

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرحله‌ی آماده‌سازی فایل				
تکمیل مآخذ و ویرایش نهایی	ویرایش دوم	ذکر مآخذ	تصحیح و ویرایش اولیه	پیاده‌سازی

تزکیه‌ی عملی

خودسازی را به دو مرحله تقسیم می‌کنیم: یکی خودسازی و تزکیه‌ی عملی، و دیگری تزکیه‌ی اخلاقی. در مرحله‌ی تزکیه‌ی عملی، رفتارها را تصحیح خواهیم کرد و در مرحله‌ی تزکیه‌ی اخلاقی، صفات روانی و خصوصیات اخلاقی را اصلاح خواهیم کرد. ابتدا به تزکیه‌ی عملی می‌پردازیم؛ چرا این کار ضروری است؟ تزکیه‌ی عملی، یعنی کنترل کردن خویشتن برای اینکه رفتارهای غیراخلاقی از انسان سر نزند. هر بار که یک رفتار غیراخلاقی از انسان سر می‌زند، انسان دو زیان می‌بیند؛ یکی اینکه رفتار غیراخلاقی او، به‌عنوان یک معصیت در نامه‌ی عملش ثبت می‌شود و بر معاصی او افزوده می‌شود. یعنی وقتی دلی را می‌شکنند، وقتی شخصیت کسی را خرد می‌کند، وقتی ظلمی به کسی می‌کند، معصیتی در نامه‌ی اعمال او ثبت می‌شود؛ دوم اینکه هر بار انسان رفتاری غیراخلاقی انجام می‌دهد، صفت متناسب با آن اخلاق، در روان انسان ریشه‌دارتر و عمیق‌تر می‌شود. بنابراین اگر انسان بتواند جلوی ظهور صفات اخلاقی خود را در عرصه‌ی عمل بگیرد، دو سود به‌دست آورده است؛ اول اینکه بر معاصی او افزوده نشده است، دوم اینکه آن صفت منفی اخلاقی در او شدت پیدا نکرده است. برای تزکیه‌ی عملی چه باید بکنیم؟ محور اساسی‌یی که در تزکیه‌ی عملی باید مدّ نظر باشد، امری به‌نام مراقبه است. مراقبه یعنی چه؟ مراقبه یعنی نوعی خودکنترلی؛ مراقب خویشتن بودن؛ خود را تحت کنترل داشتن. بسیاری از رفتارهای غیراخلاقی‌یی که از ما سر می‌زند، در حالت ناهشیاری است. برای

مثال می‌گوییم که اصلاً نفهمیدم چه شد این حرف از دهنم در رفت! یا نفهمیدم چه شد آن کار را کردم! خودم هم متوجه نبودم! این نشان می‌دهد که ما برخی از اوقات، توجه و هشیاری روی رفتارها، گفتارها و عملکردهایمان نداریم. مراقبه، یعنی اعمال نوعی توجه، هشیاری و کنترل روی رفتارهای خود. گویا شخصیت انسان به دو بخش تقسیم می‌شود؛ بخش متعالی شخصیت، بخش دیگر را تحت کنترل قرار می‌دهد. حالا اگر هر روز صبح جدولی را که در مبحث قبل به آن رسیدیم، (که در آن تمام نقاط مثبت و منفی اخلاقیمان را شناسایی و ثبت کردیم)، نگاهی بیندازیم و به‌خاطر بیاوریم که چه نقاط ضعف اخلاقی‌یی داریم؟ از چه صفات مثبتی محروم هستیم؟ چه صفات منفی‌یی در ما وجود دارد؟ اگر اینها را هر روز به‌خاطر بیاوریم، در طول روز می‌توانیم این توجه را حفظ کنیم که رفتار متناسب با آن صفات منفی اخلاقی از ما ظهور نکند. در آغاز راه، که اراده‌ی انسان خیلی قوی نیست، توصیه می‌شود از حضور در عرصه‌های مساعد آن صفت منفی، پرهیز کند. فرض کنید من بررسی کردم و دیدم از نظر اخلاقی، نسبت به پول ضعیف هستم؛ پول را که می‌بینم، دست و پایم می‌لرزد؛ خب لزومی ندارد وقتی می‌خواهم شغلی را انتخاب کنم، حتماً شغلی انتخاب کنم که با پول و مسائل مالی در تماس باشد؛ مثلاً تحویل‌دار بانک یا مسئول خرید فلان اداره شوم؛ چون می‌دانم در این زمینه ضعف دارم. یا فرض کنید از نظر اخلاقی بررسی کردم و دیدم نسبت به جنس مخالف ضعیف هستم؛ جنس مخالف را که می‌بینم، دیگر عنان اختیار از کفم می‌رود، خب حالا اگر دیدم این خصوصیت در روان من هست، لزومی ندارد در محیطها و محافلی حاضر شوم که زن و مرد بی‌پروا، بی‌پرده، بی‌پوشش و بدون مراعات وقار و متانت، عفاف و پاکدامنی، رابطه‌ی بی‌حدّ و مرزی با هم دارند. لذا اگر فرض کنید مهمانی، عروسی یا جشنی است و برای این مناسبت‌ها، مجلسی برپا شده است، از من هم دعوت کرده‌اند، اگر می‌بینم چنین وضعی دارم، در وهله‌ی اول تلاش کنم به‌نحوی که طرف مقابلم رنجیده‌خاطر نشود، از حضور در آن مجلس به بهانه‌ی کسالت یا به بهانه‌ی اشتغال عذرخواهی کنم؛ چون می‌دانم اگر بروم، در آن زمینه می‌لغزم و آلوده می‌شوم. بنابراین در وهله‌ی اول، توصیه این است

