

## بعد از ماه رمضان چه کنیم؟

**پناهیان:** فرصت ناب بعد از ماه رمضان را از دست ندهیم/ بهترین استفاده از فرصت بعد از رمضان «عادت به خوبی‌ها» است/ با «عادت دادن خود» می‌توان از «حال معنوی» به «مقام معنوی» رسید/ قلب‌تان را به رقت عادت دهید

### + صوت

«بعد از ماه رمضان چه کنیم»، موضوع سخنرانی حجت الاسلام پناهیان در هیأت هفتگی شهدای گمنام بود. در ادامه فرازهایی از این سخنرانی را می‌خوانید:

**از غفلت‌های مهم ما این است که «قدر بعد از ماه رمضان خود» را نمی‌دانیم/ از خریدهای معنوی خودمان در ماه رمضان، استفاده نمی‌کنیم**

- یکی از غفلت‌های مهم روزگار ما دربارهٔ امور معنوی این است که قدر بعد از ماه مبارک رمضان خودمان را نمی‌دانیم. در حالی که هرچه در ماه مبارک رمضان عبادت کنیم، تازه آغازی برای زندگی معنوی پس از ماه رمضان است. بهره‌ها و برکت‌های ماه رمضان، بعد از این ماه مبارک، خودشان را نشان می‌دهند.
- ما در ماه رمضان به همدیگر التماس دعا می‌گوییم، همت می‌کنیم و در جلسات معنوی شرکت می‌کنیم و به عبادت می‌پردازیم، این کار مثل این است که از فروشگاه خرید کرده‌ایم، حالا بعد از ماه رمضان، این خرید را به منزل آورده‌ایم و باید در آن را باز کنیم و از آن استفاده کنیم ولی معمولاً استفاده نمی‌کنیم. **کار ما بعد از ماه رمضان، شبیه کسی است که به فروشگاه رفته و چیزهایی خریده، اما وقتی به منزل می‌آید، اصلاً در کیسهٔ خرید را باز نمی‌کند تا از محتویات آن استفاده کند! غفلت رایج این است که بعد از ماه مبارک رمضان، بسته‌هایی که در ماه رمضان خریده‌ایم اصلاً باز نمی‌شود. یا مثل این است که کسی کارت شارژ تلفن همراه بخرد و خوشحال باشد که شارژ دارد! اما تا وقتی آن را باز نکند و رمز را در تلفن همراهش وارد نکند، این کارت شارژ چه فایده‌ای برایش خواهد داشت؟!**

**تقوا ثمرهٔ روزه است که بعد از ماه رمضان باید به چیدن این میوه پردازیم**

- خداوند می‌فرماید: «روزه بر شما واجب شده است، مانند اقوام گذشته که برای‌شان واجب بوده، تا اینکه شما به تقوا برسید؛ **كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ**» (بقره/۱۸۳) یعنی اثر روزه این است که ما به تقوا برسیم. تقوا ثمرهٔ روزه است که از بعد از ماه رمضان باید چیدن این میوه و بهره‌برداری از این محصول، را شروع کنیم.
- مؤمنین بعد از ماه رمضان، ذائقهٔ بهتری دارند؛ میل‌شان نسبت به گناه یک‌مقدار فاصله گرفته، و میل‌شان به مناجات و عبادت، نزدیک‌تر شده است. بعد از ماه رمضان، دعاهای ما مستجاب‌تر است، توبه‌های ما مقبول‌تر است، بازگشت‌های ما به سوی خدا سریع‌تر است. اما شیطان – غالباً – نمی‌گذارد ما به این حالت خوش بعد از ماه رمضان توجه کنیم و از آن بهره‌برداری کنیم.

