

## متن فرمایشات حضرت آقای حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه ارواحناله‌الفداء



بسم الله الرحمن الرحيم

همه ما چون یک خستگی گاهی داریم، احساس می‌کنیم، اصلاً خستگی چه هست؟ چرا خستگی داریم؟ خستگی بطور کلی عبارت از این است که، بیشتر از آنچه که قدرت داریم فعالیت کنیم، حالا یا فعالیت کار واقعاً، یا اینکه می‌خواهید هدفی دارید و نمی‌رسید به آن، این معنی خستگی است. برای اینکه هر خستگی ناراحتی ندارد دنبال سرش، بعضی خستگی‌ها دنباله‌اش ناراحتی دارد، آنها خب همان لحظه آدم را اذیت می‌کند، ولی بعدش نه، بعد که تمام می‌شود، وقتی تمام شد، آدم فکر می‌کند که من که همچنین فعالیتی نداشتم، این اندازه قدرت نداشتم که همچنین کاری بکنم، چرا کردم، خسته شدم؟ بله، ولی خب معلوم است که آن عمق دلم می‌خواهد که بیشتر فعال باشم. بدین جهت این خستگی‌ها ضرر ندارد، عیبی ندارد، فقط مواظب باشید به سلامتی انسان لطمه نزنند. این خستگی‌ها نه، آن خستگی‌های خیلی شدید که ما در فیلم‌ها گاهی می‌بینیم. یک کارگری، یک کارمندی، نمی‌دانم... خسته می‌شود، یا یکی عیال‌وار است، وقتی حساب می‌کند می‌بیند که مثلاً سی نفر به حسابش هستند، مادرش، برادرش... این [احساس] خستگی می‌کند، این خستگی علامت این است که یک کاری آدم می‌خواهد بکند، به آن کار نمی‌رسد بکند، یا وقت نیست، یا قدرتش را ندارد. در هر صورتی باید از خستگی این استفاده [را] کرد، که من باید این کاری که... این علت این خستگی برای من ایجاد شده، چیست؟ آن را درک کند، فعالیت کند. به جای اینکه از خستگی ناراحت بشود، باید از این ناراحت بشود که چرا خسته شده، من که خسته می‌شوم و از این یک کاری خسته می‌شوم، چرا همان کار را انجام می‌دهم؟ آدم می‌داند کار سنگینی است، کار شدیدی است، خسته می‌کند آدم را، معذک می‌خواهد انجام بدهد. برای این است که بشر، هر بشری، دلش همیشه می‌خواهد که آن میزانی که فعالیت می‌کند، یا قدرت دارد، آن میزان بیشتر بشود. این کار، این امر تا این حد عیبی ندارد، خوب هم است، هر چه هم می‌خواهد بیشتر باشد، عیبی ندارد. اما عیبش از آنجا ناشی می‌شود که قدرت خودش را، اندازه قدرتی که دارد برای کاری، یا برای زحمتی، آن قدرت را نمی‌داند چقدر است. گاهی اوقات این قدرت آنقدر زیاد است که هر کار بکند خسته نمی‌شود، ولی گاهی نه، یک اندکی کار کند، خسته می‌شود. احساس کردید خیلی کسان خسته‌اند، یک حالت تنبلی دارند، ولی وقتی مجبور شدند، یعنی جهاتی فراهم شد که او را هل داد به سمت آن فعالیت، می‌بیند که می‌تواند فعالیت کند، فعالیت می‌کند دو برابر آنچه لازم دارد. اینها همه از این هست که انسان از خودش اطلاع ندارد، که من چقدر هستم؟ الان من، شما، اینها، هر کدام نمی‌دانیم که یک بار چقدری می‌توانیم حمل کنیم. از بار گذشته، بعد می‌رسیم به تأملات و ناراحتی‌ها، می‌گوییم که آخر اینقدر ناراحتی، اینقدر گله‌مندی، اینقدر چه، من چطور دنبالش را بیاورم؟ نه، دنبالش را می‌تواند بیاورد، منتها باید با فکر و منظم، برنامه برای خودش بریزد، که چه بکند، چه نکند. انسان هر چه به فکرش می‌رسد، می‌تواند انجام بدهد، این را فقط بدانید، این

