

دستور العمل

«الحذر، الحذر، من اربع قواطع، كثرة الكلام وكثرة الطعام وكثرة المنام وكثرة معاشر مع الانام و

عليك به تغليبها وتبديلها بذكر الملك العلام والسلام» دوری دوری از چهار راه زن، پر

کوبی، پر خوری، پر خوابی، و معاشرت زیاد با مردم و بر توبه به تبدیل و دگرگونی این

کثرات به یاد پروردگار دانا و السلام.

«دستور آخوند ملا حسین قلی بهدانی (ره) به یکی از علماي تبریز، (ص 191 ساغر سحر)»



دست از مس وجود چو مردان ره بشوی تا کیمیای عشق بیابی و زر شوی

خواب و نورت ز مرتبه خویش دور کرد آن که رسی به خویش که بی خواب و خورشوی

(حافظ)

. عزیزا! هر آنگاه که دل شکسته و چشم اشکبار است تو را فاصله ای با حق نبود همان دم به سجده آی و آنچه می خواهی بخواه و الله که وزش این نسائم بر دل بس گرانبهاست سعی کن تا از آن، غنچه های نشکفته دل را شکوفا سازی. و بدان که این نفحات از بالا می آید و زود هم زایل می شود، پس تا آنقدر که توانی از آن پذیرا باش و نگو که من کیستم ببین که از جانب که می آید؟ بیک محبوب است بسا بر دلی آلوده و گنهکار.

(عبادت عاشقانه ص 119)

. « جان خود را به برگزاری کار به خدا راحت و آرامش ده و آسایش تن را به جمعیت دل و دوری از تفرقه مهیا ساز و جمعیت قلب را با دوری از گناه به دست آور و رقیق ساز دلت را با یاد خداوند در خلوت ها و با دوام حزن نور قلبت را در افزا و دوری گزین از شیطان با خوف از خدا. (امام مجتهد ع)،

بحار الانوار 161: 17) « همه برنامه سیر و سلوک در همین حدیث نهفته است اگر

بر ژرف اندیشی آن اندر نشینی که شش درد که معمولاً مردم بدان گرفتارند را بر شمرده و شش داروی آن را معرفی فرموده اند:

اول: برای آرامش روحی که نوعاً مردم از آن بی نصیب اند کار خود به خدا باز گذار.

دوم: آرامش تن را با بیرون آمدن از تفرقه و پریشانی و بدست آوردن جمعیت خاطر بدست آور.

سوم: جمعیت خاطر را با دوری از گناه حاصل توان کرد. معلوم می شود یکی از آثار گناه پریشانی خاطر است.

چهارم: با یاد خدا در خلوتگاه دل قلب را رقیق توان کرد. پنجم: با دوام حزن قلب نورانی می شود. ششم: با ترس از خداوند آدمی آن قدرت را می یابد که بتواند شیطان را از خود دور نماید.

(سفر سحر 184)

. مستحب است در موقع خواب آیات از آمن الرسول تا آخر سوره آل عمران را قرائت نمایید و برای بیداری سحر آیه آخر سوره کهف خوانده شود. و نیز جزء مستحبات خواب تسبیح حضرت زهرا و سه بار آیه الكرسي و یازده بار سوره توحید می باشد. و چه خوب است اگر هنوز بعد از این اذکار به خواب نرفته با آهنگ تنفس الله، الله گوید تا خوابش در رباید و دیده شده که بسا بدن در خواب است ولی نام عطر آگین دوست، زمزمه لب.

عزیزا بدان که همانگونه که سال خوش از بهارش پیداست، بیداری خوش نیز از خفتن خوش خیزد؛ لا جرم خوش بخواب تا خوش برخیزی.

(همان ص 194، 197)

. خواهی که یادت کند یادش کن. خواهی که پذیرایت گردد بخوانش. خواهی که او تو را باشد تو او را باش. خواهی که دوست دار لقایت باشد عاشق لقایش باش.

(تخلی ص 12)

. بر تو که بنده تائب خدا شده ای و به دریای توبه شست و شو کرده ای سزد که نفس را همه روز تحت مراقبت آوری و از او حساب کثی و معیت ربّ الارباب را با خود از یاد نبری و از روز حساب و کمی اعمال و فقر ابدی بیندیشی.

(همان ص 158)

. در هر شبانه روز هر وقت که با حالت سازگارتر است رو به قبله بنشین و با توجه ذکری از استغفار همی خوان و بهترین آن استغفار ماه مبارک رجب است و آن این است: «استغفر الله ذوالجلال والاکرام من جميع الذنوب و الآثام»

(همان ص 159)

. اگر توفیقی حاصل آید سجده یونسیه را بعد از نماز غفیله رها مکن که آن کبریت احمر است. در هر صورت به هر گونه ذکر استغفاری خود را بیارایید.

