

## ذکر خدا، افضل اعمال

یکی از بهترین عبادات که در روایات از آن به «افضل العبادة و مخ العبادة» (۱)، تعبیر شده، دعا و مناجات با خدای متعال است. با صرف نظر از این که این دعا مستجاب بشود یا نشود؛ یعنی موضوعیت ندارد که خدای متعال به انسان بدهد یا ندهد، خود اعلام افتقار و عجز در مقابل خدای متعال و درخواست از خدای متعال جزو افضل عبادات است. مهمترین مزدی که دعا دارد این است که فرمود خدای متعال کسی را که دعا می کند دوست می دارد؛ محبت خدای متعال بالاترین مزد است گرچه خدای متعال حاجت انسان را هم می دهد ولی هیچ مزدی بالاتر از این نیست که خداوند متعال اهل دعا را دوست می دارد و به آنها محبت می ورزد.

همه اعمال اگر عمل صالح باشند درجه انسان را بالا می برند در قرآن خدای متعال می فرماید: «الْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ» (فاطر/ ۱۰) عمل صالح که بالا می رود صاحب عمل را هم با خود بالا می برد؛ نه اینکه خود عمل بالا رود و صاحب عمل در عالم دنیا بماند؛ اگر کسی اهل عمل صالح بود عملش بالا می رود خود مومن را هم با خود بالا می برد ولی در بین این اعمال کدامیک مفیدتر است؟ در روایتی امام صادق علیه السلام از وجود مقدس رسول الله (صلی الله علیه و آله) نقل می کنند که فرمودند: «أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ لَكُمْ أَرْفَعَهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ وَ أَرْكَأَهَا عِنْدَ مَلِيكِكُمْ وَ خَيْرٌ لَكُمْ مِنَ الدِّيَارِ وَ الدَّرَاهِمِ وَ خَيْرٌ لَكُمْ مِنْ أَنْ تَلْتَفُوا عَدُوَّكُمْ فَتَقْتُلُوهُمْ وَ يَقْتُلُوكُمْ فَقَالُوا بَلَى فَقَالَ ذَكَرُ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ كَثِيرًا» (۲) است، فرمود می خواهید به شما بگویم که کدام عمل بیشترین درجه را برای شما حاصل می کند و شما را بالا می برد، پاک ترین عملتان در نزد خدای متعال کدام عملتان هست، از دینار و درهم برای شما خیلی نافع تر است؛ حتی بهتر از جهاد در راه خداست و نفعش برای شما بیشتر است؛ عرض کردند یا رسول الله بفرمایید کدام عمل است که از جهاد در راه خدا بهتر است و برای ما از مال و ثروت دنیا مفیدتر هست و بیشترین درجات را برای ما تحصیل می کند، حضرت فرمودند: این که دائم به یاد خدا باشید. در یاد خدا بودن اگر دوام پیدا کرد، از افضل اعمال است و یکی از بهترین ذکرها دعاست.

## دعاء همراه بکاء، برترین ذکر

در بین اذکار یکی از بهترین حالات توجه انسان به خدای متعال حالت دعا و درخواست و تکدی در خانه خدا و التماس کردن به خدای متعال هست. از حالاتی که انسان خوب است با آن حال دعا کند حالت بکاء و گریه است که در روایات تأکید شده سعی کنید در موقع دعا حتی اگر اهل گریه نیستید تباکی بکنید و اشک از خودتان بگیرید. حضرت فرمود که اگر تباکی کردید یک قطره اشک هم از چشم شما جاری شد وقت خوبی است برای دعا کردن، حتی در روایات است که از معصوم سؤال شد، من حال دعا و بکاء ندارم خوب است که یاد مصیبت های خودم کنم، وقتی حالت رقت به من دست داد اشکم جاری شد آن وقت دعا کنم، حضرت همین را هم تصدیق کردند، فرمودند که حتی اگر این کار را هم می توانید، انجام بدهید؛ حتی اگر کسی اهل بکاء و اشک نیست و گاهی حال اشک ندارد فرمود تباکی کنید، وقتی اشکتان آمد آن وقت دعا کنید، که وقت دعا کردن است. در روایات روی این امر تأکید شده که موقع دعا حالتان خضوع و خشوع باشد. در دعا بهترین حال همین است که انسان اگر در حال سجده بتواند دعا را بخواند و از خدا حاجت خودش را بخواهد، خشوع سجده هم در انسان باشد این هم بهترین حالت دعاست؛ در کافی از امام صادق (علیه السلام) نقل شده حضرت فرمودند که نزدیک ترین حالت بنده به خدای متعال آن حالتی است که در حال سجده و در حال بکاء با خدای متعال صحبت و مناجات بکند. «إِنَّ أَقْرَبَ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنَ الرَّبِّ عَزَّ وَ جَلَّ وَ هُوَ سَاجِدٌ بَاكٍ» (۳) بکاء در دعا و حتی در غیر دعا، در روایات خیلی مدح شده که انسان از خوف خدای متعال گریه کند، از آن گریه هایی است که کم گیر می آید.

در کتاب شریف کافی که از معتبرترین کتب روایی شیعه است احادیثی از امام صادق علیه السلام نقل شده که حضرت فرمودند همه دیده ها روز قیامت گریه می کنند غیر از سه دیده که در روز قیامت گریان نیستند: اول چشمی که به روی حرام بسته شده است، دوم چشمی که شبها را بیدار بوده و در طاعت خدای متعال شب زنده داری کرده، زیرا منمتم شده از این که انسان تمام شب را نخوابد الا در بعضی موارد، یکی از آنها در بندگی و طاعت خدای متعال است؛ سوم «وَ عَيْنٌ بَكَتْ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ» چشمی که در تاریکی شب از خشیت خدای متعال بگرید؛ این چشم هم در روز قیامت در امان هست و گریان نیست. (۴)

## زهد، ورع و بکاء محبوبترین حالتها

نیز از وجود مقدس امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمودند خدای متعال به حضرت موسی علیه السلام فرمود (۵): «بندگان من با هیچ عملی به من نزدیک نمی شوند که بهتر از این سه و محبوب تر از این سه عمل در نزد من باشد، اول زهد و بی رغبتی در دنیاست، که البته زهد به معنی نداشتن یا داشتن نیست، بلکه دل نبستن است، ممکن است انسان امکانات دنیایی نداشته باشد ولی راغب و دلپسته به دنیا باشد و ممکن است همه امکانات مثل حضرت سلیمان داشته باشد ولی فارغ از دنیا باشد؛ زهد