است که از هیچ چیزی نگران نباشید، فقط نگرانی‌تان از این باشد که آنچه می‌کنید و آنچه می‌خواهید با رفیقتان، موافق است یا نه، دیگر می‌خواهید که رفیقتان... این را باید فکر کنید، یعنی آن اندازه‌ای بخواهید، آن اندازه‌ای کار کنید که می‌توانید با آن رفیقتان، شریکتان در واقع همراه باشید. یک کاری باشد که هر دو بکنید. بعد که اندازه خودتان را فهمیدید، گنجایش خودتان را فهمیدید، اگر این را در واقع یک عیب دارد، اگر بدانید خیلی خوب است و آن این است که فکر می‌کنید که خیلی قدرتان بیش از این است که دارید و به خیال خودتان با آن قدرت اضافی هم که فکرش را کردید آن را به حساب می‌آورید، کار می‌کنید. در اینصورت یک خستگی‌ای می‌شوید که مفید نیست، مفید بودن در هر کاری رعایت تعادل است و شناخت تعادل فکری و روحی با کاری که می‌کنید. اگر کسی قدرتی داشت و نکرد، این یا تنبلی است و یا هزار جهت دیگر است که نمی‌دانم. از تنبلی هیچ وقت نترسید، تنبلی یک چیزی است که اصولاً همان جوری که هر موجودی، هر انسانی که زاییده می‌شود، از همان اول که زاییده می‌شود درصدد این است که بهتر باشد، هر لحظه کودک می‌خواهد که مهربان‌تر باشد، مادرش به او نزدیکتر باشد، این طبیعی است که هر لحظه بخواهد، منتها غیرطبیعی بودن این است که هر چیزی را که دلش می‌خواهد و آرزو دارد، آن را بیاورد به این طرف آرزو، همه آرزو را بکند ببرد به واقعیت. مثلاً کارهای ساده‌ای، تجربیات را هم از کارهای ساده بگیرید تا بتدریج عادت کنید در زندگی هم این را، مثلاً می‌خواهید که صبح‌ها وقتی می‌شنوید، می‌بینید، یا فیلم می‌بینید، یا صحبت می‌شود، می‌بینید که صبح چه هوای خوبی است، آدم خوب است که بیدار شود، در باغ ملی... همیشه این فکر در سرتان هست و هیچ وقت هم انجام نمی‌دهید، اینجا تنبلی است، این تنبلی خوب نیست. البته فکر اینکه فکرهای دیگری بکنید و به آن هم بگویید مثلاً صبح زود می‌گویند ژاندارم خواهد گفت چرا آمدی بیرون؟ نمی‌دانم، فلان چیز. ولی خود همین که فکر کنید تنبلی می‌گوید تکیه می‌دهید، نگاه می‌کنید، فیلم نشان می‌دهد، اصلاً نمی‌خواهید بلند شوید. اینها را بله، این تنبلی‌ها را سرکوب کنید، تنبلی‌ها را نگذارید آشکارا بر شما حکومت کند. چون در هر چیزی انسان می‌بیند که یک فلان خواسته، فلان چیز، یا فلان شخص، گاهی هم فلان شخص بر او سوار است... در اینصورت اگر یک چیزی غیر از خودتان، بر خودتان سوار بود، یعنی جنبه معنوی، جنبه روحی، جسمی نه، توقع نباید بگذارید، در این صورت تنبلی می‌شود و تنبلی هم از بلاهای مزمن است. البته در جامعه امروز ما مثلاً در این جمع که خب هرچه فکر می‌کنید که من چه کار کنم که بیکار نباشم؟ نه، برای خودتان کار درآورید. می‌بینید در زندگیتان خیلی لازم است که صحبت کنید، بروید جمع کنید کتابی را، کتاب‌های سعدی یا مثلاً سعدی، حافظ، حتی عبیدزاکانی، اینها را نکات جالبش را در دفترچه جداگانه بنویسید. بسیاری از این دفترچه‌ها، از این چیزهای ادبی که خیلی رایج شده، از قدیم رایج شده، اینها همینجوری بوده، آقای سعدی می‌خواسته خودش، چیزهایی که به خاطرش رسیده دور نریزد، روی آن فکر کرده، بعد هم نوشته... نوشتن را هم ترک نکنید. یکی در، اصولاً انسان میل دارد و لذت دارد که چیزی که دارد، به دیگری انتقال بدهد که او هم بداند، کمالینکه بطور ساده سفره نشسته‌ایم، سفره‌های قدیم، رسم قدیم، چندین چیز است، مثلاً [از] ماستش یک لقمه‌ای می‌خورید، می‌گویید عجب ماست خوبی، برمی‌دارید... تعارف می‌کنید، به او هم می‌دهید. این خب طبیعی است که هر انسانی می‌خواهد آنچه که خوب است، به