که در آغاز راه که هنوز انسان اراده‌ی قوی‌یی ندارد، از حضور در چنین عرصه‌هایی پرهیز کند. اما گاهی اوقات انسان ناگزیر از حضور در بعضی از این عرصه‌ها می‌شود. اگر چنین زمینه‌ای بود که دیگر بدون اختیار، ناچار بودم در آنجا حاضر شوم یا آن کار را بپذیرم؛ نفس توجه به اینکه من در این مورد ضعف دارم، زمینه لغزنده است و من هم ضعیف هستم؛ سبب می‌شود که انسان با هشیاری و کنترل مضاعف روی خودش، در آن محیط حضور پیدا کند و بیشتر حواسش به خودش باشد. برای مثال شما الان که در حیاط دانشکده با دوستان راه می‌روید، سرتان هم بالاست، به در و دیوار و یکدیگر نگاه می‌کنید؛ اما چند ماه دیگر که برفی می‌بارد و صبح به دانشکده می‌آیید، کف حیاط دانشکده هم مثل شیشه یخ زده است، آیا آن موقع هم همین‌گونه راه می‌روید؟ یا آن موقع توجه دارید و می‌گویید حیاط به‌شدت لغزنده و کف کفش من صاف است، احتمال لغزیدن و سُرخوردن و زمین خوردن بسیار زیاد است؛ لذا شما چون این توجه را دارید، خوب دقت می‌کنید که چگونه قدم برمی‌دارید، دقیق نگاه می‌کنید که پای خودتان را کجا می‌گذارید، محکم قدم‌های خودتان را برمی‌دارید که نکند سُر بخورید. خب در زمینه‌های لغزنده‌ی اخلاقی هم که انسان در خودش ضعفی می‌بیند، در واقع چنین کنترلی، چنین محکم گام برداشتنی، چنین با توجه قدم برداشتنی، سبب می‌شود تا حدود زیادی از زمین خوردن و سُرخوردن و آلوده شدن به زشتی‌های اخلاقی و رفتارهای ناشایست غیراخلاقی مصون بماند. و فوق این، انسان وقتی که از حضور در اینجا ناگزیر می‌شود و چنین ضعفی را هم در خود می‌بیند، به خدا پناه می‌برد و می‌گوید: خدایا! من که می‌دانم در این مورد ضعیفم و اگر تو هم من را به حال خودم رها کنی، قطعاً سُر می‌خورم و زمین می‌خورم، رفتار غیراخلاقی از من سر می‌زند. خدایا! خودت من را حفظ کن، خودت دست من را بگیر، خودت مراقب من باش، خودت نگذار من زمین بخورم. خب چنین حالی سبب می‌شود که احتمال آلوده شدن به آن رفتار غیراخلاقی به‌شدت پایین بیاید. به این مراقبه می‌گویند. مراقبه، یعنی مراقب خویش بودن، خود را تحت کنترل داشتن. اگر به مکاتب عرفانی، چه مکاتب عرفان مذهبی، چه حتی غیرمذهبی مراجعه کنید؛ می‌بینید محور تربیت یک سالک و یک

انسان تحت تربیت، همین امر مراقبه است. این اساسی‌ترین امر است. به تعبیری مراقبه به پرهیزی می‌ماند که بیمار از نادوا و چیز زیان‌بخش می‌کند و بقیه‌ی عبادات و اذکار و اعمال صالح، به دارویی می‌ماند که بیمار می‌خورد. فرض کنید شما سرما خوردید و پیش پزشک رفتید و او هم به شما گفت که فعلاً چند روزی از خوردن سرخ‌کردنی، خربزه، انگور و اینها پرهیز کنید، این چهار عدد قرص و کپسول را هم بخورید، ان‌شاءالله حالتان خوب می‌شود. حالا اگر شما به پرهیزهای پزشک بی‌توجهی کنید؛ یعنی به خانه که آمدید، مفصل غذای سرخ‌کردنی بخورید، روی آن خربزه، انگور و بستنی بخورید؛ دیگر هزاری هم از آن قرص و کپسول‌ها بخورید، اثری نخواهد بخشید. یعنی هنگامی طاعات و عبادات و اعمال صالح در رشد و تکامل انسانی فرد مؤثر واقع می‌شود، که انسان از رفتارهای غیراخلاقی و معاصی پرهیز کند؛ و آنچه او را از آلوده شدن به این معاصی و رفتارهای غیراخلاقی محفوظ نگه می‌دارد، همین مراقبه و حالت خودکنترلی است. البته مراقبه را یک معنای دیگر هم دارد؛ مراقبه یعنی خویشتن را تحت مراقبت الهی احساس کردن، دائماً خدا را مراقب خویشتن دیدن؛ قرآن فرمود: **إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا**^۱ خدا مراقب شماست. فرمود: **إِنَّ رَبَّكَ لَبَالِغٌ أَعْيُنًا**^۲ خدا در کمینگاه نشست و شما را تحت نظر دارد. فرمود: **أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى**^۳ انسانی که بی‌پروا گناه می‌کند، خبر ندارد که خدا دارد او را می‌بیند؟! خب چنین احساسی که خدا مراقب ماست، تأثیر زیادی دارد در اینکه انسان از آلوده کردن خودش به رفتارهای غیراخلاقی حیا کند. در مورد این بحث، در آثار ذکر مفصل صحبت کردم؛ وقتی کسی خودش را در محضر و منظر الهی می‌بیند، ادب و حیایی بر او مستولی می‌شود که دیگر خودش را آلوده‌ی به معاصی و رفتارهای غیراخلاقی نمی‌کند. حالا اگر انسان در امر

۱. سوره‌ی نساء، آیه‌ی ۱.