کسی که تازه از ماه رمضان بیرون آمده، مثل کسی است که تازه از حج بازگشته/ بعد از ماه رمضان که حال مان خوب شده، نگذاریم خراب شود

- پیامبر گرامی اسلام(ص) وقتی از یک مجلسی-که در آن با چند نفر صحبت کرده بودند- بلند می شدند، استغفار می کردند. (امام صادق(ع): أَنْ رَسُولَ اللَّهِ ص كَانَ لَا يَقُومُ مِنْ مَجْلِسٍ وَإِنْ خَفَّ حَتَّى يَسْتَغْفِرَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ خَمْسًا وَعَشْرِينَ مَرَّةً؛ کافی/۲/۵۰۴) می گفتند: چرا استغفار می کنید، ما که حرف بدی نزده ایم؟ حضرت می فرمود: بالاخره یک غباری روی دل انسان می نشیند. (إِنَّ لِلْقُلُوبِ صَدَأً كَصَدَأِ النُّحَاسِ، فَاجْلُوهَا بِالِاسْتِغْفَارِ/ وسائل الشیعه/۷/۱۷۶) (إِنَّهُ لِيُعَانُ عَلَى قَلْبِي حَتَّى أَسْتَغْفِرُ فِي الْيَوْمِ مِائَةَ مَرَّةٍ؛ مستدرک الوسائل/۵/۳۲۰)

- ما هم بعد از ماه رمضان، به خودمان بگوییم: حالا که حال مان خوب شده، دیگر نگذاریم حال مان خراب شود. مثلاً اگر-در سر کار یا هر جای دیگری- با رفقای خودمان نشستیم و گپ زدیم، وقتی خواستیم بلند شویم و برویم، استغفار کنیم و ذکر بگوییم. یا اینکه تعقیبات نمازمان را درست تر اجرا کنیم. وقتی نمازمان تأخیر افتاد، استغفار کنیم و جبران کنیم. و برای دفعات بعدی، مقدماتی بچینیم که دیگر نمازمان تأخیر نیفتد.

- کسی که تازه از ماه رمضان بیرون آمده، مانند کسی است که تازه از حج بازگشته است. چنین کسی طبیعتاً یک مقدار بیشتر، مراقب خودش است. بعد از ماه مبارک رمضان، ما باید یک زندگی معنوی داشته باشیم؛ زندگی معنوی ای که حالش را داریم و اقتضای روحی مان است، حتی بیشتر از ماه رمضان!

### نوری که در ماه رمضان دریافت کرده ایم را از دست ندهیم

- درست است که در ماه رمضان «نور» هست، ولی این نور از بیرون به ما می تابد. بعد از ماه رمضان هم «نور» هست، ولی این نور از قلب ما به بیرون می تابد. مانند برخی از اشیاء(مواد شب نما یا شب تاب) که در روشنایی، نور را به خودشان جذب می کنند و در تاریکی، تا مدتی مانند یک شیء نورانی، این نور را نشان می دهند. اینها وقتی یک مدتی از نور فاصله بگیرند، دیگر نور نخواهند داشت.
- ما انوار خورشید نورانی ماه رمضان را دریافت کرده ایم-که در واقع نور رحمت و عنایت پروردگار عالم و ائمه هدی(ع) است- حالا وجود ما این نور را به خودش گرفته است. نباید این نور را از دست بدهیم. نباید اجازه دهیم این دریا پنجره، به روی ما بسته شود.

### شاید مهمترین رنج اولیاء خدا از این باشد که «مبادا در به رویشان بسته شود»

- رنج هایی که اولیاء خدا می کشند، شاید مهمترینش این باشد که نگران هستند این در به روی شان بسته نشود. یکی از خوبان می فرمود: برخی عرفا، همه عظمت شان به این بود که گاهی دری به روی ایشان باز می شد، ولی آیت الله حق شناس، همیشه این در به رویش باز بوده است. ایشان در زندگی و در دوران بیماری، زجرهایی می کشید که کمتر کسی می تواند این زجرها را تحمل کند، ولی ایشان- با اشاره- فرموده بود: این رنج ها چیزی نیست؛ آن رنجی که آدم از آن می ترسد این است که در به رویش بسته شود.
- اولیاء خدایی که دری به روی شان باز شده، بزرگترین رنج شان این است که این در به روی شان بسته نشود. حالا ما هم در مرتبه خودمان در ماه رمضان یک دری به روی مان باز شده، لذا باید مراقبت کنیم که این در به روی ما بسته نشود. بعد از ماه رمضان، آدم باید یک حال خوشی داشته باشد.