(همان ص 160)

. قبل از خواب وضو بساز و دمی رو به قبله بنشین؛ و اعمال خود را در روز گذشته به یاد آر که چه کردی و سرمایه یک روز را که از دست دادی چه آوردی؟ و اگر غفلی رفتی است هم امشب توبه نما. چه دانی که از این بستر باز سر بر داری؟ چه بسیار کسان که سر بر بالین نهادند و بر نداشتند و اگر کوتاهی در امر خدا شده، خویشان را با دیر خفتن ساعتی و به عبادت پرداختن تنبیه نما.

(تجلی 1 ص 192)

. بسا حالات و معارفی که در رؤیا بر آدمی وارد شود که عمری سرمست آن باشد. و تو ای عزیز! خدایت از این ساعت در رؤیاهای صادقانه درس ها با تو دارد، و در هر بامداد آنچه دیدی در نظر داشته باش، و بر کسی جز دانای تعبیر، باز مگو که این رؤیاهای رموزی است بین تو و خالق تو.

(همان ص 194)

. مختصری از مستحبات خوردن طعام را در اینجا یاد آورم : « تا گرسنگی غلبه نکند مخور؛ و تا سیر نشده ای دست از طعام بکش. لقمه را کوچک بردار و نیکو بخای. تا لقمه از گلو پایین نرفته بر لقمه دیگر دست مبر.

طعام گرم مخور و بر طعام جهت سرد شدن مدم. از پیش خود طعام بردار و در طعام عمومی دست منما. آنقدر در ظرف خوراك بریز که توانی آنرا تناول نمایی که وامانده از غذا را چون ضایع کنی بر نعمت بی حرمتی کرده باشی. قبل از غذا مستحب برداشتن کمی نمك است و نیز مستحب است در پایان از نمك استفاده نمایی. در حین غذا سخن مگو. مستحب است در مسافرت ها از پیاز محل با غذا صرف نمایی. بعد از غذا دست و دهان بشوی و خداوند را بر نعمت سپاس دار. چون نان بر سفره آمد انتظار خوراك دیگر مبر و تا سر حد امکان تنها بر سفره منشین و هیچ وقت عیب طعام منما که منع را عیب کرده باشی.

(بهان ص 199)

. از جمله تمایلات نفس ، تن پروری و شکم خواری است. و از جمله صفات محبوب تو بی نیازی است؛ که نه می خورد و نه می آشامد. تو هرچه از خوراك کم نمایی با نفس مجادله کرده باشی و با صفات او نزدیک؛ و این گرسنگی تو را نور دهد برای درك حقایق و کشف معارف علمی، که در دفتر نباشد و جز دل منور آن را نیابد.

(بهان ص 201)

. در روزه برنامه تو برنامه فرشتگان است که با نور عبادت زیست کنند و خود به جملگی نورانی باشند. تو با روزه از تمنیات نفس چون خوردن و آشامیدن و شهوت راندن کناره گزینی، و زین روی با عالم مجردات و ملکوت اعلی نزدیک گردی.

(بهان ص 202)

. از تن در راه خدای با کم کردن آن به وسیله گرسنگی انفاق نما؛ که هر چند از تن انفاق کنی از عالم جان مضاعف یابی؛ و چون روزه داشتی، قبل از غروب دست به دعا بردار و قرب و لقاء دوست را از او بخواه که پیامبرش فرمود: « الصائم لا تردّ دعوته » « دعای روزه دار رد نشود. »

(بهان ص 202)

. بر تو باد ای عزیز که علاوه بر روزه واجب رمضان، ایام مستحبی را اگر توانی روزه بداری؛ و اگر توفیق حاصل آمد بر آن ایام، هفته ای یک روز به کار، روزه بودن را بیفزایی. و چنان دان که آیین رسول خدا(ص) آن بود که یک روز، روزه می گشاد و روز دیگر را روزه می داشت.

(همان ص 204)

. چاره کار جز دیده بارانی نیست. اشک چشم زراعت اعمال را آبیاری می کند، چشم اگر خشک ماند زراعت اعمال خشک می ماند.

(همان ش 95)

. تا در شریعت محمدی (ص) جانم به قربانش استوار نباشی، بر طریقت راه حق تعالی چون نائل آبی؟ و تا طریقت را پایان نبری کی حقایق بر دلت آشکار گردد. در شریعت رعایت آداب شرع است که علم فقه عهده دار آن است. در طریقت رعایت آداب جان و دل است که علم اخلاق عهده دار آن است و در این حقیقت ظهور عالم حقایق است که معارف اصیل عهده دار آن است و در این منزل معارف راهنماست چه باید این حقایق از ناحیه حق مشهود سالک گردد. و نکته آن است که در این تقسیم بندی سالک در هیچ مرحله از مرحله قبل بی نیاز نباشد و در همان عالم شهود، طریقت و شریعت را بیش از همه رعایت می کند.