۲. سوره‌ی فجر، آیه‌ی ۱۴.

۳. سوره‌ی علق، آیه‌ی ۱۴.

مراقبه مداومت کند، به تدریج به ملکه‌ی مراقبه تبدیل می‌شود. ملکه، یک صفت و حالت روحی‌بی است که تثبیت شده و در درون انسان رسوخ پیدا کرده است؛ و رفتارهای متناسب با آن، به‌روانی و آسودگی، بدون تکلف و زحمت، از انسان صادر می‌شود. بنابراین مداومت در امر مراقبه، که اول با نوعی تکلف و تصنع و فشار آوردن به خود انجام می‌شد، سبب می‌شود که ملکه‌ی مراقبه، در روح انسان ایجاد شود و در نتیجه فرد بدون هیچ زحمتی دائماً حالت کنترل را بر رفتار، گفتار و کردار خویشتن داشته باشد. سطح مراقبه هم قابل تغییر است و مراتب دارد. در اوایل مراقبه راجع به معاصی، گناهان و رفتارهای شاخص غیراخلاقی است، اما بعد کم‌کم می‌تواند در این کار ظریف و دقیق‌تر شود؛ یعنی کار به جایی برسد که فرد بین دو امر مباح، نوعی کنترل بر خودش دارد که کدام را برگزیند. دو امری را که خدا هر دو را برای او مجاز اعلام کرده است، اما دیگر سطح او به‌قدری بالا رفته که اینجا هم با شاخص رضایت الهی، بین دو گزینه‌ی مباح و مجاز، انتخاب می‌کند. یعنی مراقب است آن را که بیشتر خدا می‌پسندد، برگزیند؛ گرچه هر دو را خدا به او اجازه داده و هر دو برایش مجاز است. خب این درواقع محور اساسی اصلاح رفتار او می‌شود. بزرگان سیر و سلوک، عرفای بالله، در تربیت شاگردانشان؛ سالکان الی‌الله، در تربیت یک مؤمن واقعی، معمولاً یک دستورالعمل برای تزکیه‌ی عملی به شاگردانشان می‌دهند. که الان من این را برای شما می‌گویم، امیدوارم برایتان یادگاری باشد و از آن بهره بگیرید. منتها قبل از اینکه وارد توضیح آن دستورالعمل شوم، یکی دو نکته را باید بگویم تا زمینه برای درک آن فراهم شود. نکته‌ی اول این است: شما می‌دانید قرآن کریم نظرش این است که انسان به هنگام خوابیدن، عین زمان مردن قبض روح می‌شود، روح از او گرفته می‌شود؛ فرمود: **اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا**: خدا جان‌ها و روح‌ها را به هنگام موت و مرگ، به‌طور کامل می‌گیرد. **وَ الَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا**: کسی هم که هنوز موقع موت و مرگش نرسیده، به هنگام منام و خواب، خدا روحش را به‌طور کامل می‌گیرد. پس به هنگام خواب، عین موقع مرگ، روح به‌طور کامل قبض شده است.

فِيْمَسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ: اگر در بین خواب، زمان موت و مرگ کسی فرا رسید، خدا آن روح را دیگر پیش خودش نگه می‌دارد و بر نمی‌گرداند. وَ يُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى: ^۴ اما اگر زمان مرگ او فرا نرسیده باشد، به هنگام بیدار شدن دوباره روح را به او برمی‌گرداند. پس در هنگام خواب، عین هنگام مرگ، انسان قبض روح می‌شود. لذا داریم هنگامی که انسان از خواب چشم می‌گشاید، مستحب است این دعا را بخواند: **الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانِي بَعْدَ مَا أَمَاتَنِي وَإِلَيْهِ النُّشُورُ. اَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي رَدَّ عَلَيَّ رُوحِي لِأَخْمَدَهُ وَ أَعْبَدَهُ:** ^۵ حمد آن خدایی که من را دوباره زنده کرد بعد از اینکه می‌راند، (وقتی من خوابیدم، مُردم) و مبعوث شدن همه‌ی مردگان هم در پیشگاه خدا خواهد بود؛ حمد آن خدایی که روح من را به من بازگرداند، **رَدَّ عَلَيَّ رُوحِي**، برای اینکه سپاس و بندگی او را پیشه کنم. پس در واقع انسان وقتی که می‌خوابد، می‌میرد. اینکه شما می‌بینید ضربان قلب و تنفس ادامه دارد، غذا در بدن تحلیل می‌رود، سلول‌ها رشد و تکثیر خودشان را ادامه می‌دهند، اینها هیچ‌کدام دلیل وجود روح انسانی در ما نیست. اینها همه علائم نفس حیوانی است؛ یعنی آن مرکب، زنده است و راکب رفت. او که سوار این الاغ بود دیگر اینجا نیست؛ اما الاغ زنده است. آنچه بدن ما را زنده نگه داشته، نفس حیوانی ماست، نه روح انسانی ما. شاهدش اینکه وقتی انسان می‌میرد، تا چند روز بسیاری از علائم حیات حیوانی او ادامه پیدا می‌کند. یعنی فرض کنید اگر انسانی مُرد به‌سراغ جنازه‌اش بروید، و یک‌هفته بعد هم بروید و جنازه‌اش را نگاه کنید، می‌بینید ناخن‌ها و موهای سرش بلند شده، اگر ریشش را تراشیده بود، ریش در آورده است، یعنی یک‌سری از علائم حیاتی تا مدتی بعد از مرگ هم ادامه پیدا می‌کند. پس این علائم حیاتی دلیل وجود روح در ما نیست. شاهد بارزترش این است: چه زمانی روح در جنین دمیده می‌شود؟ در چهار ماهگی. لذا شما می‌دانید اگر مثلاً یک‌هفته قبل از چهار ماه تمام، فردی در اثر ضربه‌ای