## از حال خوش معنوی بعد از ماه رمضان درست استفاده کنیم/ خیلی از مراقبت‌ها را باید بعد از ماه رمضان افزایش داد

- باید از این حال خوش معنوی بعد از ماه رمضان، درست استفاده کنیم. در مقام تشبیه، حال خوش بعد از ماه رمضان، شبیه حال خوش بعد از ورزش است. بعد از ورزش، گردش خون در بدن بهتر می‌شود و انسان سر حال‌تر می‌شود، و نشاطی پیدا می‌کند. بدن آماده و بدن ورزشکاری آمادگی دارد و غذا هم بهتر و بیشتری در بدنش جذب می‌شود.
- خیلی بد است که انسان از نشاطی که بعد از ورزش پیدا می‌کند، درست استفاده نکند. مثلاً انسان بعد از ورزش می‌تواند تمرکز فکری بهتری داشته باشد و یک مطلب علمی را برای خودش حل کند، یا می‌تواند یک مهمانی خانوادگی بانشاط برگزار کند و به دیگران محبت کند، یا کار مهمی که قبلاً حال انجامش را نداشته، حالا انجام دهد. بالاخره باید از این انرژی‌ای که گرفته است، استفاده کند، نه اینکه جلوی تلویزیون، دراز بکشد و فیلم و کارتن تماشا کند. در حالی که این کار را در نهایت بی‌رمقی هم می‌تواند انجام دهد!
- برای عموم مردم، ماه رمضان یک خبره‌ای هست. برای خواص مؤمنین هم بعد از ماه رمضان یک خبره‌ای هست. البته بی‌خبران، خبری از بعد از ماه رمضان ندارند! خیلی از مراقبت‌ها را باید بعد از ماه رمضان افزایش داد. فرمود: «محنت قرب ز بعد افزون است، جگر از محنت قریم خون است» محنت قرب، آن رنج قشنگی است که انسان از تقرب تحمل می‌کند و این رنج بالاتر از رنجی است که انسان در دوری از خدا تحمل می‌کند.

### فرصت ناب بعد از ماه رمضان را از دست ندهیم

- انسان بعد از ماه رمضان، حال خوشی دارد، مثل کسی که به کربلا برود و برگردد و حال خوشی پیدا کند. چنین کسی، وقتی بعد از بازگشت از کربلا- دلش هوای امام حسین(ع) پیدا کند و به هیأت برود، خیلی بیشتر از قبل، به او مزه می‌دهد. و اگر او دلش هوایی شود، و هیچ کاری نکند(مثلاً به هیأت یا جلسه روضه نرود) در واقع دارد این فرصت ناب بعد از سفر کربلا را از دست می‌دهد. در حالی که او الان وقتی به اباعبدالله الحسین(ع) سلام بدهد، خیلی بهتر از قبل جوابش را خواهند داد، چون تازه از کربلا برگشته، و پاک‌تر و نورانی‌تر از قبل شده است.
- در مفاتیح الجنان، برای بعد از ماه رمضان، ادعیه چندانی نوشته نشده است، شاید ماه شوال یکی از ماههایی باشد که کمترین عبادت‌ها برایش آمده است. چون ما در ماه رمضان سنگ‌تمام گذاشته‌ایم، و حالا خودمان باید با انرژی و توانی که در ماه رمضان به‌دست آورده‌ایم، بدویم و مسیر را ادامه دهیم. کمالی که لازم نیست به هیچ دونده‌ای در مسابقه دو، توصیه شود: «بعد از عبور از خط پایان، چند قدم دیگر هم بدو!» چون او اصلاً نمی‌تواند یک‌دفعه‌ای ترمز کند و بایستند، باید چند قدم دیگر بدود تا کم‌کم بایستد. در ماه شوال هم طبیعتاً انسان به حرکتی که در ماه رمضان آغاز کرده، ادامه می‌دهد، چون اصلاً نمی‌تواند یک‌دفعه‌ای ترمز کند. کسانی که یک‌دفعه‌ای ترمز می‌کنند معلوم می‌شود که حرکت‌شان در ماه رمضان حلزونی بوده است!

