

تختین قدم ہا برای پاکی

قسمت چهارم

مشارطہ و مراقبہ

نویسنده: سعید حساری

مراقبہ

- ۱- جنس مراقبہ "حالت توجہ" است
- ۲- موفقیت در مراقبہ یک امر تمرینی...
- ۳- مراقبہ عقل از نفس نسبت بہ اعمال اول (مراقبہ نسبت بہ اصل عمل دوم) مراقبہ نسبت بہ کیفیت ظاہریہ عمل سوم) مراقبہ نسبت بہ کیفیت باطنیہ عمل
- ۴- مراقبہ از ثمرات معرفت و علم بہ نفس...
- ۵- مراقبہ خداوند از انسان سخنی از شہید مطہری

مشارطہ

- (۱) شرط با خود نہ با خدا
- (۲) شرط عقل و نفس
- (۳) نفس پیمان شکن است
- (الف) توجہ بہ معاد
- (ب) عقل باید توجہ نفس را بہ اهمیت عمر و گذشت سریع آن جلب نماید
- (ج) نوشته آیت اللہ مکارم شیرازی دربارهی انذار...
- (د) عنایت خاص امام سجاد(ع) بہ «مشارطہ»
- (۴) تضرع در درگاہ ربوبی و توسل ...

بخشین قدم ها برای پاکی

قسمت چهارم

مشارطه و مراقبه

در نوبت‌های پیشین بیان شد که هدف از خلقت انسان، حرکت به جانب حق تعالی و تقرب به آن ذات مقدس است. همچنین معلوم گردید که هیچ امری مانند ترک معاصی و انجام واجبات در این مسیر، موجب نزدیکی به حضرت حق "جل و علا" نیست. بنابراین بر کسی که دل از دو سرا کنده و عزم دیار دوست نموده، لازم است دامن خویش از غبار معاصی تکانده و زنگار گناه و معصیت از دل زدوده و خانه دل را تسلیم صاحب‌خانه نماید؛ چرا که: « قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الْقَلْبُ حَرَمٌ لِلَّهِ فَلَا تُسْكِنُ حَرَمَ اللَّهِ غَيْرَ اللَّهِ »

(بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۲۵).

با توجه به نقش اساسی "ترک گناه" در حرکت به جانب خدای متعال، سعی کرده‌ایم برنامه‌ای عملی جهت ترک معاصی ارائه نماییم که با توفیق پروردگار بعضی از اجزاء این برنامه، در شماره‌های قبل به محضر مشتاقان سیر معنوی ارائه گردید. در این نوبت نیز بعضی دیگر از نکات عملی که در ترک معاصی نقشی بی‌بدیل دارند به خوانندگان عزیز تقدیم می‌گردد.

مشارطه

یکی از اموری که برای سالک الی الله لازم و ضروری است و او را در سیر معنوی به سمت خدای متعال کمک می‌نماید، "مشارطه" است.

حضرت امام خمینی رحمت الله علیه درباره‌ی آن چنین فرموده‌اند:

« و از اموری که لازم است از برای مجاهد، مشارطه و مراقبه و محاسبه است. "مشارطه" آن است که در اول روز مثلاً با خود شرط کند که امروز بر خلاف فرموده خداوند تبارک و تعالی رفتار نکند. و این مطلب را تصمیم بگیرد. و معلوم است یک روز خلاف نکردن امری است خیلی سهل، انسان می‌تواند به آسانی از عهده برآید. تو عازم شو و شرط کن و تجربه نما ببین چه قدر سهل است. ممکن است شیطان و جنود آن ملعون بر تو این امر را بزرگ نمایش دهند، ولی این از تلبیسات آن ملعون است، او را از روی واقع و قلب لعن کن، و اوهام باطله را از قلب بیرون کن، و یک روز تجربه کن، آن وقت تصدیق خواهی کرد.»

(شرح چهل حدیث، ص ۹)

در ذیل کلام امام خمینی رحمت الله علیه توضیح چند نکته ضروری است:

۱) شرط با خود نه با خدا

ایشان فرمودند: "مشارطه آن است که در اول روز با خود شرط کند که خلاف فرموده خدای تعالی عمل نکند." یعنی هر کس باید با خودش شرط نموده و عهد و پیمان ببندد نه با خدا. علت آن است که اگر انسان با خدا شرطی نماید و عهدی ببندد و از عهده برنیاید، مطابق احکام مطروحه در بحث عهد، نذر و قسم از رساله‌های عملیه مرتکب گناه شده و کفاره به او تعلق می‌گیرد.

۲) شرط عقل و نفس

مشارطه مصدر باب مفاعله است و صیغ مفاعلی دو طرف می‌خواهد، مانند معامله که دو طرف دارد یعنی متعاملین (فروشنده و مشتری). حال با توجه به این که باید انسان با خودش مشارطه کند این سؤال مطرح می‌شود که طرفین مشارطه کیانند؟

در جواب به این سؤال باید گفت روح انسان ابعاد مختلفی دارد و اموری مانند نفس، عقل، قلب و... از مراتب و ابعاد وجود انسان به‌شمار می‌روند. با توجه به این مقدمه علمای اخلاق می‌فرمایند: عقل انسان با نفس او شرط می‌کند و از نفس پیمان می‌گیرد که آن روز را خلاف فرموده خداوند عمل ننماید. زیرا عقل رسول باطنی بوده و همواره دعوت به بندگی خدای متعال می‌نماید.

