

تفصیل
حکایت

آن

رہوا





نَفْس عمیق

طرح و نظارت:

محمد جواد جوکار، حمیدرضا لیموئی

نویسنده: محسن کوهنجانی

گرافیسیت: سید محمد موسوی

صفحه آرا: هادی عبدالملکی

ناشر: دانشکده شهید مطهری بسیج

نوبت و سال چاپ: اول/۱۴۰۴

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰,۰۰۰ تومان

(دارالقرآن سازمان بسیج)



۹ مقدمه

۱۰ ۱. روز اول: واقعیت؛ روبه‌رو شدن با خود و مسیر بدون تعارف

۱۱ ۲. روز دوم: رحمت؛ آرام‌گرفتن در پناه رحمت خدا

۱۱ ۳. روز سوم: حرکت؛ بازگشت آگاهانه به زندگی

۱۳ روز اول: واقعیت

۱۵ مقدمه

۱۷ افسانهٔ راحتی

۱۹ پایان این دوندگی‌ها

۲۱ کی‌پیست ممنوع!

۲۳ امضای شخصی تو

سازنده بهتر می‌شناسد..... ۲۵

نقطه کور نداریم!..... ۲۷

قانونِ ذره‌ها..... ۲۹

سوءاستفاده از رفیق!..... ۳۱

پرونده دست خودت!..... ۳۳

ماسک‌ها را بردار!..... ۳۵

یک نفس عمیق برای مقاوم‌تر شدن..... ۳۶

(ویژه اعمال جسمانی اعتکاف)..... ۳۶

روز دوم: رحمت ۴۱

مقدمه..... ۴۳

اذن ورود با لبخند..... ۴۵

قهر نکرده‌ام!..... ۴۷

خدا قبول می‌کند..... ۴۹

پناهگاهِ آمنِ تو..... ۵۱

این حال را نگه‌دار..... ۵۴

رفیق‌های پای کار..... ۵۶

معجزه‌های بی‌سروصدا..... ۵۸

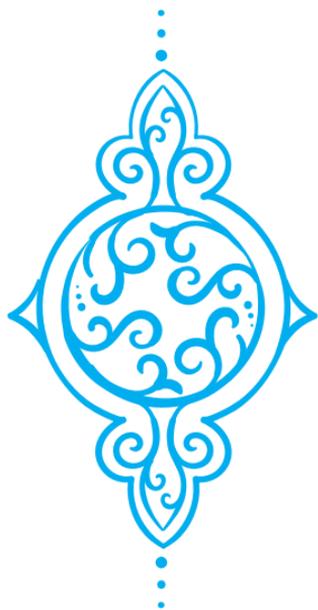
فریبِ بزرگِ سختی..... ۶۰

فراخوانِ نجات..... ۶۲

آن قدر که راضی شوی..... ۶۴



- یک نفس عمیق برای سبک شدن ۶۵
- روز سوم: حرکت** ۷۱
- مقدمه ۷۳
- بهترین باش! ۷۵
- یک الماس، بهتر از یک کوه سنگ! ۷۸
- فقط برای همین بدو! ۸۱
- بی خیال دیده شدن! ۸۴
- شجاعت در مسیر درست ماندن ۸۷
- قاعده بازی را عوض کن! ۹۰
- قدرتی به نام «گذشت» ۹۳
- پای حرفت بمان! ۹۶
- تازه اول ماجراست ۹۹
- پایان تمیز، شروع زیبا! ۱۰۲
- یک نفس عمیق برای آغاز عملیات حرکت ۱۰۴



مقدمه

سلام رفیق معتکف!

به ایستگاه اعتکاف خوش آمدی. اینجا همان نقطه‌ای است که ترمز قطار تندروی زندگی‌ات برای لحظاتی کشیده شده. از امروز تو دیگر فقط یک فرد عادی نیستی؛ تو یک «معتکف» هستی. یعنی کسی که شجاعتِ ایستادن و جداشدن از روزمرگی را پیدا کرده؛ آن هم وسطِ دنیایی که همه دارند یک نفس می‌دوند و نمی‌رسند. احتمالاً خسته شده‌ای از بس نقاب زده‌ای و خندیده‌ای، در حالی که دلت چیز دیگری می‌خواست؛ اما بالاخره دل به دریا زدی و الان اینجاایی.

دنایای بیرون، غالباً دنیایِ کسر کردن است؛ انرژی‌ات را کم می‌کند، لبخندت را می‌گیرد و آرامشت را خط می‌زند، طوری که کم‌کم از نفس می‌افتی. اما اینجا، سرزمین آرامش است و پر از هوای تازه. اینجا آمده‌ایم تا مکث کنیم، نفسی تازه کنیم و بعد از این سه روز، دیگر همان آدمِ قبل از اعتکاف نباشیم.

کتابچه‌ای که در دست داری، رمان نیست؛ یک راهنماست. راهنمای کسی که می‌خواهد در این خلوت سه‌روزه، از شلوغی دنیا فاصله بگیرد و با حال بهتر برگردد. ما در این اعتکاف قرار نیست فقط گرسنگی بکشیم یا گوشه‌ای کز کنیم؛ قرار است در یک سفر فشرده سه‌مرحله‌ای، خودمان را دوباره جمع‌وجور کنیم.

آیاتی که در این کتابچه می‌خوانی، اتفاقی انتخاب نشده‌اند. این کلمات نورانی را از دل همان سوره‌هایی بیرون کشیده‌ایم که قرار است در اعمال اعتکاف، به‌ویژه اعمال ام‌داوود، بخوانی. خواستیم بدانی این سوره‌ها فقط برای ثواب بردن نیستند؛ این‌ها نقشه راه‌تغییرند. وقتی در اعمالت به این آیات رسیدی، بدان درست و وسط مسیر ایستاده‌ای.

مسیر ما در این سه روز، عبور از سه ایستگاه اصلی است؛ ایستگاه‌هایی که هرکدام با یک آیه، جهت حرکت را مشخص می‌کنند.

۱. روز اول: واقعیت؛ روبه‌رو شدن با خود و مسیر بدون تعارف

اولین قدم، شجاعانه‌ترین قدم است. روز اول، روز ایستادن جلوی آینه است بدون روتوش و فیلتر. در این روز با آیه **﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمَلَأْتَهُ﴾** (سوره انشقاق، آیه ۶) روبرو می‌شویم. می‌فهمیم که این دوندگی‌ها و سختی‌ها بیهوده نیست و ما مسافری هستیم که با تلاشی سخت به سمت ملاقات خدا می‌رویم. اینجا یاد می‌گیریم **«افسانه راحتی مطلق در دنیا»** که در

فضای مجازی می‌بینیم و می‌شنویم را دور بریزیم و بفهمیم دقیقاً کجای مسیر ایستاده‌ایم.

۲. روز دوم: رحمت؛ آرام‌گرفتن در پناه رحمت خدا

بعد از اینکه گرد و خاک واقعیت را تکاندیم، نوبت نوازش است. روز دوم، روز آشتی‌کنان است. با رمز آیه **«كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ»** (سوره انعام، آیه ۵۴) وارد می‌شویم. اینجا می‌فهمیم آن «رفیق بالاسری»، رحمت را بر خودش واجب کرده است. می‌فهمیم خدا دنبال مج‌گیری نیست، بلکه آغوشش را باز کرده تا خستگی راه را از تنمان بیرون کند. این روز، روز پناه بردن به امن‌ترین جای جهان است.

۳. روز سوم: حرکت؛ بازگشت آگاهانه به زندگی

و حالا که خودمان را شناختیم و با خدا رفیق شدیم، وقت برخاستن است. اعتکاف جای ماندن نیست، سکوی پرتاب است. روز سوم، با دعای استراتژیک **«وَقُلْ رَبِّ اَدْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مَخْرَجَ صِدْقٍ»** (سوره اسراء، آیه ۸۰) بند پوتین‌ها را می‌بندیم. اینجا یاد می‌گیریم که چطور «صادقانه» از خلوت خارج شویم و با یک «قاعده بازی جدید» به دل دنیا برگردیم. روز سوم، روز تبدیل شدن به الماسی است که دیگر با هر ضربه‌ای نمی‌شکند.

... و حالا نوبت توست

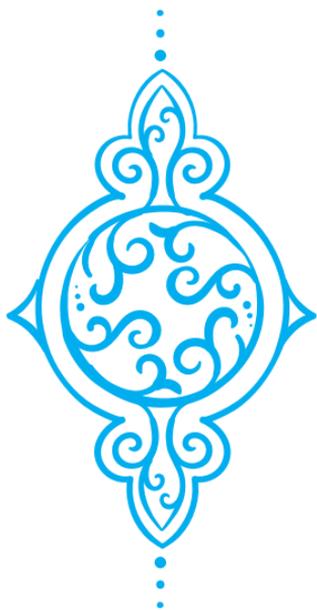
این سه روز فرصتی است تا خودت را سروسامان بدهی؛ نه برای اینکه مقدس شوی و در ابرها بمانی، بلکه برای اینکه وقتی به

زمینِ زندگی روزمره برگشتی، «بهترینِ خودت» باشی.
پس حالا که برای سه روز از قطار تندروی روزمرگی‌های زندگی
پیاده شده‌ای، در هوای تازهٔ این مسجد یک «نَفَسِ عمیق» بکش،
به خودت و رحمتِ خدایت اعتماد کن و این سفرِ خاطره‌انگیز را
شروع کن.
بسم الله...

روز اول

واقعیت

روبروشدن با خود و
مسیر، بدون تعارف



مقدمه

امروز، اولین روزِ اعتکاف است؛ همه‌چیز مهیاست تا برای چند لحظه هیاهوی دنیای بیرون را پشتِ در بگذاریم و در این سکوتِ ناب، بی‌پرده با خودمان روبه‌رو شویم. وقت آن است که نقاب‌ها را برداریم و غباری را که روی آینهٔ دلمان نشسته، پاک کنیم. امروز را «روزِ واقعیت» نام‌گذاری کرده‌ایم؛ چون می‌خواهیم شجاعتِ روبه‌رو شدن با «خودِ واقعی» مان را پیدا کنیم و جای واقعیِ خودمان را در این مسیر ببینیم؛ نه آنجایی که دوست داریم باشیم، نه آنجایی که به دیگران نشان می‌دهیم، بلکه همان جایی که واقعاً ایستاده‌ایم. واقعیت یعنی پذیرفتن اینکه زندگی یک مسیر جدی است، با انتخاب‌ها، لغزش‌ها و توقف‌هایی که نمی‌شود نادیده‌شان گرفت. البته به هیچ وجه قرار نیست مچِ خودمان را بگیریم یا ناامید شویم؛ بلکه می‌خواهیم صادقانه ببینیم کجای کار می‌لنگد، چه سرمایه‌هایی داریم که از آن‌ها غافلیم و با چه توهم‌هایی تا اینجا جلو آمده‌ایم. این «آینه» دقیق‌ترین نقشه برای شروع یک پرواز بلند است؛ چون تا نپذیریم دقیقاً روی کدام پله ایستاده‌ایم، قدم بعدی را پیدا نخواهیم کرد.



﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾

که ما انسان را در رنج و سختی (و برای
رشد در دل مشکلات) آفریدیم.

(بلد، آیه ۴)

افسانهٔ راحتی

خیلی وقت‌ها دنبال یک «جزیره آرامش» می‌گردیم؛ جایی که هیچ مشکلی نباشد، درس‌ها آسان شود، پول زیاد باشد و هیچ غمی سراغمان نیاید. وقتی به این تصویر نمی‌رسیم، فکر می‌کنیم بدشانسیم یا خدا ما را فراموش کرده است.

اما واقعیت چیز دیگری است؛ اینجا زمین است، نه بهشت. خداوند کارخانهٔ دنیا را طوری نساخته است که خروجی‌اش «راحتی مطلق» باشد؛ بلکه خروجی کارخانه دنیا برای ساختن انسان است. جنسِ زندگی «گَبَد» است؛ یعنی فشاری که باعث پخته شدن می‌شود.

دنبالِ راحتی گشتن در دنیا، مثلِ دنبالِ خشکی گشتن وسطِ اقیانوس است. واقع بین باش! سختی‌ها و خوشی‌های دنیا در کنار هم خودِ زندگی‌اند. هنرِ تو این نیست که سختی را حذف کنی (که نمی‌شود)، هنر این است که زیر بارِ این فشارها، شانه خالی نکنی و مثلِ زغال سنگ که زیر فشار تبدیل به الماس می‌شود، محکم و قیمتی شوی.

سختی وقتی غیرقابل تحمل است که بیهوده باشد. اما وقتی بدانی مربی‌ات دارد تک‌تکِ این وزنه‌ها و فشارها را می‌بیند و لبخند می‌زند، ماجرا عوض می‌شود. درد از بین نمی‌رود، اما «شیرین» می‌شود. تو در دلِ سختی هستی، اما چون در آغوشِ نگاهِ خدایی، دلت قرص است.



﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾

ای انسان! تو با تلاشی طاقت فرسا
به سوی پروردگارت می‌روی و سرانجام
او را ملاقات خواهی کرد.

(انشقاق، آیه ۶)

پایان این دوندگی‌ها

شاید بارها وسطِ شلوغیِ درس و کار و زندگی، ترمز کرده‌ای و با کلافگی پرسیده‌ای: «پس کی تمام می‌شود؟» کی می‌رسد آن روزی که دیگر ندوم، حرص نخورم و یک نفسِ راحت بکشم؟

اگر واقع‌بین باشی، حقیقتِ دنیا اصلاً برای «لم‌دادن» طراحی نشده است. قانونِ نانوشتهٔ زمین، قانونِ «گدح» است؛ یعنی تلاش. چه در پی دنیا باشی و چه در پی خدا، باید رنجِ دویدن را به جان بخری. فراری در کار نیست؛ حتی فرار کردن هم خودش کلی زحمت دارد!

تفاوت اما در «مقصد» است. خدا آبِ پاکی را روی دستمان ریخته: تو داری می‌روی؛ با سرعت هم می‌روی. انتهای این جاده، نه تاریکی است و نه پوچی؛ انتهای این همه عرق ریختن و زمین خوردن و بلند شدن، یک «ملاقات» باشکوه است.

مبادا این همه سختی را تحمل کنی و در پایان، دستت خالی باشد. حالا که رنجِ سفر اجباری است، طوری برو که وقتی رسیدی، گرد و خاک خستگی‌ات را با یک لبخندِ رضایتِ خدا بتکانی و در آغوش رحمتش جای بگیری.

«وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ
وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا»

و چیزی را که به آن علم نداری دنبال نکن؛
زیرا گوش و چشم و دل [که ابزار علم و
شناخت واقعی اند] مورد بازخواست اند.

(اسراء، آیه ۳۶)

کپی‌پیست ممنوع!

در دنیای شلوغ امروز، راحت‌ترین کار «فوروارد کردن» است؛ شنیدن و تکرار کردن. ما خیلی وقت‌ها دنباله‌روی موج‌ها می‌شویم. چون «همه می‌گویند»، ما هم تکرار می‌کنیم. چون «فلانی گفت»، ما هم قبول می‌کنیم.

با یک تصویر زود قضاوت می‌کنیم، با یک شایعه رابطه خود را با دیگران به هم می‌زنیم و دربارهٔ چیزی که هیچ تخصصی نداریم، نظرِ قطعی می‌دهیم.

اما قرآن یک خط قرمز ترسیم می‌کند؛ تا یقین نکردی، قدم از قدم برندار. پای چیزی را که از آن مطمئن نیستی، امضا نکن. مسئولیت امضای تو، نگاه‌های تو و حرف‌های تو برایت ممکن است بسیار سنگین تمام شود.

راستش را بخواهی، خیلی از پشیمانی‌های ما مالِ وقت‌هایی است که روی موجِ حرف‌های دیگران سوار شدیم. چشم و گوش و دلِ تو ابزارهای گران‌قیمتی هستند؛ حیف است که سطلِ زبالهٔ اطلاعاتِ غلط و حدس و گمان‌های دیگران شوند. شجاعت یعنی جایی که علم نداری، ترمز کنی و بگویی: «نمی‌دانم!»

﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَيَّ شَاكِرًا فَرَبُّكُمْ
أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا﴾

بگو: «هر کس طبق ساختار شخصیتی و
درونی خود عمل می‌کند و خدای شما به
آن که راهیافته‌تر است آگاه‌تر است.»

(اسراء، آیه ۸۴)

امضای شخصی تو

تا حالا دیده‌ای هندوانه‌فروشی توانسته باشد طعم هندوانه‌های بی‌مزه خود را با رنگ‌کردن آن شیرین کند؟ نمی‌شود! شاید کسی را با این کار بتواند فریب دهد؛ اما با اولین گاز، طعم واقعی هندوانه مشخص می‌شود، چون هندوانه‌های او از اساس بی‌مزه هستند. رفتارها و حرف‌های ما، دقیقاً از «شاکله» یا همان شخصیتِ درونی‌مان دستور می‌گیرند. اگر می‌بینی یک جاهایی کم می‌آوری، اگر می‌بینی زبانت بی‌اختیار می‌چرخد یا چشمت خطا می‌رود، گیر کار در بیرون نیست؛ تنظیماتِ درونی‌ات نیاز به بازبینی دارد. از قدیم گفته‌اند که از کوزه همان برون تراود که در اوست. اعمالِ تو، امضای شخصیتِ توست. اگر امضایت کج و کوله است، ایراد از خودکار نیست؛ باید دستت را قوی کنی تا لرزشش بیفتد و نتیجه زیبا شود و گرنه با هزاران خودکار هم نتیجه همان قدر کج و نازیباست.

واقعیت این نیست که به‌جای دستمال کشیدن درونمان مدام روی ویتترین رفتارهایمان، دستمال بکشیم، باید به انبارِ دلمان دقیق نگاه کنیم و ببینیم آنجا چه خبر است. تغییر واقعی، از تغییرِ درونمان شروع می‌شود، نه از بازی با ظواهر.



﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾

آیا کسی که آفریده است، نمی‌داند؟! در
حالی که او بسیار باریک‌بین و آگاه است.

(ملک، آیه ۱۴)

سازنده بهتر می‌شناسد

ما آدم‌ها استادِ «مخفی‌کاری» هستیم. فایل‌های مخفی، تاریخچه‌های پاک‌شده و رازهایی که در پستوی ذهنمان قایم کرده‌ایم تا هیچ‌کس بویی نبرد. گاهی آن قدر نقش بازی می‌کنیم که باورمان می‌شود کسی خبر ندارد.

این آیه یک سؤالِ منطقی و تکان‌دهنده می‌پرسد: مگر می‌شود خالقی که تو را خلق کرده، از پیچیدگی‌های داخلی‌ات خبر نداشته باشد؟ خدا تو را طراحی کرده؛ او «لطیف» است، یعنی به ریزترین و باریک‌ترین خیالاتِ قلبی تو نیز آگاه است.

اگر دنبال حقیقت هستی، باید بدانی که نقش بازی کردن جلوی کارگردانِ هستی، فقط خودت را خسته می‌کند. او همه چیز را می‌داند! پس در این خلوت، نقاب را بردار و خودت باش. اعتراف کردن پیش کسی که همه چیز را می‌داند، رسوایی نیست؛ رهایی از بار سنگینِ تظاهر است و آغوش او برای تو همیشه باز است.



﴿إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمِرْصَادِ﴾

بی‌شک پروردگارت در کمینگاه است
(و همه چیز را زیر نظر دارد).

(فجر، آیه ۱۴)

نقطه کور نداریم!

ما گاهی در زندگی «لایی می کشیم»! مثل راننده‌ای که تا دوربین کنترل سرعت را می بیند ترمز می زند، و همین که از تیررس خارج شد، دوباره پایش را روی گاز فشار می دهد. فکر می کنیم خدا فقط توی مسجد و حرم و ماه رمضان دوربین گذاشته تا اعمال ما را رصد کند و گمان می کنیم بقیه جاها و ماه‌های سال نقطه کور دوربین خداست. اما این تصور ما، خیال باطلی است، خدا همیشه در «مرصاد» است. مرصاد یعنی گلوگاه؛ یعنی گرده‌ای که همه، چه بخواهند و چه نخواهند، باید از آن رد شوند و بازرسی شوند، همه مسیرها از زیر نگاه او می گذرند.

بی‌رودر بایستی بگویم، سیستم خدا هیچ نقطه کوری ندارد که بشود در آن پنهان شد. زرنگی این نیست که یواشکی خطا کنی؛ زرنگی این است که جوری زندگی کنی که اگر همین الان فیلم زندگی‌ات را پخش کردند، خیالت راحت باشد که جای شرمندگی ندارد.



﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ*
وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾

پس هر کس هم وزن ذره‌ای کار خیر انجام
دهد، آن را می‌بیند* و هر کس هم وزن
ذره‌ای کار بد انجام دهد، آن را می‌بیند.

(زلزال، آیات ۷ و ۸)

قانون ذره‌ها

خیلی وقت‌ها با گفتن جمله «این‌که چیزی نیست» یا «همین یک بار که اشکالی ندارد»، خودمان را گول می‌زنیم. فکر می‌کنیم حتماً باید جنایت کنیم تا اسمش گناه باشد، یا باید جهان را نجات دهیم تا کار خوب حساب شود.

اما در دستگاه خدا، چیزی به نام «بی‌اهمیت» وجود ندارد. معیار سنجش او، «مثقال ذره» است؛ یعنی در دستگاه خدا، هر عملی حتی هم‌وزن کوچک‌ترین غباری که در هوا می‌رقصد هم محاسبه می‌شود.

یادت باشد، کوه‌های بزرگ از همین سنگ‌ریزه‌ها درست می‌شوند و خرمن آتش از همین جرقه‌های کوچک به پا می‌شوند. نه انجام خوبی‌های کوچک را دست‌کم بگیر و نه از کنار ارتکاب بدی‌های کوچک، بی‌تفاوت بگذر. همه چیز دقیقاً ثبت می‌شود و روزی دوباره با خودت، موبه‌مو روبرو خواهی شد.



«يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّبَكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ»

ای انسان! چه چیز تو را در برابر پروردگار بزرگوارت
مغرور (و فریب خورده) ساخته است؟

(انفطار، آیه ۶)

سوءاستفاده از رفیق!

آدم‌های بزرگوار وقتی خطایی از کسی می‌بینند، به روی خودشان نمی‌آوردند تا طرف مقابل شرمنده نشود. خدا («کریم») است؛ یعنی می‌بیند و می‌پوشاند.

اما ما گاهی دچارِ خطای محاسباتی می‌شویم. فکر می‌کنیم چون خدا فوری مچ‌گیری نکرد و آبرویمان را نبرد، پس همه چیز امن و امان است. این «سکوتِ خدا» گاهی ما را فریب می‌دهد که نکند اصلاً خبری نیست و راه اشتباه را به تصور اینکه درست است ادامه می‌دهیم.

واقعیتش را بخواهی این مهلت‌دادن‌ها، نه همیشگی است و نه نشانهٔ رضایت خداست، بلکه یک «فرصتِ محترمانهٔ کوتاه» است. او نگاهش را دزدیده تا تو خودت را جمع‌وجور کنی و برگردی، نه اینکه بی‌پروا ادامه دهی. از این پرده‌پوشی کریمانه خدا، برای جبران خطاهایت استفاده کن، نه برای پیشروی در خطاها.

﴿اِقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ
الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا﴾

(روز قیامت به تو گفته می‌شود) نامه
اعمالت را بخوان؛ کافی است که امروز
خودت حسابرس خودت باشی.

(اسراء، آیه ۱۴)

پرونده دست خودت!

ما عادت کرده ایم همیشه برای کارهایمان وکیل مدافع بتراشیم. «تقصیر جامعه بود»، «فلانی عصبانی ام کرد»، «مجبور شدم» و هزار بهانه دیگر تا خودمان را تبرئه کنیم.

اما روز حساب، دادگاه عجیبی برپا می شود. قاضی خودِ خداست و مدرک جرم، همان پرونده ای است که خودت بخوان لحظه به لحظه نوشته ای. آنجا به تو می گویند: «بیا، خودت بخوان و قضاوت کن.» آنجا دیگر بهانه ها رنگ می بازند؛ چون همه چیز مثل روز روشن است.

راستش، منصف ترین قاضی برای عملکردت، وجدان بیدارِ خودت است؛ اگر الان صدایش را بشنوی. لازم نیست تا قیامت صبر کنی. همین امروز، همین الان در این خلوت، پرونده ات را باز کن و بی رحمانه خودت را نقد کن. حسابرسی امروز، خیلی آسان تر از رسوایی فرداست.

﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾

بلکه انسان خودش از وضع خود آگاه
است (و خود را خوب می‌شناسد).

(قیامت، آیه ۱۴)

ماسک‌ها را بردار!

ما گاهی آن قدر در نقش بازی کردن غرق می‌شویم که دروغ‌های خودمان را هم باور می‌کنیم. برای هر خرابکاری، یک برچسب شیک و موجه پیدا می‌کنیم؛ مثلاً اسم «ترس» را می‌گذاریم «احتیاط» یا اسم «حسادت» را می‌گذاریم «غبطه»، «غیبت» را به اسم «درد دل» توجیه می‌کنیم و روی «تنبلی» برچسب «انتظار برای فرصت طلایی» می‌زنیم!

اما خودت را که نمی‌توانی دور بزنی. نگاه تو خیلی واضح پشت دیوارهای بتنی توجیهات را می‌بیند. کمی دقت کن! تو اصل ماجرای هر عملی که انجام می‌دهی را می‌دانی. تو دقیقاً می‌دانی آن لحظه نیتت چه بود؛ حتی اگر برای بقیه، حتی خودت هزار دلیل منطقی ردیف کنی.

بی‌رودربایستی بگویم، شاید بتوانی سر مردم کلاه بگذاری، اما نمی‌توانی صدای وجدانت را قطع کنی. شجاعت یعنی اینکه وقتی خطایی کردی، به جای فلسفه بافی، ماسک را برداری و بگویی: «خدا یا! اشتباه کردم.» نترس! آن طرف این اعتراف، بن بست نیست؛ آغوش باز کسی است که منتظر شنیدن همین جمله بود تا تو را غرق رحمت خودش کند.

یک نفس عمیق برای مقاوم‌تر شدن

(ویژه اعمال جسمانی اعتکاف)

وضعیت فعلی:

احتمالاً الان که داری این متن را می‌خوانی، کمی کلافه‌ای. گرسنگی و تشنگی دارد خودش را نشان می‌دهد، جای خوابت به نرمی تختخواب خانه نیست و شاید سردرد خفیفی هم داشته باشی. بدنت دارد علامت می‌دهد.

ما چرا چیست؟

خیلی‌ها فکر می‌کنند روزه یعنی «گرسنگی کشیدن برای ثواب». اما در روز واقعیت، ما چرا عمیق‌تر از این حرف‌هاست. یادت هست خواندیم انسان در رنج آفریده شده و باید تلاش کند؟ یعنی زندگی همیشه قرار نیست راحت پیش برود. بدن ما عاشق تنبلی و راحتی است. تا تقی به توقی می‌خورد، دنبال بالش نرم، غذای لذیذ و گوشی موبایل می‌گردد. این همان نفسِ راحت طلب است؛ همان بخشی از وجود ما که نمی‌گذارد در سختی‌ها دوام بیاوریم.

فرمول مقاومت:

این سه روز، با اعمال جسمانی اعتکاف مثل روزه، نماز شب، دوری از خانواده و عادت‌ها عمداً خودمان را از منطقه امن بیرون می‌کشیم تا مقاوم‌تر شویم.

روزه + دوری از گوشی + خوابیدن روی زمین = تمرین مقاومت

در فشار

این سختی‌های کوچک، شبیه وزنه‌های باشگاه هستند. وقتی زیر وزنه عضله‌ات درد می‌گیرد، یعنی دارد قوی‌تر می‌شود. حالا هم اگر گرسنگی یا خستگی فشار آورده، یعنی عضله‌آزاده‌ات در حال رشد است.

تمرین امروز:

۱. لحظه فشار

هر بار که گرسنگی یا خستگی سراغت آمد و خواستی نِق بزنی، مکث کن و به خودت بگو:

((من رئیسِ بدنم هستم، نه بدنم رئیسِ من. این سختی، تمرینِ مقاوم‌تر شدنِ من است.))

۲. تمرین «نه» گفتن به نفسِ راحت طلب

امروز تمرین کن به وسوسه‌های کوچک «نه» بگویی، مثلاً:

- دلت می‌خواهد دراز بکشی؟ ۵ دقیقه بیشتر بنشین.
- دلت می‌خواهد حرف بزنی؟ ۵ دقیقه بیشتر سکوت کن.
- دلت می‌خواهد گوشی را چک کنی؟ ۵ دقیقه قرآن بخوان.

اثر تمرین:

اگر امروز و این سه روز توانستی گرسنگی و سختی دوری از موبایل را تحمل کنی و غر زنی، یعنی مقاومت دارد در تو ساخته می‌شود.

همین توان است که بعد از اعتکاف، بیرون از مسجد، وقتی با گناه یا وسوسه روبه‌رو می‌شوی، به تو قدرت می‌دهد محکم بگویی: ((نه؛ من از قبل مقاوم‌ترم.))

۲. واقعیتِ درونی (تصمیم من):

■ فهمیدم که نقطه ضعفِ درونی من در برخورد با این
سختی (مثل کم طاقتی، غرور، تنبلی و...) چیست و
تصمیم می‌گیرم:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

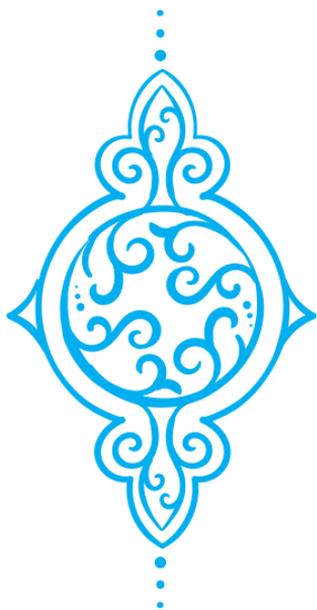
.....

.....

.....

.....

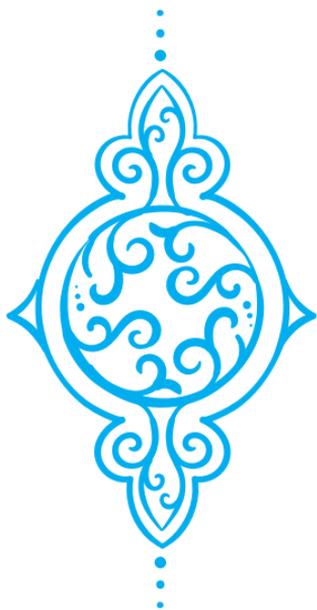
.....



روز دوم

رحمت

آرام گرفتن در پناه رحمت خدا



مقدمه

دیروز که غبارها را کنار زدیم و جای واقعی مان را روی پله‌های زندگی دیدیم، شاید کمی دل‌مان لرزید یا نفسمان در سینه حبس شد. اما امروز، وقتِ همان کاری است که برای آن اینجا، یک «نفس عمیق» است. امروز را «روز رحمت» نام‌گذاری کرده‌ایم؛ چون می‌خواهیم باور کنیم که دیدنِ واقعیت‌ها و ضعف‌ها، برای ناامید شدن نبود؛ بلکه مقدمه‌ای بود برای پناه بردن. می‌خواهیم ببینیم که خدا آن حاکمِ سخت‌گیری نیست که منتظرِ مچ‌گیری باشد، بلکه «رفیقی» است که تمام این مدت منتظر بوده تا نقاب‌هایت را برداری و خسته از بارِ سنگینِ نقش بازی کردن، به «پناهگاهِ امن» او برگردی.

«رحمت» یعنی اکسیژنِ محبتِ خدا را وارد ریه‌هایت کنی و با تمام وجود حس کنی که با وجود تمام آن خطاها، هنوز هم عزیزی. آغوشِ خدا برای هر کسی که برگردد، باز باز است. اینجا، جایی برای ترس نیست؛ راحت نفس بکش، اینجا خانه است.



«سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ
عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ»

سلام بر شما! پروردگارتان رحمت را
بر خودش واجب کرده است.

(انعام، آیه ۵۴)

اذن ورود بالبخند

رسم دنیا غالباً این گونه است که وقتی خطایی می‌کنی، باید با ترس و لرز وارد شوی، سرت را پایین بیندازی و منتظر جریمه باشی. آدم‌های مقابلت هم معمولاً وقتی خطای تو را می‌بینند، اول اخم و سرزنش می‌کنند، بعد توضیح می‌خواهند.

اما اگر می‌خواهی بدانی برخورد خدا با آدم‌های خطاکار چقدر متفاوت از رفتار دیگران است، این آیه را ببین.

