

بسم الله الرحمن الرحيم

نشاط جسمی

امام خامنه ای: ((به نظر من دانشجوی موفق کسی است که خوب درس بخواند؛ خوب تهذیب اخلاق کند و خوب به ورزش بپردازد.))

شاید بتوان گفت برآیند تحصیل، تهذیب نفس و ورزش کلمه ای است به نام نشاط. واژه ای که امروز در بین دانشجویان متدین بعضاً مهجور واقع شده است. نشاط تحصیلی در میان دانشجویان بسیار کمیاب شده است و متأسفانه فضای خمودگی و سستی، مطالعه های شب امتحانی و اتلاف عمر و ... بر دانشگاه سنگینی می کند. اگر جسم ناسالم باشد، صاحب آن به پیشرفت علمی و معنوی نخواهد رسید. آدمی آن گاه تعادل فکری دارد که از جسمی سالم بهره مند باشد. پس در کنار مسئولیت تعالی روح، مسئولیت نگه داری از جسم نیز مهم است و در اسلام، کوتاهی در رسیدگی به جسم نکوهش شده است.

عارف واصل، آیت الله قاضی برای تبیین این مطلب، داستان سفرشان از تبریز به نجف را بیان کردند که: (در آن سفر یک قافله داری داشتند که هر جا در راه منزل می کردند اول سراغ الاغ ها و اسب ها می رفت و به آن ها رسیدگی می کرد. مردم می گفتند این به جای اینکه به ما برسد اول به الاغ هایش می رسد، ولی همین باعث شد که قافله ما دو سه روز زودتر از قافله های دیگر به نجف برسد. چون وقتی به حیوانات رسیدگی می کرد موقع حرکت حیوانات سر حال بودند و خوب حرکت می کردند ولی متصدیان قافله های دیگر مشغول خودشان می شدند و به اسب ها نمی رسیدند. این بدن ما هم استر(مرکب) ماست). "کسالت جسم، به روح هم سرایت می کند و آن را کسل می کند." به همین خاطر است که یک رهرو راه خدا "حق ندارد در رسیدگی به جسمش کوتاهی کند." برای تامین نشاط جسم رعایت چند نکته لازم است:

(۱) ورزش و تفریح

ورزش مورد غفلت اکثر دانشجویان و برنامه ریزان واقع شده است و هنوز ما نمی دانیم که ورزش از بهترین اسباب تأمین کننده اهداف تحصیلی و معنوی ماست. ورزش برای رشد و بالندگی، ایجاد توانائی، گسترش مهارت در زندگی، ایجاد هماهنگی بین قوای جسمانی و روانی، دست یابی به استقامت بدنی، شهامت و آمادگی بهتر برای رویارویی با شدائد و سختی های زندگی و ... نیاز است و لازمه یک زندگی مطلوب و توأم با نشاط و تندرستی است.

ورزش در تربیت اخلاقی از چند جهت مهم است: نخست نشاطی که در اثر ورزش پدید می آید، زمینه ساز سلامت روحی و شکوفایی فضایل اخلاقی است. چون **"جسم مرکب روح است"** و هرچه این مرکب قوی تر باشد بهتر روح را حمل می کند. دوم از جهت مهار ذهن از توجه به امیال و شهوات است. به همین خاطر است که غالباً دانشجویانی که اهل ورزش می شوند، در ترک گناه قوی تر و راحت تر می گردند. سوم، ورزش در تخلیه هیجانات جوانان هم نقش اساسی ایفا می کند. هیجاناتی که اگر صرف ورزش نشوند، ممکن باعث طغیان و گناه شوند. خوب است که **"ورزش هایی انجام شود که با هیجان و هیاهو همراه شود تا هیجانات را تخلیه کند."** تفریح هم برای روحیه و نشاط جسم و روح انسان لازم است به فرموده حضرت آیت الله العظمی بهجت: (تفریح به طور عمومی مستحب و برای بعضی ها که در معرض افسردگی باشند واجب است) بعضی از مصادیق ورزش، تفریح هم هستند مثل کوهنوردی که برنامه هفتگی و مستمر مقام معظم رهبری است.