در دنیا یعنی دل انسان از دنیا بزرگتر است کاری با آمد و شد دنیا ندارد، دنیا بیاید و برود در این دل تأثیری ایجاد نمی کند، این دریاها و اقیانوس های بزرگ را دیدید، کشتی ها در این دریاها گم می شوند این همه کشتی در این دریا دارد حرکت می کند خودش را نشان نمی دهد ولی اگر یک پشه در یک استکان بیافتد، موج بر می دارد؛ قلب مومن قلبیست بزرگتر از دنیا زیرا مومن به شرح صدر رسیده و آمد و شد دنیا این قلب را دگرگون نمی کند؛ همه دنیا را به او بدهند یا همه دنیا را هم از او بگیرند، باز قلب مومن دگرگون نمی شود و زهد همین است.

امیرالمومنین علیه السلام در حدیثی که در توحید صدوق نقل شده و کافی هم نقل کرده، فرمودند: «فَأَمَّا الزَّاهِدُ فَقَدْ خَرَجَتْ الْأَحْزَانُ وَالْأَفْرَاحُ مِنْ قَلْبِهِ فَلَا يَفْرَحُ بِشَيْءٍ مِنَ الدُّنْيَا وَلَا يَأْسَى عَلَى شَيْءٍ مِنْهَا فَاتَهُ فَهُوَ مُسْتَرِيحٌ» (۶)، خوشی های دنیا و غصه های دنیا از دلش بیرون رفته، «فلا يفرح بشيء من الدنيا آتاه»، دنیا به او رو بیاورد خوشحالش نمی کند؛ هر چیزی از دنیا که از دستش برود و فوت بشود او را غصه دار نمی کند، این آدم از دنیا راحت است؛ وقتی قلب فارغ از دنیا شد حالا می تواند به خدای متعال مشغول بشود. والا تا قلب انسان در گرو آمد و شد دنیا است، یک روز مال می آید یک روز می رود؛ یک روز رفیق می آید و می رود؛ یک روز همسر می آید و هر روز بالاخره یک دل مشغولی خواهد بود؛ اگر آدم بخواد فراغتی پیدا کند که دیگر هیچ کاری در دنیا برای انسان باقی نماند و به خدا مشغول بشود، هیچ وقت این فراغت در دنیا پیدا نمی شود، زاهد آن کسی است که در متن دنیا و آمد و شد دنیا، از دنیا آزاد است؛ وقتی آزاد شد و به راحتی رسید، می تواند در دنیا بندگی بکند.

دومین خصلت محبوب خدا «و الورع عن المعاصی» حالت ورع و ترک معصیت در انسان است. اگر خویشتن داری از معصیت در انسان پیدا شد آن حالتی که وقتی انسان با معصیت مواجه می شود انسان را از معصیت دور می کند، به این حالت، ورع می گویند. این حالت اگر در بنده پیدا شد، بنده را به خدای متعال نزدیک می کند و خدای متعال این حالت بنده را دوست می دارد؛ و سومین حالت، گریه کردن از خشیت و از خوف خدای متعال است؛ و البته انسان تا وارد وادی معرفت خدای متعال نشده، معنای خشیت را نمی فهمد، ولی اگر انسان به خدای متعال التماس کرد، معرفت خدا به قلب انسان وارد شده و جلال و عظمت الهی در دل انسان جلوه می کند؛ آن وقت انسان به خشیت و بکاء از خشیت می رسد. فرمود این حالتی است در بنده من که این حالت را من دوست می دارم و بنده را به من نزدیک می کند.

موسای کلیم سوال کرد حال مزد این سه دسته، یعنی آنهایی که از خوف خدا گریه می کنند، آنهایی که زاهد در دنیا هستند و آنهایی که اهل ورع از معصیت هستند، چیست و خدای متعال چه پاداشی در مقابل این اعمال به آنها می دهد؟ خدای متعال فرمود: آنهایی که در دنیا زاهدند فارغ از دنیا هستند مزدشان این است که من به آنها آخرت می دهم بهشت می دهم. کسی که خودش را از دنیا فارغ کرده مزد فراغت از دنیا جنت است، البته جنت و بهشت درجاتی دارد زاهدون هم درجاتی دارند، به اندازه درجاتشان درجات بهشت به آنها عطا می شود؛ «و اما البکائون من خشیتی ففي الرفیع الاعلی» آنهایی که از خشیت من گریه می کنند در عالی ترین درجات بهشتی هستند. بالاترین درجات رفعت عالم آخرت از آن کسانی است که اهل گریه از خشیت و خوف خدای متعال هستند. حتی تعبیر این است «لا یشارکهم احد»، دیگری با اینها در این مقام شریک نیست؛ این مقام مختص به کسانی است که اهل بکاء از خشیت خدای متعال هستند؛ «و اما الورعون عن المعاصی فانی افتنس الناس ولا افتنسهم»، آنهایی که از اهل ورع از معصیت من هستند، من روز قیامت از همه سخت گیری می کنم؛ نامه عملشان را تفتیش و زیر و رو می کنم؛ ولی آنهایی که اهل ورع هستند از آنها تفتیش نمی کنم گناه نامه عملشان باز نمی شود و بدون محاسبه از صحنه های سخت قیامت عبورشان می دهند.

این اهمیت مناجات در روایات است و خوب است انسان یک وقتی را در شبانه روز انتخاب کند، اهل مناجات و دعای با خدای متعال باشد؛ بهترین وقت سحر و همچنین بین الطلوعین است، و بهترین مناجات ها نیز مناجات های منقول از معصومین است و اگر کسی این مناجات ها را خواند، با اذن معصوم باشد و اجازه بگیرد انسان از معصومی که این دعا نقل شده مثلاً اگر از امام صادق است از ایشان اجازه بگیرد؛ یا اگر آن ذکر از وجود مقدس امام سجاد نقل شده، متوسل باشد و با اذن آن حضرت وارد به دعا بشود.