### بهترین استفاده از فرصت بعد از ماه رمضان «عادت دادن خود» به خوبی‌هاست

- بعد از ماه رمضان، هیأت‌ها و مساجد باید رونق دیگری داشته باشند و رفتارها باید تفاوت پیدا کند. البته درباره این تفاوت و تغییر، پیشنهادهایی را می‌توان مطرح کرد. یکی از پیشنهادها «عادت دادن جان خویشان به کارهای خوب و خیر» است. امام محمد باقر(ع) می‌فرماید: «عَوَّدُوا أَنْفُسَكُمْ الْخَيْرَ» (الخرائج و الجرائح ۵۹۶/۲) یعنی خودتان را به کارهای خیر، عادت دهید.

• بهترین استفاده برای بعد از ماه رمضان این است که خودمان را عادت دهیم. انسان بعد از ماه رمضان «قدرت عادت کردن» پیدا می‌کند، چون عادت نیاز به تداوم دارد و این صفای بعد از ماه رمضان می‌تواند این قدرت را برای تداوم در عمل، به انسان بدهد. تداوم عمل، موجب عادت می‌شود. برخی از مردم تصور می‌کنند که عادت چیز بدی است. کلمه عادت، در بین مردم، بد جا افتاده است. در حالی که عادت به خوبی‌ها- از سقوط انسان جلوگیری می‌کند و می‌تواند موجب رشد انسان شود. مثلاً اینکه کسی: «نماز برایش عادت شده باشد» این عادت خیلی هم خوب است. البته اگر «نماز اول وقت» برای کسی عادت شود، خیلی بهتر است.

• در روایات خیلی به «عمل مداوم» تأکید شده و تصریح فرموده‌اند که تداوم عمل خیلی مهمتر از خود عمل است. (امام محمد باقر(ع): أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَا دَاوَمَ عَلَيْهِ الْعَبْدُ وَ إِنْ قَلَّ؛ کافی ۸۳/۲) (إِنِّي أُحِبُّ أَنْ أَدُومَ عَلَى الْعَمَلِ إِذَا عَوَّدْتَنِي نَفْسِي؛ مستدرک الوسائل ۱/۱۲۹) عمل کم ولی مداوم، بهتر از عمل زیاد ولی غیرمداوم است (قَلِيلٌ يَدُومُ عَلَيْكَ خَيْرٌ مِنْ كَثِيرٍ مَمْلُوءٍ؛ غررالحکم/ص ۴۹۸)

#### عادت فقط مربوط به رفتار نمی‌شود/ می‌شود قلب را به برخی دوست‌داشتنی‌ها عادت داد

• خیلی‌ها فکر می‌کنند که عادت مربوط به «رفتار» انسان است در حالی که-علاوه بر رفتار- عادت می‌تواند مربوط به اتفاق‌هایی باشد که در قلب انسان می‌افتد، یعنی اینکه دل انسان به یک چیزهایی عادت کند. پیامبر گرامی اسلام(ص) می‌فرماید: «دل‌های خودتان را به مراقبت کردن عادت دهید و زیاد تفکر کنید و عبرت بگیرید؛ عَوَّدُوا قُلُوبَكُمْ التَّرَقُّبَ وَ أَكْثَرُوا التَّفَكُّرَ وَ الِاعْتِبَارَ» (کنز العمال/۵۷۰۹) پیامبر(ص) در روایت دیگری می‌فرماید: «قلب خودتان را به رقت(نازکی) عادت دهید و زیاد تفکر کنید و...؛ عَوَّدُوا قُلُوبَكُمْ الرِّقَّةَ وَ أَكْثَرُوا مِنَ التَّفَكُّرِ وَ الْبُكَاءِ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ» (اعلام‌الدین/۱۴۶)