خدا قبل از هر حرفی، قبل از هر سرزنشی، و حتی قبل از اینکه پرسیم «آیا بخشیده می‌شویم؟»، به پیامبر خود می‌گوید به بندگان من بگو: **سلام بر شما!**

این «سلام» یعنی امنیت. یعنی نترس، سرزنش و دعوایی در کار نیست. خدا در همان لحظه ورود، آب پاکی را روی دستت می‌ریزد: «من مهربانی را بر خودم واجب کرده‌ام.»

اینجا دادگاه نیست که دنبال وکیل بگردی؛ اینجا خانه است و تو همین الان در آغوش صاحب‌خانه رحیم این خانه هستی. اما این آغوش باز، یک شرط مردانه هم دارد. خدای ما، خدای عمل است. تو آستین‌ها را برای «جبران» خطاها بالا بزن، آن وقت می‌بینی که خدا چطور با رحمتش گذشته‌ات را پاک می‌کند و تو را غرق در آرامش می‌کند.



﴿ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى ﴾

پروردگارت تو را رها نکرده و مورد
خشم قرار نداده است.

(ضحی، آیه ۳)

قهر نکرده‌ام!

تا حالا پیش آمده که حس کنی صدایت به خدا نمی‌رسد؟ انگار بین تو و آسمان، یک دیوار کشیده‌اند. حرف می‌زنی، اشک می‌ریزی، اما صدایت بر نمی‌گردد. اینجاست که آن فکر ترسناک می‌آید سراغت: «نکنند خدا دیگر صدایم را نمی‌شنود؟ نکند قهر کرده؟»

این آیه، جوابی است برای همین لحظه‌های سنگین سکوت. داستانش این است که مدتی به پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌و آله‌و‌حی‌نرسید. طعنه‌ها شروع شد که «خدایش او را رها کرده». در دل خود پیامبر صلی‌الله‌علیه‌و آله‌هم غمی نشسته بود. درست در اوج همین دل‌تنگی، خدا سکوتش را با این جمله شکست: **﴿مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى﴾**. نه ترک کرده‌ام، نه با تو دشمنی دارم.

گاهی بین ما و خدا سکوت برقرار می‌شود، اما این سکوت، سکوتِ قهر و بی‌محلی نیست. این آرامشِ قبل از یک خبرِ خوب است. خدا دارد برایت یک اتفاق بهتر را آماده می‌کند.

پس اگر مدتی است که خبری نیست و حس می‌کنی تنهایی، نترس. او حواسش به تو هست. دارد برایت یک پایانِ خوش‌تر می‌نویسد. رابطه‌ی خدا با تو قهر ندارد، منتظر رحمت خدا باش مخصوصاً الان که در این گوشه‌ی امن الهی، از هیاهوی جهان فاصله گرفته‌ای و تمام حواست را جمع خدا کرده‌ای.



«وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ
وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ»

و اوست کسی که توبه را از بندگانش
می پذیرد و از بدی ها و گناهان می گذرد.

(شوری، آیه ۲۵)

خدا قبول می‌کند

وقتی از کسی عذرخواهی می‌کنیم، معمولاً دلمان شور می‌زند: «نکند قبول نکند؟»، «نکند هنوز از دستم عصبانی باشد؟» یا «نکند بگوید باید فکر کنم؟»

آدم‌ها شاید ببخشند، اما غالباً فراموش نمی‌کنند؛ یا شاید عذرخواهی را قبول کنند، اما معمولاً نگاهشان به ما عوض شود. اما در مورد خدا، ماجرا کاملاً برعکس است. این آیه نمی‌گوید خدا «شاید» توبه را بپذیرد، بلکه با قاطعیت می‌گوید او «قبول می‌کند». کار خدا پذیرفتن است، نه پس‌زدن.

اوج رحمت خدا آنجاست که او فقط عذرت را نمی‌پذیرد، بلکه «عفو» هم می‌کند. عفو یعنی پاک کردنِ اثر جرم؛ یعنی آن لکهٔ سیاه را طوری از پرونده‌ات پاک می‌کند که انگار اصلاً از اول وجود نداشته است.

پس وقتی با پشیمانی آمدی، دیگر نگران نتیجه نباش. اینجا پرونده‌ات در نوبتِ بررسی نمی‌ماند؛ اگر با پای دل آمده باشی همان لحظه مهرِ قبولی می‌خورد و سفید می‌شود.

﴿إِذْ أَوْى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا
رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً﴾

آنگاه که آن جوانان به غار پناه بردند و گفتند:
«پروردگارا! از سوی خودت رحمتی به ما ببخش.»

(کهف، آیه ۱۰)

پناهگاهِ اَمِنِ تو

گاهی وقت‌ها فشارِ محیطِ آن قدر زیاد می‌شود که احساس می‌کنی اگر بمانی، خودت را از دست می‌دهی. جو بیرون، رنگ عوض کردن‌های اجباری و هیاهوی شهر، آدم را خفه می‌کند. آن قدر که دلت می‌خواهد فرار کنی و به یک جای دنج پناه ببری تا «خودِ واقعی‌ات» را نجات دهی.

امروز این فشار فقط محلی و کوچک نیست؛ ما وسط یک هجمهٔ سنگین رسانه‌ای و روانی دشمنانِ بیرونی هم هستیم. آمریکا و مخصوصاً رژیم صهیونیستی، با تحریم، ترساندن، دروغ‌سازی و ناامید کردنِ مداوم، می‌خواهند دل‌ها را بلرزانند و همه را زیر چکمه‌های استکباری خود قرار دهند. دقیقاً همان کاری روزگار اصحاب کهف با فضای شهر می‌کردند: خفه کردنِ ایمان و قطع ارتباط با خدا.

قهرمانان این آیه، یعنی جوانانِ اصحاب کهف، دقیقاً در چنین شرایطی بودند. آن‌ها نه پیرمردهای گوشه‌نشین بودند و نه آدم‌های بریده از دنیا؛ بلکه جوانانی بودند که دیدند ماندن در آن فضای آلوده، دارد ایمان و شخصیتشان را خراب می‌کند، پس از شهر بریدند و به غار پناه بردند.

شاید فکر کنی آن غار برای آنان جای ترسناک و تاریکی بود، به هیچ‌وجه؛ وقتی پای «خدا» وسط باشد، سنگ‌های سفت و تاریک هم تبدیل به آغوشِ رحمت می‌شوند.

راستش را بخواهی، اعتکاف دقیقاً همان مکان امن و سرشار از آرامشی است که اصحاب کهف به آن پناه بردند.

تو از شلوغی و آلودگی بیرون فرار کرده‌ای و به این کنج خلوت آمده‌ای. اینجا همان جایی است که دیوارهای دنیا تمام می‌شود و آسمان شروع می‌شود.

نکتهٔ قشنگ ماجرا دعای آنهاست. آنها نگفتند خدایا به ما پول بده یا دشمنانمان را نابود کن؛ گفتند: **«رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً»**. یعنی خدایا! ما فقط رحمت تو را می‌خواهیم.

چون می‌دانستند وقتی رحمت خدا باشد، تحریم، تهدید و قدرت دشمن، ترس ندارد.

حالا که در این پناهگاه مقدس نشسته‌ای، همان دعا را زمزمه کن. نگران نباش! خدایی که هوای آنها را در دل غار داشت، اینجا در این روز رحمت، منتظر توست. تو به خانه خدا پناه آورده‌ای، و کسی که به رحمت خدا تکیه کند، از دشمن نمی‌ترسد.



﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ﴾

او کسی است که آرامش را در
دل‌های مؤمنان نازل کرد.

(فتح، آیه ۴)

این حال را نگه‌دار

دنای بیرون پر از هیاهوست؛ پر از استرس امتحانات و کنکور، نگرانی شغل و آینده. این‌ها مثل خوره به جان آدم می‌افتند و خواب و خوراک را می‌گیرند.

اما تو امروز اینجایی. همین که از همه چیز بریده‌ای و به اعتکاف آمده‌ای، یعنی با پای «ایمان» آمده‌ای و باور داری که پناهگاه واقعی اینجاست.

اگر همین لحظه در دلت احساس سبکی می‌کنی، اگر حس می‌کنی آن اضطراب‌های کشنده بیرون، اینجای رنگ باخته‌اند، بدان که این یک حس معمولی نیست؛ این همان «آرامش الهی» است. خداوند در این آیه سراسر رحمت، انگار دارد با زبان بی‌زبانی به مهمانش می‌گوید: «من خبر دارم آن بیرون چه می‌گذرد و چقدر دلت لرزیده، اما نگران نباش، خودم هوایت را دارم.»

تو الان در امن‌ترین جای جهان، یعنی در آغوش رحمت خدا نشسته‌ای. اما یادت باشد، این آرامش فقط مخصوص کنج مسجد و این سه روز نیست؛ این یک «توشه» است برای وقتی که دوباره به دل شلوغی شهر، درس و کار برمی‌گردی. رحمت خدا که با تمام شدن اعتکاف تمام نمی‌شود؛ آغوش او بیرون از اینجا هم باز است.

هنر تو این است که این حال ناب ایمانی را با خودت ببری و حفظش کنی. نگذار هیاهوی بیرون، دوباره دلت را بلرزاند. تو حالا مره واقعی آرامش را زیر سایه رحمتش چشیده‌ای؛ پس سفت بچسبش، چون خدای اینجا، خدای بیرون هم هست.



﴿نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾

(فرشتگان می گویند): ما در زندگی دنیا
و آخرت، یاران و دوستان شما ایم.

(فصلت، آیه ۳۱)

رفیق‌های پای‌کار

وقتی تصمیم می‌گیری تغییر کنی و آن خرابی‌های گذشته را «اصلاح» کنی، معمولاً اولین حسی که سراغت می‌آید «تنهایی» است. شاید پیش خودت بگویی: «من یک نفر، چطور حریف این همه عادتِ بد یا مشکلاتِ مسیر شوم؟»

جالب است بدانی که وقتی تو قدم در مسیر درست می‌گذاری، خدا تو را به حالِ خودت رها نمی‌کند. او فرشتگانش را مأمور می‌کند تا به تو بگویند: «ما هستیم.»

کلمهٔ «اولیاء» یعنی دوستانِ صمیمی و حامیانی که هوای تو را دارند. این یک رفاقتِ موقت نیست؛ آن‌ها قول می‌دهند هم در سختی‌های این دنیا کنارت باشند و به قلبت آرامش بدهند، و هم در ترس‌های آن دنیا دستت را بگیرند.

پس وقتی داری برای جبرانِ گذشته تلاش می‌کنی، نترس و سرت را بالا بگیر. تو تنها نیستی؛ خدای مهربان یک تیمِ قدرتمند را مأمور کرده تا پشتت بایستند.



«اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ»

خداوند نسبت به بندگانش بسیار
دقیق و لطیف است.

(شوری، آیه ۱۹)

معجزه‌های بی‌سرودا

شاید فکر می‌کنی که خدا برای نجات دادن تو، حتماً باید کوه را جابه‌جا کند یا آسمان را به زمین بدوزد. شاید منتظری مشکلاتت با یک انفجار بزرگ از طرف خدا حل شوند.

