

## سلوک نفس

طاهره قاسمی درچه<sup>۱</sup>

### چکیده

یکی از مسایل اساسی که همیشه مورد توجه بشر است، مسأله‌ی تکمیل نفس و حرکت در مدارج کمال انسانی است. آدمی که مسافر مسیر حق است باید متوجه این نکته باشد که حس دین دوستی و گرایش به عوالم غیب، ناشی از جاذبه‌ی حضرت دوست است که انسان را به مقام اطلاق و نامتناهی خود می‌کشد.

باید دانست که برای طی این مسیر عملاً باید حرکت کرد؛ یعنی صرف علم آموزی برای وصول به حقایق و شهود کفایت نمی‌کند، بلکه باید از یک طرف علم آموخت و از سوی دیگر سالک راه شد. بر مبنای دیدگاه عرفا، آن چه برای سلوک نفس لازم است، عبارت است از: عزم، قصد، رفق و مدارا، رعایت حالت تعادل در عبودیت، وفای به عهد، ثبات، نفی خواطر و... .

نتیجه‌ی این سفر روحانی، تطهیر درون، آرامش روح و وفای در فعل، اسم، صفت و ذات مقدّس الهی است.

۱- دانش آموخته‌ی مقطع کارشناسی ارشد فلسفه و کلام اسلامی از دانشگاه اصفهان.

مقاله‌ی پیش رو، به فراخور، با برشمردن اموری که سالک الی الله باید آنها را رعایت نماید، کیفیت سلوک را تبیین خواهد کرد.

## واژه‌های کلیدی:

نفس، سلوک، شهود، وصول، مقام اطلاق.

### مقدمه

حس دین دوستی و گرایش به عوامل غیب و کشف اسرار ماورای طبیعت، جزء غرایز افراد بشر است و می‌توان آن را ناشی از جاذبه‌ی حضرت حق دانست که عالم امکان، بالآخر انسان اشرف، را به مقام اطلاق و نامتناهی خود می‌کشد؛ و مغناطیس جان، همان جان جان است که از آن می‌توان به غایة‌الکمال تعبیر کرد.

نتیجه‌ی این جاذبه‌ی حضرت دوست، پاره شدن حجاب‌های طبیعت و حدود نفسانی و حرکت به سوی عالم تجرّد و بالآخره فنای در فعل، اسم، صفت و ذات مقدّس مبدأالمبادی است.

باید گفت که برای تکمیل نفس و طی مسیر و حرکت در مدارج و معارج کمال انسانی اکتفا به علوم الهی کافی نخواهد بود، بلکه باید عملاً حرکت کرد تا روان و روح آدمی از تشنگی و عطش وصول به حقایق و شهود سیراب گردد. پس، از یک طرف، باید علم آموخت و به تعقل و تفکر پرداخت، و از سوی دیگر، سلوک را با اخلاص و تطهیر از زنگار و کدورت‌های شهوانی، آرامش دل، اطمینان و سکینه‌ی خاص به‌دست آورد و سالک طریق شد.

ما در این مبحث به سلوک تفصیلی مسیر حق به عنوان راهکاری جهت قرب به حق می‌پردازیم، سلوک، سیر و تماشای آثار و خصوصیات

منازل و مراحل به این راه است. زاد و توشه‌ی این سفر روحانی، مجاهدت و ریاضت نفسانی و مبارزه با خود ظلمانی است؛ چرا که قطع علاقه‌ی مادی، بسیار صعب و دشوار است.

به اجمال می‌توان گفت: سالک با مبارزات و جهاد اکبر، کم‌کم به مشاهده‌ی نفس و صفات و اسماء الهیه می‌رود و پس از آن به مرحله‌ی فنای کلی می‌رسد و سپس به مقام بقاء به معبود؛ و در این موقع، حیات ابدی بر او ثابت می‌گردد.

### شرح تفصیلی کیفیت سلوک الی الله

انسانی که مسافر مسیر حق باشد، سفر او به اموری چند وابسته است که باید تمامی آنها را به نحو احسن رعایت نماید. آنچه در ادامه می‌آید، کیفیت سلوک الی الله و بیان هر یک از این امور است.