شخصی از امام صادق علیه‌السلام پرسید: «عقل چیست؟» فرمود: «مَا عُدَّ بِهِ الرَّحْمَنُ وَ اكْتَسِبَ بِهِ الْجَنَانَ - چیزی است که به وسیله‌ی آن خدا را بپرستند و بهشت به دست آرند.» (اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱)

در حالی که نفس قبل از تربیت شدن، سرکش و طغیانگر است و میل به بدی‌ها دارد.
 «إِنَّ النَّفْسَ لِأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ - نفس بسیار به بدی‌ها امر می‌کند.» (سوره یوسف، آیه ۵۳)

حضرت آیت‌الله مجتبی‌ی تهرانی "حفظه‌الله" در این خصوص فرموده‌اند:

«آن که شرط می‌کند عقل، و آن که شرط را می‌پذیرد نفس است. عقل مانند یک تاجری است در مسیر آخرت، که در این راه برای تجارتش کمک‌کار و شریک می‌خواهد که شریک او در این تجارت نفس اوست و سرمایه او در این تجارت عمر اوست. اما متن قرارداد و معاهده‌ای که عقل با نفس منعقد می‌کند عبارت است از سه چیز:
 اول: با من عهد کن که امروز تا شب مبدا مرتکب عملی شوی که غضب الهی در ارتکاب آن است و مبدا دستت آلوده به گناه و معصیت گردد.

دوم: متعهد شو عملی را که بر من واجب و رضای خداوند در انجام آن است ترک ننمائی.
 سوم: ای نفس، آن مقدار که قدرت و توان داری در انجام مستحبات و ترک مکروهات نیز کوتاهی نکنی.» (برگرفته از درس اخلاق معظم له، جلسات ۳۲۶ و ۳۲۷)

۳) نفس پیمان شکن است

باید دانست نفس همان‌گونه که زود پیمان می‌بندد، زود نیز پیمان می‌شکند. بنابراین سالک الی‌الله باید درصدد تقویت مشارطه و کارآمد کردن آن باشد به‌طوری که نفس دیگر به آسانی پیمان شکنی نکند. مهم‌ترین امری که موجب تقویت مشارطه شده و به مشارطه روح و جان می‌دهد "موعظه و تحذیر نفس" است. علمای اخلاق روی این جهت تکیه دارند که صرف گرفتن تعهد از نفس کافی نیست و آن‌گاه مشارطه ثمربخش است که عقل نفس را موعظه کرده و او را تحذیر نماید. به همین جهت است که وقتی یکی از علمای بزرگ رساله‌ای در باب محاسبه نفس می‌نویسد جز چند سطر آن، از اول تا آخر همه عتاب و تحذیر و موعظه نسبت به نفس است. به همین جهت ما در متون اسلامی کلمات بسیار زیادی در رابطه با تحذیر و انذار نفوس از معصومین علیهم‌السلام مشاهده می‌کنیم که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌نمائیم:

(الف) توجه به معاد

امیرالمؤمنین علی علیه السلام وارد بازار بصره شدند؛ «فَنظَرَ إِلَى النَّاسِ يَبِيعُونَ وَ يَشْتَرُونَ فَبَكَى بُكَاءً شَدِيداً ثُمَّ قَالَ: يَا عِبِيدَ الدُّنْيَا وَ عَمَالَ أَهْلِهَا إِذَا كُنْتُمْ بِالنَّهَارِ تَحْلِفُونَ وَ بِاللَّيْلِ فِي فُرْشِكُمْ تَنَامُونَ وَ فِي حِلَالِ ذَلِكَ عَنِ الآخِرَةِ تُعْمَلُونَ فَمَتَى تُحْرَزُونَ الزَّادَ وَ تُفَكَّرُونَ فِي الْمَعَادِ - نگاهی به مردم انداختند و دیدند که گرم داد و ستدند، پس به سختی گریستند و آن گاه فرمودند: ای بندگان دنیا و کارگزاران دنیاداران، حال که شما در روز پیوسته سوگند می خورید، و در شب به بسترهای خود می آرمید، و طبعاً در خلال این حالات از آخرت غافلید، پس چه وقت به جمع آوری زاد و توشه (برای آخرت) برخاسته، و در امر معاد اندیشه می کنید؟ (امالی المفید، ص ۱۱۹)

(ب) عقل باید توجه نفس را به اهمیت عمر و گذشت سریع آن جلب نماید.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم در این باره چنین فرموده اند: «مَا مِنْ يَوْمٍ يَمُرُّ إِلَّا وَ النَّبَارِي عَزَّ وَ جَلَّ يُنَادِي عَبْدِي مَا أَتَصَفَّتْني أذْكَرُكَ وَ تُنْسَى ذِكْرِي وَ أَذْهُوكَ إِلَى عِبَادَتِي وَ تَذْهَبُ إِلَيَّ غَيْرِي وَ أَرْزُقُكَ مِنْ حِزَانَتِي وَ أَمْرُكَ لِتَتَصَدَّقَ لَوْحِيهِ فَلَا تُطِيعُنِي وَ أَفْتَحُ عَلَيْكَ أَبْوَابَ الرَّزْقِ وَ أَسْتَقْرِضُكَ مِنْ مَالِي فَتَجْبُهْنِي وَ أَذْهَبُ عَنْكَ الْبِلَاءَ وَ أَنْتَ مُعْتَكِفٌ عَلَى فِعْلِ الْخَطَايَا يَا ابْنَ آدَمَ مَا يَكُونُ جَوَابُكَ لِي غَدًا إِذَا أَحْبَبْتَنِي - روزی بر بنده نمی گذرد مگر این که خدای عز و جل صدا می زند بنده‌ی من انصاف ندادی من ترا یاد می کنم ولی تو مرا فراموش می کنی، من ترا به سوی عبادت خودم می خوانم و تو به سوی دیگری می روی، از گنجینه‌ی خودم به تو روزی می دهم و می گویم به خاطر من صدقه و انفاق کن، اطاعت مرا نمی کنی و به روی تو درهای روزی را گشوده ام و از مالم به قرض خواستم سرت را پائین افکندی، بلاها را از تو دور کردم شب زنده داری بر گناهان می کنی، ای پسر آدم فردا جواب تو چه خواهد بود.