• خیلی‌ها فکر می‌کنند که «دل‌بخواهی» یک هوس است که زود می‌گذرد، مانند شهابی است که می‌آید و می‌رود و تمام می‌شود. در حالی که این طور نیست. بعضی‌ها فکر می‌کنند که نمی‌شود با «دوست‌داشتنی‌ها» قلب را عادت داد، مثلاً نمی‌شود قلب را به گریه و رقت عادت داد، این قبیل افراد هنوز با «دل» درست کار نکرده‌اند و دارند به صورت هوسی با دل برخورد می‌کنند. اینها می‌گویند: «هر چیزی به دل من آمده «هوسی» بوده که آمده و دل مرا گرفته است» در حالی که انسان می‌تواند با یک برنامه خوب، احساسات قلبی خودش را هم عادت دهد، مثلاً بگوید: «من عادت کرده‌ام که شب‌های جمعه، دلم روضه بخواهد» یا «من عادت کرده‌ام گریه در خانه خدا را دوست داشته باشم» یا «من دارم خودم را عادت می‌دهم که زیاد در خانه خدا گریه کنم» نه اینکه «یک حالی پیدا کنم و بروم در خانه خدا گریه کنم!»

#### «حال معنوی» خوب است، ولی باید دنبال «مقام معنوی» باشیم/ با «عادت دادن» می‌توان به مقام معنوی رسید

• وقتی می‌گوییم: «حال معنوی» این «حال» یعنی اتفاقی که در همین «زمان حال» می‌افتد؛ نه گذشته دارد و نه آینده. لذا ما نمی‌خواهیم فقط به یک «حال خوش معنوی» برسیم، بلکه می‌خواهیم به «مقام خوش معنوی» برسیم. در ادعیه نیز از این «مقام» سخن گفته شده است. فرق مقام با حال این است که انسان در آنجا «مقیم» می‌شود نه اینکه یک لحظه بیاید و برگردد. البته حال

معنوی هم خوب است، ولی ما باید به دنبال «مقام معنوی» باشیم. بالاخره بعضی‌ها که در آسمان‌شان یک ستاره هم ندارند، وقتی یک شهابی از آسمان تیره دل‌شان عبور کند، باز هم خوب است ولی ما به دنبال شهاب زودگذر نیستیم، دنبال ستاره و خورشیدیم.

• **حالا چطور می‌توان به مقام خوش معنوی رسید؟ با عادت. ما بعد از ماه رمضان اگر بخواهیم درست از این فرصت استفاده کنیم، باید شروع کنیم و خودمان را عادت دهیم. بهترین زمان برای این «عادت دادن» بعد از ماه رمضان است، چون ما دیگر هیچ‌وقت این قدر قدرت معنوی نداریم، این قدر پاک نیستیم، این قدر مقرب نیستیم. لذا باید از این فرصت استفاده کنیم و خودمان را عادت بدهیم؛ یعنی خودمان را به رفتار درست، به گفتار درست، به مبارزه با هوای نفس، به فاصله گرفتن از گناه، به چسبیدن به عبادت عادت دهیم. البته این کارها، غالباً رفتاری است، ولی -طبق روایات فوق- ما باید قلب خودمان را به مراقبت و رقت عادت دهیم. مثلاً خودمان را عادت دهیم که اهل گریه در خانه خدا بشویم.**

• معمولاً کودکان خیلی عادت دارند گریه کنند. البته برخی از این گریه‌ها ناشی از ناراحتی و درد است که باید درمان شود. اما کودکان غالباً به «راحت گریه کردن» عادت دارند و این خصلت‌شان است. به حدی که وقتی شروع به گریه می‌کنند، انگار یک غصه صدساله دارند! اشک‌شان مثل باران می‌ریزد و اگر چند دقیقه دیر برسید، از شدت گریه، نفس‌شان بند می‌آید. البته آدم‌ها بعدها این عادت را از دست می‌دهند، گویا دل‌شان مثل سنگ و آهن، سخت می‌شود!