#### ۱- ترک عادات و رسوم و تعارفات

منظور از آن، ترک امور اعتباری‌ای است که برای فرد سالک مانع طریق محسوب می‌شود. به دیگر سخن، سالک باید به طور اعتدال، در بین مردم زندگی کند.

دسته‌ای از مردم پیوسته غرق در مراسم اجتماعی هستند و فکر و ذکر آنها دوست‌یابی است، برای حفظ شخصیت خود از آداب و رفت و آمد بی‌فایده پرهیز نمی‌کنند و صرفاً براساس عادت و حفظ آبروی ظاهری، خود را به تکلف می‌اندازند، تحسین و تقبیح مردم را میزان و معیار قرار می‌دهند و حیات معنوی و حقیقی خود را با توجه به این معیار در معرض تلف می‌گذارند.

در مقابل این دسته، عده‌ای از مردم هستند که از جماعت کناره‌گیری می‌کنند، هر گونه عادات و آداب اجتماعی را ترک می‌نمایند و با مردم هیچ گونه معاشرتی ندارند، در کنج خلوت به سر می‌برند و به گوشه‌نشینی شهرت پیدا می‌کنند.

سالک برای آنکه بتواند به جوار قرب الهی راه یابد، باید روش معتدل بین این دو گروه را اختیار نماید، از افراط و تفریط پرهیزد و معاشرت اجتماعی رفت و آمد با مردم را در حدّ ضرورت رعایت کند. سالک طریق حق، به و هیچ‌وجه نباید خود را تابع خصوصیات رفتاری مردم قرار دهد و باید به فکر روح خود باشد:<sup>۱</sup>

﴿وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ﴾<sup>۲</sup>؛ «در راه خدا از سرزنش هیچ سرزنش کننده‌ای ترس ندارند».

اجتناب از ملامت و سرزنش عالم قدسیان را از اجتناب از ملامت مردمان اجتماع و روزگار بالاتر بدانند<sup>۳</sup> و در هر امر از امور اجتماع باید نفع و ضرر آن را بسنجد و بی‌جهت خود را تابع اهواء و نظر مردم قرار ندهد. سعی نماید وظایف شرعی و عبادت خدای متعال را جایگزین آداب و رسوم عامیانه گرداند، اما به این مقدار بسنده نکند که در این صورت، تنها در زمره‌ی عباد خواهد بود و در این مقام متوقف خواهد شد، بلکه با قصد صادق و نیت خالص، از هر گونه ریا و سمعه به عروة الوثقای حق تمسک جوید و از باطن ایشان استمداد جوید و از زلال سخنان و علوم ایشان، جان خویش را سیراب سازد و هر یک از برادران

۱- حسینی طهرانی، محمد حسین، رساله‌ی لب اللباب، ص ۱۰۴.

۲- مائده/۵۴.

۳- طباطبایی، مهدی، رساله‌ی سیر و سلوک، منسوب به بحر العلوم، ص ۱۴۷.

و دوستانی که او را به دنیا و امور دنیوی مشغول می‌کند و از حق بازمی‌دارد واگذارند و آنان را که باعث پراکندگی خاطر می‌شوند ترک گوید.<sup>۱</sup>

## ۲- عزم

خواجه عبدالله انصاری عزم را این چنین تعریف نموده است: «عبارت است از آن که بنده، از روی میل یا از روی کراهت، قصد خود را تحقق بخشد».<sup>۲</sup>

همین که سالک قدم در میدان مجاهده نهاد، ناملایماتی از طرف مردم و آشنایان، که صرفاً غیر از هوای نفس و خواسته‌های اجتماعی مقصدی ندارند، متوجه او می‌شود و با زبان و رفتار خود او را سرزنش نموده و می‌خواهند او را از راه و هدفش بازدارند و سعی دارند در تضادهایی که بین سالک و آنها پیش می‌آید، او را ملامت و سرزنش کرده و قدم‌های او را خرد کنند. سالک جوار قرب الهی باید به حول و قوه‌ی خدا، چنان عزمی داشته باشد تا در برابر همه‌ی این مشکل‌ها ایستادگی نماید و به حربه‌ی صبر و توکل همه‌ی آنها را نابود سازد و با توجه به عظمت مقصد از این بارهایی که مانع مسیر قرب الهی است نهراسد و به خود بیمی راه ندهد: **﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾**<sup>۳</sup>؛ <sup>۴</sup> «و باید مؤمنان بر خدا توکل کنند».