(ارشاد القلوب ج ۱، ص ۵۳)

امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز در این باره فرموده اند: «مَا مِنْ يَوْمٍ يَمُرُّ عَلَى ابْنِ آدَمَ إِلَّا قَالَ لَهُ ذَلِكَ الْيَوْمُ يَا ابْنَ آدَمَ أَنَا يَوْمٌ حَدِيدٌ وَ أَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ فَقُلْ فِيَّ خَيْرًا وَ اعْمَلْ فِيَّ خَيْرًا أَشْهَدُ لَكَ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهُ أَبَدًا - روزی بر فرزند آدم نگذرد که به او نگوید ای پسر آدم من روز تازه‌ای هستم و بر تو گواهم، در من خوب بگو و خوب بکن تا روز قیامت برای تو گواهی دهم، پس به درستی بعد از من دیگر هرگز مرا نخواهی دید.

(امالی صدوق، ص ۱۰۸)

ج) آیت‌الله مکارم شیرازی درباره‌ی مشارطه و انذار نفس هنگام مشارطه چنین می‌نویسد:
 نخستین گامی که علمای بزرگ اخلاق بعد از توبه ذکر کرده‌اند، همان "مشارطه" است، و منظور از آن شرط کردن با نفس خویش است با تذکرات و یادآوری‌هایی که همه روز تکرار شود و بهترین وقت آن را بعد از فراغت از نماز صبح و نورانیت به انوار این عبادت بزرگ الهی دانسته‌اند. به این طریق، که نفس خویش را مخاطب قرار دهد و به او یادآور شود که من جز سرمایه‌ی گرانب‌های عمر کالایی ندارم و اگر از دست بروم هستیم از دست رفته و با یادآوری سوره شریفه «وَالْعَصْرِ؛ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ - به عصر سوگند، که انسان‌ها همه در زیانند» (سوره عصر، آیات ۱ و ۲) به نفس خویش بگوید: با از دست رفتن این سرمایه، من گرفتار خسران عظیم می‌شوم، مگر این که کالایی از آن گران‌بها تر به دست آورم، کالایی که در همان سوره در ادامه آیات آمده است: «إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ - مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند و یکدیگر را به حق سفارش کرده و یکدیگر را به شکیبایی و استقامت توصیه نموده‌اند!» (سوره عصر، آیه ۳)

باید به خود بگوید: فکر کن عمر تو پایان یافته، و از مشاهده حوادث بعد از مرگ و دیدن حقایق تلخ و ناگواری که با کنار رفتن حجاب‌ها آشکار می‌شود سخت پشیمان شده‌ای و فریاد بر آورده‌ای: «رَبِّ ارْحَمْنِي؛ نَعْلِي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ، اَي (فرشتگان) پروردگار، شما را به خدا مرا باز گردانید تا عمل صالح انجام دهم در برابر کوتاهی‌هایی که کردم!» (سوره مؤمنون، آیات ۹۹ و ۱۰۰)

باز فرض کن پاسخ منفی «كَلَّمَا» را از آن‌ها نشنیدی و به درخواست تو عمل کردند و امروز به جهان بازگشته‌ای، بگو چه کاری برای جبران کوتاهی‌ها و تقصیرات گذشته می‌خواهی انجام دهی؟!

سپس به نفس خویش در مورد اعضاء هفت‌گانه، یعنی چشم و گوش و زبان و دست و پا و شکم و فرج نیز سفارش کن و بگو این‌ها خدمتگزاران تو و سر بر فرمان تو دارند، آیا می‌دانی جهنم هفت درب دارد، و از هر دری گروه خاصی از مردم وارد می‌شوند؟ و آیا می‌دانی که این درهای هفت‌گانه احتمالاً برای کسانی است که با این اعضاء هفت‌گانه عصیان کنند، بیا و با کنترل دقیق این اعضاء درهای دوزخ را به روی خود ببند و درهای بهشت را به روی خود بگشا!

و نیز سفارش مراقبت از اعضاء خود را به نفس بنما، که این نعمت‌های بزرگ الهی را در طریق معصیت او به کار نگیرد و این مواهب عظیم را تنها وسیله‌ی طاعت او قرار دهد.

۵) از بعضی از دعا‌های امام سجاد علیه‌السلام در صحیفه سجاده بر می‌آید که آن بزرگوار نیز عنایت خاصی به مساله «مشارطه» داشته‌اند.

در دعای سی‌ویکم (دعای معروف توبه) در پیشگاه خداوند عرض می‌فرماید: «وَلَا يَأْتِي رَبِّي إِلَّا أَعُوذَ فِي مَكْرُوهِكَ، وَصَمَانِي أَنْ لَا أَرْجِعَ فِي مَذْمُومِكَ، وَعَهْدِي أَنْ أَهْجُرَ جَمِيعَ مَعْاصِيكَ - پروردگارا! شرطی در پیشگاه تو کرده‌ام که به آنچه دوست نداری، باز نگردم و تضمین می‌کنم به سراغ آنچه که تو آن را مذمت کرده‌ای نروم و عهد می‌کنم که از جمیع گناهان دوری گزینم.»