**بعد از ماه رمضان، خودمان را عادت دهیم؛ نه فقط به «کار خوب» بلکه به «حال خوب»**

• **ما بعد از ماه رمضان، بهترین استفاده‌ای که می‌توانیم انجام دهیم این است که شروع کنیم خودمان را عادت دهیم؛ نه فقط خودمان را به «کار خوب» عادت دهیم، بلکه خودمان را به «حال خوب» هم عادت دهیم. مثلاً شما بعد از ماه مبارک رمضان، شروع کنید هر روز دعای عهد بخوانید و بعد تصمیم بگیرید و بگویید: «حالا می‌خواهم عادت کنم و دعای عهد را با گریه بخوانم» اگر این کار را انجام دهید می‌توان گفت که این روایت را اجرا کرده‌اید: «عَوِّدُوا قُلُوبَكُمْ الرَّقَّةَ وَ أَكْثِرُوا مِنَ التَّفَكُّرِ وَ الْبُكَاءِ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ» (اعلام‌الدین/۱۴۶) یعنی دل خود را به رقت قلب عادت داده‌اید.**

• هیأتی‌ها به گریه کردن عادت دارند و می‌توان گفت: «عَوِّدُوا أَنْفُسَكُمْ الْخَيْرَ» در هیأت محقق می‌شود. کسانی که به هیأت عادت می‌کنند، و به رقت قلب در هیأت و روضه، عادت می‌کنند، واقعاً با بقیه فرق می‌کنند. مثلاً شما در کنار خانه خدا می‌توانید ببینید که هیأتی‌ها در میان سه میلیون زائر بیت الله الحرام در ایام حج، کاملاً متمایزند و با دیگران متفاوت هستند. شما اگر در کنار خانه کعبه بنشینید و نگاه کنید، متوجه این تفاوت می‌شوید. وقتی یک گروه هیأتی -از هر کشوری که باشند- وارد می‌شوند و می‌خواهند دور بزنند (طواف کنند) شما به راحتی متوجه می‌شوید که اینها از بقیه متمایز هستند. مثلاً وقتی دارند طواف می‌کنند یا در سعی بین صفا و مروه، یک‌دفعه‌ای یکی از آنها این شعر را می‌خواند «به یوم الترویبه، محمل بیستند...» و بقیه اشک می‌ریزند. اینها یک شور و حال متمایزی دارند، اینها بلد هستند ذکر بگویند، اشک بریزند. اینها به گریه کردن عادت دارند.

## برای عادت، برنامه یک‌ساله نیاز است/ بهترین وقت برای شروع برنامه یک‌ساله، آخر ماه رمضان است

- شما منتظر چه چیزی هستید که اهل رقت قلب شوید؟ شاید برخی بگویند: «ما اول سعی می‌کنیم که عاشق بشویم، بعد از اینکه عاشق شدیم، همین‌طوری مثل ابر بهار اشک می‌ریزیم!» بله، گاهی این اتفاق برای بعضی‌ها می‌افتد ولی آنهایی که در یک زندگی طبیعی اهل رقت قلب شده‌اند، خودشان را به رقت قلب عادت داده‌اند. البته برای این عادت، برنامه یک‌ساله نیاز است. و بهترین وقت برای یک برنامه یک‌ساله از این ماه رمضان تا ماه رمضان بعدی است (امام صادق(ع): مَنْ عَمِلَ عَمَلًا مِنْ أَعْمَالِ الْخَيْرِ فَلَيْدُمْ عَلَيْهِ سَنَةٌ وَ لَا يَقْطَعُهُ دُونَهَا؛ دعائم الاسلام/ ۲۱۴/۱) (إِيَّاكَ أَنْ تَفْرُضَ عَلَى نَفْسِكَ فَرِيضَةً فَتَفَارِقَهَا اثْنِي عَشَرَ هَلَالًا؛ کافی/ ۸۳/۲) (إِذَا كَانَ الرَّجُلُ عَلَى عَمَلٍ فَلَيْدُمْ عَلَيْهِ سَنَةٌ ثُمَّ يَتَحَوَّلُ عَنْهُ إِنْ شَاءَ إِلَى غَيْرِهِ وَ ذَلِكَ أَنْ لَيْلَةَ الْقَدْرِ يَكُونُ فِيهَا فِي غَامِهِ ذَلِكَ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ يَكُونَ؛ کافی/ ۸۲/۲)

