

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مبحث تعقیبات نماز

تفکر

تعقیب دیگری که برای نمازهای واجب و فرایض توصیه می‌شود، فکر و تفکر است؛ خصوصاً بعد از نماز صبح و بعد از نماز مغرب. بعد از نماز صبح که هنوز فعالیت‌های روزانه آغاز نشده است و اشتغالات روزانه نیست؛ ضمن اینکه یک روز پیش‌اروی انسان است و انسان اگر اندیشیده وارد آن روز شود، می‌تواند بهره‌های خوبی از آن روز ببرد و اگر بدون تفکر وارد آن روز شود، چه‌بسا خسارات بزرگی را متحمل شود. در آستانه‌ی ورود به روز و فعالیت‌های روزانه و در آرامشی که صبحگاهان، بعد از اذان صبح، که نماز صبحتان را خوانده‌اید، بعد از مقداری از تعقیبات، به فکر می‌نشینید؛ که چه کنم تا از امروز برای نزدیکی‌ام به خدا بهره ببرم؟ برای رشد کمالات انسانی، چگونه رفتار کنم؟ این اندیشیدن در صبحگاهان. همین‌طور بعد از نماز مغرب که فعالیت‌های روزانه تمام شده و انسان زمان روز را پشت‌سر گذاشته است، بیندیشد که چه کرده‌ام؟ به محاسبه‌ی نفس پردازد که چه گفته‌ام؟ چه دیده‌ام؟ چه خورده‌ام؟ چه شنیده‌ام؟ کجا رفته‌ام؟ چه کاری کرده‌ام؟ چه نوشته‌ام و امثال اینها. مروری کند و محاسبه‌ی نفسی انجام دهد. بحث محاسبه‌ی نفس را خدمت عزیزان مفصل گفته‌ایم و برایتان نوشته‌ایم.^۱

^۱. مهدی طیب، شراب‌طهور، ص ۳۲۰ و آدرس لینک در سایت اهل‌ولاء، سخنان استاد، مباحث عرفانی، شرحی بر کتاب شراب‌طهور، ترک فکر؛

و درآمدی بر مبحث اخلاق، ترک خودسازی (ترکیه‌ی عملی).

تفکر در تعقیبات همه‌ی نمازها به‌ویژه بعد از نماز صبح و بعد از نماز مغرب، توصیه می‌شود. اینکه راجع به چه چیزی فکر کنیم؛ در کتاب شراب‌طهور یک مبحث را به فکر اختصاص داده‌ایم و در آنجا مفصّل توضیح داده‌ایم که فکر یعنی چه و فکر کردن چه فضیلتی دارد؟ اینکه در احادیث داریم یک لحظه فکر کردن بیش از هفتاد سال عبادت ارزش و سازندگی دارد؛^۲ یا فکر کردن بیش از شصت سال عبادت ارزش و سازندگی دارد.^۳ هم فضیلت فکر و تأکیدی که قرآن و روایات به پرداختن به تفکر بیان کرده‌اند، را برایتان توضیح داده‌ایم؛ هم این را که راجع به چه فکر کنیم و ثمره‌ی فکر چه باید باشد؛ این را که در اثر فکر چشمه‌های درون انسان سر باز کنند. شنیدن‌های بیرونی دردی از ما دوا نمی‌کند؛ فقط شاید آمادگی‌یی در ما ایجاد کند. آنچه از معارف الهی که شما تشنه‌اش هستید، همه در جان خودتان وجود دارد؛ منتهی این دفینه‌ای نهفته در باطن شما است. سر این دفینه باید باز شود. این یک چاه پر آب است؛ پر از آب حیات؛ اما سر این چاه بسته است؛ باید سرش را باز کنید. برای اینکه باز کنید، باید کلنگ را در این زمین به‌کار بیندازید. کلنگ تفکر می‌تواند این زمین را حفر کند تا به چاه درون خودتان برسید؛ که اگر به آن برسید و دهانه‌اش باز شود؛ چاه آرتزین است و معارف و حقایقی که در هیچ کتابی نمی‌توانید به آن دست پیدا کنید و در هیچ سخنرانی و کلاس درسی نمی‌توانید

^۲. حقّی بروسوی، روح‌البیان، ج ۵، ص ۱۷ و کبیرمدنی شیرازی، ریاض‌السّالکین، ج ۳، ص ۳۷۰ و سیّدحیدرآملی، تفسیرالمحیط الاعظم

والبحرالخصم، ج ۴، ص ۲۰۸ و اسرارالشّریعة، ص ۲۰۷.