۲) خواب با برنامه و به اندازه

عارف الهی، سید هاشم حداد در مورد استادش آیت الله قاضی نقل می کند که: ((مرحوم آقا خودش این طور بود و به ما هم این طور دستور داده بود که در میان شب وقتی برای نماز شب برمی خیزید، چیز مختصری تناول کنید، مثلاً چای یا دوغ یا یک خوشه انگور یا چیز مختصر دیگری که بدن شما از کسالت بیرون آید و نشاط برای عبادت داشته باشید.)) علامه طباطبایی به سالکان راه خدا سفارش می کردند که بین شش تا هشت ساعت را بخوابند. البته **"بهتر است همه خواب، یکجا نباشد و در**

چند نوبت انجام شود. " خواب هم بر عبادت اثر متقابلی دارد. مثلا "خواب مختصر بعد از ظهر، به سحرخیزی کمک می کند. " همچنین " اگر خواب شب، دیروقت نباشد، انسان قبل از خواب محاسبه نفس داشته باشد، پرخوری نکرده باشد و با وضو و یاد خدا به خواب برود، فرشتگان هم کمکش می کنند و راحت تر برای نماز شب بیدار می شود. " اگر برنامه خواب به موقع و بابرنامه نباشد، سحرخیزی و مراقبه و... هم درست انجام نمی گردد.

۳) تغذیه مناسب

در حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله آمده است که ((دلها و قلوب خود را با زیادی خوردنی و آشامیدنی نمیرانید. قلب همچون زراعت می ماند که اگر زیاد به آن آب داده شود فاسد شده و می میرد)) تغذیه مناسب یعنی "خوب خوری (تغذیه مقوی) و نه پر خوری". " پر خوری عالم را به هم می ریزد. " چون باعث برانگیختن شهوات نفسانی می شود. انسان باید به مقدار نیاز بدن غذا بخورد و از افراط و تفریط بر حذر باشد. جسم نباید آنچنان از غذا سنگین شود که از انجام وظیفه عبودیت بماند و نه آنچنان گرسنه بماند که ضعف بر او چیره شده و قدرت بر حرکت نداشته باشد. در واقع هدف از غذا خوردن باید قوت گرفتن برای انجام وظیفه باشد و نه شهوت و لذت. به طور کلی معیار در میزان خوردن و خوابیدن و صحبت کردن و... "ضرورت" است. انسان باید با فرمول "عمل به ضرورت" اعمال خود را هماهنگ کند و از عمل غیر ضروری، بیهوده یا شهوانی دوری کند.

تحصیل و جهاد علمی

"استعداد علمی بالا حکایت از استعداد معنوی بالا دارد." البته این که این استعداد استفاده شود یا خیر، بحث جدایی است. علامه تهرانی می گویند: (یک روز با ماشین به همراه جناب سیدهاشم حداد به جایی می رفتیم. در بین راه در دانشگاه تهران توفقی داشتیم. ایشان در این حین خیلی خوشحال شدند و فرمودند: عجب جان های مستعدی از جوانان، در این محیط می باشد! حیف است که انسان نمی تواند لب بگشاید و از اسرار و مخفیات پرده بردارد!) دانشجویان دانشگاه تهران هم معمولا در طول تاریخ، نخبه های علمی کشور بوده اند. این کلام سیدهاشم حداد تایید می کند که این استعداد های علمی، از نظر روحی و معنوی هم

بسیار مستعد هستند. پس بین استعداد علمی و معنوی رابطه خاصی وجود دارد که باید تشریح شود. مخصوصا با توجه به شرایط دانشجویی، باید روشن شود که بین تحصیل و تهذیب نفس چه رابطه ای برقرار است. درین باب چند نکته حائز اهمیت است:

(۱) مهمترین مساله در تهذیب نفس دو چیز است: شناخت وظیفه و عمل به وظیفه، هم وظایف فردی و هم وظایف اجتماعی.