دیگران بفهماند که من این را خوب دانستم و این دو فایده دارد، یکی اینکه خودش خوب می‌شود، یکی اینکه دیگران یاد می‌گیرند. یکی از جهات تعلیم و تعلّمی که خدا می‌گوید این است، اینکه می‌گوید "علم الاسماء کلهما" خدا همه جریانات را تعلیم داد، «عَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا». این تعلیم‌دادن با چوب نیست، یا با... تعلیم‌دادن همین است، یعنی یک کاری که می‌کند، خودم می‌کنم، چنان ظاهر باشد فایده‌اش برای دیگران، که خودبخود یاد بگیرند. حالا شما هم شاید از همین حرف من، همه پند نگرقتند، چون همه اینجور نیستند، ولی بعضی‌ها نه، از هر حرفی سعی می‌کنند پندش را بگیرند برای خودشان.

به هر جهت زندگی و درس زندگی از همین قبیلی است که من گفتم، هرگز در کلاس‌هایی که می‌گویند کلاسی درست کنند که؛ طریق زندگی، آیین دوست‌یابی، آیین فلان، خوب است اینها، ولی بدرد عمل نمی‌خورد، برای من خوب است که خودم بخوانم و یاد بگیرم، ولی برای شما خوب نیست که یک‌خورده حوصله یادگرفتن ندارید. این را فرض کنید یا یک... یا از این قبیل من دیدم که مثلاً یک چیزی می‌گوید، مثل آیین دوست‌یابی، آیین دوست‌یابی یکی‌اش همه‌اش تجربیات زندگی خودش هست و خیلی هم بجاست، درست هم هست، منتها برای یک نفر تازه کار شاید مفید نباشد... کما اینکه من آن‌وقتایی که جوان بودم، نه حالا، از اینکه من می‌خواندم، یک نکاتی یاد گرفتم و داشتم عمل می‌کردم. یک رفیقی که او معلوم می‌شود یک‌سال زودتر از من بوده، نگاه می‌کرد و گفت شما کتاب‌های... را خوب می‌خوانید، گفت من می‌بینم در کارهایتان انجام می‌شود. از کار دیگران، آدم می‌بیند که آن کارهایی که باید بکند و نکرده، دیگران می‌کنند. تفاوتش هم این می‌شود که من بکنم می‌گویند عوام‌فریبی است، حقّه‌بازی است، ولی آن بکند می‌گویند نه، یاد می‌گیرند. شما هم با صمیمیت کاری که می‌فهمید خوب است، با صمیمیت انجام بدهید تا همه استفاده کنند. به این طریق می‌رسید به اینکه با این همه یک نفرید، یک دوست دارد صحبت می‌کند ولی الان یک نفر، آن هم در اینجا، با این جمع همه دوستی و چیز، با اینها که نمی‌شود، به این همه عمل کرد، بصورت... باید گوش داد، نتیجه اعمال آنها را هم دید. می‌بینید که خیلی‌ها، بخصوص در زنها بیشتر، خیلی خوش صحبت هستند و خیلی روانشناس هستند، جوری که به دیگران لطمه نزنند، نه اینکه مطابق میل دیگران، هر حرفی هم که می‌زند با دیگران... و ما مثلاً بچه بودیم همین جور چیزها یاد گرفتیم، سر سفره ما شیره داشتیم، سرشیر هم داشتیم، معمولاً شیره را می‌ریختیم روی سرشیر و می‌خوردیم، ولی حالا گاهی می‌گفتند که شیره نریزید، نمی‌ریختیم، آن را هم نمی‌ریختیم. امتحان می‌کردیم می‌دیدیم که اینها دوتا مزه مختلف دارد، همان را دنبال می‌کردیم. شما هم در زندگی همین [جور] نگاه کنید، ببینید آنها را دیگری که غذا می‌خورند شیره تنها می‌خورند، سرشیر تنها می‌خورند، یا هردو را می‌ریزند با هم، و کدام بهتر است، سرشیر اگر با هردو باشد، ممکن است هردو نباشد. ببینید؛ من مثالی همیشه می‌زنم که خیلی دم دست باشد، امروز شیره می‌خورم و سرشیر نیست، فردا سرشیر می‌خورم، شیره نیست. در هر لحظه به همان میزانی که خداوند برایتان فراهم کرده... نریزید دور... بگویید نه، امروز چون شیره دارد ولی سرشیر نیست، من... نه، سرشیر بجای خود، شیره بجای خود. همه چیزها [را] بخورید، سر سفره‌تان سرشیر را بی‌نصیب نگذارید، شیره را هم بی‌نصیب نگذارید. خلاصه باید در زندگی...، یعنی خداوند