اما این آیه می‌گوید: خدا «لطیف» است. لطیف بودن خدا یعنی نفوذش آن قدر ظریف و نامرئی است که گاهی اصلاً حس نمی‌شود، اما اثرش همه‌جا هست.

ارادهٔ او مثل «جریان خون» در رگ‌هاست مثل «هواست»: دیده نمی‌شود، سرودا ندارد، اما حیات و زندگی‌ات به آن وصل است.

خدا دوست دارد گره‌های زندگی‌ات را «تمیز» و با حوصله باز کند، نه با فشار و زور. او شرایط را طوری می‌چیند و آدم‌ها را طوری سرراحت قرار می‌دهد که خودت هم باورت نمی‌شود چطور همه چیز درست شد.

پس اگر حس کردی همه درها بسته است ولی ناگهان یک روزنه کوچک مثل همین سه روز اعتکاف باز شد، بدان که آنجا محل عبورِ لطفِ خداست. به خدایی اعتماد کن که کارش دقیق‌ترین کار دنیا است، پس قدر جمعی که در آن نفس می‌کشی را بدان.



﴿فَسَنِيَّزُهُ لِيُسْرَى﴾

پس ما اورا به سوی آسانی (و مسیر
خوشبختی) پیش می بریم.

(لیل، آیه ۷)

فریبِ بزرگِ سختی

شیطان استادِ «بزرگ‌نمایی» است. او همیشه مسیر تغییر را آن قدر وحشتناک و پُرپیچ‌وخم نشان می‌دهد تا تو حتی جرئت نکنی به ترکِ عادت‌های بد فکر کنی. دائم در گوشت زمزمه می‌کند: «خیلی سخت است»، «نمی‌توانی»، «دیگر دیر شده» و «وسط راه کم می‌آوری». اما خداوند در این آیه از روی «رحمت و مهربانی‌اش»، قانونی گذاشته که دقیقاً برعکسِ وسوسه‌های شیطان است: «قانونِ آسان‌سازی».

خدا قول داده اگر تو فقط نیت کنی و در مسیر خوبی قدم بگذاری، خودش سختی‌ها را برمی‌دارد و راه را برایت هموار و روان می‌کند. و خبر خوب این است که تو همین الان قدم اول جذبِ قانونِ رحمت الهی را برداشته‌ای!

همین که الان در اعتکاف هستی، یعنی مچِ شیطان را خوابانده‌ای و برای شروعِ یک زندگی تازه، «پاسخ مثبت» داده‌ای. اما یادت باشد، این «آسان‌شدن» فقط مخصوصِ این سه روز نیست. اگر این اراده را نگه‌داری و بیرون از اینجا هم گوش به حرف‌های ناامیدکنندهٔ شیطان ندهی، خدا قدم به قدم مسیر را برایت ساده‌تر می‌کند.

تو سهمِ خودت را انجام دادی و آمدی؛ حالا نوبتِ رحمتِ خداست. نگرانِ سختی‌های آینده نباش، چون خدا پای قولش ایستاده و هر روز که بگذرد، پاک ماندن را برایت مثل آب خوردن آسان‌تر می‌کند. فقط کافی‌ست تو هم سر قولت بمانی.

﴿قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ﴾

بگو خداست که شما را از آن (سختی‌ها)
و از هر اندوه بزرگی نجات می‌دهد.

(انعام، آیه ۶۴)

فراخوانِ نجات

گاهی وقت‌ها فشارِ مشکلات و غم‌ها آن قدر زیاد می‌شود که احساس خفگی می‌کنی؛ همان حالتی که قرآن به آن می‌گوید «کرب»؛ یعنی اندوهی که نفست را بند می‌آورد.

در این آیه خدا صریحاً اعلام کرده که «من نجات‌دهنده هستم» و هیچ بن‌بستی برای من وجود ندارد.

او دقیقاً می‌داند تو چه می‌کشی. او از فشارِ روی قلبت خبر دارد، از حرف‌هایی که نمی‌توانی به کسی بزنی آگاه است و سختی لحظه‌هایت را می‌فهمد. اما با وجود این آگاهی، منتظر است تا تو هم قدم برداری.

رحمتِ خدا آماده است، اما تو باید بخواهی تا جاری شود. خدا دوست دارد صدایت را بشنود که او را به عنوان تنها پناهگاهت صدا می‌زنی. الان در این خلوت اعتکاف بهترین فرصت است.

همین حالا، با اطمینان به اینکه او حالِ تو را می‌داند، از او بخواه تا رحمتش را به سمت زندگی‌ات سرازیر کند.

به جای خیره‌شدن به بزرگی مشکلات، به قدرتِ کسی تکیه کن که قول داده تو را از «هر» اندوهی نجات دهد.

چشم‌هایت را ببند و آن گره کور را به دستِ او بسپار. مطمئن باش لحظه‌ای که صادقانه صدایش بزنی و طلبِ رحمت کنی، گره‌ها، آرام‌آرام باز می‌شوند.



﴿وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى﴾

و به زودی پروردگارت آن قدر به تو عطا
می‌کند که راضی و خشنود شوی.

(ضحی، آیه ۵)

آن قدر که راضی شوی

این آیه، شبیه یک چک سفید امضاست که خدا به دست بنده اش می‌دهد.

دقت کرده‌ای؟ خدا در این وعده، هیچ «سقفی» تعیین نکرده است. نگفته به تو ثروت می‌دهم، یا مقام، یا سلامت. حتی نگفته «چقدر» می‌دهم. دستش را کاملاً باز گذاشته و معیار بخشش را «دلِ تو» قرار داده است. فرمولش این است: «آن قدر می‌دهم، تا تو راضی شوی.»

گاهی ما از خدا چیزهایی می‌خواهیم که سقفِ آرزوهای ماست، اما کفِ بخشش او هم نیست. ما به کم قانعیم، اما خدا که مربی و صاحب اختیار ماست، برای بنده اش کم نمی‌خواهد. او تو را بهتر از خودت می‌شناسد و می‌داند دقیقاً چه چیزی، چه زمانی و چگونه تو را راضی می‌کند.

این رحمت خدا جنسش از نوعی است که جانت را آرام می‌کند. خیلی وقت‌ها ما به چیزهایی که می‌خواهیم می‌رسیم، اما دلمان آرام نمی‌گیرد؛ هنوز تشنه‌ایم. اما بخشش خدا، تو را به نقطهٔ اشباع، نقطهٔ آرامش، نقطه‌ای که ته دلت می‌گویی: «خدا یا! دیگر هیچ چیزی نمی‌خواهم، همین برایم بس است.»

پس اگر امروز دستت خالی است یا دلت گرفته، به خدا اعتماد کن. خدا برای آینده‌ات خواب‌های شیرینی دیده است. قرار است کار را به جایی برساند که لبخند رضایت، مهمانِ همیشگی صورتت شود.

یک نفس عمیق برای سبک شدن

(ویژه اعمال قلبی و استغفار)

وضعیت فعلی:

دیروز بخ اعتکاف آب شد و سختی روزه و جای خواب، کمی برایت عادی شده است. حالا که جسمت کمی آرام گرفته، احتمالاً ذهنت فعال تر شده و در این سکوت، خاطرات گذشته و اشتباهات قدیمی مثل یک فیلم سینمایی از جلوی چشمت رد می‌شوند. شاید احساس سنگینی کنی یا یک غم مبهم سراغت بیاید.

ماجرا چیست؟

در متن‌های امروز خواندیم که خدا («پناهگاه») است، نه مچ‌گیر. خواندیم که او رفیقی است که آغوش رحمتش باز است. ما آدم‌ها وقتی ریه‌هایمان پر از دود و غبار باشد، نمی‌توانیم («نفس عمیق») بکشیم؛ هرچقدر هم هوا خوب باشد، راه نفس بسته است.

روح ما هم همین‌طور است. گاهی زیرِ خروارها گردوغبار گناه، کینه و حسادت سنگین شده و نمی‌تواند اکسیژنِ رحمتِ خدا را جذب کند. آن غم مبهمی که حس می‌کنی، به خاطر همین آلودگی‌هاست که روی سینه‌ات سنگینی می‌کند.

فرمولِ تنفس تازه:

امروز وفردا، روز خانه‌تکانی دل است. قرار است بارِ اضافه‌ای را که ماه‌هاست روی دوشت می‌کشی، همین‌جا زمین بگذاری تا نفست باز شود.

اعترافِ صادقانه (بازدم) + امید به رفاقتِ خدا (دَم) = حسی
بی‌نظیرِ سبک‌شدن

استغفار در دل نیمه‌شب‌های اعتکاف، فقط گفتنِ چند کلمه
عربی نیست؛ استغفار یعنی «بیرون ریختنِ هوای آلوده» و گفتنِ
اینکه: «خدایا! من قبول دارم که اشتباه رفتم، اما حالا در خانهٔ امنِ
تو، می‌خواهم دوباره نفس بکشم.»

تمرینِ امروز:

۱. سجدهٔ طولانی و خودمانی:

امشب که همه مشغول عبادت شدند، تو هم وضو بگیر و
یک گوشهٔ دنج مسجد را پیدا کن. اگر توانستی نماز شب بخوان
و بعد به یک سجدهٔ متفاوت برو. نه برای ثواب، نه برای انجامِ
وظیفه. پیشانی‌ات را روی خاک بگذار و فرض کن دقیقاً در آغوشِ
آن «رفیقی» هستی که منتظر برگشتن توست.

توی سجده، نیازی نیست عربی حرف بزنی! به زبانِ مادری‌ات،
خیلی ساده و بی‌رودربایستی با خدا حرف بزنی. تمامِ گلایه‌ها، ترس‌ها
و خرابکاری‌هایت را بیرون بریز. نترس، او محرم‌ترین شنونده است.

۲. کیسه‌زبالهٔ ذهنی:

همان گوشه که نشستی با خودت فکر کن. چه چیزی راهِ
گلویت را بسته؟ یک گناه خاص؟ یک عادتِ زشت؟ یا کینه از یک
بنده خدا؟

امروز تصمیم بگیر آن را مثل یک کیسه‌زباله، همین‌جا در
مسجد بگذاری و «بدونِ آن» بیرون بروی. تو آمده‌ای که بارت را

زمین بگذاری؛ نگذار شیطان بگوید نمی‌شود، اگر نمی‌شد مطمئن باش الان اینجا نبود.

اثر تمرین:

اگر این تمرین را درست انجام دهی، وقتی از سجده سر برمی‌داری، باید احساس کنی «سبک‌تر» شده‌ای و راه نفست باز شده است.

نشانه موفقیت این است که دیگر از گذشته‌ات نمی‌ترسی و فرار نمی‌کنی، چون می‌دانی آن زباله‌ها را دور ریخته‌ای و حالا در «پناهگاه امن خدا»، فرصت شروع دوباره داری.