(۲) از نظر وظیفه فردی: تحصیل حتما وظیفه یک دانشجو است چرا که وظیفه دارد استعدادهای الهی وجودش (و از جمله استعداد تحصیلی) را شکوفا کند و آنها را هدر نهد و گرنه در حق خودش ظلم کرده است. درین باب بحث های معرفتی عمیقی وجود دارد مثل این که اگر این استعدادها شکوفا نشود، درحقیقت برخی از اسما الهی وجود این شخص ظهور نکرده، پس ظهور ندادن استعدادها مخالف توحید و ظهور خدا، بلکه نوعی شرک سلوکی است. از طرفی چون تحصیل نیاز به نظم و تمرکز و تلاش دارد و همه این صفات، نقش اساسی در تهذیب نفس دارد، پس هرچه موفقیت تحصیلی بیش تر شود، توفیق معنوی هم بیشتر می گردد. به شرط این که این پیشرفت تحصیلی جهت دهی شود و نیت آن الهی باشد. اگر همین تلاش و پیشرفت علمی، "به امر مولا و برای مولا" انجام شود، خودش تبدیل به ذکر عملی خدا می شود و انسان را از جهت معنوی به خدا نزدیک می کند. بدیهی است که تحصیل علم "به امر مولا" هست. یعنی مورد تاکید خدا و اهل بیت در آیات و روایات هست. کافی است که "برای مولا" هم باشد یعنی انگیزه های غیر الهی را حذف و فقط برای رضای خدا و اهل بیت این تحصیل را انجام داد. درین صورت همین کسب علم، نردبان ترقی معنوی هم می شود. برای دانشجویان و طلاب، اهمیت این مساله بیشتر است چون وظیفه غالب و اصلی ایشان، کسب دانش است. پس تحصیل، نقش غالب و اصلی را در تهذیب نفس ایشان دارد. ارتباط تحصیل و تهذیب دوطرفه است و هرچه مراقبه نفس و نظم بهتر شود، حافظه و تمرکز بهتر خواهد شد و انسان در تحصیل علم موفق تر خواهد بود. چرا که هرچه روح و ذهن از ولنگاری و بی هدفی فاصله بگیرد، تمرکز بیش تر می شود و افزایش تمرکز یعنی بهبود بازده درسی. مهم تر از این، برکتی است که خدا به وقت و ذهن بندگان مهذبش می دهد و باعث می شود که ثمره تلاش ایشان، بیش از بقیه باشد. مثل جناب صدرالمتالهین که فرموده بود: مساله اتحاد عاقل و معقول (از سخت ترین مسائل فلسفی که تا آن زمان برهانی نشده بود). را از برکت {توسل به} حضرت معصومه سلام الله علیها حل کردم. یا امثال شهید چمران که توفیقات تحصیلی فوق العاده ای به خاطر روح بلندشان داشته اند.

۳) از نظر وظیفه اجتماعی: امام صادق علیه السلام فرمودند که ((معاشر الشیعۀ کونوا لنا زینا و لاتکونوا علینا شینا)) (ای گروه شیعیان! همواره زینت ما باشید و مایه ننگ ما نگردید). در عصر پیشرفت علم و دانش، قطعا یکی از مهمترین عزت های اجتماعی که باید شیعیان به آن آراسته باشند، مدارج تحصیلی و پیشرفت علمی است. و اگر در این زمینه کوتاهی کنند باعث می شوند که توهم منافات داشتن دینداری با علم در توده مردم ایجاد شود و ارزش های الهی در نظر عوام، مخدوش شود و این ذهنیت باعث عدم اقبال ایشان به دین و در نتیجه دین گریزی جامعه گردد. در واقع کوتاهی در انجام وظیفه تحصیلی، در گمراهی مردم نقش ایفا خواهد کرد. امروز یکی از مهم ترین عرصه هایی که نیاز به شیعیان ممتاز برای اعتلای فرهنگ اهل بیت دارد، عرصه علم و دانش است.