که ما را از آن عالم... یعنی هرکدام از ما در آن عالم غیرمادی، در آن عالم بوده، ما را آورده‌اند اینجا، باید بفهمیم که خداوند که ما را از آنجا آورده اینجا، دلش می‌خواهد اینجا هم خوش باشیم، یعنی... مگر اینکه گناهی کرده باشیم که خودمان بترسیم که اینجا مجازات است، نه، والا نه، خداوند هرکاری می‌کند برای بشر، برای این است که لذت واقعی را ببرد، لذت معنوی را. از همه غذاها بخورید، منتها مواظب باشید یک غذایی را که خوردید، به ما می‌گفتند که آبگوشت که می‌خورید، بعد از آب زیاد نخورید، ترش می‌کنید، ما خب تشنه می‌شدیم، ولی نمی‌خوردیم. اما یکبار یا دوبار می‌شد که گوش نمی‌دادیم به این حرف، آهسته می‌خوردیم، مریض می‌شدیم، مرض را می‌دیدیم، آن دفعه بعدی خودمان تصمیم گرفتیم که آبگوشت که خوردیم، مثلاً آب زیاد نخوریم ترش می‌کنیم.

بسیاری از زندهای قدیمی اگر یادتان باشد، اینجور سؤالات، اینجور بهداشت‌ها را بلدند، و شما مثلاً می‌گویید گوشه راست سرم درد می‌کند، می‌گوید فلان چیز نخور، این را بخور خوب می‌شود. این از یک جایی، نه کتابی خوانده، نه درسی خوانده، ولی از یک جایی یاد گرفته. حالا ما هم باید سعی کنیم از هر جایی یاد بگیریم، درواقع از هر سفره‌ای، علمی که هست، یک انگشت، یک لقمه‌ای برداریم، جمعشان را هم می‌شود گرفت. اگر خواستید این کار را بکنید، اگر نخواستید نکنید، من نمی‌گویم بکنید.

یک وقت هست که به شما دستور می‌دهم این کار را بکنید، که آن از جهت سلطه‌ای است که بر شما باید داشته باشم، هرچه می‌گویم باید انجام بدهید... یک وقت هست نه، نصیحت می‌کنم می‌گویم وقتی می‌خواهید بیاید منزل من، صبح‌ها آب سرد بنزید به صورتتان، اخمهایتان را مثل من... از هم باز کنید که هر که ببیند خوشش بیاید، این را می‌خواهید بکنید، می‌خواهید نکنید، منتها خودتان فوری نتیجه‌اش را می‌بینید.

به هر جهت همین قدر صحبت برای امروز بس است، شماها خسته می‌شوید، دیگر مرخصید همه.