^۳. مجلسی، بحار، ج ۶۶، ص ۲۹۳ و طریحی، مجمع‌البحرین، ج ۳، ص ۴۴۴ و فخرالدّین رازی، مفاتیح‌الغیب، ج ۲، ص ۴۰۷.

باشنوید، به شدت و با فشار، از باطن خودتان بیرون می‌زند. تفکر این هنر را دارد. به قول شاعر:

کاری ز درون جان تو می‌باید و از قصه شنیدن این گره نگشاید
یک چشمه‌ی آب در درون خانه به زآن رودی که از برون می‌آید

باید سر چشمه‌ی باطن را باز کرد؛ آن‌زمان ببینید که هم چه معارفی در دسترس خودتان قرار می‌گیرد و هم زبان که باز می‌کنید، خلق چقدر از آن معارف و حقایق بهره می‌برند! الآن نمی‌خواهم مفصل وارد بحث فکر شوم. برایتان گفته‌ایم و نوشته‌ایم؛ مراجعه کنید. هم در سی‌دی و هم در کتاب شراب‌طهور در باب فکر مفصل برایتان توضیح داده‌ایم.^۴ تفکر مقدمه‌ی معرفت، معرفت مقدمه‌ی محبت و محبت سرچشمه‌ی همه‌ی کمالات انسانی است. با تفکر می‌توان به معرفت‌الله رسید؛ با معرفت‌الله به محبت‌الله؛ و محبت و عشق الهی منشأ و مبدأ همه‌ی کمالاتی است که بتوان تصور کرد و آنچه فوق تصور است.

موضوعاتی برای فکر کردن

۱. محاسبه‌ی اعمال: نمازمان تمام شده است؛ تعقیبات را هم خوانده‌ایم؛ اکنون می‌خواهیم به فکر بنشینیم؛ راجع به چه فکر کنیم؟ یک مورد را همین الآن اشاره کردم: محاسبه‌ی اعمال. انسان فکر کند ببیند در طول زندگی خود چه کرده است؟ من که برای خوردن، خوابیدن، شهوترانی کردن، جامه بر تن کردن، خانه ساختن، اتومبیل خریدن و امثال اینها خلق نشده بودم! من چه کرده‌ام؟! محاسبه کند، ببیند دستاورد یک عمر که پشت سر

^۴ مهدی طیب، شراب‌طهور، ص ۳۲۰ و آدرس لینک در سایت اهل‌ولاء، سخنان استاد، مباحث عرفانی، شرحی بر کتاب شراب‌طهور، ترک فکر.

گذاشته و هزینه کرده، چه بوده است؟! سود کرده یا زیان کرده است؟! چه محاسبه‌ی اعمال کلّ عمر و چه محاسبه‌ی اعمال همان روز که پشت سر گذاشته است. این یکی از موضوعاتی است که می‌تواند به آن پردازد. ائمه علیهم‌السلام فرمودند: کسی که اهل محاسبه‌ی اعمال نیست، اسم شیعه روی خودش نگذارد! او از ما نیست! «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ»^۵ کسی که در هر شبانه‌روز لااقلّ یک‌بار به محاسبه‌ی نفس نمی‌پردازد، از ما نیست؛ شیعه‌ی ما اهل بیت علیهم‌السلام نیست.