از طرفی امام خمینی(ره) فرمودند که نگذارید این انقلاب به دست ناهلان بیفتد. حال "اگر کسی بتواند مراحل تحصیلی لازم را طی کند تا در زمره مسوولین خدمتگذار انقلاب باشد ولی کوتاهی کند و اشخاص ناصالحی، آن مسوولیت ها را اشغال کنند، قطعا این شخص مواخذه خواهد شد و گرفتار خواهد بود." چون فرصتی را که برای خدمت داشت به اشخاص ناصالح تقدیم کرده تا برای خیانت از آن استفاده کنند. پس لازم است که "رفقای دانشجو باید از نظر مدارج و مدارک تحصیلی و نیز از نظر معنوی خود را برای خدمت کردن به انقلاب در حد یک رییس جمهور آماده کنند و در بالاترین مرتبه ممکن فدای انقلاب شوند. همچنین طلبه ها هدف بلندمدت داشته باشند که مجتهد شوند و در حد یک نماینده مجلس خبرگان به انقلاب خدمت کنند." و اگر چنین نکنند و مسوولیت های انقلاب به دست ناهلان بیفتد، خون شهدا به هدر خواهد رفت و ارزش هایی که جان عزیز ایشان فدای آن شده پایمال خواهد گشت پس: "کوتاهی در انجام وظایف درسی و اجتماعی و... خیانت به خون شهداست." و "مایه تاسف است که دانشجوی مومن بگوید از تحصیل خسته شده ام یا حاضر نباشد که کمی از خواب و استراحتش کم کند و برای رضایت امام زمان علیه السلام، صرف تحصیل کند." این تلاش علمی و اجتماعی نه تنها هیچ منافاتی با سلوک ندارد، بلکه جز اصلی آن و عین آن است. "سیر وسلوک {حقیقی} چیزی نیست جز جهت و معنادادن به همه فعالیت های سیاسی، اجتماعی و تحصیلی و..."

کلام نور

امام خمینی (قدس سره): شما اگر بخواهید انقلاب اسلامی، انقلاب فرهنگی در ایران پیاده کنید باید این انقلاب اول از باطن خودتان باشد.

امام خامنه‌ای: اساس انقلاب اسلامی بر انسان سازی استوار است، نسل نو، این فرصت را دارد که در سایه حکومت اسلامی درون و باطن خود را اسلامی کند و همت ما باید بر تهذیب نفس، ساختن باطن و تحول به سوی اخلاق الهی متمرکز باشد و مقصود از بعثت همه ی انبیاء نیز همین امر مهم بوده است. ملت ما باید در درون خود نور معنویت، صبر و یقین و عبادت و ذکر خداوند را برافروزد تا به عنوان الگوی ملت‌های دیگر برای خود و آنان سعادت به ارمغان آورد.

بارقه نور

حضرت امام به عنوان بنیانگذار انقلاب اسلامی، در دوران جوانی به طور ویژه در محضر آیت الله شاه آبادی مراتب معنوی را طی نموده است. امام در کتب عرفانی خویش بارها از ایشان به عنوان "شیخ ما، عارف کامل، شاه آبادی روحی فداه" یاد می کند. اکثر آثار عرفانی حضرت امام مثل آداب الصلوه، مصباح الهدایه و... در همین دوره نوشته شده است. تعلیم، تعلم و تالیف در حوزه عرفان اسلامی، باعث می شود که عده ای از جاهلان مقدس نما حضرت امام را تکفیر کنند و برخی از علمای بزرگ به شدت علیه او موضع بگیرند. وارث معنوی علامه طباطبایی، حضرت استاد سعادت پرور، تعبیر عجیبی راجع به حضرت امام دارد که حاکی از عظمت توحیدی امام است: "عارف بالله و محبوب خدا و اولیاء خدا، احیاگر دین و ایمان و برپادارنده ولایت و حکومت اسلامی، و نجات دهنده کشور از چنگال پادشاهان، آیت اعظم پروردگار و حجت خدا بر اهل زمین در این زمان، حضرت امام سید روح الله موسوی خمینی-رضوان الله تعالی علیه"