۱- شیروانی، علی، شرح منازل السائرین خواجه عبدالله انصاری، ص. ۱۵۰.

۲- همان، ص. ۱۴۶.

۳- حسینی طهرانی، محمد حسین، رساله‌ی لب اللباب، ص. ۱۰۵.

۴- آل عمران / ۱۶۰.

### ۳- مدارا

از اَهَم اموری است که باید سالک إلى الله آن را رعایت کند؛ چرا که کمترین غفلت در این امر باعث می‌شود، علاوه بر آن که سالک از ترقی و سیر باز بماند، برای همیشه، به کلی از سفر محروم گردد.

سالک ابتدا در خود شور و شوق زاید الوصفی می‌یابد و در اثر آن تصمیم می‌گیرد اعمال بسیار زیاد عبادی را انجام دهد. به همین علت، اکثر اوقات خود را صرف دعا و ندبه و مناجات می‌کند، به هر عملی دست می‌زند و از هر کس کلمه‌ای می‌آموزد و از هر غذای روحانی، لقمه‌ای برمی‌دارد.

این گونه عمل کردن، عکس العمل منفی داشته و آثار زیانباری را به دنبال خواهد داشت. به طوری که سالک طریقی، دیگر در خود میل و رغبتی برای جزئی‌ترین جزء از مستحبات احساس نمی‌کند. سر این امر و واکنش منفی بعد از آن، در این است که میزان و ملاک در به جا آوردن اعمال مستحبی را، ذوق و شوق موقتی خود قرار داده و بار سنگین را بر دوش نفس گذاشته است. وقتی آن شوق به پایان رسید، در آن موقع، نفس از تحمل این بار گران به تنگ آمده، ناگهان شانه خالی می‌کند و بار سفر را در ابتدا یا در نیمه‌ی راه به زمین می‌گذارد و از سفر متنفر می‌شود.

بنابراین، سالک نباید فریب این شوق را بخورد، بلکه باید مقدار قابلیت خود را بسنجد و بر عملی که کمتر و کوچک‌تر از قابلیتش است، اکتفا کند تا کاملاً بهره‌ی معنوی خود را دریافت نماید.

براین اساس، سالک باید وقتی مشغول به عبادت می‌شود، با آن‌که هنوز میل و رغبت دارد، دست از عمل بکشد و همیشه خود را تشنه‌ی عبادت قرار دهد.<sup>۱</sup>

#### ۴- وفا

عبادت است از آن‌که آنچه را که سالک از آن توبه نموده، دیگر مرتکب نگردد، و آنچه را که عهد کرده، در به جا آوردن آن اهمال نرزد.<sup>۲</sup>

#### ۵- ثبات و دوام

مراد از ثبات آن است که هرآنچه را که بر آن عزم و وفا نمود، بر آنها ثابت باشد و از آنها تخلف نکند. مراد از دوام نیز آن است که هر عملی که انجام می‌دهد، هر چند اندک است، بر آن مداومت داشته باشد؛ که در حدیث از امام باقر علیه السلام آمده است: «أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ مَا دَاوَمَ عَلَيْهِ الْعَبْدُ وَإِنْ قَلَّ»<sup>۳</sup>؛ «بهترین اعمال نزد خداوند آن چیزی است که بر آن مداومت داشته باشی، اگرچه کم باشد». سالک، با ثبات و دوام بر عمل، در حقیقت، صورت ملکوتی که هر یک از اعمال ما دارد را در نفس خود تثبیت می‌کند تا بلکه از حال به مقام ارتقا پیدا کند. پس از آن دیگر قابل رفع از نفس نمی‌باشد.<sup>۴</sup>

۱- حسینی طهرانی، محمد حسین، همان، صص ۱۰۶-۱۰۷.