۴) تضرع در درگاه ربوبی و توسل به اولیای الهی

امر دیگری که در مشارطه اهمیت دارد و موجب تقویت و کارآمدی مشارطه می‌شود تضرع در درگاه ربوبی و توسل به اولیای الهی و معصومین علیهم‌السلام است. زیرا هر روز از ایام هفته متعلق به یک معصوم یا تعدادی از معصومان علیهم‌السلام می‌باشد و ما در ایام هفته مهمان ایشان هستیم. بنابراین شایسته است در اول روز هنگام مشارطه، از شرّ نفس اماره و شیطان به حضرات معصومین علیهم‌السلام پناه برده و از آنان تقاضای پناهندگی و مهمان‌نوازی نمائیم، چرا که آنان از ناحیه خدای متعال مأمور به پناه دادن به مردمان و دستگیری از آنان هستند. برای این منظور مناسب است زیارات روز را که در مفاتیح‌الجنان ذکر شده است زمزمه نموده و از صاحب آن روز تقاضای کمک نمائیم.

به‌عنوان مثال اگر روز یکشنبه است خطاب به امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام که روز یکشنبه به نام مقدس اوست این‌گونه عرض کنیم:

«يَا مَوْلَايَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ هَذَا يَوْمُ الْأَحَدِ وَ هُوَ يَوْمُكَ وَ بِاسْمِكَ وَ أَنَا ضَيْفُكَ فِيهِ وَ جَارُكَ فَأَضْفِنِي يَا مَوْلَايَ وَ أَجِرْنِي فَإِنَّكَ كَرِيمٌ تُجِبُ الضِّيَافَةَ وَ مَأْمُورٌ بِالْإِحَارَةِ - ای مولای من ای امیر اهل ایمان این روز یکشنبه متعلق به شما و به نام شماست و من در این روز مهمان شما هستم و در جوار شما، مرا به مهمانی بپذیر ای مولای من و مرا پناه ده (از شر شیطان و نفس اماره) که تو بسیار بزرگوار و کریم و مهمان‌نوازی و از جانب خدا مأمور پناه دادن خلقی.»

حضرت امام خمینی "قدس الله نفسه الزکیه" در این باره چنین فرموده‌اند:

چون صبح افتتاح اشتغال به کثرات و ورود در دنیا است و با مخاطره اشتغال به خلق و غفلت از حق انسان مواجه است، خوب است انسان سالک بیدار در این موقع باریک برای ورود در این ظلمتکده تاریخ، به حق تعالی متوسّل شود و به حضرتش منقطع گردد. و چون خود را در آن محضر شریف آبرومند نمی‌بیند، به اولیاء امر و خفّرای (خفیر: پناه دهنده، حامی و نگهبان) زمان و شفّعاء انس و جان، یعنی رسول ختمی صلی الله علیه و آله وسلم و ائمه معصومین علیهم السلام، متوسّل گردد و آن ذوات شریفه را شفیع و واسطه قرار دهد و چون برای هر روزی خفیر و مجیری است - پس روز شنبه به وجود مبارک رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم و روز یکشنبه به حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام و روز دوشنبه به امامان همایان سلطان علیهما السلام و روز سه‌شنبه به حضرات سجّاد و باقر و صادق علیهم السلام و روز چهارشنبه به حضرات کاظم و رضا و تقی و تقی علیهم السلام و روز پنجشنبه به حضرت عسکری علیه السلام، و روز جمعه به ولیّ امر عجل الله فرجه الشریف، متعلّق است (بحار الانوار، ج ۲۴، ص ۲۳۹. از الخصال، ج ۲، ص ۳۹۴، باب ۷) - مناسب آن است که در تعقیب نماز صبح برای ورود در این بحر مهلک ظلمانی و دامگاه مهیب شیطانی، متوسّل به خفّرای آن روز شود، و با شفّاعت آن‌ها، که مقربان بارگاه قدس و محرمان سرا پرده انسند، از حق تعالی رفع شرّ شیطان و نفس اماره بالسّوء را طلب کند و در اتمام و قبول عبادات ناقصه و مناسک غیر لایقه، آن بزرگان را واسطه قرار دهد.

البته حق تعالی شأنه چنانچه محمّد صلی الله علیه و آله وسلم و دودمان او را وسائط هدایت و راه‌نماهای ما مقرر فرموده و به برکات آن‌ها امتّ را از ضلالت و جهل نجات مرحمت فرموده، به وسیله و شفّاعت آن‌ها قصور ما را ترمیم و نقص ما را تتمیم فرماید و اطاعات و عبادات ناقابل ما را قبول می‌فرماید. آنّه ولیّ الفضل و الاعمام. «(آداب الصلاة، ص ۳۷۹)

مراقبه

مرحله دیگری که در سلوک الی الله بعد از مشارطه، لازم و واجب است، مراقبه می باشد که شاه فرد دستورات سلوکی و شاه کلید رسیدن به سعادت بوده و بدون آن قرب خدای تعالی خواب و خیالی بیش نیست. مراقبه از ماده رَقَبَ است و در لغت به معنای زیر نظر گرفتن، نگهداری و حراست است. مراقبه همچون مشارطه مصدر باب مفاعله است و در اصطلاح به مراقبت و مواظبت عقل از نفس اطلاق می شود. یعنی بعد از آن که عقل از نفس پیمان عدم تخلف گرفت و با او شرط نمود، باید حالت مراقبت و محافظت از نفس را داشته باشد تا مبادا نفس، برخلاف شرطی که نموده عمل نماید.