### مداومت؛ شرط انس با دعا

اگر انسان دعا را ادامه داد و رها نکرد کم کم حالت دعا در او پیدا می شود، اول که انسان این دعاها را می خواند، فهمی برایش پیدا نمی شود؛ حتی ممکن است برای انسان خسته کننده باشد، ولی اگر مداومت در این دعا داشت، مثلاً کسی سی شب ماه رمضان هر شب دعای ابوحمزه را با توجه بخواند آن وقت شب آخر ماه رمضان کم کم طعم دعا و مناجات با خدا را به او می چشاند؛ لذت مناجات، آرام آرام در دلش می آید و شب های بعد از ماه رمضان هم آرزویش این است که این رمضان تکرار بشود و دوباره این باب مناجات گشوده بشود؛ انس با دعا و تکرار آن است که فهم دعا را می آورد. معارفی که در دعاهاست معارف بسیار بلندیست احوال و حالاتی که ائمه می خواستند در دعا در ما پیدا بشود یک حالات فوق العاده است؛ این ها با

مداومت و تکرار در دعا و خسته نشدن و التماس کردن، آرام آرام پیدا می شود؛ راهش هم تمرین و تجربه است که خود آدم باید تجربه کند و ببیند مثلاً دعای کمیل را هر شب جمعه یک مدت بخواند تا ببیند فهم و درکش از دعا عوض می شود یا نه، خلوتی داشته و این مناجات ها را داشته باشد؛ درکش از دعا عوض می شود؛ بنابراین اگر انسان دید آن حالاتی که اولیاء خدا در دعا دارند من ندارم این نباید موجب بشود دعا را ترک بکند، این باید موجب بشود که انس با دعا پیدا کند تا آرام آرام آن حالات در انسان پیدا بشود.

خدا رحمت کند مرحوم آیت الله العظمی بهجت از استادشان نقل کرده بودند ایشان فرمود یک موقعی در سحرهای ماه رمضان شمرده بودند در حرم امیرالمومنین (علیه السلام) قریب هفتاد نفر دعای ابوحمزه را در قنوت نمازشان از حفظ می خوانند، عنایت فرمودید دعای طولانی است؛ یکی از علمای بزرگ شیراز که نیم قرن قبل تقریباً رحلت فرمودند من از بعضی از پیرمردها و قدیمی های شیراز شنیدم، مجلسی در شب های ماه رمضان سی شب برقرار می شد و هر سی شب هم دعای ابوحمزه در این مجلس می خوانند؛ در شیراز رسم هست و از این مجالس زیاد است؛ شاید هم از ایشان به یادگار مانده، یکی از این مجالس که من رفتم، یک بزرگواری بود از پیرمردهای قدیمی، فرمود من در دوره جوانی آن عالم بزرگوار را درک کردم، می آمد در همین مجلس شرکت می کرد؛ هر سی شب ماه رمضان شب از نیمه که می گذشت ایشان وارد نماز شب می شد، در قنوت نماز وتر سه ساعت گریه می کرد و از حفظ دعای ابوحمزه می خواند؛ اشکش مثل باران می بارید و سه ساعت ایستاده ابوحمزه می خواند؛ لذا اگر انسان مداومت کند این حالات در انسان آرام آرام شکل می گیرد که از مناجات و دعا لذت ببرد و آن چیزی را که معصومین می خواستند به انسان بفهمانند، کم کم بفهمد و نوب کند طعم دعا را اگر نوب کرد آن وقت دعا را رها نمی کند.

### دعا در فرصتهای طلایی

گاهی بهر دلیلی مثلاً انجام یک کار خیر، لحظه هایی برای انسان پیش می آید که خدای متعال می خواهد فیضی به انسان برساند. اگر آدم حواسش را جمع نکرد آن فیض از انسان برمی گردد. اگر انسان مترصد آن لحظه ها بود آن لحظه را دنبال کرد آن وقت در آن لحظه به برکات می رسد؛ اگر یک ساعتی در نیمه شب، خدای متعال آدم را بیدار کرد و دید خوابش نمی آید و حال خوشی برای حرف زدن با خدا دارد نگیرد دوباره بخوابد و بگوید خوابان کم بود؛ بلکه بلند شود آن حالت را غنیمت بشمارد؛ آدم را بیدار کردند و می خواهند چیزی به انسان بدهند، انسان باید هوشیار باشد؛ خیلی وقت ها هست انسان حالاتی برایش پیدا می شود حال و احساس خوبی دارد می تواند با خدا حرف بزند؛ می تواند ذکر بگوید؛ می تواند دو رکعت نماز خوب بخواند؛ آن حالات را بخصوص انسان مغتنم بشمارد و در آن لحظه ها دعا و مناجات با خدا را رها نکند؛ و نیز به جهت نفهمیدن مایوس نگردد، بنا نیست انسان از اول بفهمد، آن حالات، مزد آدم است که روز اول به آدم نمی دهند؛ آدم باید با خدا خلوتی داشته باشد تا انس مناجات با خدا را به او بدهند، کسی که از اول می خواهد آن انس را به او بدهند هیچ وقت آن حالات برایش پیدا نمی شود.

### مناجات الشاکین

اینها مقدمه ای بود برای یکی از مناجات های پانزده گانه امام سجاد علیه السلام که مرحوم محدث قمی هم در اوایل مفاتیح، قبل از اعمال ماه رجب این مناجات پانزده گانه را ذکر کردند و واقعاً مناسب است اگر انسان شبانه روز نمی خواند، روزی یکی از اینها را خلوتی داشته باشد با خدا و بخواند؛ یکی از مناجات های پانزده گانه حضرت، مناجات الشاکین است، آنهایی که اهل شکوا و شکایت به خدا هستند، در این مناجات امام سجاد شکایت از چهار چیز را به ما تعلیم کردند؛ شکایت از نفس، شکایت از شیطان، شکایت از قلب خود، و شکایت از چشم.