۲- حسینی طهرانی، محمد حسین، رساله‌ی لب اللباب، ص ۱۰۸.

۳- بحار الانوار، ج ۱۵، ص ۱۷۴.

۴- طباطبایی، مهدی، رساله‌ی سیر و سلوک، منسوب به بحر العلوم، صص ۱۴۹-۱۵۰.

## ۶- مراقبه

عبارت است از این که سالک در همه‌ی حالات متوجّه و آگاه به خود باشد و مواظب باشد که به آنچه که عزم کرده و بر آن عهد کرده تخلف نکند.<sup>۱</sup> و از آنچه به درد دین و دنیای او نمی‌خورد اجتناب کند و سعی کند تا خلاف رضای خدا در گفتار و عمل از او صادر نگردد. کم کم این مراقبت شدّت می‌یابد و درجه بالا می‌رود. گاهی توجّه به سکوت می‌شود، گاهی به نفس و گاهی مراقبت، همان توجّه به اسماء و صفات الهی می‌باشد.

باید دانست که مراقبه از اهمّ شرایط سالک است و استادان طریق بر آن تأکید بسیار دارند و آن را از لوازم حتمی سیر و سلوک شمرده‌اند، به طوری که مراقبه را در حکم پرهیز از غذای نامناسب برای مریض بیان نموده‌اند و ذکر و فکر را در حکم دارو و تا وقتی که مریض مزاج خود را پاک نکند و از آنچه مناسب او نیست پرهیز نکند دارو بی‌اثر خواهد بود، و چه بسا اثر معکوس دهد؛ لذا بزرگان طریق و اساتید این راه، سالک بدون مراقبه را از ذکر و فکر منع می‌کنند.<sup>۲</sup>

## ۷- محاسبه

عبارت است از این که «وقت معینی را در شبانه روز برای خود معین کند و در آن وقت به تمام کارهای شبانه روز خود رسیدگی بنماید.» چنانچه امام موسی کاظم علیه السلام می‌فرماید: [لیسَ مَنْ لَمْ یَحَاسِبْ نَفْسَهُ

۱- همان، ص ۱۵۰.

۲- حسینی طهرانی، محمدحسین، رساله‌ی لب اللباب، صص ۱۱۳-۱۱۴.



کلّ یوم مرة]؛ «از ما نیست آن کس که روزی یک بار به حساب خود نرسد».

چنانچه پس از محاسبه، برای سالک آشکار شد که از وظایف خود تخلف نموده است، باید استغفار نماید، و در صورت عدم تخلف، شکر حضرت حق را به جا آورد.<sup>۱</sup>

### ۸- مؤاخذة

به معنای آن که سالک پس از مشاهده‌ی تخلف در مقام ادب کردن نفس برآمده و او را به نحوی که خود مناسب بداند تنبیه کند.<sup>۲</sup>

### ۹- مسارعت

یعنی در آنچه عزم نموده، به مقتضای امر «سارعوا»، به انجام دادن آن بشتابد قبل از آن که شیطان مجال وسوسه یابد.<sup>۳</sup>

### ۱۰- ارادت

مراد از آن، ارادت داشتن به صاحب شریعت و جانشینان برحق آن بزرگوار است. باید این ارادت، خالص و بدون غل و غش باشد و آن را به سرحد کمال رساند و نیز باید دانست که هر چه ارادت بیشتر و بهتر شود، اثر اعمال در نفس سالک واضح تر و نیکوتر خواهد بود.<sup>۴</sup>

۱- همان، صص ۱۱۴-۱۱۵.

۲- حسینی طهرانی، محمدحسین، رساله‌ی لب اللباب، ص ۱۱۵.

۳- طباطبایی، مهدی، رساله‌ی سیروسلوک، منسوب به بحرالعلوم، ص ۱۵۲.

۴- حسینی طهرانی، محمدحسین، رساله‌ی لب اللباب، صص ۱۱۵-۱۱۶.