۲. تدبیر برنامه‌ی روزانه: دومین نکته تدبیر برنامه‌ی روزانه، خصوصاً بعد از نماز صبح است؛ که به آن اشاره کردم. من چه کنم این روزی که پیش‌رویم است، منجر به تعالی و تکامل من شود؟ به سودهای شایانی در مسیر بندگی خدا و رشد شخصیت دست پیدا کنم و مبتلای به خسارت و زیان نشوم؟ برنامه‌ریزی برای کار روزانه.

۳. نعمت‌ها و الطاف الهی: به نعمت‌ها و الطاف الهی بیندیشد؛ چون بسیاری از اوقات دلسردی‌ها و احساس منفی‌یی که بر وجود ما مسلط می‌شود، برای این است که نعمت‌های فراوانی را که خدا به ما عنایت کرده است، نگاه نکرده‌ایم. چون وقتی فرد الطاف الهی را نگاه کند، سرشار از شادی و شادابی می‌شود و وقتی به آنها نگاه نمی‌کند، خودش را محروم می‌بیند و غصه‌دار می‌شود. وقتی این غصه‌ها متراکم و مستمر شد،

^۵ حرّ عاملی، وسائل‌الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۵ و کلینی، کافی، ج ۲، ص ۴۵۳ و مجلسی، روضة‌المتقین، ج ۱۳، ص ۶۲.

به دنبال آن، افسردگی، دیپرشن و امثال اینها به سراغ او می‌آید. بنابراین فکر کند، ببیند خدا از خوبی، لطف و بزرگی با او چه کرده است.

۴. پیامدهای تلخ گناهان و بدی‌ها: از موضوعات سازنده‌ای که می‌توان به آن فکر کرد، پیامدهای تلخ و مهلک گناهان و معصیت‌هاست. عقوبت‌های سنگین و عذاب‌های عظیم الهی که در انتظار کسانی است که اهل تباهی، ظلم به خلق، آلودگی، فساد، سرکشی و تمرد در برابر خدای متعال و اولیای خدا هستند. یک مقدار به عظمت این عذاب‌ها فکر کند؛ تا جرأت رفتن به سمت معصیت، گناه، ظلم به خلق، دل‌آزاری و دل‌شکستن، از او سلب شود؛ هیبت اینها او را مهار بزند؛ که به هر کار که لذت لحظه‌ای برای او داشت؛ اما دیگران را به رنج و تعب می‌افکند، بی‌پروا دست نزند. اندیشیدن در مورد پیامدهای تلخ بدی‌ها.

۵. مرگ: موضوع دیگری که انسان می‌تواند راجع به آن فکر کند، مرگ است. فراموش نکنیم، ما برای همیشه در این عالم نیستیم! پیشاروی ما مرگ است و فاصله‌ی مرگ با ما هم معلوم نیست چقدر است. ممکن است یک لحظه‌ی دیگر من در این عالم زنده نباشم. پس طوری باید زندگی کنم که آماده‌ی انتقال از این عالم باشم. بدانم که با مرگ همه‌ی پرده‌های خیال فرو می‌ریزد و واقعیت‌ها ظاهر می‌شود. بعد از مرگ، من باید پاسخ‌گوی رفتارم باشم. به مرگ بیندیشد و به یاد خودش بیندازد که چه می‌کند؟! چقدر سرمست و غافل عمرت را طی می‌کند؟! مرگ پیشاروی تو است. طوری رفتار کن که اگر پیک مرگ آمد، بی‌درنگ بتوانی لبیک بگویی و از مرگ نهراسی. خودت را برای مرگ مستعد کن. همین تعابیری که در روایات داریم: «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي التَّجَافِي عَنْ دَارِ الْغُرُورِ وَ الْإِنَابَةَ إِلَى دَارِ الْخُلُودِ وَ

