترت وارد کنی گمان دارم در ظرف شش ماه تا یک سال میتوانی بر اغلب رذائل غلبه کنی و بیشتر فضائل اخلاقی را ملکه خود سازی و در ظرف این مدت چنان این تمرینها برای تو عادت خواهد شد که همه را خود به خود انجام خواهی داد . آنوقت است که به خواست خداوند ، که قطعاً " موهبت خود را از جوینده صادق و مخلص دریغ نخواهد داشت ، خود را آدم دیگری خواهی یافت و به طور یقین آنها که اطراف تو هستند متوجه خواهند شد که تو آدم دیگری شده‌ای . لذت این کامیابی از هر لذتی که تا بحال درک کرده‌ای بیشتر خواهد بود و چه بسا که دیگران هم به تو تأسی کنند و آن وظیفه‌ی تو که خدمت به خلق است به تدریج جامه‌ی عمل پوشد .

عرض کردم که اگر در ایام تمرین باز لغزش‌هایی دست دهد و بر اراده‌ی جوینده غلبه کند چه باید کرد ؟

فرمود این لغزش‌ها نه یک بار بلکه بارها دست خواهد داد . سلطه بر غرائز حیوانی کار آسانی نیست . همینکه به این لغزش‌ها توجه کنی و اذعان کنی که قصور کرده‌ای خود علامت علاقه و توست و نشان میدهد که به کار دلبسته هستی . یک راه هم که تازیانه سلوک است این است که هر بار که لغزش مهمی مرتکب شدی خود را جریمه و تنبیه کنی و این کار بسیار مؤثر است . مثلاً " با خود قرار بگذاری که اگر در فلان کار کوتاهی کردی صدقه‌ای به مستمندی بدهی یا در حق دوستی خدمتی بنمائی یا یک روز روزه بگیری .

پیدا کردن جریمه به عهده‌ی خود جوینده است . او خود بهتر میتواند برای تقصیرهای خود جریمه معین کند .

عرض کردم این تمرینهای عملی که امروز دستور فرمودید مرا تشویق کرد که به خواست خدا در این راه قدم گزارم و امیدوارم که از نتایج آن بهره ور شوم . آن دستور که چندی قبل راجع به درست دیدن و درست شنیدن به من دادید عمل میکنم و نتایج خوب هم داده است . آیا دیگر دستور اضافی راجع به این تمرینات ندارید ؟

فرمود مشایخ تصوف دستورهای راجع به تزکیه نفس داده‌اند ولی مطالب آن خیلی

کلی است و راه را به صورت عملی که من پیشنهاد میکنم نشان نداده‌اند شاید علت آن باشد که چون مریدان در خدمت مشایخ بوده‌اند مطالب را حضوراً^۱ تعلیم میداده‌اند. من در پیشنهاداتم همیشه وضع زمانه را در نظر میگیرم و راههایی ارائه میدهم که مردم امروز با مشغله‌ای که دارند بتوانند در تزکیه بکوشند و این راه‌ها طوری دشوار نباشد که از ابتدا از نزدیک شدن به آن خودداری کنند. اما راجع به محاسبه، بسیاری از مشایخ دفتر محاسبه داشته‌اند. دفتر یکی از مشایخ که بعد از مرگش به دست آمده حاوی جزئیات کار او بوده و معلوم میشود که مرتباً به احوال خود رسیدگی میکرد و حتی اگر کسی به او بدی کرده یادداشت مینموده که در شب برای بخشایش او دعا کند و از خدا بخواهد که او را به راه راست هدایت کند!

یک موضوع دیگر که میخواهم برایت بگویم این است که تو اگر با چند نفر از دوستانت که جوینده و متصوف هستند با هم کار کنید خیلی در پیشرفتتان مؤثر خواهد بود. این اشخاص باید یاران صمیمی باشند و از هم هیچ نوع رودر باستی نداشته باشند و در دوران تمرین و تزکیه مراقب یکدیگر باشند. خطاها و لغزش‌های یکدیگر را بدون پرده‌پوشی در میان گذارند و دفتر تمرین روزانه و ماهیانه را با هم رسیدگی کنند. این رویه بسیار بسیار مفید است. اولاً این عده مشوق یکدیگر میشوند ثانیاً انسان ممکن است متوجه خطای خود نشود ولی رفیق او آنرا در یابد و اگر مقام یگانگی در بین باشد که بی پرده بگوید در تزکیه بسیار نافذ خواهد بود. این نکته را باید در نظر داشت که اگر به ضعفهای خود صادقانه اقرار نکنیم در صدد اصلاح بر نخواهیم آمد. همانطور که اگر بیمار به مرض خود اقرار نکند نزد پزشک نمیرود. در تمرینهای دسته جمعی کشف این ضعفها آسان تر خواهد بود.