حضرت امام خمینی رحمت الله علیه در این خصوص چنین فرموده اند:

«پس از این مشارطه، باید وارد "مراقبه" شوی. و آن چنان است که در تمام مدت شرط. متوجه عمل به آن باشی، و خود را ملزم بدانی به عمل کردن به آن، و اگر خدای نخواستہ در دلت افتاد که امری را مرتکب شوی که خلاف فرموده خداست، بدان که این از شیطان و جنود اوست که می خواهند تو را از شرطی که کردی باز دارند. به آن ها لعنت کن و از شر آن ها به خداوند پناه ببر و آن خیال باطل را از دل بیرون نما و به شیطان بگو که من یک امروز با خود شرط کردم که خلاف فرمان خداوند تعالی نکنم، ولی نعمت من سال های دراز است به من نعمت داده، صحت و سلامت و امنیت مرحمت فرموده و مرحمت هایی کرده که اگر تا ابد خدمت او کنم از عهده یکی از آن ها بر نمی آیم، سزاوار نیست یک شرط جزئی را وفا نکنم. امید است إن شاء الله شیطان طرد شود و منصرف گردد و جنود رحمان غالب آید. و این مراقبه با هیچ یک از کارهای تو، از قبیل کسب و سفر و تحصیل و غیرها، منافات ندارد.» (کتاب شرح چهل حدیث، ص ۹)

در شناسائی ماهیت مراقبه و تقویت آن توجه به امور زیر لازم و ضروری است:

۱- جنس مراقبه، "حالت توجه" است

حضرت امام خمینی رحمت الله علیه در تعریف مراقبه فرموده اند: «آن چنان است که در تمام مدت شرط (یک روز)، متوجه عمل به آن (شرط) باشی.»؛ از این تعریف می توان به جنس و ماهیت مراقبه پی برد. یعنی جنس مراقبه، "حالت توجه" است. انسانی که حالت مراقبه دارد، انسانی است که حالت توجه به نفس اماره داشته و عقل او مانند نگهداری، نفس را زیر نظر دارد که مبادا کار خلافی از او سر بزند. اما فردی که اهل مراقبه نیست، حالت غفلت داشته و نفس اماره اش به حال خود رهاست و مملکت وجود او چراگاه شیطان و اذنب اوست.

۲- مراقبه و موفقیت در آن یک امر تمرینی و تدریجی است.

سالک نوپا و مبتدی که تازه گام در وادی مراقبه و توجه نهاده، باید بداند ملکه و عادت قبلی او حالت غفلت و بی‌توجهی بوده است و تبدیل ملکه غفلت به ملکه مراقبت، امری زمان‌بر و تدریجی و دشوار، اما شدنی است. امام حسن عسگری علیه‌السلام درباره مشکل بودن ترک عادات قبلی فرموده‌اند: «رَدَّ الْمُعْتَادِ عَن عَادَتِهِ كَالْمُعْجِزِ - برگرداندن معتاد از عادتش مانند معجزه است.» (کنایه از دشوار بودن ترک عادت است).

(بحارالأنوار، ج ۷۵، ص ۳۷۴)

بنابراین سالک مبتدی ضمن این‌که باید محکم گام برداشته و عزم خود را برای رسیدن به حق تعالی جزم نموده نماید، نباید توقع بیش از اندازه از خود داشته باشد و باید در مسیر معنویت استقامت پیشه نموده و در ناکامی‌هایی که در طی مسیر برایش پیش آمد می‌کند، نومید و دلسرد نشود. به‌عنوان مثال کسی که تا دیروز حالت غفلت از مسیر معنویت و حضرت حق داشته و مبتلا به انواع معاصی بوده و امروز حالت تنبه پیدا نموده و صبح مشارطه کرده و طی روز می‌خواهد حالت توجه و مراقبه داشته باشد، چنین فردی اگر ثلث روز یا ربع آن را هم موفق باشد، پیشرفت قابل توجهی است. زیرا نفس او فعلاً ضعیف بوده و نمی‌توان توقع مراقبه تام و تمام از او داشت. البته سالک مبتدی به این بهانه نباید تنبلی پیشه نموده و کم کاری نماید، بلکه باید به میزان توان خود تمرین نموده و توجه و مراقبه خود را تقویت نماید.

نکته مهم آن است که عدم توجه سالک نوپا به تدریجی بودن شدت و قوت مراقبه، یکی از دستاویزهای مهم شیطان برای منصرف نمودن او از طی مسیر معنویت است. توضیح مطلب آن‌که وقتی سالک نوپا مشارطه نموده و بساط مراقبه گسترانده و با امید فراوان در مسیر معنویت حرکت می‌کند، چندین ساعت یا چند روز محکم حرکت نموده و در اثر نیروی مراقبه از موانع و گذرگاه‌ها عبور می‌نماید. اما ناگهان در یک حادثه پایش لغزیده و زمین می‌خورد (یعنی در یک صحنه مرتکب معصیت می‌شود). در این‌جا بلافاصله شیطان فعال شده و در گوش او زمزمه می‌کند: «دیدنی تو به درد سیر معنوی نمی‌خوری. بیا و وقت خود را ضایع نکن و به امور دیگر بپرداز.»؛ خلاصه آن‌که این سالک مبتدی و نوپا به دلیل نشناختن توانایی‌های خود و عدم اطلاع از تدریجی و تمرینی بودن سیر معنوی، تحت اغوای شیطان قرار گرفته و دلسرد و نومید شده و چند صباحی کار و حرکت را رها می‌نماید. بعد از