۴. سوره‌ی زمر، آیه‌ی ۴۲.

۵. طوسی، محمدبن‌الحسن، مصباح‌المتجهد، ج ۱، ص ۱۲۷؛ کفعمی، مصباح، ص ۴۹ و مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۲۰۴.

سبب شود که جنینی سقط شود، دیه‌ای که باید پردازد، بسیار کمتر از هنگامی است که اگر یک‌هفته بعد، که چهار ماه تمام شده و روح انسانی در کالبد این جنین دمیده شده؛ ضربه‌ی فرد منجر به قتل این جنین شود. چرا؟ چون شرافت پیدا کرده و آن راکب هم سوار این مرکب شده است. پس تا چهارماهگی، روح انسانی در جنین نیست؟ آیا جنین تا چهارماهگی رشد ندارد؟ تغذیه نمی‌شود؟ می‌شود. پس اینها نشان می‌دهد که این رشد و تغذیه و امثال اینها، هیچ‌کدام علامت وجود روح انسانی نیست؛ چون قبل از چهارماهگی که روح انسانی در این جنین نیست هم این علائم وجود داشت. وقتی که ما خوابیدیم، اگر نفس می‌کشیم و ضربان قلبمان در جریان است، اگر غذایمان تحلیل می‌رود، اینها هیچ‌کدام دلیل وجود روح انسانی در ما نیست. روح انسانی همان‌طور که قرآن فرمود، به هنگام خواب، عین هنگام مرگ، قبض و گرفته می‌شود. پس موقع خواب، عین موقع مرگ، روح از ما قبض می‌شود. نکته‌ی دیگر هم این است که قرآن فرمود: بسیاری از افراد هنگامی که قبض روح می‌شوند و جان می‌دهند، به التماس می‌افتند؛ می‌گویند: **رَبِّ ارْجِعُونِ. لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحاً فِيمَا تَرَكْتُ**: می‌گویند خدایا! من را به دنیا برگردان تا در این دنیایی که ترکش کردم و پشت سر گذاشتم، کمی عمل صالح انجام دهم و این‌گونه دست‌خالی و بدبخت پیش تو نیایم. التماس می‌کنند، ولی می‌دانیم پاسخ اینها چیست؟ **كَلَّا**:^۶ یعنی محال است دیگر برگردید! تمام شد! اگر بچه‌ای را که از رحم مادرش بیرون آمد و متولد شد، دوباره می‌شود به رحم مادر برگرداند؛ تو را هم که از رحم عالم طبیعت بیرون آمدی و وارد عالم برزخ شدی، دوباره می‌شود برگرداند. دیگر تمام شد! **كَلَّا** برگشت محال است! خب حالا با این مقدمه‌ای که گفتیم، بزرگان اخلاق و عرفان به شاگردانشان می‌گویند، صبح که انسان چشم از خواب گشود، با خودش بگوید من که دیشب خوابیدم، مُردم؛ الان دوباره زنده شدم؛ بنابراین دیشب که خدا روح مرا

۶. سوره‌ی مؤمنون، آیه‌های ۹۹ و ۱۰۰.

قبض کرد، اگر در میانه‌ی شب، وقت مرگ من رسیده بود، هرچه التماس می‌کردم که **رَبِّ ارْجِعُونِ**:^۷ خدایا! من را به دنیا برگردان که عمل صالحی انجام دهم و جواب من **كَلَّا** بود؛ اما گویا در بین همه‌ی کسانی که جان دادند و التماس کردند و خدا به آنها گفت برگشتن به دنیا محال است، به من یکی وقتی گفتم: خدایا! من را به دنیا برگردان تا عمل صالحی انجام دهم، استثنائاً نگفت محال است! گفت برگرد؛ عمل صالح انجام بده و الان که من از خواب چشم گشودم، خدا من را به دنیا برگرداند تا عمل صالح انجام دهم؛ پس امروز چه فرصت مغتنمی است! چه عطای بزرگی است! اگر مرگ من در میانه‌ی خواب رسیده بود، اگر همه‌ی عالم مال من بود و می‌دادم، دیگر یک ثانیه از امروز در اختیار من قرار نداشت. پس چه فرصت گرانبهایی است، این فرصتی که خدا در اختیار من قرار داد. لذا می‌گویند، سالک اوّل صبح که چشم از خواب می‌گشاید، سر به سجده‌ی شکر بگذارد که خدایا! از تو متشکرم که من را برگرداندی، به من **كَلَّا** نگفتی، مرا برگرداندی تا در این عالم، عمل صالحی انجام دهم و معلوم نیست دیگر فردایی برای من متصور باشد. چه بسا امشب که می‌خواهم، دیگر فردا بیدار نشوم. لذا می‌گویند سالک اوّل صبح چه می‌کند؟ مشارطه می‌کند. مشارطه یعنی چه؟ یعنی شرط و قرار گذاشتن. شما هر عملی را که می‌خواهید با کسی به شراکت انجام بدهید، اوّل یک قرارداد می‌نویسید، وظایف طرفین در آن قرارداد مشخص می‌شود. لذا سالک صبح، اوّل روز، با نفس خودش، با تک‌تک اعضا پیکر خودش مشارطه می‌کند. فرض کنید شما یک زمین دارید و می‌خواهید به یک معمار بدهید که برای شما ساختمان بسازد. چه می‌کنید؟ اوّل یک قرارداد می‌نویسید که در آن ساختمان، وظایف معمار چیست؟ این ساختمان را طبق چه نقشه‌ای بسازد؟ در این ساختمان چه اصول فنی‌یی را مراعات کند؟ از چه نوع مصالح ساختمانی استفاده کند؟ این پروژه باید طی چه مدتی به پایان برسد؟ وظایف معمار را این طرف می‌نویسید و بعد وظایف مالک را می‌نویسید. اینکه شما پرداخت‌هایتان را در