### شکایت، نتیجه عدم همراهی با نفس

استادمان (رحمه الله) می گفتند روزی در جوانی با جمعی از دوستان الاغی کرایه کرده و یکی از رفقا که مشکل داشت را سوار کردیم و به قصد تفریح به طرف امام زاده ای در کنار یکی از روستاهای اطراف قم حرکت کردیم، تا بیرون از ده راحت بودیم، الاغ با ما هممسیر بود و راحت حرکت می کرد، اما وقتی به سر دوراهی بیرون ده رسیدیم، بین ما و الاغ کشمکش آغاز شد، چون آغل این الاغ پایین رودخانه بود ولی ما می خواستیم برویم امامزاده بالای کوه، لذا مسیر ما از این حیوان جدا بود، از وقتی مسیر جدا شد دعوایمان شروع شد؛ در آخر این حیوان بارهای ما را زمین ریخت، رفیقمان راهم انداخت پایین و پا بفرار گذاشت، ما دنبال یک کسی می گشتیم تا این حیوان را رام کرده و به دست ما بدهد، ایشان می فرمود حکایت نفس ما این است؛ تا وقتی ما با نفس خودمان همراه هستیم که دعوائی نیست، چه دعوائی؟ چه شکایتی؟ خب نفس می رود ما هم دنبالش می رویم، هر چه می گوید گوش می دهیم خوش می گذرد، دعوائی در کار نیست، نزاعی نیست که ما بخواهیم شکایت بکنیم اما از وقتی که انسان مأنوس با حضرت حق می شود و می خواهد رو به خدای متعال برود بیشتر از دنیا را می خواهد و می خواهد بیدار باشد شب با خدا حرف بزند، این نفس نمی گذارد؛ می خواهد روزه بگیرد، ترک معصیت کند، این نفس اذیت می کند و... از آن وقت است که دعوا و نزاع بین انسان و نفسش شروع می شود؛ لذا مقدمه شکایت از نفس که انسان از نفس خودش شکایت بکند، عدم

همراهی با نفس است، زیرا انسانی که با نفس خودش همراه است هم مسیر است با هم دعویانشان نشده این آدم هیچ وقت شکایتی از نفس ندارد.

## دوگانگی انسان و نفس

انسان تا در راه خدا راه نیافتد اصلاً نمی‌فهمد خودش غیر از نفسش هست، احساس می‌کند خودش با نفسش یکی است، در حالیکه اینها دو چیزند، انسانی که در راه آمده می‌خواهد راه خدا را برود نفسش مزاحمش است و نمی‌گذارد. فرمود «أَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ» (۷) بدترین دشمن تو، دشمن ترین دشمنانت نفس خودت است، با خودت است و دشمن خودت است.

نفس در واقع از جنود شیطان است، کنار انسان گذاشته شده و این هم کار خداست، برای این که ما بتوانیم امتحان پس بدهیم؛ خدا را اختیار کنیم، رشد کنیم؛ از یک طرف، فطرتی به ما دادند از طرف دیگر نفس که یکی از جنود شیطان است کنار دست ما گذاشتند؛ گفتند بین این دو انتخاب کن، انسان می‌تواند طرف نفس را بگیرد الی الابد با شیطان و زیر دست و پای شیطان باشد؛ یا انسان می‌تواند طرف خدای متعال و طرف اولیانش را بگیرد، اگر آمد طرف نبی اکرم و اهل بیت و امیرالمومنین، آن وقت می‌فهمد خودش غیر از نفسش است؛ و الا انسان تا نرفته آن طرف اصلاً نمی‌فهمد خودش غیر از نفسش است و می‌گوید یعنی چه که نفس دشمن است؟ کدام نفس؟ خودم هستم دیگر، خود آدم که دشمن خودش نیست.

اگر انسان در مسیر الهی راه افتاد آن وقت می‌فهمد ما دو تا هستیم، راکب و مرکب دو تا هستند، وقتی انسان و مرکبش دارند یک راه را می‌روند انسان متوجه نیست که مرکب دارد تو را می‌برد و تو هم داری دنبالش می‌روی، غیر از مرکب هستی، و لذا اصلاً متوجه نیست، وقتی انسان از نفسش جدا می‌شود آنوقت تازه می‌فهمد ما دو تا هستیم، من می‌خواهم یک راه بروم نفسم یک راه دیگر، نفس نمی‌گذارد. من می‌خواهم بلند شوم مناجات کنم این می‌خواهد بخوابد، من می‌خواهم روزه بگیرم این می‌خواهد بخورد، من می‌خواهم چشم از حرام ببندم این می‌خواهد ببیند و همینطور... ، می‌فرمود آن، یکی دیگر هست من راه دیگری می‌خواهم بروم، یکی دیگر از درون وسوسه و شیطننت می‌کند من را آرام نمی‌گذارد؛ اگر کسی این دوگانگی خودش با نفسش را فهمید به طرف خدای متعال راه می‌افتد؛ اما آدم اگر غافل باشد خیال می‌کند خودش حریف نفسش هست تا حسابش را برسد، شروع می‌کند ریاضت برای خودش تعریف کردن، با ریاضات می‌خواهد این نفس را تسلیم کند؛ کم بخورد هی فشار بیاورد. هر جور ریاضت سر این نفس بیاورید از یک طرف دیگر کار خودش را انجام می‌دهد. گاهی اوقات ریاضت به نفس می‌دهی اتفاقاً کار آموخته هم می‌شود، این نفس یاد می‌گیرد که چطور باید آدم را دور بزند، به اصطلاح شیطننتش گل می‌کند و از طرفی هم نمی‌شود رهاش کرد.

حالا چه کار باید کرد ما می‌خواهیم به طرف خدا برویم این نفس هم می‌خواهد نگذارد ما برویم طرف خدای متعال، او راه خودش را می‌رود مسیر خودش را می‌رود و ما هم می‌خواهیم راه خدا را برویم طبیعتاً با ما درگیر می‌شود، در این درگیری انسان اول خیال می‌کند که ما هستیم و نفسمان با هم درگیریم و حساب نفسمان را می‌رسیم. کم کم که سیر کرد متوجه می‌شود خیر، اینطورها نیست و حریف این نفس نیستی؛ یا می‌فرماید اصلاً زحمت بی فایده است آن کسی که پشت این نفس است شیطان و ابلیس است؛ در روایات دیدید شیطان جنود و لشکریان خودش را می‌فرستد یک جاهایی اگر مومن استقامت کرد، لشکر را تقویت می‌کند، قویتر را می‌فرستد؛ در بعضی موارد وقتی مومن قویست خودش می‌آید وسط میدان و کیدهایش را آغاز میکند؛ حالا چطور می‌شود از دست این نفس [خلاص شد] نفسی که پشتوانه اش هم ابلیس است و یاوران و همراهانی دارد، هوس انگیزی می‌کند و نمی‌گذارد ما راه خدا را برویم نمی‌گذارد ما بیدار بشویم، نخوریم، حرف نزنیم، نمی‌گذارد قوای ظاهری و باطنی مان را ما هدایت کنیم و به طرف خدا ببریم. او می‌خواهد این امکانات را از دست ما بگیرد و خرج خودش کند.