چندی مجدد به خود آمده و با خود زمزمه می‌کند: بنا بود در مسیر انسانیت و حرکت به جانب حق تعالی قدم‌هایی بردارم، اما مرا چه شد که خود را رها نموده و از منزل و مقصود دور شدم؟! خلاصه دوباره حرکت را آغاز نموده و چند گامی جلو رفته اما باز ناگهان لغزشی رخ داده و داستان نومیدی و رها نمودن حرکت تکرار می‌شود. باید توجه داشت که اگر سالکی بیست سال هم این‌گونه زحمت بکشد راه به جایی نخواهد برد. زیرا موفقیت در طیّ مسیر معنویّت، حرکت مستمر و مداوم را می‌طلبد نه حرکت منقطع را. مَثَل ما مبتدیان در مسیر سیر الی‌الله مَثَل کودکی را ماند که می‌خواهد راه رفتن بیاموزد؛ چند قدمی جلو رفته سپس زمین خورده و اندکی گریه نموده و دوباره بلند شده و راه رفتن آغاز می‌نماید. اما هیچ‌گاه خسته نشده و آن‌قدر زمین خورده و برخاسته تا محکم شده و محکم گام برمی‌دارد. ما نیز در مسیر حرکت به جانب حق تعالی طفل رهیم و چند گامی که برداریم پامان در چاله‌های لغزش و معصیت فرو رفته و زمین می‌خوریم. اما مهم آن است که بلافاصله برخاسته و با توبه و استغفار گرد و غبار از خود زدوده و به حرکت و طیّ طریق ادامه دهیم؛ چرا که مسیر دیگری غیر از این مسیر در زندگی انسان وجود ندارد؛ «وَلَا يُكِنُّ الْفِرَارُ مِنْ حُكُومَتِكَ» (دعای کمیل)؛ بنابراین افتان و خیزان هم شده باید مسیر بندگی و عبودیّت خدا را طی نمود و با هر جان‌کدنی شده از معاصی و نافرمانی او دوری نمود. البته این سعی و کوشش انسان از دید خدای متعال دور نخواهد ماند و همین درماندگی و آشفتگی انسان و کوشش او مورد رضایت و عنایت پروردگار بوده و نزد آن ذات مقدس مأجور خواهد بود.

مولوی این مطلب را زیبا به نظم آورده:

دوست دارد یار این آشفتگی کوشش بیپوده، به از خفتگی

۳- مراقبه عقل از نفس نسبت به اعمال، در سه رابطه مطرح می‌شود:

اول) مراقبه نسبت به اصل عمل:

یعنی عقل مراقب است که نفس در مواجهه با معاصی وارد در معصیت نشود و در مواجهه با اعمال واجب، واجبی از او ترک نشود. و همچنین در مواجهه با اعمال مستحب و مکروه به میزان توان خود ملتزم به آن‌ها گردد. فرضاً زمینه‌ی کار خیر یا مستحبی پیش آمده و انجام آن برایش امکان دارد؛ به نفس متذکر می‌شود که تو با من عهد کردی جایی که عمل خیر است و توان داری انجام دهی، پس کوتاهی نکن.

دوم) مراقبه نسبت به کیفیت ظاهریه عمل:

در این بخش بعد از فراغ از انجام اصل عمل (در خصوص اعمال واجب و مستحب)، عقل مراقب است که عمل به صورت دست و پا شکسته و با کیفیت پائین انجام نگیرد، بلکه از نفس می‌خواهد که عمل را به بهترین وجه از نظر رعایت آداب شرعی و ظاهری به انجام برساند.

سوم) مراقبه نسبت به کیفیت باطنیه عمل:

یعنی از نظر انگیزه عمل و آداب باطنی عبادات، عقل مواظب است که ریا و ناخالصی باعث فساد عمل نشود. بنابراین وقتی می‌خواهد عملی را انجام دهد (چه واجب، چه مستحب) بلافاصله وارد عمل نمی‌شود بلکه توقف کرده و توجه می‌کند که محرک اصلی در این عمل چیست و کیست؟ آیا انگیزه خداست یا هوای نفسانی؟ حال اگر به نور حق برایش روشن شد که محرک خداست وارد عمل می‌شود و به قصد قربت انجام می‌دهد. اما اگر بعد از تأمل برایش معلوم شد که محرک غیر خداست یا هم خدا و هم غیر اوست، این‌جا توقف نموده و خود را مورد خطاب قرار می‌دهد که: حیا کن و خجالت بکش. آن‌گاه خطاب الهی را به یاد آورده که فرموده: «وَ اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ» - و بدانید خداوند آن‌چه را در دل دارید، می‌داند! از مخالفت او بپرهیزید. (سوره بقره، آیه ۲۳۵)؛ بنابراین تا انگیزه عمل اصلاح نشود و جهت به سمت خدا نباشد اقدام به عمل نمی‌کند و با انداز نفس، جهت‌گیری را به سمت خدا تغییر داده و آن‌گاه وارد عمل می‌شود. اگر انسان دقت در امر نیت و انگیزه نداشته باشد، چه بسا مدت‌های مدیدی عبادتی را انجام دهد و تصور کند برای خدا انجام داده و حال آن‌که برای خدا نبوده و نفس اماره امر را بر او مشتبه جلوه داده بود. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «النَّفْسُ الْأَمَّارَةُ الْمُسَوِّلَةُ تَمَلِّقُ تَمَلِّقَ الْمُنَافِقِ وَ تَصْنَعُ بِشِيمَةِ الصَّادِقِ الْمُوَافِقِ حَتَّى إِذَا خَدَعَتْ وَ تَمَكَّنَتْ تَسْلُطُ تَسْلُطَ الْعَدُوِّ وَ تَحْكَمُ تَحْكَمَ الْعَدُوِّ فَأَوْرَدَتْ مَوَارِدَ السَّوِّءِ» - نفس اماره مسوئه تملق می‌کند، تملق کردن منافق، و احسان می‌کند به‌طریقه دوست موافق، تا این‌که هر گاه فریب داد و جای گرفت مسلط می‌شود به‌طریق مسلط شدن دشمن و به‌زور حکم می‌کند مانند به‌زور حکم کردن تکبر کردن و از حد در گذشتن، پس فرود آورد صاحب خود را به جایگاه‌های بدی. (تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۳۴)