انفجار نور

حضرت امام فرموده بودند که حضرت آیت الله شاه آبادی، خط آینده و انقلاب را برایم ترسیم کردند. آیت الله جوادی املی در کتاب بنیان مرصوص از انقلاب به عنوان سفر چهارم عرفانی حضرت امام (سیر فی الخلق) یاد می کند. در واقع انقلاب مرحله ای از سلوک امام بوده و سلوک او عین زندگی و انقلابش. امام در بدو پیروزی انقلاب در تفسیر سوره حمد، عمیق ترین مطالب عرفانی را مطرح می کند تا خط توحیدی انقلاب را ترسیم کند. این تفسیر با اعتراض برخی از بزرگان حوزه و تهدید به موضع گیری علیه امام خمینی، بعد از شش جلسه پنخس از سیما متوقف می شود!! اگر او و انقلابش نبود به فرموده خود ایشان، تحجر حوزه های علمیه از کلیسای قرون وسطی بدتر می شد و امروز اصلا اجازه طرح مسایل معرفتی و اساسی انسان را

نمی دادند. در واقع حضرت امام به عنوان یک عارف بالله و علمدار سلوک ناب شیعی در دوران معاصر، دریچه ای را روی جهانیان گشودند تا با پرواز درذیل افق آن، در آسمان معنویت اوج بگیرند.

امتداد آفتاب

مراتب توحیدی حضرت امام در انقلاب و جنگ تحمیلی بیشتر ظهور می کند. آنجا که هزاران جوان را ذیل نور وجود خویش یک شبه به اوج ملکوت می رساند. "مقامات و مراتب عالی معنوی شهدا را باید اهل الله توضیح بدهند وگرنه سخن گفتن راجع به ایشان کار هرکسی نیست" و "همان گونه که حضرت امام فرمودند شهدا حقیقتاً راه صدساله را یک شبه طی کردند." عرفای بالله همگی برحسب شرایط خود از امام پشتیبانی می کنند آیات عظام، بهالدینی، حسن زاده و... در جبهه ها حاضر می شوند، علامه طباطبایی علاوه بر مقابله با تفکر مارکسیسم ولیبرالیسم و... برای هموار کردن مسیر انقلاب، بازوان اصلی حضرت امام نظیر شهیدمطهری، شهیدبهبشتی، شهید مفتاح، شهید باهنر، آیت الله مصباح و.. را تربیت می کند و...

امام خامنه ای هم به عنوان جانشین خلف ایشان، همین سیره معنوی را دنبال نموده و خود نیز در دوران طلبگی از محضر بزرگان سلوک و عرفان اسلامی بهره های معنوی بسیار برده است. برخی بیانات و پیام تجلیل ایشان از آیت الله قاضی و نیز پیام های تسلیت در رحلت آیت الله العظمی بهجت، آیت الله سعادت پرور و علامه طهرانی و... حاوی نکات برجسته ای از مشی معنوی مقام معظم رهبری است. به عنوان مثال حضرت استاد، آیت الله سعادت پرور که از موثرترین اساتید سلوکی و ولایی معاصر و از مبارزین انقلاب و شاگردان و یاران حضرت امام بود، رفاقت نزدیکی با مقام معظم رهبری داشته است. مقام معظم رهبری در پیام خود و از ایشان به عنوان "عالم عارف"، "نمونه صفا و اخلاص" و "مهمتر از همه" ترویج دهنده معارف الهی و توحیدی و "از خوبان روزگار" و... یاد کرده اند. امروزه سلوک توحیدی صحیح، تنها از راه انقلاب اسلامی ممکن است چرا که علمدار این انقلاب، ولی فقیه و نائب امام زمان ارواحنافداه است و بدیهی است که هر سلوک صحیح تنها از مسیر رضایت امام زمان ممکن است و رضایت حضرت در پیروی و یاری نائب بر حقش است.