الِاسْتِعْدَادَ لِلْمَوْتِ قَبْلَ حُلُولِ الْفَوْتِ»^۶ خدایا! به من روزی کن که خودم را از زیر حمالی خانه‌ی فریب، خانه‌ی دروغین و خانه‌ای که بر تخیلات بنا شده است، یعنی دنیا، نجات دهم؛ از آن شانه خالی کنم؛ پهلو خالی کنم؛ و به دارالخلود، وادی جاودانگی و عرصه‌ی واقعیت‌های ماندگار و پایدار رو بیاورم. «وَ الْاسْتِعْدَادَ لِلْمَوْتِ قَبْلَ حُلُولِ الْفَوْتِ» و قبل از اینکه فوت من فرا برسد و بمیرم؛ برای موت مستعد شده باشم. اندیشدن در مورد مرگ یکی از موضوعات بسیار مهمی است که انسان می‌تواند بعد از نمازها، زمانی برای آن بگذارد.

۶. اندیشدن در اسماء و صفات الهی: اندیشدن در اسماء و صفات الهی هم برکات فوق‌العاده‌ای دارد. شما در قرآن کریم با اسماء‌الله و با صفات الهی آشنا هستید. در روایات معصومین علیهم‌السلام، خصوصاً در ادعیه، اسم‌های فراوان خداوند وجود دارد. در دعای جوشن کبیر که شب‌های قدر می‌خوانید، هزار اسم خدا بیان شده است. هریک از این اسم‌ها بیانگر یکی از صفات‌الله است و چقدر زیباست! در کتاب شراب طهور توصیه کردیم انسان راجع به هر اسم از این هزار اسم لااقل یک هفته فکر کند و ببیند در وادی معرفه‌الله چه حقایق عمیقی از آن به‌دست می‌آید! و چگونه انسان یک دل نه صد دل عاشق چنین خدایی می‌شود که این اسماء و صفات را دارد.^۷ برای رشد در وادی معرفه‌الله و نصیب بردن از محبه‌الله، تأمل و تفکر در اسماء‌الله و صفات‌الهی بسیار ارزشمند است.

^۶. مجلسی، بحار، ج ۹۵، ص ۶۳ و سیدبن طاووس، اقبال‌الاعمال، ج ۱، ص ۲۲۸ و کفعمی، مصباح، ص ۵۸۷.

^۷. مهدی طیب، شراب طهور، ص ۹۴.

۷. تفکر درباره‌ی خود: یک موضوع دیگر برای فکر کردن تفکر درباره‌ی خود است؛ در مورد نفسم و اینکه من واقعاً چه کسی هستم؟ «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ»^۸ خوبستن شناسی، سودبخش‌ترین شناخت‌هاست. خودم را بشناسم. خیلی ما از خودمان غریبه‌ایم. اغلب در ذهنمان تصویری اشتباه و سرشار از خطا از خودمان داریم و خودمان را نمی‌شناسیم. ما به‌راستی چه کسی هستیم؟! «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»^۹ اگر کسی خودش را بشناسد، به معرفه‌الله راه پیدا کرده است. در وادی معرفه‌الله و تفکر درباره‌ی نفس هم توضیحاتی در کتاب شراب‌طهور خدمتان داده‌ایم؛ به آن‌جا مراجعه کنید.^{۱۰}

اینها و امثال اینها موضوعاتی است که خوب است انسان در تعقیبات نماز، زمانی را هم به اندیشیدن در مورد آنها اختصاص دهد.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

^۸ تیمی آمدی، غررالحکم ودررالكلم، ص ۷۱۲ و تصنیف غررالحکم ودررالكلم، ص ۲۳۲ و آقاجمال خوانساری، شرح آقاجمال-

خوانساری برغررالحکم ودررالكلم، ج ۶، ص ۱۴۸.

^۹ مجلسی، بحار، ج ۲، ص ۳۲ و مرآةالعقول، ج ۲، ص ۲۲۱ و امام صادق (ع)، مصباح الشریعة، ص ۱۳.

^{۱۰} مهدی طیب، شراب‌طهور، ص ۵۷ - ۶۸ و آدرس لینک درسایت اهل‌ولاء، سخنان‌استاد، مباحث عرفانی، شرحی برکتاب شراب‌طهور،

ترک یقظه و بیداری.