مرحوم آقا جمال‌الدین خوانساری در شرح این روایت می‌نویسد: «آماره» یعنی فرمان دهنده یعنی فرمان دهد بر بدن و امر و نهی او کند، و «مسوئه» یعنی آرایش دهنده یعنی کارها را زینت و آرایش دهد نزد این کس و آدمی را رغبت نماید به آن‌ها و مراد این است

که نفس اول تملق کند تا وقتی که فریب دهد و آدمی را در فرمان خود کند آن وقت مسلط شود مسلط شدن دشمن، و وادارد او را بر کاری چند که سبب زیان و خسران او باشد و حکم کند به حکم‌هایی که از تکبر و تجاوز از حد ناشی شود، پس فرود آورد این کس را به جایگاه‌های بدی، پس فریب او نباید خورد و از اول هر چه او خواهش کند بر خلاف او باید کرد تا او رام این فرد و مطیع و فرمانبردار او گردد. (شرح ایشان بر غرالحکم، ج ۲، ص ۱۴۰)

۴- مراقبه از ثمرات معرفت و علم به نفس است

انسان اگر نفس و خدعه و نیرنگ‌های آن را شناخت و فهمید نفس حيله‌گر و پیمان شکن است، آن‌گاه مانند شریکی که به او اعتماد ندارد، او را زیر نظر گرفته و مراقب مکرهای او خواهد بود. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «إِنَّ نَفْسَكَ لَخَدُوعٌ إِنْ تَتَّقُ بِهَا يَفْتَدِكَ الشَّيْطَانُ إِلَى ارْتِكَابِ الْمَحَارِمِ - به‌درستی که نفس تو بسیار فریب دهنده است، اگر به آن اعتماد کنی شیطان به واسطه‌ی آن، تو را به‌سوی ارتکاب حرام‌ها می‌کشاند.»

(تصنیف غرالحکم و دررالکلم، ص ۲۳۷)

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام در کلامی دیگر در معرفی نفس چنین فرموده‌اند: «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ فَمَنْ ائْتَمَنَهَا خَانَتْهُ وَمَنْ اسْتَنَامَ إِلَيْهَا أَهْلَكَتَهُ وَمَنْ رَضِيَ عَنْهَا أَوْرَدَتْهُ شَرَّ الْمَوَارِدِ - به‌درستی که نفس بسیار امرکننده به بدی و افعال قبیح است پس هر که آن را امین گرداند (و به آن اعتماد کند)، نفس به او خیانت کند و هر که آرام بگیرد به‌سوی آن و مطمئن گردد به آن، نفس او را هلاک گرداند؛ و هر که خشنود گردد از آن فرود آورد او را در بدترین جایگاه‌های فرود آمدن.» (تصنیف غرالحکم و دررالکلم، ص ۲۳۷)

حدیث شریف معروفی که از پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم وارد شده که فرمودند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (بحار الأنوار، ج ۲، ص ۳۲)؛ یک معنا و تفسیرش این است که اگر کسی نفس و هواهای آن و مکر و حيله‌های آن را شناخت، چنین فردی قطعاً راه حرکت به سمت پروردگار را یافته و سرانجام خدا را یافته و خواهد شناخت. آن‌چه مانع از شناسائی رب و حرکت به‌سوی اوست همین نفس است.

امام صادق علیه‌السلام در حدیثی زیبا این واقعیت را به تصویر کشیده‌اند:

«طُوبَى لِعَبْدٍ جَاهَدَ لِنَفْسِهِ وَ هَوَاهُ وَ مَنْ هَزَمَ حُنْدَ هَوَاهُ ظَفَرَ بِرِضَا اللَّهِ وَ مَنْ حَاوَرَ عَقْلَهُ نَفْسَهُ الْأَمَّارَةَ بِالسُّوءِ بِالْجَهْدِ وَ الْإِسْتِكَائَةِ وَ الْخُضُوعِ عَلَى بَسَاطِ خِدْمَةِ اللَّهِ تَعَالَى فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا وَ لَا حِجَابَ أَظْلَمُ وَ أَوْحَشُ بَيْنَ الْعَبْدِ وَ بَيْنَ الرَّبِّ مِنَ النَّفْسِ وَ الْهَوَى -

خوشا به حال آن بنده‌ای که برای رضای خدا با خواسته‌های نفس خود بجنگد و کسی که با حمله پی‌گیر، سپاه نفس سرکش را از پای درآورد، به رضایت و خشنودی خدا نائل می‌شود و کسی که از حکم عقل و خرد سرپیچی نکرده و نفس سرکش و خواسته‌های او را در برابر عقل تسلیم نماید و با کوشش هر چه بیشتر و تواضع و فروتنی در میدان عبادت پروردگار و خضوع در برابر خدا (حضور یابد)، چنین شخصی به رستگاری کامل و بزرگی دست یافته است و هیچ پرده و حجابی میان بنده و خدا تاریک‌تر و وحشتناک‌تر و خطرناک‌تر از نفس سرکش و خواسته‌های آن نیست». (بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۶۹)