"هیچ شکی نیست که این انقلاب اسلامی پرتوی است از حکومت امام زمان علیه السلام است" و ان شا الله زمینه ساز حکومت جهانی آن حضرت خواهد شد. "اگر انقلاب نبود چیزی ازین معارف و معنویت به دست ما نمی رسید. اصلاً با وجود اوضاع اسفبار زمان طاغوت معلوم نبود که الان ما کجا بودیم." مطالعه تاریخ لازم است، "خوب است از ستم ها و مفاسد زمان طاغوت یاد شود تا شاکر نعمت انقلاب باشیم." در آن دوران ظلمت و نکبت و فساد، "انقلاب ما واقعا انفجار نور بود" چرا که اوضاع را دگرگون کرد. بسیاری از مفاسد اجتماعی به حداقل رسید و راه معرفت خدا برای توده مردم بازتر از همیشه شد. چرا چنین نباشد در حالی

که "مرتبه معنوی حضرت امام از همه علمای شیعه در طول تاریخ بالاتر است" و این عارف بی نظیر بنیانگذار انقلابی بی مانند شده است. در حقیقت "امام حسین علیه السلام با این انقلاب به واسطه امام خمینی بر ما تجلی کرد." و آفتاب عاشورا از وجود حضرت امام بر مردم طلوع کرد. و امروز ولی فقیه وارث و آئینه دار همان آفتاب است چون "حضرت آقا(امام خامنه ای)، نائب و دست راست امام زمان علیه السلام است." این ودیعه الهی، زمانی به امر حضرت امام از آیت الله بهجت استفاده سلوکی می برد تا این که "زمانی رسید که آیت الله العظمی بهجت راجع به حضرت آقا(امام خامنه ای) فرمودند: ماشاالله!، ماشاالله! ازین به بعد باید ما(به جهت استفاده معنوی) خدمت ایشان برسیم!"

وظیفه ما در قبال انقلاب

باید: "ما فرزندان امام خمینی هستیم و عرفانی که می فهمیم و عمل می کنیم همان عرفان امام خمینی باشد." پس برای ادامه راه او "همه باید بیشترین خدمت را به انقلاب بکنیم و نهایتا همه باید فدای اسلام و انقلاب بشویم. اصلا تهذیب نفس یعنی راه فداشدن." این فداکاری، زمینه سازی و هدفگذاری لازم دارد. "رفقای دانشجو باید از نظر مدارج و مدارک تحصیلی و نیز از نظر معنوی خود را برای خدمت کردن به انقلاب در حد یک رییس جمهور آماده کنند و در بالاترین مرتبه ممکن فدای انقلاب شوند. همچنین طلبه ها هدف بلندمدت داشته باشند که مجتهد شوند و در حد یک نماینده مجلس خبرگان به انقلاب خدمت کنند." اینها نه تنها منافاتی با سلوک و معنویت ندارد بلکه جز اصلی آن و عین سلوک است. "ما باید با انجام همین وظایف اجتماعی و سیاسی به توحید برسیم" چرا که "سیر وسلوک {حقیقی} چیزی نیست جز جهت دادن و معنادادن به همه فعالیت های سیاسی، اجتماعی و تحصیلی و..." خودسازی علمی و معنوی یعنی آماده شدن برای بالاترین خدمت به انقلاب و ادامه راه شهدا. در نتیجه "کوتاهی در انجام وظایف درسی و اجتماعی و... خیانت به خون شهداست". باید بترسیم ازین که کوتاهی در خودسازی و داشتن ناخالصی ها و بی بصیرتی ها ما را به ورطه سقوط و جدایی از انقلاب بکشاند چرا که "کسانی که به انقلاب خیانت کردند و از انقلاب جدا شدند اهل تهذیب نفس(جدی و باقاعده) نبودند." البته انجام فعالیت های سیاسی ببرنامج و ولایتمدارنه درین مسیر لازم است مخصوصا "حضور در جمع های نظیر بسیج دانشجویی مطلوب و لازم است"

نظم و برنامه ریزی

در خلقت انسان آمیزه ای از عقل و هوس وجود دارد. اگر عقل بر هوس چیره شود انسان منظم می شود. "انسان بی نظم یعنی کسی که هوا و هوس او بر عقلش می چربد." معمولا ما جاهایی دچار بی نظمی می شویم که به حرف هوا و هوس گوش می دهیم مثلا عقل می گوید که به برنامه درسی و کاری پرداز ولی