۷. سوره‌ی مؤمنون، آیه‌ی ۹۹.

چه زمان‌هایی باید انجام دهی. به این کار مشارطه می‌گویند. سالک، صبح اول وقت با نفس و اعضای پیکر خودش مشارطه می‌کند. یعنی به نفس خودش می‌گوید: ای نفس! بین این فرصت چقدر گرانبهاست! اگر دیشب در بین خواب، مرگم رسیده بود، دیگر چنین فرصتی در اختیار توی نفس و من روح قرار نمی‌داشت! پس ای نفس! بیا به خودت و به من رحم کن! این فرصت طلایی را زمینه‌ای برای جلب رضایت الهی و کسب بهشت و رضوان الهی قرار ده. کاری نکن که این فرصت طلایی و گرانبها، زمینه‌ی برانگیخته شدن غضب الهی و افروخته شدن آتش عذاب الهی بر توی نفس و بر من روح شود. به تک‌تک اعضاء بدنش می‌گوید: ای چشم! بیا به من و خودت رحم کن! بیا با نگاه‌های سازنده و ارزشمندی که می‌کنی، درهای بهشت الهی را به روی خودت و من که روح هستم، بگشا! ای چشم! نکند با نگاه‌های آلوده و شهوت‌آمیز که به یک نامحرم می‌کنی، با نگاه‌های غضب‌آلودی که به یک طفل یتیم می‌کنی و دلش را می‌لرزانی، در دوزخ را به روی خودت و من که روح هستم، بگشایی. ای زبان! بیا امروز به من و خودت رحم کن! بیا با سخنان سازنده و حرف‌های درست، شهادت بر حق دادن، و از حقیقت دفاع کردن، سخنان هدایت‌آمیز گفتن، درهای بهشت را بر روی خودت و من بگشا. نکند با دروغ، با تهمت، با زخم‌زبان زدن، با سخنان یاوه گفتن، با سخنان اغواکننده و گمراه‌کننده گفتن، امروز سبب آتش دوزخ برای خودت و من روح شوی! ای دست! ای پا! ای گوش! ای کام! به این کار، مشارطه می‌گویند؛ یعنی قرار گذاشتن که امروز را چگونه باید رفتار کنیم. بعد از مشارطه، روز آغاز می‌شود. در طول روز، سالک چه می‌کند؟ مراقبه می‌کند؛ که الان راجع به آن صحبت کردیم. یعنی شما وقتی این قرارداد را با آن معمار امضا کردید که مثلاً این ساختمان را ظرف یک‌سال‌ونیم برای شما به پایان برساند، رها نمی‌کنید بروید، یک‌سال‌ونیم بعد بیایید! چون اگر یک‌سال‌ونیم بعد بیایید، دیگر کار از کار گذشته، هر کاری کرده، کرده دیگر. مصالح بُن‌جُل به کار برده، اصول فنی را مراعات نکرده، هر کاری که کرده، تمام شده دیگر، نمی‌شود جلوییش را گرفت! لذا چه کار می‌کنی؟ وقتی که قرارداد را امضا کردی، لااقل هفته‌ای یک‌بار می‌آیی و به این بنا سری می‌زنی تا