## تبعیت از نفس، مانع رسیدن به سعادت

در مناجات الشاکین، اولین شکایت از نفس است، لکن شاکی چه کسیست؟ من که هنوز با نفس خودم همراهم و با هم رفیقیم چه شکایتی؟ آن داستان را شنیدید بنده خدایی مومن در خواب دید که ابلیس می‌رود و زنجیرها و طناب های قطور و نازک که بعضی هایش پاره شده به همراه دارد؛ گفت اینها مال کیست؟ گفت مال فلان مومن، مال فلان شخص است، گفت این زنجیر که پاره شده مال کیست؛ گفت مال شیخ مرتضی انصاری است، آن عالم بزرگوار، فقیه شیعه، انداختم دیشب پاره کرد. گفت خب زنجیر ما کدام است؛ گفت تو بدون زنجیر دنبال من می‌آیی، خودت راه افتادی، زنجیر نمی‌خواهد؛ لذا آنکه با نفس خودش همسفر است، شکایتش فقط یک شوخیست، این شکایت از خود است، شکایت از نفس نیست؛ آدم اول باید یک دوگانگی با نفس خودش پیدا کند و این را بفهمد که «اعدی عدوک نفسک الی بین جنبیک» دشمنی های او را ببیند که چطور به آدم ضربه می‌زند؛ چطور آدم را به باد می‌دهد؛ چطوری انسان را زمین گیر می‌کند.

آدم از خدا پنجاه سال عمر گرفته نماز شب نخوانده، زیارت عاشورا نخوانده، ترک معصیت نکرده، سیر در درجات توحید نکرده، بعد می بینید یک جوان همه این سیرها را کرده، چه کسی نگذاشته؟ یکی از آنها همین نفس است، بعد هم فرصت آدم تمام می شود بساط را جمع می کنند، باید بروی آن دنیا، وقتی هم رفتی آن دنیا می گویم خدایا ای کاش یک عمری به ما می دادی، خدای متعال می فرماید: «أَوْ لَمْ نُعَمِّرْكُمْ مَا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَنْ تَذَكَّرَ» (فاطر/۳۷)، ما عمری به شما ندادیم؟ آنهایی که اهل ذکر بودند در همین فرصت دریافت هایشان را کردند و به مقام ذکر و حضور رسیدند. روایت داریم اگر آدم ۱۸ ساله شود، به اندازه ای عمر داده اند که اهل ذکر و اهل حضور بشود.

گاهی انسان پشت سرش را می بیند، نه نماز شب درستی دارد نه روزه، نه زبان و چشم خوبی، نه گوش خوبی، هیچکدام از اینها روز قیامت به نفع ما نیست، روز قیامت اگر زبان باز کنند بیچاره می شویم. مگر قرآن نمی فرماید دستتان، پوستتان، اعضای بدنتان، شهادت می دهند؛ اگر این چشم روز قیامت زبان باز کند به اذن خدای متعال (مگر این زبانی که حرف می زند یک قطعه گوشت بیشتر است به اذن الله حرف می زند) اگر خدای متعال این چشم را به گفتار در بیاورد روز قیامت که افتتاح می شود، این گوش را به گفتار در بیاورد این دست را، آدم نگاه می کند می بیند خیلی باخته است؛ لکن اگر انسان اهل شکایت از نفس شود، خدای متعال حال نفس را تمام می کند ولی باید پایش ایستاد؛ برادر یکی از شهداء نقل می کرد که این شهید به من گفت فلانی شما نمی توانید هم پای من راه بیابید من نفسم را به امیرالمومنین سپردم و حضرت قبول کرده، ببینید چه خبر است، بعد حالاتی را که ایشان داشت می شمارد، میگفت من خودم دیدم جلوی چشم خودم عقربی را که نیش داشت از زمین بر می داشت کف دست می گذاشت این عقرب با این آدم کار نداشت این هم این حیوان را نوازش می کرد. چه حالتی از محبت خدا در انسان شکل می گیرد.

### راه مقابله با نفس

انسان باید دشمنی نفس را درک کند، و همچنین بداند که نمی تواند حریف او شود، و نیز باید یک تکیه گاه و مامن پیدا کند که حق و عدل باشد و با تکیه به او بتواند بر نفسش فائق آید، والا تا این شرایط نباشد، شکایت بی معناست. شکایت مال آن آدمی است که خدای متعال را می بیند؛ عدل و قدرت و رحمت او را می بیند، نفس و شیطان و دشمن خودش را هم می بیند و از این طرف ضعف و ناتوانی های خودش را هم در این راه می بیند چه کار می کند؛ ناچار شکایت می کند؛ شکوی به خدا که خدایا تو یک کاری بکن آن وقت اگر در این شکایت راست گو باشد، خدای متعال این نفس را رام می کند و به دست آدم می دهد، رام کردن آن هم کار خداست، به شرط این که انسان صادق باشد؛ شخص بزرگواری می فرمود من در یک حالی این دعا را جدی از خدای متعال خواستم، «اللهم اقطع عني كل شيء يقطعني عنك» خدایا هر چیزی که مرا از تو جدا کند فاصله بین من و تو باشد تو او را از من بگیر، گفت فردای آن روز امتحانی برای من پیش آمد غوغایی به پا شد؛ خدا می خواهد تعلقات را قیچی کند و قیچی کردن رنج دارد، تعلقاتی که آدم سی سال دور و بر خودش مانند تار و پودها چیده، اگر راست گفتی که خدایا اینهایی که من را از تو جدا می کنند جدا کن، خدای متعال دست می برد شروع به جدا کردن می کند.