- **الان که هنوز آثار روزه و عبادت‌های ماه رمضان، در شما هست، شروع کنید به برنامه‌ریزی کردن برای یک‌سال آینده. اگر این کار را انجام دهید، ان شاء الله تا شب قدر سال آینده، به نتایج خوبی خواهید رسید.**

- بعد از ماه رمضان باید از ثمرات ماه رمضان استفاده کرد. در ماه رمضان خیلی چیزها به ما می‌دهند ولی ما بهره‌برداری نمی‌کنیم. روز قیامت خواهیم دید که ما تشنه‌کامان جرعه‌های معنویت از کنار دریا دریا آب زلال شیرین عبور کرده‌ایم ولی خودمان نخواستیم و برنداشته‌ایم! این‌طوری نیست که به ما کم عنایت کنند و لازم باشد که ضجه بزنییم تا به ما زیاد عنایت کنند، بلکه لازم است ضجه بزنییم تا از این عنایت‌هایی که به ما می‌شود، بهره‌برداری کنیم و اینها را برای خودمان حفظ کنیم؛ مکانیزم حفظ کردن هم عادت کردن است. واقعاً راه دیگری نیست.

## استعداد جان آدمی به عادت کردن، استعداد بسیار بالایی است/ پختگی با عادت است

- استعداد جان آدمی به عادت کردن، فوق‌العاده استعداد بالایی است. در هر دو روایت فوق دیدید که پیامبر اکرم(ص) عادت دادن نفس را مقدم بر کثرت تفکر، قرار می‌دهند. وقتی آدم با تفکر خودش به یک چیزی برسد، مثل این است که وجودش یک‌مقداری گرم شده و البته این خوب است، اما همین چیزهایی که با تفکر به آن رسیده‌اید، تا وقتی خودتان را به آن عادت ندهید، پخته نمی‌شوید؛ پختگی با عادت است. باید ممارست و تکرار کنید تا برای شما ملکه شود و برای شما راحت شود.
- ما از نظر عادت ضعیف هستیم و الا- معمولاً- همین مقدار ایمان و محبت‌های خوبی که ما داریم، کافی است. از نظر اندیشه و معرفت هم، کم نداریم. الان نقص ما عادت است. شما اندیشه‌های خوب و تابناک، خیلی دارید. به ندرت می‌شود نکته‌ای به شما گفته شود که بلد نباشید. نقص ما بیش از اینکه در اندیشه ما باشد، در عمل به اندیشه و معرفت است (إِنَّكُمْ إِلَى الْعَمَلِ بِمَا عُلِّمْتُمْ أَحْوَجُ مِنْكُمْ إِلَى تَعَلُّمِ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ؛ غررالحکم/ حدیث ۲۸۱۵) برای اینکه اندیشه و معرفت ما زیاد شود، راهش این است که به آن عمل کنیم، تا خداوند آن را زیاد کند.

## در هیأت، شما را به گریه کردن برای امام حسین(ع) عادت می‌دهند/ بعضی‌ها امام حسین(ع) را دوست دارند ولی خودشان را به اشک بر حسین(ع) عادت نمی‌دهند

- تأکید ائمه(ع) بر تداوم در عمل است و «عمل مداوم» یعنی اینکه انسان خودش را عادت بدهد. ولی این عادت فقط عادت در رفتار نیست، بلکه «عادت در قلب» هم هست؛ و عمل مداوم قلبی، یعنی اینکه انسان دل خودش را عادت بدهد. مثلاً اینکه انسان

خودش را به رقت قلب عادت بدهد. مثلاً فرموده‌اند: تباکی کنی و خودتان را به گریه کردن بزنی. (إِنَّ الشَّمْسَ لَتَبْكَى مِنْ حَشِيَّةِ اللَّهِ تَعَالَى فَإِنْ لَمْ تَبْكُوا فَبُتِّبَاكُوا؛ مجموعه ورام/ ۸۷/۱) (مَنْ أُنْشِدَ فِي الْحُسَيْنِ شِعْرًا فَبُتِّبَاكَى فَلَهُ الْجَنَّةُ؛ کامل الزیارات/ ۱۰۵)