برای تکمیل این ارادت باید به ذریّه‌ی حضرت رسول ﷺ و خاندان و قبور ایشان نیز، ارادت داشت.<sup>۱</sup>

چون تمام موجودات، مخلوقات خدا هستند، سالک باید به همه‌ی آنها محبت کند و هر یک را در مرتبه و درجه‌ی خود محترم بشمارد، مهربانی نسبت به جمیع منسوبان پروردگار - چه حیوان و چه انسان - هر یک در مقام و مرتبه‌ی خود، از آثار محبت به خدا است، چنان که در مناجات مجبین می‌خوانیم: «الهی أسألك حبك و حب من یحبک»<sup>۲</sup>؛ «خداوندا، دوستی خودت و دوستی کسی را که تو را دوست می‌دارد از تو خواستارم».

## ۱۱- ادب نگه داشتن

مراد آن است که سالک، در همه‌ی احوال، خود را در محضر معبود ببیند و خداوند را حاضر و ناظر بر حرکات و سکنات خود بداند؛ چه حرکات ظاهری باشد و چه حرکات باطنی، و چه حرکات اعضاء و جوارح باشد و چه حرکات فکر و قلب. سالک باید طاعت او و رضای او را در همه‌ی این حرکات در نظر داشته و از آنچه برخلاف رضای اوست، اجتناب کند. به عبارتی، مراقب ادب حضور در محضر پروردگار باشد و آداب ظاهریّه و باطنیّه و به عبارتی قلبیّه را مراعات کند.<sup>۳</sup> و نسبت به حضرت حق و حضرت رسول و جانشینان ایشان ﷺ ادب نگه دارد.

۱ - طباطبایی، مهدی، رساله‌ی سیرو سلوک، منسوب به بحر العلوم، ص ۱۵۳.

۲ - قمی، عباس، مفاتیح الجنان، مناجات المحبین.

۳ - شجاعی، محمد، مقالات، ص ۱۵۰.

## ۱۲- نیت

عبارت است از این که سالک در عبودیت خودش جز خدای متعال را قصد نکند و در مسیرش خالص باشد: ﴿فَادْعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾<sup>۱</sup>؛ «خدا را بخوانید در حالی که دین را برای او خالص کرده باشید».

به معنای آن که در هر حرکت عبودی و در هر عبادتی که انجام می‌دهیم، از اول تا آخر آن، در همه‌ی اجزای آن، چه قبل از انجام دادن و چه در حین انجام دادن و چه بعد از انجام دادن، قصد فقط خدای متعال باشد، و امثال امر حق، تقرب به حق، رضوان حق، وجه حق و لقای حق را اراده کند.<sup>۲</sup>

امام صادق علیه السلام درباره‌ی آیه‌ی ﴿لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾<sup>۳</sup> فرمودند:

«مقصود این نیست که خدای متعال می‌خواهد شما را آزمایش کند که کدام یک از شما زیاد عمل می‌کنید، بلکه مقصود این است که خدا می‌خواهد شما را آزمایش نماید که کدام یک از شما خوب عمل می‌کنید. خوب عمل کردن، عبارت است از: خشیت و نیت صادقانه و حسنه».

سپس فرمودند:

«ثبات بر عمل و نگهداری آن تا جایی که فقط برای خدا باشد، سخت‌تر از خود عمل است و عمل خالص آن عملی است که نخواستی جز خدای متعال کسی تو را به جهت آن

۱- غافر/ ۱۴.

۲- شجاعی، محمد، مقالات، ج ۲، ص ۲۸۲.

۳- ملک/ ۲.

تعریف کند، و نیت، افضل از خود عمل می‌باشد. آگاه باش

که اصل عمل، همان نیت است.<sup>۱</sup>

از تأمل در این روایت به خوبی برمی‌آید که خدای متعال در مقام آزمایش بندگان، به صورت عمل و به کثرت ظاهری آن نظر نمی‌کند، بلکه نظر او به دل و به آن‌چه است که در دل می‌گذرد.