اگر انسان به خدای متعال راست گفت یعنی می خواهد طرف خدا برود و مرد راه است، دشمن را شناخته و به خدای متعال شکوا کند، خدای متعال دست به کار می شود و دیگر باید مرد باشی و تحمل کنی؛ زیرا آنقدر شیطان با خود آدم قاطی شده که ضربه ای که او می زند به آدم می خورد، خیلی باید مرد باشی و بایستی آن وقت خدای متعال این نفس که «اعدی عدو» است را رام می کند و به دست آدم می دهد؛ یکی از خوبان، یکی از علمای بسیار بزرگواری را در خواب دید که نفسش مثل سگی است که افسارش کاملاً در اختیارش است هر کجا می خواهد می کشد، بدون اجازه او جرأت ندارد دهانش را باز بکند. نفس باید اینطوری بشود باید نفس را ببندند و به دست آدم بدهند، والا خود آدم را از پا در می آورد ما حریفش نیستیم. اگر سپردی به خدا، خدای متعال این نفس را ادب می کند و آرام و مودب در اختیارت قرار می دهد و مرکب خوبی می شود والا در غیر این صورت آن نفس آدم را از پا در می آورد.

### عیوب نفس در مناجات الشاکین

اگر انسان درست نگاه کند می بیند چه عیوبی در نفسش هست، لکن وقتی با نفس خودش همراه است، عیبی در آن نمی بیند، امام سجاد علیه السلام در مناجات الشاکین، دوازده عیب برای نفس انسان شمرده اند، که نفس با این اشکالات آدم را زمین گیر می کند.

«إِلَهِي إِلَيْكَ أَشْكُو نَفْسًا بِالسُّوءِ أَمَارَةً وَ إِلَى الْخَطِيئَةِ مُبَادِرَةً، وَ بِمَعَاصِيكَ مُوَلَّعَةً، وَ لِسَخَطِكَ مُتَعَرِّضَةً، تَسْلُكُ بِي مَسَالِكَ الْمَهَالِكِ، وَ تَجْعَلُنِي عِنْدَكَ أَهْوَنَ هَالِكٍ، كَثِيرَةَ الْعِلَلِ طَوِيلَةَ الْأَمَلِ، إِنَّ مَسْئَهَا الشَّرُّ تَجَزَّعُ وَ إِنَّ مَسْئَهَا الْخَيْرُ تَمْنَعُ، مَيَّالَةً إِلَى اللَّعِبِ وَ اللَّهْوِ، مَمْلُوءَةً بِالْغَفْلَةِ وَ السُّهْوِ، تُسْرِعُ بِي إِلَى الْحَوْبَةِ وَ تُسَوِّفُنِي بِالنُّوْبَةِ» (۸)

پناه به کیست؟ به اله انسان، که محبوب حقیقی است و خالق و رازق و رب ماست؛ عالم به ماست و بخشنده و جواد نسبت به ماست؛ مراقب ماست. اسماء حسناى خدا را در دعای جوشن کبیر، آن که رفیق است، شفیق است، مواظب و مراقب است، قادر و حی و حاضر است، می شنود، می بیند و ما را دوست می دارد و بی تفاوت نسبت به ما نیست؛ تنها شکایت به سوی اوست زیرا کس دیگری نیست که در این درگیری داور بین من و نفسم باشد و بتواند داوری کند و بتواند حق من را از نفس بگیرد.

### نفس، فرمان دهنده و حریص به بدیها

شکایت هم، از آن نفسی است که این چند صفت بد را دارد، «بِالسُّوءِ أَمَارَةٌ» فرمان به بدی ها می دهد، آرام نشستی بیدارت می کند، در دلت وسوسه می کند این کار را انجام بده دائماً زمزمه می کند در گوش انسان، فرمان می دهد و به بدیها تحریک می کند؛ انسان اگر اهل کنترل حالات خودش نباشد نمی تواند بفهمد نفس چه کسی است؛ خودش چه کسی است و کجا به من فرمان می دهد؛ اگر انسان اهل کنترل حالات خودش بود می فهمد که کجا دارد نفس به او فرمان می دهد، یعنی از موضع بالا دستور می گیرد تحت فشار قرار می دهد؛ «والی الخطیئه مبادره» اگر من به حرفش گوش ندادم خودش پا وسط میدان می گذارد به سرعت به طرف خطاها می رود کنار من است اما من را با خودش می کشاند، اول که من را هل می دهد اگر من نرفتم، من را با خودش می برد؛ «ویمعاصیک مولعه»، به معصیت های تو حریص است، این خاصیت نفس است، از معصیت آدم سیر نمی شود نباید خیال کرد که اگر دنبال نفس رفتی یک جایی از گناه سیر می شوی، هیچ وقت آدم سیر نمی شود؛ نفس سیری از گناه ندارد. «بمعاصیک مولعه»، حریص بر معصیت است، هر چه معصیت می کند حریص تر می شود؛ دروغ گفت، حریص تر بر دروغ می شود؛ نگاه کرد، حریص تر بر نگاه می شود؛ باید جلویش را بست؛ ما هم که نمی توانیم ببندیم اگر او برود، من را هم با خودش می برد.

### نفس، و جرات بر خدا

نفس، خودش را در معرض سخط (خشم و غضب خداوند) قرار می دهد «و لسخطک متعرضه»، گاهی العیاذ بالله انسان معصیت می کند ولی در معصیت کردن نمی خواهد خود را در معرض سخط قرار بدهد. در دعای ابوحمزه می فرماید، «إِلَهِي لَمْ أَغْصِكَ جِبْنَ عَصِيَّتِكَ وَ أَنَا بَرُّوْبِيَّتِكَ جَاجِدٌ وَ لَا بِأَمْرِكَ مُسْتَحْفٌ وَ لَا لِعَفْوِيَّتِكَ مُتَعَرِّضٌ» (۹)، خدایا اگر من دروغ گفتم نمی خواستم خودم را در معرض غضب تو قرار بدهم که بعد تو به من غضب کنی، نمی خواستم تورا از خودم ناراحت کنم، خود آدم اینطوری است، ممکن است بلغزد و اگر لغزید حرفش با خدا این است که خدایا من معصیت تو را کردم اما منکر خدایی تو نبودم؛ تو خوب خدایی هستی، نمی خواستم تو را به غضب در بیاورم خودم را در معرض سخط تو قرار بدهم من کی هستم که جرأت کنم که خودم را در معرض سخط تو قرار بدهم کائنات نمی تواند در مقابل سخط تو استقامت کند؛ «وَ لَا لِعَفْوِيَّتِكَ مُتَهَانُونَ» من تهدیدهای تورا سبک نمی شمارم، یک دفعه اینطوری است؛ اما یک موقعی آدم خودش را در معرض سخط قرار می دهد؛ شیطان اینگونه با خدا سلوک کرد.