بینی آیا واقعاً از همان نوع مصالح استفاده می‌کند؟ طبق همان نقشه‌ی مهندسی‌یی که قرار بود، می‌سازد؟ در آن، همان اصول فنی مراعات می‌شود؟ پیشرفت پروژه طبق همان زمان‌بندی تعیین‌شده در قرارداد است؟ و امثال اینها. به این، مراقبه می‌گویند. یعنی سالک با نفسش و اعضای بدنش که قرارداد بست، در طول روز، یک نظارت دائمی دارد که نکات قرارداد، مورد عمل قرار گیرد؛ مراقب چشمش است، مراقب گوشش است، مراقب زبانش است، مراقب دستش است، مراقب کامش است که چه لقمه‌هایی می‌بلعد، مراقب پایش است که به کجا قدم می‌گذارد، مراقب ذهن خودش است که چه خیال‌ها و آرزوهایی را در خودش می‌پراند و امثال اینها. یعنی یک مراقبت مستمر در طول روز، بر عملکرد این شریک خودش دارد، که نکند خلاف کند؛ تا اینکه روز به پایان می‌رسد. شب، قبل از خواب، سالک چه می‌کند؟ محاسبه می‌کند. لذا مثل هر انسانی که کاری را در طول روز انجام داد، پایان روز معمولاً به محاسبه و رسیدگی می‌نشیند. دخلش را کنترل می‌کند که ببیند بالاخره از صبح تا حالا این همه زور زد، سود کرد؟ ضرر کرد؟ چه کرد؟! این کارمندهای بانک را دیدید؛ وقتی ساعت ارائه‌ی خدمت به مشتری‌ها تمام می‌شود، در بانک را از داخل قفل می‌کنند؛ ولی هنوز یکی، دو ساعت دیگر آنجا کار می‌کنند. چه کار می‌کنند؟ محاسبه می‌کنند، صورت‌حساب از کامپیوتر می‌گیرند، ترازهایشان را کنترل می‌کنند، نقدینگی صندوقشان را بررسی می‌کنند، تا ببینند امروز چه کار کردند. به این کار، محاسبه می‌گویند. یعنی الان اگر ساختمان، ساخته شده، چه می‌کنید؟ قرارداد را مقابل خود می‌گذارید، بند بند قرارداد را می‌خوانید و با پروژه‌ی اجراشده، کنترل می‌کنید. می‌بینید که آیا همان مصالح به کار رفته یا نه؟ طبق همان نقشه‌ای که قرار بود ساخته شده یا نه؟ همان اصول مهندسی در آن مراعات شده یا نه؟ آیا پروژه طی همان زمان پیش‌بینی‌شده در قرارداد، تمام شده یا نه؟ یعنی از طرف قرارداد یک حساب‌کشی می‌کنی. لذا سالک هم در پایان روز، به محاسبه‌ی نفس می‌پردازد. یعنی می‌نشیند از تک‌تک اعضا و نفس خودش گزارش عملکرد می‌گیرد. می‌گوید بگو ببینم ای چشم! امروز از صبح تا حالا چه نگاه‌هایی کردی؟ ای گوش! به چه نغمه‌ها و سخنانی گوش سپردی؟ ای زبان! چه سخنانی

گفتی؟ ای کام! چه لقمه‌هایی را بلعیدی؟ چه جرعه‌هایی را نوشیدی؟ ای دست! چه نوشتی؟ چه کردی؟ ای پا! به کجا قدم گذاشتی؟ تک‌تک اعضای ظاهری و باطنی خودش را مورد رسیدگی و حسابرسی قرار می‌دهد. محاسبه‌ی نفس، بسیار امر مهمی است. به قدری مهم است که امام کاظم علیه السلام فرمودند: **لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ مَرَّةً**^۸ کسی که در هر شبانه‌روز لااقل یک‌بار به محاسبه‌ی نفس خودش نمی‌پردازد، از ما نیست؛ اسم شیعه روی خودش نگذارد، خودش را به ما اهل بیت نسبت ندهد. این قدر محاسبه‌ی نفس مهم است. شما می‌دانید که فردای قیامت، همه‌ی ما یک حسابرسی جدی در پیش داریم؛ اصلاً یکی از اسماء قیامت، یوم‌الحساب است. فردای قیامت حسابرس ما کیست؟ خودمان هستیم. قرآن فرمود: **اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا**^۹ یعنی فردای قیامت نامه‌ی عمل هرکسی را دست خودش می‌دهند و می‌گویند خودت نامه‌ی عملت را بخوان. امروز برای حسابرسی تو، خودت کفایت می‌کنی، لازم نیست کسی را بالای سرت بگذاریم، خودت ببین چه کار کردی. پس، فردای قیامت، حسابرس ما کسی غیر از خودمان نیست. حال اگر کسی هر روز، در پایان روز به رسیدگی حساب عملکردهای خودش پرداخته باشد، دیگر فردای قیامت حساب رسیدگی نشده‌ای نخواهد داشت که روز قیامت بخواهد بنشیند به آن حساب رسیدگی کند. لذا انسانی که در دنیا محاسبه‌ی نفس دارد، فردای قیامت، **يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ بِغَيْرِ حِسَابٍ**^{۱۰} بدون حساب پس‌دادن وارد بهشت می‌شود. چون حسابرسی فردای قیامت را هم خودش باید بکند، او این کار را در دنیا کرد. تفاوت حسابرسی فردای قیامت با دنیا، این است که وقتی ما فردای قیامت به حساب خودمان رسیدگی می‌کنیم، دیگر کار از کار گذشته؛ اگر ضروری کردیم، اگر خطا و خلاقی کردیم، دیگر

۸. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۴۵۳؛ مفید، اختصاص، ص ۲۶ و مجلسی، بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۵۲. (با اندکی تفاوت)

۹. سوره‌ی اسراء، آیه‌ی ۱۴.

۱۰. عیاشی، تفسیر عیاشی، ج ۱، ص ۳۰۴؛ صدوق، امالی، ص ۱۳۶ و مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۳۹۶.