یادداشت من:

۱. لیست سیاه (دورریختنی‌ها):

■ آن گره کور، آن عادت مزاحم یا آن خاطره تیره‌ای که
می‌خواهم همین جا در مسجد «چال» کنم و بدون
آن‌ها برگردم:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

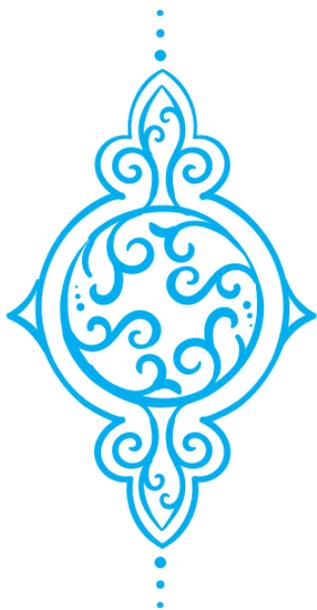
.....

.....

.....

.....

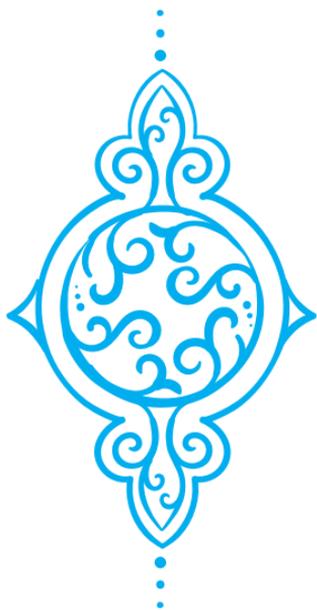
.....



روز سوم

حرکت

بازگشت آگاهانه به زندگی



مقدمه

در روز اول، با شجاعت در آینهٔ واقعیت نگاه کردیم و خودمان را شناختیم؛ در روز دوم، فهمیدیم که یک پشتیبان نامحدود داریم که با رحمتش هوایمان را دارد. حالا در روز سوم، نوبتِ «حرکت» است. چرا اسم امروز را «روز حرکت» گذاشتیم؟ چون قرار نیست با همان عادت‌های کهنه به میدانِ سختِ زندگی برگردیم. امروز روزِ رونمایی از «نسخهٔ جدیدِ تو» است؛ نسخه‌ای که مسیر حرکتش مشخص شده، رفیقِ راهش را شناخته، کوله بارش پر از امید است و نقشهٔ راهش مشخص.

بیرون از این دیوارها، شاید طوفان باشد، شاید هجوم مشکلات باشد، اما مهم نیست؛ چون قهرمانِ این قصه عوض شده است. امروز قرار است عهد ببندیم که «کم نیاوریم»، «درجا نزنیم» و نشان دهیم که این سه روز، فقط یک خلوتِ ساده نبود، بلکه سکوی پرتابی بود برای یک پرواز بلند. پس کمربندهای توکل را ببندید؛ ماجرا تازه شروع شده است.



﴿وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ *
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَّصَّوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَّوْا بِالصَّبْرِ﴾

سوگند به زمان! که انسان‌ها همه در زیان‌اند؛
مگر کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته
انجام داده‌اند و یکدیگر را به حق توصیه
نموده و به شکیبایی سفارش کرده‌اند.

(عصر، آیات ۱ تا ۳)

بهترین باش!

ما معمولاً فکر می‌کنیم «ضرر کردن» یعنی اینکه پولمان را جایی سرمایه‌گذاری کنیم و بسوزد. فکر می‌کنیم اگر کاری نکنیم و گوشه‌ای بنشینیم، حداقلش این است که نه سود کرده‌ایم و نه ضرر.

اما خدا قسم می‌خورد که این تصور اشتباهی است و انسان، ذاتاً و فطرتاً در حال «خسارت» است. چرا؟

قدیمی‌ها مثال زیبایی می‌زدند. می‌گفتند عمر انسان مثل سرمایه‌یک «یخ فروش» است.

یخ فروش نمی‌تواند بگوید: «امروز حال ندارم کار کنم، یخ‌ها را نگه می‌دارم برای فردا!»

خورشید منتظر حال و حوصله او نمی‌ماند؛ یخ‌ها لحظه‌به‌لحظه آب می‌شوند. اگر فروخت و تبدیل به پول کرد، سود کرده؛ اما اگر نفروخت، اصل سرمایه‌اش جلوی چشمانش آب شده و رفته توی زمین.

حالا به این سه روز اعتکاف نگاه کن. دمت گرم! تو در این سه روز، سرمایه‌عمرت را به بهترین وجه زیاد کردی.

درست در لحظاتی که خیلی‌ها بیرون از اینجا، یخ عمرشان را پای کارهای بیهوده یا گشت‌زنی‌های الکی آب کردند، تو اینجا بودی. تو نگذاشتی سرمایه‌ات هدر برود.

تک‌تک ثانیه‌هایی که اینجا نفس کشیدی، فکر کردی، یا حتی در سکوت نشستی، تبدیل شد به یک «ارزش‌ماندگار». تو در این

سه روز، یخِ عمرت را با پرارزشمندترین کار حفظ کردی و جلوی آن خسارتِ بزرگ را گرفتی.

اعتکاف تمام شد، اما آب شدنِ یخِ عمرت که تمام نشده! خورشیدِ عمر، بیرون از مسجد هم می‌تابد. هنر تو این نیست که فقط سه روز بهترین باشی؛ هنر این است که این «بهترین بودن» را با خودت ببری بیرون.

تو اینجا ثابت کردی که بلدی از زمانت استفاده کنی. ثابت کردی که می‌توانی جلوی هدر رفتنِ عمر را بگیر. پس حالا که داری می‌روی، حواست باشد: بیرون از اینجا، ثانیه‌ها بی‌رحمانه‌تر می‌گذرند. نگذار دوباره یخ‌های عمرت رایگان آب شوند. همین دست‌فرمان را حفظ کن؛ هر لحظه را به یک کارِ خوب، یک لبخند، یا یک گره‌کشایی تبدیل کن. تو راهش را یاد گرفتی؛ پس ادامه بده



﴿لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾

تا شما را بیازماید که کدام یک عملکردتان
بهتر (و باکیفیت‌تر) است.

(ملک، آیه ۲)

یک الماس، بهتر از یک کوه سنگ!

فرقِ بزرگی است بین «درج‌ازدن» و «جلو رفتن».

خیلی‌ها در جادهٔ زندگی صبح تا شب می‌دوند، عرق می‌ریزند و گرد و خاک به پا می‌کنند، اما وقتی گرد و غبار می‌نشیند، می‌بینی که فقط دورِ خودشان چرخیده‌اند. آن‌ها «حرکت» داشته‌اند، اما «پیشرفت» نه!

خدا در این آیه، قانون اصلی این جاده را فاش کرده است. او فرموده است زندگی میدانِ مسابقه‌ای است برای اینکه ببینیم چه کسی «بیشتر» می‌دود <اَكْثَرَ عَمَلًا>; بلکه فرموده تا ببینم چه کسی «بهتر» گام برمی‌دارد <اَحْسَنَ عَمَلًا>.

ما گاهی گولِ ظاهر را می‌خوریم. دلمان خوش است که «امروز هزار تا کار انجام دادم» یا «کُلِّ روز را دویدم». این‌ها بد نیست، اما سؤال اصلی اینجاست: این دویدن‌ها تو را چقدر به مقصد نزدیک کرد؟ چقدرش از روی عادت بود و چقدرش با نیتِ خالص و هوشیاری؟

در دستگاهِ خدا، کیفیتِ قدم‌ها مهم‌تر از مسافتی است که طی می‌کنی. یک قدمِ کوتاه که با معرفت و اخلاص برداشته شود، تو را فرسنگ‌ها جلو می‌اندازد، اما هزار قدمِ گیج و بی‌هدف، فقط خسته‌ات می‌کند. دنبال «الماس»‌ها باش، حتی اگر کوچک باشد؛ نه یک کوه سنگِ معمولی.

حالا که آمادهٔ حرکتی، برای شروعِ مسیرِ جدید بعد از اعتکاف،

سنگِ بزرگ برن دار که نشانهٔ نزدن است. لازم نیست قول بدهی که
کُلّی زندگی ات را با سرعتِ نور تغییر می دهی. قولِ یک حرکتِ کوچک
را به خدا بده، اما «احسن». یعنی همان یک قدم را محکم، تمیز
و خالصانه بردار. حرکتِ واقعی، جلورفتن با چشمانِ باز است، نه
فقط دویدن در تاریکی.



﴿لِمِثْلِ هَذَا فَلْيَعْمَلِ الْعَامِلُونَ﴾

تلاش‌گران باید برای چنین جایگاهی (و
چنین هدفی) کار و تلاش کنند.

(صافات، آیه ۶۱)

فقط برای همین بدو!

به ظاهر آدم‌ها دو دسته‌اند: یا نشسته‌اند و تماشا می‌کنند، یا در حال دویدن و تلاش‌اند.

اما حقیقت این است که خیلی از کسانی که می‌دوند هم با دسته اول (تنبل‌ها) فرقی ندارند! چرا؟ چون کسی که صبح تا شب در جاده اشتباه‌گاز می‌دهد یا دور خودش می‌چرخد، هرچند خیس عرق می‌شود، اما در واقع «حرکت» نکرده است.

کسی که عمل می‌کند؛ اما نه در راه درست، انرژی‌اش را دور ریخته و در پایان کار، دستش مثل همان آدم بی‌کار، خالی است.

این آیه مخصوص «تلاش‌گرانِ هدفمند» است؛ کسانی که هم موتورشان روشن است و هم فرمانشان تنظیم. درست مثل تو.

خداوند در آیه برای حرکت به ما راه را نشان می‌دهد که: «آهای کسانی که دارید زحمت می‌کشید! حواستان باشد که سوخت جوانی‌تان را کجا می‌سوزانید. اگر قرار است خسته شوید، فقط برای هدف بزرگ می‌ارزد که بدوید، نه برای چیزهای پوچ دنیایی.»

در این سه روز اعتکاف، تو مسیر حرکتت را پیدا کرده‌ای تصمیمی که برای «اصلاح خطاهای گذشته» گرفته‌ای، و اراده‌ای که برای «تغییر عادت‌های اشتباهت» کرده‌ای، یعنی هم در مسیر درستی و هم می‌خواهی جانانه در این مسیر بدوی

شاید ترکیب یک عادت بد سخت باشد، اما این آیه به تو اطمینان می‌دهد که این بار، عرق ریختنت هدر نمی‌رود. پاک‌شدن،

تغییر کردن و ساختنِ یک «من جدید»، هدفی است که می‌ارزد
برایش هر سختی را تحمل کنی. پس محکم باش؛ کاری که شروع
کرده‌ای، ارزشمندترین کارِ دنیاست.

﴿وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ
مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا﴾

و هر کس خواهان آخرت باشد و برای آن
سعی و تلاشی جدی کند، در حالی که ایمان
دارد، تلاششان مورد قدردانی است.

(اسراء، آیه ۱۹)

بی خیال دیده شدن!

تا حالا شده کلی بدوی، عرق بریزی و زحمت بکشی، اما آخرش حس کنی هیچ کس آن طور که باید، قدر کارت را نمی داند؟ یا منتظر باشی بقیه تشویقت کنند؛ اما صدایی در نیاید؟ این «دیده نشدن» و «منتظر تأیید دیگران بودن» برای کسی که انتظارش را دارد، بزرگترین خستگی است.