خدای متعال وقتی به شیطان گفت یا باید بر خلیفه من سجده کنی یا از محیط رحمت بیرون می کنم. لکن این عدو الله برای جنگ با خدا، به خدای متعال عرضه داشت تو بزن ما هم می زنیم؛ دشمنی یعنی همین. خدای متعال فرمود از بهشت بیرون می کنم گفت من هم همه بندگان را جهنمی می کنم. این می شود بنای جنگ؛ نفس هم اینگونه است، نفس خاصیتش این است که خودش را در معرض غضب قرار می دهد، نه این که از جلوی سیلی خدا فرار کند؛ مومن اگر یک موقعی یک گناهی هم کرد از جلوی سیلی خدا فرار می کند؛ خدا اگر سیلی زد دیگر نمی شود کاری کرد، غضب خدا اینگونه است، چنانکه در دعای کمیل فرمود: خدایا من در دنیا نمی توانم در مقابل سختی های دنیا تحمل کنم چطور آخرت را تحمل کنم، بالای آخرت طولانیست. هیچ وقت آدم عاقل خودش را در معرض غضب خدا قرار نمی دهد، ولی نفس اینگونه نیست، بلکه بنای کید و دشمنی دارد.

### نفس، و بی ارزش کردن انسان در چشم خدا

و نیز این نفسی که خودش را در معرض غضب تو قرار می دهد، سرعت و مبادرت در خطاها دارد و حریص در معصیت است، من را هم می خواهد با خودش ببرد من را سالک می کند، «تسلک بی مسالک المہالک»، من را از راه هایی می برد که پرتگاه است، خودش می رود، من را هم با خودش گرفته و می برد؛ خدایا چه کار کنم این به من چسبیده، من می خواهم بالا بروم این نمی گذارد؛ لکن اگر انسان با خدا خوب شد خدا آدم را از دست این نفس رها می کند به گونه ای که او به ته دره سقوط می کند و انسان بالا می رود؛ «و تجعلنی عندک اھون ہالک»، این دیگر خیلی عجیب است، یک موقع آدم دارد هلاک می شود، اما خدای متعال به تعبیری توجه به این بنده دارد؛ اما یک موقع آدم هلاک می شود خوار هم می شود. آدم وقتی با خواری هلاک می شود، در نزد خدای متعال هیچ قیمتی ندارد؛ گاهی ظرفی از لب طاقچه می خواهد بیافتد، انسان میگیرد که نشکند، چون قیمت دارد لکن گاهی هم می افتد و ارزشی ندارد زمین می خورد و خرد می شود، اصلاً انسان اهمیت نمی دهد. شیطان اگر انسان را با خودش در مهالک برد او را «اھون ہالک» می کند، نفس آدم، هم نابود و هم در نزد خدا بی قیمت می شود. می افتی

استخوانت خرد می شود، خدای متعال اهمیت نمی دهد؛ «تجعلنی عندک اهون حالك»، من را حقیرترین از دست رفته ها قرار می دهد، هم از دست می روم هم هیچ قیمتی پیش تو ندارم؛ گاهی بعضی ها پیش خدا قیمت دارند، همین که شیطان دست می برد می خواهد اینها را زمین بزند پیش خدا ارزشمندند. ولی اگر انسان دنبال نفسش رفت نفس هم انسان را می برد در مهلکه و بی قیمتش می کند. خدای متعال اهمیت نمی دهد که تو هلاک می شوی یا نمی شوی، لذا در بعضی روایات آمده که بنده وقتی فلان گناه را می کند، خدای متعال دیگر اصلاً کاری به او ندارد که در کدام وادی هلاک می شود؛ شیطان او را در وادی کبر می برد، بخل می برد، حسد می برد، کجا او را زمینگیر می کند، برای خدا اهمیت ندارد.

## نفس و زیاده خواهی

گاهی انسان بد است، لکن امیدی به نجات دارد، ولی گاهی نفس آدم را یک جایی میبرد که گرچه وسط مهلکه است ولی هنوز هم می خواهد برود، آرزوی فراوان بی سر و ته هم در آدم ایجاد می کند، در این حالت هیچ امیدی به نجات انسان نیست، این نفس اینطوری است «كثيرة العلة طويلة الامل»، گرفتاری های فراوان و آرزوهای بیخود، «ان مسها الشر تجزع و ان مسها الخير تمنع» و نیز نفس به گونه ایست که خوبی را منع می کند و اگر تحت فشار قرارش بدهی سر و صدای بیخود می کند. مومن به عکس است، خوبی و پول و ثروت و آبرو را از این دست می گیرد و از آن دست در راه خدا می دهد و رشد می کند. خدای متعال یک جایی یقه انسان را می گیرد و تحت فشار قرار می دهد، انسان می فهمد یک جایی بد رفته است، پس صبر می کند و خدا هم مزد می دهد؛ اما نفس اینطور نیست، بهش بدهی سر و صدا می کند ازش بگیری سر و صدا می کند؛ آرام نیست.

گاهی بچه ای آرام است می خواهی نماز بخوانی یک تسبیح به او می دهی شروع می کند با تسبیح بازی کردن بعد شما هم نمازت را می خوانی؛ اما یک موقع بهش می دهی شروع می کند خراب کاری کردن ازش می گیری شروع می کند صدا کردن، نمی گذارد کارت را بکشی، نفس اینطور است می گوئیم بگذار یک کم به حطش برسد ما را راحت بگذارد؛ بخوابد تا من را آرام بگذارد، حالا سر شب بخوابیم که سحر بتوانم بلند شوم؛ اگر بر او سخت بگیری بگویی امشب تا صبح نمی خوابم تو دیشب نگذاشتی من نماز شب بخوانم، امشب من هم نمی گذارم تو بخوابی؛ بر او سخت می گیری تا صبح بیچاره ات می کند، نه می گذارد نماز بخوانی نه می گذارد عبادت کنی، نه خوابیدی نه عبادت کردی، نفس اینطوری است، باج به او بدهی قانع نمی شود؛ اینطور نیست که تو را رهایت بکند، با همان امکانات هم بر علیه تو نقشه می کشد، سخت برایش می گیری یقه ات را می گیرد سر و صدا میکند نمی گذارد آرام باشی، آرامشت را می گیرد «ان مسها الشر تجزع و ان مسها الخير تمنع»؛ شیفته به لهو و لعب است، «مِیَالَة اِلَى اللّٰعِبِ وَ اللّٰهُ» نه میل، میال یعنی خیلی دلداد، لعب آن بازیگری هایی است که آدم با ظاهر و جسمش انجام می دهد؛ لهو آن بازیگرهای دل و غفلت های دل است؛ از همه طرف ظاهر و باطن رهاش کنی دنبال لهو و لعب است هیچ با قاعده و حقیقت کاری ندارد؛ و نیز پر از غفلت و اشتباه است «مملوءة بالغفلة والسهو» هیچ کار درستی نمی کند، مرتب اشتباه می کند.