البته در باب مشارطه گفتیم که باید نفس را موعظه و انذار نمود و آن را برای ترک معصیت آماده نمود که این کار تا حدّ زیادی نفس را آماده می‌نماید. اما با توجه به این‌که نفس در دامن طبیعت قرار دارد و کشش طبیعی به امور مادی و شهوانی دارد لذا قابل اعتماد نیست و دید ما نسبت به آن دید بی‌اعتمادی است. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام در این باره چنین فرموده‌اند: « وَ اعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يُصْبِحُ وَلَا يُمْسِي إِلَّا وَ نَفْسُهُ ظَنُونٌ عِنْدَهُ فَلَا يَزَالُ زَارِبًا عَلَيْهَا وَ مُسْتَرِيدًا لَهَا - بندگان خدا! بدانید که انسان با ایمان، شب را به روز، و روز را به شب نمی‌رساند جز آن که نفس خویش را متهّم می‌داند، همواره نفس را سرزنش می‌کند و گناه کارش می‌شمارد.» (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶)

۵- مراقبه خداوند از انسان

تا کنون مراقبه‌ای را که مورد بحث قرار دادیم، مراقبت عقل از نفس در ربط با اعمالی بود که با او شرط نموده بود. اما این‌جا یک مراقبه دیگری نیز وجود دارد که اگر این مراقبه نباشد، مراقبه عقل نسبت به نفس نیز چندان تاثیرگذار نخواهد بود و آن مراقبه دوم عبارتست از: "توجه و مراقبت نسبت به مراقبه خداوند از انسان." مراقبه عقل با نفس آن‌گاه تمام است که انسان توجه به این معنا داشته باشد که خدا مراقب من است و او عالم به ظاهر و باطن و سرّ و خفیات است.

بنابراین منشأ حالت مراقبه علم و معرفت است که این‌جا دو علم برای انسان باید وجود داشته باشد و هر کدام از این دو علم منشأ و مبدء یک مراقبه خواهد بود:

اول: علم به خبائثت نفس و نیرنگ‌باز بودن آن. این علم باعث می‌شود انسان مراقب نفس و مکاید آن باشد تا مبدا دچار لغزش و گناه گردد.

دوم: علم به این‌که خداوند رقیب (نزدیک) است و مرا زیر نظر دارد. این علم باعث می‌شود انسان عنان نفس را محکم‌تر گرفته و آن را از چموشی بازدارد.

سخنی از استاد شهید علامه مرتضی مطهری

از نظر اسلام اگر کسی بخواهد خودش را تربیت کند، اولین شرط مراقبه است، منتها می‌گویند قبل از مراقبه و محاسبه یک چیز هست و بعد از مراقبه و محاسبه نیز یک چیز. قبل از مراقبه «مشارطه» است؛ یعنی اول انسان باید با خودش قرارداد امضا کند، که این‌ها را اغلب روی کاغذ می‌آورند. روی کاغذ با خودش شرط می‌کنند و پیمان می‌بندند که این گونه باشم؛ چون اگر مشارطه نشود و اول انسان با خودش قرارداد نبندد، موارد را مشخص نکند و برای خودش برنامه قرار ندهد، نمی‌داند چگونه از خودش مراقبه کند.

مثلاً اول با خودش یک قرارداد می‌بندد که خوراک من این‌جور باشد، خواب من این‌جور باشد، سخن من این‌جور باشد، کاری که باید برای زندگی خودم بکنم این‌جور باشد، کاری که باید برای خلق خدا بکنم این‌جور باشد، وقت من این‌جور باید تقسیم بشود. این‌ها را در ذهن خودش مشخص می‌کند یا روی کاغذ می‌آورد و امضا می‌کند و با خودش پیمان می‌بندد که بر طبق این برنامه عمل کند و بعد همیشه از خودش مراقبت می‌کند که همین‌طوری که پیمان بسته رفتار کند.

همچنین در هر شبانه روز یک دفعه از خودش حساب می‌کشد که آیا مطابق آن‌چه که پیمان بسته عمل کردم؟ آیا از خود مراقبت کردم یا نکردم؟ اگر عمل کرده بود بعدش شکر و سپاس الهی و سجده شکر است و اگر عمل نکرده بود مسئله «معاتبه» در کار می‌آید (یعنی خود را ملامت کردن) اگر کم تخلف کرده باشد، و «معاقبه» در کار می‌آید (خود را عقوبت کردن) اگر زیاد تخلف کرده باشد، که آن عقوبت کردن‌ها با روزه‌ها و با کارهای خیلی سخت بر خود تحمیل کردن و مجازات کردن خود است.

این‌ها از اصول مسلم اخلاق و تربیت اسلامی است.

مجموعه آثار، ج ۲۲، ص ۷۶۲

حسن ختام

در پایان به عنوان حسن ختام کلامی از عارف نامی، حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه ذکر می‌نمائیم، به امید آن‌که مشمول توجه قادر متعال واقع شویم:

« و باز تذکر دهم که در هر حال به خود امیدی نداشته باش که از غیر خدای تعالی از کسی کاری بر نمی‌آید و از خود حق تعالی با تضرع و زاری توفیق بخواه که تو را در این مجاهده اعانت فرماید تا بلکه این‌شاء‌الله غالب آیی. اِنَّهٗ وَلِیُّ التَّوْفِیْقِ. » (اربعین حدیث ص ۱۰)