او به خشیت انسان در عین مجاهدت در مقام عبودیت، به نیت پاک و خالص و به حسن عمل نظر می‌کند.<sup>۲</sup>

### ۱۳- صمت

عبارت است از سکوت و اجتناب از تکلم بی‌فایده و تکلم زیاد از حد. در باب صمت و در خصوص آثار و برکات آن، روایات و بیانات زیادی از ائمه‌ی اطهار علیهم‌السلام وارد شده که بعضی از آنها را ذکر می‌کنیم:

۱- صمت، موجب نجات سالک از مهالک و خطرات است: حضرت

رسول صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «هر کس صمت اختیار کند نجات می‌یابد».<sup>۳</sup>

۲- صمت، وسیله‌ی جذب رحمت حق می‌شود و موجب این است که

خدای متعال، نقایص و معایب وجودی سالک را بپوشاند، تا آنها مانع

سلوک سالک نگردد و سدّ راه او نباشد. رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید:

«هر که زبان خود را نگه دارد، خدای متعال عیوب او را می‌پوشاند».<sup>۴</sup>

۳- سالک در حال صمت، به لحاظ این که سخن نمی‌گوید و تحت

تلقین مبادی نفسانی و شیطانی، و به تعبیری، تحت تلقین نفس و شیطان

نیست و خود را از تحت تلقین این دو کنار کشیده است، و از طرفی،

۱- کلینی، اصول کافی، ج ۲، کتاب الایمان و الکفر، باب الاخلاص.

۲- شجاعی، محمد، طریق عملی تزکیه، ج ۲، ص ۲۸۴.

۳- نراقی، مهدی، علم اخلاق اسلامی، ج ۲، ص ۴۵۳.

۴- نراقی، مهدی، علم اخلاق اسلامی، ج ۲، ص ۴۵۳.

طالب حق است و با ذکر و فکر به سوی او اقبال می‌کند و طبعاً تحت تلقین ملکی ربوبی قرار می‌گیرد، ابواب حکمت بر دل وی باز می‌شود و آنچه باید به او تلقین گردد، تلقین شده و دقایق طریق و اسرار وجود را دریافت می‌کند، و در نتیجه، سلوک او سریع‌تر و کامل‌تر و مصون از لغزش‌ها می‌گردد. رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «وقتی مؤمنی را در حمیت و دارای وقار خاصی دیدید، پس به او نزدیک شوید، زیرا به او حکمت تلقین می‌شود»<sup>۱</sup>.

در روایتی از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام در مصباح الشریعة آمده، آثاری برای حمیت به چشم می‌خورد که از آن جمله است:

- ۱- صمت، شعار آنهاست که به حقایق آنچه گذشته و قلم نوشته است، پی برده‌اند و به آن آگاهند.
- ۲- صمت، مفتاح راحتی دنیا و آخرت است.
- ۳- صمت، مصون بودن از خطاها و لغزش‌هاست.
- ۴- صمت، پوشش جاهل و زینت علماست.
- ۵- در صمت، هوا را کنار گذاشتن است.
- ۶- در صمت، ریاضت نفس است.
- ۷- در صمت، حلاوت عبادت است.
- ۸- در صمت، عفاف و مروّت است.
- ۹- در صمت، زوال قساوت قلب است.
- ۱۰- در صمت، ظرافت و حسن خلق است.<sup>۲</sup>

۱- بحار، ج ۱، ص ۱۵۴.  
 ۲- شجاعی، محمّد، مقالات، ج ۲، صص ۱۸۶-۱۸۸.

## ۱۴- جوع و کم خوری

کم خوری باید به اندازه‌ای باشد که باعث ضعف نگردد. سالک باید در این کم خوری، قوام و سلامتی بدن را کاملاً مراقبت نموده و در حدی که برای سلامتی و قوام بدن لازم است، غذا خوردن را رعایت کند. در این زمینه، به چند روایت اکتفا می‌کنیم:

رسول اکرم - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - می‌فرماید: «کم بیاشامید و کم بخورید که این امر جزئی از نبوت است».<sup>۱</sup>

تعمق در این بیان این را می‌رساند که کم خوری و سبک بودن معده در همه‌ی اوقات زمینه را برای عروج قلب و صعود انسان آماده می‌کند و حرکت عبودی را معنی‌دار و پربار می‌گرداند.