در دوره‌ی انحطاط اخلاقی که ما سیر میکنیم و دنیا هیچوقت تا این درجه به حال حیوانی نبوده است اهمیت تعلیم تصوف بیش از هر زمان برای اصلاح جامعه لازم است. امروز اکثر مردم دنیا وقت خود را صرف لذتهای ظاهری مادی مینمایند و هیچ متوجه نیستند که سعادت حقیقی بشر از درون به دست میآید نه از بیرون. اشخاص نوکیسه که معلوم نیست از چه راه پول در آورده‌اند فخرشان به مالشان است و رفته رفته این بازماندگان از قافله‌ی حقیقت در نظر همگان ارجی پیدا کرده‌اند که سابقاً^۲ مخصوص طبقه‌ی فضلا و علما بودند پولداران. سرمایه داران و صاحبان صنایع که خود در زمهری این نوکیسه‌گانند برای اینکه مردم عوام را بیشتر بفریبند هر روز با بوق و کرنای تبلیغات نیازهای کاذبی در مردم ایجاد میکنند که کالاهای بنجل خود را بفروش رسانند. این مردم بیچاره هم که اسیر چشم و همچشمی و خودنمایی هستند برای اینکه از قافله عقب نمانند با قرض یا گرز

گذارند آنچه دارند یا خریدن به اقساط این هوسها و شهوت‌های نامحدود خود را ارضا مینمایند . در خاتمه یا در زیر بار قرض و منت قد خم میکنند یا با توسل به راههای غیر مشروع دزدی و کلاهبرداری و امثال آن سعی میکنند آتش آرزو طلبی و اسراف را شعله‌ور سازند . غافل از اینکه هیچکدام از این مردم به سعادت و آرامش واقعی دست نیافته‌اند و اگر در دل آنها رخنه کنی خواهی دید که هر کدام به یک نوع نگرانی روحی گرفتارند . نمونه این آزمندی بی حد حکایت تاجری است که سعدی را در جزیره کیش بحجره خویش برد .

تشویق شهوت‌های جنسی نیز که چند بار به آن اشاره کرده‌ام عفت ، عصمت ، شرم و حیا را از بین برده و چون این غریزه از قوی‌ترین غرائز حیوانی است تحریک آن بسیار آسان است . اگر به مجلات ما نگاه کنی یا تبلیغات تجارتي رادیو و تلویزیون را گوش کنی و تماشا نمائی خواهی دید ما تا چه حد در منجلا ب فرو رفته‌ایم امروز کمتر گروهی هستند که دور هم جمع شوند و راجع به مسائل ادبی ، عرفانی و هنری صحبت نمایند و از معلومات یکدیگر لذت ببرند . امروز چیزهایی که مردم را گرد هم جمع میکند یا قمار است یا مذاکره در مسائل پولی و جوش دادن معاملات و احیاناً " استعمال مکيفات و بالاخره جمع شدن در کاباره‌ها که در منت‌های شکوفائی است و مراجعت به منزل در ساعات اول صبح در حال مستی و له کردن یک عده بی‌گناه در زیر چرخ‌های اتومبیل . ما با چنین زندگی هم به خود ظلم میکنیم هم به بشریت و نسل‌های آینده . اگر قناعت در کار بود هیچکس پا از دایره‌ی اعتدال بیرون نمیگذارد . وقتی میگویم قناعت مقصودم عسرت نیست ، قناعت جمع مال است به حد اعتدال برای مقصودی معین که با شرافت انسانی که بزرگترین ودیعه‌ی بشریت جور در آید . ولی جمع بی حد و حصر مال همان برای نهادن چه خشت و چه زر است . امروز در همه‌ی دنیا مالیات بر ارث را بقدری بالا برده‌اند که دیگر عذری برای طماع نیست که بگوید پول را برای اولادم میخواهم . قبلاً "گفتم باز هم میگویم اگر تصوف توسعه می‌یافت و تزکیه اخلاق به طوری که مفصل شرح دادم همگانی میشد دیگر نه سرمایه دار آزمند باقی میمانندنگارگر آرزو طلب . همه چیز به طور اعتدال جریان می‌یافت و هر کس لقمه‌ی نان خود را به لذت می‌خورد نه با غیظ و غضب و بغض .

عزیز من سرمایه‌ی ما عمر است . زمان از دست رفته بر نمیگردد . لذت عشرت‌های ظاهری دیر نپاید و همیشه خماری جانکاه در عقب دارد . در صورتی که کسب علم و دانش و معرفت چشمه‌ایست لایزال که پایان ندارد . اگر میتوانی عده‌ای از یاران را گرد هم جمع کن و دستورهای تزکیه را به کار بند تا این گروه در اطراف خود هاله‌ای پدید آورند که نور آن‌ها تنها محیط‌ما را منور سازد بلکه از مرزهای ما هم تجاوز نماید . این است معنی تمدن برین . خداوند به همه توفیق خدمت عطا فرماید . دنباله دارد