راه جبران نداریم. اما در دنیا وقتی در پایان هرروز، انسان به محاسبه‌ی اعمال و رفتار خودش می‌نشیند، اگر خطا و اشتباهی کرده، هنوز در مقابلش راه جبران باز است. قرآن کریم فرمود: **يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ**: ای کسانی که ایمان آوردید، تقوا پیشه کنید. یعنی چه؟ یعنی در صحنه‌ی عمل، بی‌پروا دست به هرکاری که پیش آمد، نزنید. هر حرفی پیش آمد، نگوئید. به هر چیزی جلوی شما آمد، نگاه ندوزید. هر لقمه‌ای جلوی شما قرار گرفت، نخورید و لقمه را بالا نیندازید. به هر جایی پیش آمد، نروید. تقوا داشته باشید. این تقوا، در حقیقت تقوای مراقبه و بر خویشتن کنترل داشتن است. بعد از اینکه قرآن فرمود: **يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لَسُنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ**: یعنی هرکسی باید نگاه کند، ببیند برای فردای قیامت، از خودش چه چیزی فرستاده است؟ این رسیدگی، همان محاسبه است؛ که من بینم برای فردای قیامت چه چیزی فرستادم. بعد دوباره فرمود: **وَاتَّقُوا اللَّهَ**:^{۱۱} این **وَاتَّقُوا اللَّهَ** دوم چیست؟ این تقوای در محاسبه است. یعنی حالا که به محاسبه‌ی نفس خودت نشست، مواظب باش، سر خودت را کلاه نگذار، بیخودی خودت را تبرئه نکن، از واقعیت‌ها نگریز. یک حسابرسی تمام‌عیار و درست از خودت انجام بده. پیغمبر اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: **حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا**: قبل از این که شما را برای حسابرسی فرا بخوانند، خودتان به حساب خود بپردازید. **وَرَبُّنَا أَعْمَالَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا**:^{۱۲} قبل از اینکه شما را با میزان‌الاعمال بسنجند (که گفتیم امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام هستند)،^{۱۳} قبل از اینکه فردای قیامت شود و عملکردهایتان را با آن میزان‌الاعمال بسنجند، خودتان در دنیا این کار را بکنید. خودتان، خودتان را با آن میزان بسنجید و اگر نقص و کاستی‌یی دارید، در

۱۱. سوره‌ی حشر، آیه‌ی ۱۸.

۱۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۷۳؛ تمیمی آمدی، غررالحکم، ص ۳۵۲ و منسوب به امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام، مصباح‌الشریعة، ص ۸۶.

۱۳. ... السَّلَامُ عَلَيَّ مِيزَانِ الْأَعْمَالِ...: محدث قمی، مفاتیح‌الجنان، زیارت امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام؛ مجلسی، زادالمعاد، ص ۴۵۹ و ابن‌مشهدی،

المزارالکبیر، ص ۱۸۵.

دنیا برای جبران آن فرصت هست. به هر حال مسأله‌ی محاسبه‌ی نفس، مسأله‌ی بسیار مهمی است. سالک در پایان روز به محاسبه‌ی نفس می‌پردازد. نتیجه‌ی این حسابرسی، یکی از دو چیز خواهد بود: یا اینکه می‌بیند شرایط قرارداد، به‌دقت در طول روز مراعات شده؛ یعنی چشم، نگاه هرزه‌ای نکرد؛ زبان، سخن یاوه‌ای نگفت؛ دست، بر سر ضعیفی نکوبید؛ پا، به مجلس حرامی نرفت؛ کام، لقمه‌ی شبهه‌ناکی نبلعید؛ می‌بیند اعضا دقیقاً شرط اول روز را مراعات کرده‌اند. اینجا چه می‌کند؟ اینجا شکر می‌کند، سر به سجده‌ی شکر می‌گذارد. چرا؟ چون به خودش می‌گوید من می‌دانم، انسانی نبودم که بتوانم به این فشنگی خودم را حفظ کنم، رو به خدا می‌کند و می‌گوید خدایا! تو بودی که من را حفظ کردی، والا من خودم را خوب می‌شناسم، اگر من را به خودم واگذارده بودی، در ورطه‌ی بسیاری از رفتارهای غیراخلاقی غلطیده بودم. خدایا! من از تو متشکرم که من را حفظ کردی، از لغزیدن در رفتارهای غیراخلاقی نگه داشتی. سر به سجده‌ی شکر می‌گذارد؛ و می‌داند که قرآن فرمود: **لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ**^{۱۴} شکر نعمت، نعمت افزون کند. یعنی سجده‌ی شکری که او امروز به خاطر این توفیق الهی کرد، سبب می‌شود که این توفیق، فردا به شکل مضاعف شامل حال او شود. اما اگر خدای ناکرده دید، ای داد بیداد! نگاه‌های هرزه کرده؛ این زبان، سخنان یاوه گفته؛ این دست، مطالب اغواگر و منحرف-کننده نوشته؛ این پا، به مجالس فسق، فجور و گناه قدم نهاده؛ این کام، لقمه‌های حرام و شبهه‌ناک بلعیده! دید نه! تخلف شده! اینجا چه می‌کند؟ اولین کاری که می‌کند، معاتبه است. یعنی چه؟ یعنی عتاب می‌کند. شروع می‌کند به آن عضو متخلف می‌گوید: ای چشم! این چه کاری بود که کردی؟ این چه آتشی بود که به جان خودت و من زدی؟ دیدی این فرصت گوهرین و طلایی را چگونه به موجبات عذاب و آتش الهی برای خودت و من تبدیل کردی؟ آخر این چه بلایی بود که سر خودت و من آوردی؟ ای زبان! این چه کاری بود که تو کردی؟ آن عضو متخلف را مورد عتاب و خطاب قرار می-

۱۴. سوره‌ی ابراهیم، آیه‌ی ۷.