هوس مایل به خواب و حرفهای بیهوده و... است. عقل حکم به استفاده حداکثری از وقت می دهد و هوس میل به لابلالی گری و بی نظمی دارد. بدیهی است که با این توضیح: "انسان بی نظم به هیچ جا نمی رسد" نه از نظر معنوی و نه از نظر علمی و وظایف سیاسی و... چون مثل پر کاهی می شود که با هر بادی به سمتی می رود و سر از بیراهه ها در می آورد. اساسا بی نظمی و تابع هوس بودن یعنی شرک (افرایت من اتخذ الهه هواه؟ آیا دیده ای کسی که هوای نفسش را می پرستد؟) طبعا با چنین شرکی نمی توان به رضایت اهل بیت رسید.

اهمیت نظم در تهذیب نفس:

نظم از ارکان اصلی رشد معنوی است مخصوصا در روش سلوکی حضرت امام و حضرت علامه طباطبایی. چرا که درین روش ، کنترل خطورات شیطانی با نظم و برنامه صورت می گیرد. ابتدا چند نکته راجع به خطورات باید دانسته شود:

(۱) طبق آیات و روایات متعدد، شیطان بیش از همه به رهروان راه خدا حمله می کند و کمینگاه خود را صراط مستقیم قرار داده است (لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ) و هر کس وارد این صراط می شود بیشتر آماج حملات نفس و شیطان قرار می گیرد.

(۲) حملات شیطان در قالب خیالات و خطوراتی است که در ذهن و قلب ایجاد می کند این خطورات معمولا در قالب ناامیدی، شک و وسوسه هستند. این خطورات شیطانی بزرگترین موانع رشد معنوی و زمینه ساز انواع غفلت و معصیت هستند.

(۳) درگیری با شیطان و مجادله و مباحثه با خیالات و خطورات شیطانی هیچ نتیجه ای جز خستگی ، درماندگی و نهایتا نابودی انسان ندارد چون شیطان استاد مغالطه و مجادله باطل است. (البته در همان مرحله اول راه خدا، انسان باید یکبار چارچوب اعتقادات استدلالی خود را محکم کند و اصول دین و راه خدا را برای خود با تحقیق، عقلا ثابت کند و در بقیه مراحل با استناد به همان اثبات اولیه، دیگر خود را دچار درگیری های ذهنی فرسایشی و مطلوب شیاطین جن و انس نکند.)

(۴) با این وصف، تنها راه نجات از خطورات شیطانی پناه بردن به خدا از شر این خطورات است. این هم محقق نمی شود مگر با توجه کامل به خدا و وظایف در قبال خدا و بی اعتنایی به شیطان و خطورات او. بی اعتنایی به خطورات می تواند انسان را از همه این موانع عبور دهد و به مقام مخلصین برساند که آنجا دیگر خبری ازین خطورات نیست (لاغوینهم اجمعین الا عبادک منهم المخلصین) پس " بزرگترین دستور بی

اعتنایی است " و اعتنا به خطورات باعث توقف و سقوط در دام خیالات شیطانی و پرتگاههای معصیت و غفلت می شود.

۶) درباره شیوه این بی اعتنایی حضرت آیت الله سعادت پرور فرموده اند که " دور ذهن و قلب خود یک دیوار بلند بی اعتنایی بکشید " این دیوار کشی و "بی اعتنایی فقط در صورتی محقق می شود که انسان دارای هدف و برنامه و نظم باشد وگرنه بی اعتنایی غیرممکن است چون کار ذهن فکر کردن است و اگر خوراک سالم فکری به ذهن داده نشود او بیکار نخواهد بود و به افکار و خطورات شیطانی خواهد پرداخت ".
درواقع: "هروقتی را که ما با برنامه پر نکنیم شیطان {با خطورات} پر خواهد کرد "

چگونگی برنامه ریزی و نظم:

۱) "برنامه ریزی باید دارای سه قسمت بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت باشد."