حضرت عیسی عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: «شکم‌های خود را گرسنه و اجساد خویش را برهنه بدارید، شاید دل‌های شما خدای عزوجل را ببیند».<sup>۲</sup>

رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «کم خوری، در حقیقت، عبادت است».<sup>۳</sup> از این گفتار نیز فهمیده می‌شود که سالک صادق، اگر قلت طعام را مراعات کند، در حال سیر و عبودیت است.<sup>۴</sup>

## ۱۵- خلوت

خلوت، یعنی سالک در تنهایی، خود را با «قیوم» خود ببیند؛ یعنی با آن که خالق، مدبّر و قوام بخش ماست، باشیم و حس کنیم در وجودمان که

۱- شجاعی، محمد، مقالات، ج ۲، ص ۱۲.

۲- نراقی، مهدی، علم اخلاق اسلامی، ترجمه: جلال الدین مجتوبی، ج ۲، ص ۱۳.

۳- همان، ص ۱۲.

۴- شجاعی، محمد، مقالات، ج ۲ صص ۱۷۹-۱۸۰.

با او در ارتباط سخت هستیم و فقط او با ماست و نه غیر او: ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾<sup>۱</sup>.

بنابراین، در این حال، او را با خود و خود را با او خواهیم یافت و ارتباط را بسیار محکم و نسبت را بسیار نزدیک خواهیم دید. در این مقام، اگر در تفکر با خدا بودن موفق شویم، نور توحید شروع به تجلی در باطن ما می‌کند و بساط شرک متزلزل می‌شود و کم‌کم بیدار می‌شویم. جز حضرت حق را «ولی» و «مدبر» خویش نمی‌بینیم و او را معبود خود قرار می‌دهیم. در این مقام، یعنی در خلوت با حق، هر چه در سیرفکری خود متعمق باشیم، به همان اندازه، ابواب حقایق شهودی به روی ما باز خواهد شد و به همان اندازه اسرار آیات برای ما مکشوف خواهد شد؛ مخصوصاً آیاتی که می‌گوید: خدای متعال «ولی» و «نصیر» است و جز او «معبود» نیست: ﴿أَلَمْ تَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا لَكُمْ مِّنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ﴾<sup>۲</sup>؛ «آیا نمی‌دانی که ملک آسمان‌ها و زمین مخصوص خدای متعال است و برای شما غیر از خدا، «ولی» و «نصیر» نیست؟ ﴿وَيَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُهُمْ وَلَا يَضُرُّهُمْ﴾<sup>۳</sup>؛ «و آن چه را که هیچ سود و زیانی به آنان نمی‌رساند می‌پرستند».

۱- حدید / ۴.

۲- بقره / ۱۰۷.

۳- فرقان / ۵۵.

و آیات دیگر از این قبیل زیاد است که آنچه در مقام خلوت با حق می‌یابیم، حقایق عینی و شهودی آیات است و نه معانی ذهنی که در ذهن موجود است.<sup>۱</sup>

## ۱۶- سهر

به معنی بیداری شب و یا بیداری آخر شب است. خداوند در وصف بندگان متقی می‌فرماید: ﴿كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾<sup>۲</sup>؛ «چنین بودند که پاسی کوتاه از شب را می‌خوابیدند و در سحرها استغفار می‌کردند».

لازم است سالکین قسمتی از شب را بیدار باشند و به عبادت پردازند و برای این امر، نیمه‌ی دوم شب را انتخاب کنند. چه بهتر که این بیداری، منتهی به طلوع فجر گردد، زیرا برکات الهی در این صورت عاید وی خواهد شد. و چه بسیار دردمندانی که در این وقت مبارک از غصه‌ها نجات یافته و مشمول نظر شده‌اند.<sup>۳</sup>

ابواب رحمت حق در «سحر» باز است و لحظات آن، لحظات رحمت است. در همین وقت مبارک است که حوائج بزرگ برآورده می‌شود، ارزاق ظاهری و باطنی تقسیم می‌گردد، مشکل‌های پیچیده برطرف می‌شود و از همه بالاتر، این که راه‌های وصول در این ساعت مبارک به روی سالکان باز و بر سالک، غیب آنان آشکار می‌گردد و می‌شود آن چه باید بشود. سالکان را در این مبارک وقت، امید و انتظار است؛ امید

۱- شجاعی، محمد، مقالات، ج ۳، صص ۲۴۸-۲۴۹.