- در هیأت، شما را به گریه کردن برای امام حسین(ع) عادت می‌دهند. گاهی شما به هیأت می‌روید، ولی دل‌تان برای امام حسین(ع) تنگ نشده است. برای امام حسین(ع) روضه می‌خوانند و متأثر می‌شوید و همان فضا به شما کمک می‌کند و یک‌ذره اشک می‌ریزد و یک ناله‌ای می‌زنید. وقتی این را هر هفته انجام دهید، در واقع دارید خودتان را به رقت در روضه و مظلومیت اهل‌بیت(ع) عادت می‌دهید. اما بعضی‌ها واقعاً محروم هستند؛ با اینکه امام حسین(ع) را دوست دارند و می‌توانند خودشان را به گریه کردن برای امام حسین(ع) عادت دهند، ولی عادت نمی‌دهند! اینها اگر روضه بروند، عادت می‌کنند ولی نمی‌روند!
- خوب است آدم خودش را به حرم رفتن عادت بدهد. هنوز در برخی از هیأت‌ها می‌شنویم که زیارت امام حسین(ع) را آرزو می‌کنند(بر دلم ترسم بماند آرزوی کربلا) در حالی که این شعر را زمانی می‌خوانند که راه بسته بود، حالا که راه باز است و می‌شود به کربلا رفت! باید بلند شد و رفت، نه اینکه فقط آرزو کرد. این ادبیات هم باید تحول پیدا کند. الان ذکر هیأت‌های ما باید این باشد: «امام حسین! دلم را به حرم خودت "عادت" بده!» یا «این عادت را در من تقویت کن» باید به سراغ این مقوله‌ها برویم.

### فقط ما نیستیم که به اهل‌بیت(ع) عادت می‌کنیم؛ اهل‌بیت(ع) هم به ما عادت می‌کنند

- کمیل بعد از یک جلسه سخنرانی امیرالمؤمنین(ع)، به حضرت عرض کرد: آن دعای حضرت خضر(ع) را به من یاد بدهید. حضرت به او فرمودند: وقتی این دعا را آموختی، اگر توانستی هر هفته(هر شب جمعه) آن را بخوان، اگر توانستی هر ماه یک‌بار بخوان، اگر نتوانستی سالی یک‌بار آن را بخوان و لااقل در تمام طول عمرت یک‌بار این دعا را بخوان (قُلْتُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ دُعَاءَ الْخَضِرِ فَقَالَ اجْلِسْ يَا كَمِيلُ إِذَا حَقَّقْتَ هَذَا الدُّعَاءَ فَادْعُ بِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جُمُعَةٍ أَوْ فِي الشَّهْرِ مَرَّةً أَوْ فِي السَّنَةِ مَرَّةً أَوْ فِي عُمْرِكَ مَرَّةً تَكْفٍ وَ تَنْصَرَ وَ تُرْزَقَ وَ لَنْ تُغَدَّمَ الْمَغْفِرَةَ؛ اقبال الاعمال/ ۷۰۶/۲) حضرت این دعا را به کمیل یاد دادند و او نیز این دعا را نوشت و بعد هم این دعا «دعای کمیل» نام گرفت.
- امیرالمؤمنین(ع) قبل از اینکه این دعا را به کمیل یاد بدهند، فرمود: «کمیل، چون تو زیاد با ما هم‌نشین هستی، بر ما واجب است، هرچه بخواهی به تو بدهیم؛ یا کَمِيلُ أَوْجِبَ لَكَ طَوْلَ الصُّحْبَةِ لَنَا أَنْ نَجُودَ لَكَ بِمَا سَأَلْتَ ثُمَّ قَالَ أَكْتُبْ...؛ اقبال الاعمال/ ۷۰۶/۲) به‌خاطر اینکه تو زیاد در خانه ما می‌آیی، ما بر خودمان واجب می‌دانیم هر چیزی خواستی به تو بدهیم.
- موضوع این است که فقط ما نیستیم که به اهل‌بیت(ع) عادت می‌کنیم، بلکه اهل‌بیت(ع) هم به ما عادت می‌کنند. زمین و آسمان هم دل‌شان برای گریه‌های شما تنگ می‌شود...