۲) مهمتر از برنامه، نظم در عمل به آن است و نفس معمولاً از انجام برنامه سر باز می زند مثل اسب وحشی که سواری نمی دهد فلذا اول باید نفس را مطیع کرد و نظم را ملکه حاکم بر آن آن کرد "اگر دو-سه هفته برنامه با جدیت و مجاهده به نفس تحمیل شود بعد از آن، کنترل نفس راحت تر خواهد شد" نظم در روح ریشه دار می شود و منظم بودن راحت تر می گردد.

۳) برنامه باید شامل همه مسایل دنیوی، کاری، سیاسی، تحصیل، تفریح، ورزش، عبادت و... باشد و "در زمان انجام هر کاری همه تمرکز "فقط" بر همان کار باشد" یعنی وقت درس، غرق درس، به وقت ورزش متمرکز بر آن بود و همچنین سایر اعمال. حین انجام هر عمل باید به هر فکر غیر آن و (از جمله خطورات شیطان) بی اعتنا بود به این ترتیب اولاً مجالی برای خودنمایی خطورات شیطان باقی نمی ماند و ثانیاً انسان همه کارها را با تمرکز و تعمق انجام می دهد فلذا در همه ابعاد علمی و معنوی و اجتماعی و... موفق می شود. چون وقت مطالعه غرق مطالعه است و وقت عبادت غرق عبادت و زمان انجام تکلیف سیاسی غرق انجام دقیق آن می شود و در همه این ابعاد عمیق و ممتاز می گردد.

۴) این غرق شدن و تمرکز بر کارها در حین انجام آنها، هیچ منافاتی با دائم الذکر بودن ندارد چون بالاترین ذکر، ذکر عملی است و این کارها همین که "به امر مولا و برای مولا" انجام می شود همگی مصداق ذکر عملی هستند و وقتی این نیت در آغاز و انتهای آنها هست تمرکز و توجه به آنها عین توجه به خدا و اهل بیت است. این تمرکز انسان را از شر خطورات شیطانی راحت می کند و در عرصه های مختلف، موفق می کند. در واقع انسان در عین پرداختن به همه کثرات، سیر خود را به سمت وحدت انجام دهد و با نظم و جهت دادن به همین مسایل روزمره و عادی به مراتب توحیدی می رسد. چون سلوک معنوی در روش

حضرت امام و علامه و.. جدا از زندگی عادی و اجتماعی نیست بلکه نظم و معنا دادن به همین مسایل روزمره زندگی است.

نکته: شیطان برای مومنین از درهای به ظاهر مقدس وارد میشود "مثلا درس خواندن برای خدا ذکر عملی خداست و شیطان این را نمی خواهد لذا وسط مطالعه و درس، انسان را به افکار مقدس مثلا یاد امام زمان علیه السلام می اندازد تا از وظیفه عملی در قبال امام زمان باز بماند" به این ترتیب کم کم انسان تمرکزش در انجام وظیفه کم می شود و دچار سستی در انجام برنامه شده و اوقات خالی پیدا می کند و این اوقات خالی جولانگاه شیطان و غفلت می شود. بعلاوه اینکه انسان در انجام وظایف مختلف اجتماعی و تحصیلی و... هم دچار مشکل می شود.

۵) در واقع نظم و برنامه ریزی همان "مراقبه" است که اساس تهذیب نفس است و همیشه مراقبه به "محاسبه" نیاز دارد برای تصحیح و تکمیل نظم و برنامه ها لازم است که انسان حداقل یکبار در شبانه روز به شکل کتبی برنامه اش را بررسی کند و ببیند که چه میزان در انجام آن موفق بوده و چقدر کوتاهی کرده. شکر توفیقات را بجا آورد و بابت تقصیر و قصورها استغفار کند و سعی کند در روز بعدی قصورات و نواقص را تصحیح و تکمیل کند به این ترتیب هر روز نظم و مراقبه بهتری خواهد داشت تا جایی که به نظم فوق العاده امثال حضرت امام و حضرت علامه برسد. در واقع هرچه محاسبه دقیق تر شود نظم بهتر می شود و هرچه نظم بهتر شود حالت حضور در پیشگاه خدا و به دنبال آن فتوحات معنوی مدنظر اهل بیت بیشتر می گردد.