## تسوف، بدترین صفت شیطان

«تُسْرَعُ بِي اِلَى الْحُوْبَةِ» من را به سرعت به طرف گناه می برد؛ یعنی همین که اسم گناه می آید شتاب در انسان ایجاد می کند. همه ما متناسب با درجاتمان تجربه کردیم، هوس ها که می آیند آنچنان انسان را از جا می کنند آدم گاهی خودش تعجب می کند من چطوری از جا بلند شدم. من که وقت های دیگر برای نماز خواندن [کاهلی می کردم] و اهل این شتاب ها نبودم. «تسرع بی الی الحوبة» آنجایی که گناه است هلاکت است من را با سرعت می برد؛ «و تسوفنی بالتوبه» اما وقتی می خواهم تدارک کنم و می خواهم رو به خدا بیاورم، نفس می گوید که حالا چه عجله ای داری؛ بی انصاف اگر عجله نیست در بقیه هم عجله نیست، چطور آن طرفش عجله می کنی، این طرفش می گوئی دیر نمی شود. دیدید هیچ وقت نفس انسان اگر یک شهوتی، لذتی، پولی یک چیزی وسط باشد، کندی کند؛ حالا چه عجله ای است می گوید نه بشتاب، فرصت از دست می رود فرصت کم است، یک دقیقه اش هم به آدم مهلت نمی دهد؛ هرچه می خواهی آرام باشی، می گوئی بگذار یک صفحه کتاب را بخوانم، بگذار یک سجده نمازم را لااقل درست از آب در بیاورم، اجازه نمی دهد؛ آدم را می کشاند، ولی وقتی می خواهیم به خدا برگردیم، بگوئیم این چه راهی بود ما رفتیم که زمین خوردیم، می گوید آقا چه عجله ای داری، توبه و رجوع به خدا، برای فردا شب باشد.

این بدترین صفت و صفت شیطان است، آدم زمین خورد باید زود رو به خدا برود، تنها دام شیطان هم در این زمینه همین تسویف است؛ به بدیها من را با سرعت می برد رو به تو که می خواهم ببایم می گوید عجله ای نیست فردا؛ «تسوفنی» دائماً سوف سوف می کند، به زودی انشاءالله فردا، انشاءالله فردا، ساعت دیگر، حالا امشب بخوابیم، از فردا شب نماز شب می خوانیم، حالا امروز بخوابیم نماز قضاهایمان را از فردا شب شروع می کنیم؛ هر وقت می خواهم توبه کنم، حالا یک ماه بگذرد از ماه بعد روزی سه روز از روزه های قضای ماه رمضان را می گیریم؛ هرکسی که قصد دارد اگر امشب بیدار نشود برای روزه ماه رمضان، فردا شب هم بیدار نمی شود؛ از این هوس های بیخود نکنید؛ اگر کسی مرد نماز قضا کردن است از همین

امشب هم شب خداست، اگر گفتید از فردا شب قضا می‌کنم، این همان نفس است که جلویت را گرفته فردا شب هم می‌گوید فردا شب، تا همه فرصت هایت را نسوزانده رهایت نمی‌کند، این نفس انسان است.

### شکایت، تنها راه فرار از نفس

حال که این نفس با این خصوصیات که حتی یکی از این صفاتش نیز برای زمین گیر کردن آدم کافی است، در بغل انسان «بین جنبیک» موجود است؛ انسان چگونه می‌تواند از دست این نفس با این خصوصیات فرار کند؟ تنها راه این است که شکایت به خدا کنیم، اگر اهل شکایت شدیم، خدای متعال این حیوان چموش و این دشمن را رام می‌کند و به دستت می‌دهد، دیگر بدون اذن شما جرأت پارس نمی‌کند؛ نفس بعضی از ماها بگونه ایست که به محض صدا زدن شیطان، پارس می‌کند و شروع به مردم آزاری می‌نماید؛ و گاهی نفس انسان روزی چند بار برای شیطان پارس می‌کند، و مومنین را با نگاه و زبان و عمل آزار می‌دهند، و اگر انسان اسیر شد، او را سگ صفت، خوک صفت، و روباه صفت و... میکند، و روز قیامت نیز چنین انسان اسیری، بصورت چندین حیوان محشور می‌شود، زیرا اگر انسان خودش را از دست نفس نجات نداد نفس آدم را رها نمی‌کند و چنین سرنوشتی را رقم خواهد زد؛ لذا اگر نفس، انسان را سگ شیطان میکند و با امر او به رفیق و همسر و مومنین حمله می‌کند، آیا اگر انسان سگ حضرت امام زمان شد، بد است؟ و این متن برخی اشعار است که گاهی متناسب با حال خوانده می‌شود، گرچه انسان محترم است.

پی نوشت ها:

- (۱) وسائل الشیعة، ج ۷، ص: ۲۷
- (۲) الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۲، ص: ۴۹۹
- (۳) الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۲، ص: ۴۸۳
- (۴) الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۲، ص: ۴۸۲
- (۵) عدة الداعي و نجاح الساعي، ص: ۱۷۱
- (۶) الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۲، ص: ۴۵۶
- (۷) بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۶۷، ص: ۶۴
- (۸) بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۹۱، ص: ۱۴۳
- (۹) مصباح المتعبد و سلاح المتعبد، ج ۲، ص: ۵۸۹