اما خدا می گوید: «دنبال دیده شدن نباش!» وقتی کار برای خداست، دیگر چه اهمیتی دارد که بقیه می بینند یا نه؟ تعریف می کنند یا نه؟ مردم حافظه شان ضعیف است، زود فراموش می کنند؛ اما خدا خودش مشتری و خریدارِ خستگی های توست. او نه تنها می بیند، بلکه «تشکر می کند».

حواست هست؟ خالقِ کلی هستی، قرار است از تو تشکر کند! وقتی خریدار اوست، دیگر بالا و پایین کردنِ نگاه مردم ارزشی ندارد. خیالت راحت باشد رفیق! توی این دنیا خیلی ها دنبال «ویترین» و «نمایش» هستند، اما برنده کسی است که نگاهش «عمق» دارد. این سه روزی که اینجا ماندی، این خلوت ها و تلاش هایت، شاید هیچ جایی ثبت نشود و هیچ کس برایت دست نزند، اما مهم نیست. تو معامله را با خدا کرده ای.

تو دقیقاً طبق فرمولِ همین آیه عمل کرده ای: با «آمدن به اعتکاف»، ازادها را نشان دادی «مَنْ أَرَادَ»، و با «ادامه دادن این حرکت بعد از اعتکاف»، سعی و تلاشت را ثابت می کنی «وَسَعَى لَهَا».

پس حالا که نمره قبولی را از خدا گرفته‌ای، همین مسیر را با قدرت ادامه بده و منتظر تشکر کسی نباش. وقتی خدا کارت را دیده و پسندیده، دیگر چه نیازی به تأیید بقیه داری؟ فقط دست از تلاش در این حرکت بردار تا تشکر خدا را در دل و جانت حس کنی.

﴿نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ
 إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ﴾

ما داستان‌شان را به حق برایت می‌گوییم؛
 آن‌ها جوانانی بودند که به پروردگارشان
 ایمان آوردند (و پای آن ایستادند).

(کهف، آیه ۱۳)

شجاعتِ در مسیر درست ماندن

در دنیایی که خیلی‌ها دنبال «مد» و «هم‌رنگ شدن با جماعت» هستند، مستقل بودن کار هر کسی نیست. اینکه بتوانی راه خودت را بروی با اینکه بقیه مسیر دیگری را انتخاب کرده باشند، نشانهٔ یک بلوغ بزرگ است.

خدا در این آیه، یک الگوی جذاب و متفاوت را معرفی می‌کند: «جوانان اصحاب کهف».

نکتهٔ کلیدی ماجرا اینجاست که خدا می‌گوید این داستان «حق» است، یعنی افسانه نیست؛ یک واقعیت تاریخی است. این جوان‌ها در فضایی زندگی می‌کردند که راحت‌ترین کار، هم‌رنگ شدن با محیط آلوده و بت‌پرست بود. اما آن‌ها «حرکت» کردند؛ البته حرکتی برخلاف جهت رودخانه فاسد جامعه. آن‌ها جرئت کردند که «متفاوت» باشند و گفتند: راه ما از راه غلط اکثریت جداست. آن‌ها زیر بارِ عادت‌های غلط نرفتند و مغزشان را دست «جو» و «حرف دیگران» نسپردند.

حالا نوبت ادامه حرکتی است که شروع کرده‌ای، آمدن به اعتکاف شروع این حرکت شجاعانه بود، دقیقاً شبیه همان حرکتِ قهرمانانهٔ اصحاب کهف تو از شلوغی شهر و روزمرگی‌ها فاصله گرفته‌ای و به این «پناهگاه امن الهی» آمده‌ای، چون می‌خواستی راه خودت را انتخاب کنی، نه راهی که عادت‌ها به تو تحمیل می‌کنند. این یعنی تو شجاعتِ این را داری که تصمیم‌های بزرگ بگیری پس در این مسیر متوقف نشو.

حواست باشد! وقتی از اینجا بیرون رفتی، ممکن است دوباره سروصداها بلند شود، ممکن است عده‌ای بخواهند دلسردت کنند یا مسیرت را مسخره کنند. تو درگیر حرف‌ها و جو بیرون نشو. حرکتی را که شروع کرده‌ای ادامه بده و نگذار صدای دیگران، صدای ایمانت را خاموش کند.

قهرمانِ واقعی کسی نیست که دنباله‌رو باشد؛ قهرمان کسی است که حقیقت را پیدا کند و پای آن بایستد، حتی اگر تنها باشد. خدا مشتری این جور جوان‌های مستقل و شجاع است.



﴿ادْفَعْ بِأَلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾

(بدی را) با بهترین روش و نیکی دفع کن
(تا دشمنی‌ها به دوستی تبدیل شود).

(فصلت، آیه ۳۴)

قاعده بازی را عوض کن!

پینگ‌پنگ اعصاب!

بیرون از اینجا، زندگی پر از اصطکاک است. ممکن است همین فردا کسی در ترافیک بوق ممتد بزند، همکاری تیکه بیندازد یا بحثی پیش بیاید. معمولاً اولین فرمان مغز در این لحظات این است: «مثل خودش باش!» او داد زد؟ تو بلندتر داد بزن. این یعنی ما داریم در زمینی بازی می‌کنیم که «او» برایمان ساخته است.

اما تو در این سه روز تمرین مهمی کردی. تو اینجا تمرین کردی که سکوت کنی، بر نفست مسلط باشی و زود از کوره در نروی. حیف است با بیرون رفتن از اینجا متوقف شوی و این آرامش به دست آمده را سر اولین برخورد اشتباه، خرج کنی و هدر بدهی.

خدا در این آیه یک «تکنیکِ غافلگیرکننده» برای بیرون از اینجا یادت می‌دهد: «بازی را به هم بزن!»

خدا می‌گوید وقتی بدی دیدی، تو هم بدی را دقیقاً برنگردان! حالا که رוח آرام شده، برعکس عمل کن. اگر او آتش است، تو هیزم نباش که شعله ورتر شود؛ تو «آب» باش. اگر او با توهین آمد، تو با سلام و لبخند «دفع» کن. این ضعف نیست، اوج قدرت تو را نشان می‌دهد.

می‌دانی نتیجه‌اش چیست؟ طرف مقابل «شکه» می‌شود! او گارد گرفته بود برای دعوا، اما تو با متانتت خلع سلاحش می‌کنی. اینجا است که معجزه رخ می‌دهد: کینه‌های سخت، نرم می‌شوند و

دشمنی‌ها جایشان را به یک رفاقت گرم می‌دهند.
بله سخت است؛ اما تویی که توانسته‌ای سه روز در اعتکاف
با زبان روزه، جلوی خشم را بگیری و به جای انتقام، محبت کنی،
یعنی آن قدر روحت بزرگ شده که بعد از اعتکاف هم رفتارهای
بچگانه دیگران تکانت ندهد.
پس وقتی رفتی بیرون، اگر کسی روی اعصاب رفت، سریع
واکنش نشان نده. یک لحظه مکث کن و با خودت بگو: «من سه روز
تمرین کردم تا بازیگر سناریوی دیگران نشوم؛ من با روش خودم
(روش احسن) بازی را می‌برم.»



﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾

و هر کس صبر کند و (از خطای دیگران) بگذرد،
قطعاً این از کارهای مهم و نیازمند اراده است.

(شوری، آیه ۴۳)

قدرتی به نام «گذشت»

شاید فکر می‌کنی «قدرت» یعنی اینکه وقتی کسی حرفی زد، دو تا جوابش را بدهی؛ یا اگر کسی بدی کرد، بلافاصله انتقام بگیری تا «حسابت پاک شود». فکر می‌کنیم گذشت کردن، نشانه ضعف و بی‌عرضگی است.

اما تعریفِ قدرتِ واقعی، چیز دیگری است. خدا می‌گوید: اتفاقاً انتقام گرفتن راحت است؛ هر بچه‌ای هم می‌تواند سنگی را که به سمتش پرتاب شده، برگرداند. هنرِ واقعی و قدرتِ اصلی، جایی است که بتوانی خشم خودت را قورت بدهی و بگذری.

عبارت «عَزِمُ الْأُمُورَ» یعنی کارهای بزرگی که نیاز به یک «ارادهٔ آهنین» و تصمیمِ جدی دارد. خدا می‌گوید: صبر کردن در برابر حرف‌های نیش‌دار و بخشیدنِ آدم‌ها، کارِ هر کسی نیست؛ این کارِ آدم‌های بااراده و بزرگ است.

وقتی کینه‌ای را در دلت نگه می‌داری، در واقع داری یک‌بار سنگینِ زباله را با خودت حمل می‌کنی که فقط سرعتت را در حرکت روبه‌جلو کم می‌کند و روحت را آلوده می‌کند. بخشیدن، لطف به طرف مقابل نیست؛ لطف به خودت است تا سبک‌بار شوی.

حالا که در مسیرِ حرکتی، برای اینکه در جاده‌ی جدیدِ زندگی‌ات با سرعتِ جلو بروی، باید موانع را برداری. کینه‌ها و دشمنی‌های قدیمی، دقیقاً مثل قلوه‌سنگ‌ها و موانع مسیر مزاحم حرکتت هستند. همین امروز، لیستِ آدم‌هایی را که از آن‌ها دلخوری، در ذهنت



بیاور و به خاطر خدا و برای آرامشِ خودت، آن‌ها را ببخش. موانع را بردار تا جادهٔ حرکتت دست‌انداز نداشته باشد. در جادهٔ پراز دست‌انداز که نمی‌شود اوج گرفت! پس ببخش و بگذر تا مسیرت باز شود. یادت باشد قهرمان واقعی کسی است که بر «خشمِ خودش» پیروز شود، نه بر «دیگران».



﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا
تَنْزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ﴾

کسانی که گفتند پروردگار ما خداست و
سپس (پای حرفشان) ایستادگی کردند،
فرشتگان بر آنها نازل می‌شوند.

(فصلت، آیه ۳۰)

پای حرفت بمان!

شعاردادن، راحت‌ترین کار دنیاست. همه می‌توانند در لحظه شور و هیجان، قول‌های بزرگ بدهند: «خدایا من دیگر عوض شدم»، «خدایا از فردا کولاک می‌کنم». این حرف‌ها در فضای معنوی اعتکاف که همه چیز آرام است، خیلی راحت به زبان می‌آید. اما خدا در این آیه، دست روی نقطه حساس‌تری گذاشته است. او می‌گوید: اینکه بگویید «خدا»، فقط قدم اول است «قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ». هنر اصلی، قدم دوم است: «ثُمَّ اسْتَقَامُوا» (سپس ایستادگی کردند).

«استقامت» یعنی وقتی از در این مسجد رفتی بیرون و هیجان این سه روز فروکش کرد، باز هم سر حرفت باشی. یعنی وقتی رفیق‌های قدیمی صدايت کردند، وقتی وسوسه‌ها دوباره سراغت آمدند، وقتی تنها شدی و هیچ‌کس نبود که تشویقت کند به کار خوب، آنجا جانزنی و مسیرت را کج نکنی. خیلی‌ها مثل جرقه هستند؛ یک لحظه نور شدید دارند و زود خاموش می‌شوند. اما خدا خریدار «چراغ‌های همیشه روشن» است.