دهد. اما به این هم بسنده نمی‌کند. بعدش چه می‌کند؟ معاقبه می‌کند. یعنی چه؟ یعنی آن عضو متخلف را که از انجام آن معصیت و رفتار غیراخلاقی، لذتی برده بود، عقاب می‌کند، عقوبت و کیفر می‌کند، تا لذت و شیرینی آن گناه، از زیر دندان آن عضو بیرون کشیده شود. چگونه؟ با واداشتن آن عضو به انجام یک عمل مستحب، این عضو را خسته می‌کند، تا لذت آن گناه را از زیر دندان آن عضو، بیرون بکشد. مثلاً می‌گوید: ای چشم! نتوانستی جلوی خودت را بگیری، آن نگاه تند را به آن بنده خدای مظلوم کردی! دلش را لرزاندی! یا نتوانستی جلوی خودت را بگیری و آن نگاه شهوت‌آلود را به آن نامحرم انداختی! الان هم می‌دانم خیلی خسته‌ای! از صبح تا حالا این‌همه من با تو مطالعه کردم، این‌همه نگاه کردم، می‌دانم خیلی خسته و خمارآلودی، از خدا می‌خواهی من این پلک چشم را روی هم بگذارم و تو ای چشم تا فردا صبح استراحت کنی. اما ببخشید امشب از خواب خبری نیست! امشب را احیاء می‌گیریم، تا صبح بیدار می‌مانیم! یک دور ختم قرآن می‌کنیم. یعنی این عضو متخلف را با واداشتن به یک عمل مستحب خسته می‌کنیم و لذت گناهی که این عضو برد را از زیر دندانش بیرون می‌آوریم. ای کام! نتوانستی جلوی خودت را بگیری، نشستی سر آن سفره، هرچه غذاهای لذیذ گذاشته بودند کاری به این نداشتی که این حرام است یا حلال؛ نشستی لقمه‌های خوشمزه را بالا انداختی! شکم‌چرانی کردی! حالا که این کار را کردی، تنبیهت می‌کنم! یک‌هفته روزه بگیر تا دیگر ادب شوی و این‌گونه بی‌پروا هر لقمه‌ای که جلویت آمد، نخوری! هر عضو را به تناسب تخلفی که کرده، با وادار کردن به یک عمل مستحب، خسته می‌کند تا لذت این کار حرام و این عمل غیراخلاقی را از زیر دندان آن عضو بیرون بکشد. بعد چه می‌کند؟ بعد استغفار می‌کند. یعنی چه؟ یعنی می‌گوید: خدایا! من انسان جاهل و نفهمی هستم! امروز این فرصت طلایی را در اختیار من قرار دادی، ولی من با نفهمی‌ها و جهالت‌هایم به جای اینکه این فرصت را در مسیر طاعت و رضای تو صرف کنم، در مسیر معصیت و غضب تو خرج کردم. خدایا! من خودم را مستحقّ هر عذابی که به من تحمیل کنی می‌دانم. اگر تو، من را عذاب کنی، به عدالتت رفتار کردی، من مستحقّ هر کیفری هستم. اما خدایا!

من مجرمی هستم که با پای خودش پیش قاضی آمده و دارد خودش را تسلیم می‌کند و به گناهش اقرار می‌کند. خدایا! تو فوق عدالت خودت، فضل هم داری، خدایا بیا و با من با فضل عمل کن، بیا به همین جهالت من، به این ندانم‌کاری‌های من ترحم کن و من را ببخش، از سر این تقصیر من بگذر. این دستورالعملی برای شبانه روز یک سالک است، برای اینکه تزکیه‌ی عملی کند. اگر انسان در این کار مداومت کند، یعنی مشارطه‌ی در آغاز روز، مراقبه‌ی در طول روز، محاسبه‌ی در پایان روز و به دنبال آن شکر یا مؤاخذه، معاقبه و استغفار، به تدریج به تزکیه‌ی عملی موقت می‌شود. یعنی دیگر کم‌کم به جایی می‌رسد که این اعضای بدن و این نفس که اوّل هرزه بود و مثل یک اسب وحشی بود که سر به هر آبشخوری دراز می‌کرد و در هر ورطه‌ای پا می‌گذاشت، حالا این اسب وحشی را من رام کردم؛ یعنی با این روش، این نفس رام می‌شود. این چشم، این زبان، این دست و این پا، رام می‌شود. لذا کم‌کم به جایی می‌رسد که دیگر وقتی می‌نشیند محاسبه می‌کند، می‌بیند نه! الحمدالله دیگر چشم، نگاه‌های آلوده نمی‌کند؛ زبان، سخن‌های یاهه نمی‌گوید؛ به موسیقی‌های حرام گوش نمی‌سپارد؛ به مجالس فسق و فجور و گناه قدم نمی‌گذارد. می‌بیند الحمدالله رام شده است. یعنی مرحله‌ی تزکیه-ی عملی طی شده است. اما هنوز در لایه‌ی زیرین او، که روان است، صفات منفی و نقایص اخلاقی سرچایش است. ولی فعلاً شما کاری کردید که این صفات، دیگر به رفتار تبدیل نمی‌شود که ریشه‌دار شود، یعنی معصیت کمتر در نامه‌ی عمل شما ثبت می‌شود. حالا باید وارد مرحله‌ی تزکیه‌ی اخلاقی شد.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُم

www.ahlevela.com

اهل ولا

www.ahlevela.com

اهل ولا