(تجلی مقاماتی ص 136)

. یکی از مراحل حساس زندگانی که بسا جهشی در تو زاید، یا به فسادت کشد یا به صلاح، ازدواج است. در ازدواج است که یا راه خوشبختی و یا بدبختی پیش روی تو آید. بنابراین در صحنه زندگی نیکو تأمل نما؛ و اگر پدر و مادر صالحی نداری در این باره گوش به فرمان آنها مده؛ که از مادیات پرسند، از معلومات پرسند؛ از خانه و لوازم خانه جويا شوند؛ ولی از عقاید و ایمان نپرسند و ندانند که اصل آن بود.

(تجلی 1 ص 206)

. « همانا دل دارای دو گوش است، روح ایمان که در او نجوای خیر است و شیطان که در او نجوای شر می دمد، پس هر کدام پیروز شود دیگری را مغلوب خود کند (امام صادق (ع))»، در این حدیث شریف اگر دقت کنی مردم سه گونه اند: گونه ای که قلبشان مهبط و سواس شیطانی است و ندای رحمانی در آن خاموش است و گونه ای که وسواس شیطانی خفته و الهام ربّانی مدام دل را می نوازد و گونه سوّم که دلی آشفته است و این دو صدا با هم در ستیزند. گاه این پیروز و گاه آن پیروز می شود. بکوش تا با ستیز ممارست و سواس شیطان را خاموش کنی و در این راه از دو سوره معوذتین استمداد طلب.

(هدیه سباص 203)

. ای عزیز! چون جان و تن ارتباطی کامل با هم دارند وقتی تن گرفتار هضم غذای بیش از اندازه هست، روح نیز برای اداره تن معذب است و به جای صرف نیرویش در امور معنوی، کلاً باید به امر تن و جسم بپردازد. کجا فرصت این را یابد تا نظر به آسمان کند؟ و دانی که انسان را دو بُعد معنوی و مادّی است، آن که هنوز دست از صبحانه نکشیده دستور ناهار نیمروز را دهد و هنوزش لقمه ناهار به انجام نرسید در فکر شام شب است، به حیوان بیش ماند تا به انسان. و بدان که خوراک توان بدن است، اما به مقدار و چون زیاده از حد خوری به جای توان ناتوانی آورد.

(حدیث آرزومندی ص 185)

. لازم است قبل از آن که دست به غذا ببری، این کاوش را داشته باشی که وجه این طعام از کجا به دست آمده؟
نکند که پنداری این نان و حلواست و حال آن که آتش و بلواست. چون با یاد خدا خوری و حلال خوری و با خوردن، خدا را سپاس گفتی، و او را ولی نعمت دانستی نوشت باد چنین طعام، حال سعی کن از این سفره اگر در کنارت و یا همسایگانگت گرسنه ایست او را نیز اگر توانی بهره مند سازی.

(همان ص 188)

(سؤال از محضر استاد)

. استاد عزیز لطفاً بفرمایید چه کنیم که آموخته هایمان در ما درونی شوند؟

جواب

هر آنچه به آموخته های خود عمل کنید در جان شما ریشه دوانیده و در طول عمر در سایه این شجره طیبه در آرامش هستید.

سؤال

الف: وقتی حالی به ما دست می دهد (گهگاهی با جلسات و...) ندایی درونی به من می گوید خوب بس است دیگر برو دنبال زندگی عادی. چه کنیم که همیشه آن حالت را نگه داریم؟

جواب

حال برای احدی یکسان نیست حتی جناب رسول الله (ص) می فرمود: «لی مع الله حالات» فرمود: «ان فی ایام وحرکم نجات»، در روز کاران عمر شما که گاهی نسائم رحمانی می وزد. «الاقضوا علیها»، دلهای خود را بر آن نسائم عرضه دارید، و این نسائم آتقد رذلت بخش است که شادوام آن را می خواهید. این شیطان است که می گوید این بس است. از شیطان به خدا پناه برید.

سؤال

عازم سفر حج هستم چه کنم تا از معنویات این سفر خصوصاً در مکه معظمه و مدینه منوره بیشتر استفاده کنم؟

جواب

تصور کنید در زمان حیات رسول الله (ص) می خواستید به زیارت ایشان روید بنابراین از آغاز حرکت ادب را رعایت کنید. در راه ذکر یاحی و یاقوم را بر زبان داشته باشید و چشم از نامحرم پوشید، جز در ضروریات سخن نگوئید و برای خرید یک روز معین کنید و در دو حرم شریف اگر بتوانید یک ختم قرآن انجام دهید بسیار

خوبست هر روز هم در حرم زیارت جامعه کبیره را بخوانید یک دعایی هم به من محتاج بنفرمایید. انشاء الله

زیارت قبول باشد.