خدا می‌داند که «ادامه‌دادن» سخت است. می‌داند که گاهی کم می‌آوری. برای همین، برای کسانی که پای حرفشان می‌ایستند، «همراهان ویژه» می‌فرستد.

وقتی تو بیرون از اینجا، دندان روی جگر می‌گذاری و گناه نمی‌کنی، وقتی در سختی‌ها ایمانت را نمی‌فروشی، همان لحظه



فرشتگان دورت را می‌گیرند ﴿تَنْزَلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ﴾. شاید آن‌ها را نبینی، اما اثرشان را حس می‌کنی: یک آرامش عجیب و یک قوت قلبِ نامرئی که به تو می‌گوید: «نترس، ادامه بده، ما کنارت هستیم.»

پس این حرکت سه‌روزه را که شروع کرده‌ای متوقف نکن. با خودت عهد ببند که این سه روز، فقط یک «خاطرهٔ خوش» نباشد. عهد ببند که این حالِ خوب راتا ته خط نگهداری. قهرمان کسی نیست که خوب شروع کند؛ قهرمان کسی است که تا آخرش خوب بماند.

﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ﴾

پس هرگاه (از کار مهمی) فارغ شدی، (به کار
و تلاشی دیگر) مشغول شو و بایست!

(انشراح، آیه ۷)

تازه اول ماجراست...

شاید الان ته دلت بگویی: «کاش تمام نمی‌شد! کاش می‌شد همین جا ماند و دیگر قاتی هیاهوی بیرون نشد.» خیلی‌ها فکر می‌کنند اعتکاف یعنی یک «جزیره امن» برای فرار از سختی‌های دنیا؛ جایی که بیایی، در را روی همه چیز ببندی و نفس راحت بکشی.

اما این آیه، تمام این نقشه‌ها را به هم می‌ریزد. خدا به همه ما یک قانون طلایی یاد می‌دهد: «ایستادن ممنوع!» یعنی اعتکاف تمام شد؟ حالا تازه نوبت حرکت است. اینجا «پناهگاه» نبود، «قرارگاه» بود ما اینجا نیامده بودیم که بمانیم و از دنیا ببریم. ما آمدیم اینجا تا در «قرارگاه خدا» تجدید قوا کنیم، نقشه‌هایمان را مرور کنیم و برای مبارزه با سختی‌های بیرون آماده شویم.

سربازی که در پادگان آموزش می‌بیند و تجهیز می‌شود، قرار نیست همان جا بماند؛ او تجهیز شده تا به خط مقدم برود. تو در این سه روز، روح را جلا دادی، اراده‌ات را محکم کردی و زنگارها را شستی. این‌ها همان «سلاح» و «توشه»ی تو هستند. حیف است که این سلاح تیز و برنده، دوباره در غلاف برود و خاک بخورد. حالا نوبت توست، شیطان منتظر است که پایت را از مسجد بیرون بگذاری و بگوید: «خب! تمام شد، برگردیم به همان روزمرگی‌های سابق.»

اما تو غافلگیرش کن. همین الان که داری بند کفش هایت را
می‌بندی، مأموریتِ جدیدت را مشخص کن. با آن اخلاقی تند بجنگ،
آن گره کورِ شخصی را باز کن، آن عادتِ کهنه را دور بریز.
تو الان قدرتمندتر از سه روز پیش هستی. نفس عمیق بکش، به
خدا توکل کن و با این حالِ خوش، به دلِ زندگی بزن. خدا قوت قهرمان!





﴿وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ
وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ﴾

و بگو: پروردگارا! مرا (در هر کار) با صداقت
وارد کن و با صداقت خارج ساز.

(اسراء، آیه ۸۰)

پایان تمیز، شروع زیبا!

داری وسایلت را جمع می‌کنی. ساکت را بسته‌ای و آماده‌ای که از در مسجد بروی بیرون. شاید دلت تنگ شود، شاید نگران باشی که «نکنند حال خوبم بپرد!»، «نکنند دوباره همان آدمِ قبلی شوم؟» این آیه، دعای لحظه عبور از در است. دعایی برای اینکه این «پایان»، خودش یک «شروع» فوق‌العاده باشد.

خدا به پیامبرش یاد می‌دهد که بگو: خدایا! ورود و خروج را (صادقانه) کن.

خروج صادقانه (از اعتکاف) یعنی: خدایا! من دارم از این خلوت بیرون می‌روم، اما نمی‌خواهم دست خالی باشم. نگذار این سه روز فقط یک «نمایش» یا «تفریح معنوی» بوده باشد. کمک کن که وقتی پایم را از مسجد بیرون می‌گذارم، واقعاً پاک شده باشم، واقعاً قول‌هایی که به تو دادم یادم بماند. خروج یک آدم بیدار باشد، نه کسی که فقط جایش عوض شده.

ورود صادقانه (به اجتماع) یعنی: خدایا! دارم برمی‌گردم سرِ درس، کار، خانواده و رفقا. کمک کن این «آدم جدیدی» که اینجا ساختم را با خودم ببرم داخل زندگی. نگذار وقتی وارد شلوغی شهر شدم، او را گم کنم. می‌خواهم با «صداقت» وارد شوم؛ یعنی همانی باشم که توی خلوت با تو بودم. نه اینکه اینجا «عابد» باشم و بیرون «غافل».

خیلی‌ها کارها را خوب شروع می‌کنند (با هیجان و شور)، اما بد تمام می‌کنند (نیمه‌کاره رها می‌کنند یا خرابش می‌کنند).

خیلی‌ها هم بد وارد می‌شوند (با نیت‌های کج) و طبیعتاً به جایی نمی‌رسند.

این آیه بیمهٔ توست. از خدا بخواه که: «خدایا! دستم را بگیر تا در هر کاری، در هر شغلی و در هر رابطه‌ای، درست و تمیز وارد شوم، و هر وقت هم خواستم بیرون بیایم، سرم بالا باشد و پرونده‌ام پیش تو سفید باشد.»

حالا که داری می‌روی، این ذکر را مدام زمزمه کن. به امید یک شروع صادقانه در دنیای بیرون

یک نفس عمیق برای آغازِ عملیاتِ حرکت (ویژه عملیاتِ بازگشت از اعتکاف)

وضعیت فعلی:

ساکت را بستی؟ زپیش را کشیدی؟ یک حسِ دوگانه داری، نه؟ انگار داری از یک «خوابِ شیرین» بیدار می‌شوی و برمی‌گردی وسطِ واقعیت. الان دقیقاً در لحظهٔ «برزخ» هستی؛ یک پایت هنوز توی هوای پاکِ مسجد است و پای دیگری دارد می‌رود سمتِ هوای دودآلودِ شهر و شلوغی‌ها.

اینجاست که خطرِ اصلی کمین کرده: خطرِ «تنگیِ نفس»! خطرِ اینکه به محضِ رسیدن به خانه، دوباره همان عادت‌های قدیمی و همان فضاهاى مسموم، راه گلویت را ببندند و این حالِ خوش را خفه کنند. الان وقتِ شل کردن نیست، الان وقتِ «حبسِ نفس» هم نیست؛ وقتِ یاد گرفتنِ «تکنیکِ تنفس در هوای آلوده» است.

ما چرا چپست؟

در این سه روز، ریه‌های روح را پر کردی از اکسیژنِ خالصِ رحمتِ خدا. اما یادت باشد: اینجا «پناهگاهِ فرار» نبود، «ایستگاهِ تجدیدِ قوای معنوی» بود.

غواصی که کپسولش را پر می‌کند، قرار نیست لبِ ساحل بنشیند؛ کپسول پر شده تا او بتواند برود زیر آب و در دلِ فشار و تاریکی، زنده بماند و مروارید صید کند.

خیلی‌ها وقتی می‌روند، می‌خواهند کُلِّ اقیانوس را با خودشان ببرند؛ جوگیر می‌شوند و قول‌های بزرگ می‌دهند، اما زود نفس کم می‌آورند. مشکل اینجاست که می‌خواهند «حجم» کارهایشان را زیاد کنند، نه «کیفیت» تنفسشان را.

فرمولِ نفس عمیق در حرکت:

امروز روزِ بیمه‌کردنِ دستاوردهای اعتکاف است. قرار نیست معجزه کنی، قرار است «سرزنده بمانی» و «ادامه بدهی». فرمولِ تو برای بیرون از اینجا این است:

یک الماسِ کوچک (عمل خالص مستمر) + تغییر قاعدهٔ بازی (واکنش متفاوت) = سرزنده ماندن در حرکت

تمرینِ امروز:

۱. قانونِ الماس (کیفیت به جای سنگِ بزرگ):

همین الان که داری بندِ کفشت را می‌بندی، سنگ‌های بزرگ را از کوله‌ات در بیاور. فقط یک «الماس» انتخاب کن. یک کارِ خوبِ حتی اگر خیلی کوچک باشد؛ اما با این قول که «همیشگی» باشد.

- مثلاً: فقط قول می‌دهم نماز صبحم قضا نشود (همین یکی).

- یا: قول می‌دهم هر شب قبل از خواب، یک «یک صفحه قرآن» بخوانم.

همین یک‌دانه، اما مردانه و تا ته خط!

۲. کپسولِ کمکی (تغییرِ قاعده بازی در لحظه بحران):

بیرون از اینجا، لحظاتی هست که دود و غبار بلند می‌شود (کسی عصبانیت می‌کند، صحنه‌گناهی پیش می‌آید، رفیقت تیکه می‌اندازد). طبق عادت قدیمی وارد بازی نشو!

■ اگر قبلاً در دعوا داد می‌زدی، این باریک «نفس عمیق» بکش و سکوت کن.

■ اگر قبلاً با دیدن صحنه گناه خیره می‌شدی، این بار رویت را برگردان.

به خودت بگو: «من کپسول اکسیژن دارم، نباید با دود این دعوا خفه شوم.»

اثر تمرین:

اگر این طور نفس‌هایت را تنظیم کنی، دیگر مثل یک «جرقه» نیستی که با یک باد خاموش شود؛ تبدیل می‌شوی به یک «دونده حرفه‌ای» که نفسش باز شده. وقتی با یک واکنش متفاوت (مثلاً لبخند در برابر خشم) به خانه برگردی، همه می‌فهمند که تو واقعاً بزرگ شده‌ای، بدون اینکه نیاز باشد شعار بدهی.

این سه روز

فرصتی است تا خودت را سروسامان بدهی؛

نه برای اینکه مقدس شوی و در ابرها بمانی،

بلکه برای اینکه وقتی به زمین زندگی روزمره

برگشتی، «بهترین خودت» باشی.

پس حالا که برای سه روز از قطار تندروی روزمرگی‌های

زندگی پیاده شده‌ای، در هوای تازهٔ این مسجد

یک «نَفْسِ عمیق» بکش، به خودت

و رحمت خدایت اعتماد کن و این

سفر خاطره‌انگیز را شروع کن.

بسم الله...