۲- ذاریات/ ۱۷-۱۸.

۳- شجاعی، محمد، مقالات، ج ۳، ص ۲۷۴.



رحمت دارند، و انتظار عنایت. بهترین وقت شب برای نماز، برای ذکر، برای فکر، برای تلاوت قرآن، برای سجده، برای دعا، برای توبه و استغفار، و بالاخره برای عبادت و سیر و انقطاع و خلوت است.<sup>۱</sup>

رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: «اشرف اُمَّت من، عاملین به قرآن و شب زنده داران هستند».<sup>۲</sup>

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: «نماز شب، صورت را نورانی و زیبا و خلق را نیکو و انسان را خوشبو می گرداند، رزق را زیاد و قرض را ادا می کند، اندوه را برطرف می سازد و چشم را جلا می دهد».<sup>۳</sup>

در بیانی دیگر، رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می فرماید: «نماز شب، وسیله ای است برای خشنودی خدا و دوستی ملائکه. نماز شب، سنّت و روش پیامبران و نور معرفت و ریشه ی ایمان است. بدن را آرامش می دهد و شیطان را خشمناک می کند. سلاحی است علیه دشمنان و وسیله ای است برای اجابت دعا و قبول شدن اعمال. روزی انسان را توسعه می دهد و شفیع بین ملک الموت و نمازگزار می شود. چراغ و نور قبر و جواب منکر و نکیر است».<sup>۴</sup>

در فضیلت نماز شب و شب زنده داری آیات و احادیث فراوانی است که هر کدام برای سالک طریق حق، نکات و اشاراتی عمیق و قابل توجّه

۱- شجاعی، محمّد، مقالات، ج ۲، ص ۲۸۴.

۲- مجلسی، محمّدباقر، بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۱۳۸.

۳- همان، ص ۱۵۳.

۴- مجلسی، محمّدباقر، بحار الانوار، ج ۸۷، ص ۱۶۱.

دارد؛ چنان که اولیای الهی و عرفا به وسیله‌ی تداوم بر نماز شب و ذکر و دعا به هنگام سحر به مقامات عالی نایل گشتند.<sup>۱</sup>

## ۱۷- طهارت

در بحث طهارت، چه نیکوتر است که به چند کلامی از عارف برجسته، استاد علامه حسن زاده آملی اکتفا نمایم که خود، دریایی از طهارت است.

۱- ظاهرت باید طاهر باشد تا توانی ظاهر قرآن را مس کنی، و باطنت

باید پاک باشد تا توانی باطنش را دریایی: ﴿لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ﴾<sup>۲</sup>

۲- هرگاه مراقبت و طهارت به تمام باشد، انسان که جدولی از بحر بیکران وجود صمدی است به ادراک حقایق و معارف غیبی نایل می‌شود و قوت خیال، که مجبور به تصویر و محاکات است، معانی را به اقتضای آنها صورت می‌دهد.

۳- ای عزیز! هرگاه دلت توجّه کلی قلبی به عالم علوی و شهود توحید صمدی حقیقی روی آورده است، تو آن کتاب عظیم الشانی که خودت را مصداق ﴿كَلَّا إِنَّ كِتَابَ الْأَبْرَارِ لَفِي عَلَيِّنَ وَمَا أَدْرَاكَ مَا عَلَيْنَ كِتَابٌ مَّرْقُومٌ يَشْهَدُهُ الْمُقَرَّبُونَ﴾<sup>۳</sup> می‌یابی؛ و همچنین در توحید صمدی مشمول این کریمه می‌گردد: ﴿وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا﴾<sup>۴</sup> طهور صیغه‌ی

۱- امینی، ابراهیم، تزکیه و خودسازی، ص ۲۴۳.

۲- واقعه / ۷۹.

۳- مطفین / ۱۸-۲۱.

۴- انسان / ۲۱.

مبالغه‌ی طاهر است که به معنی پاک و پاک کننده است که انسان را از جز خدای سبحان، پاک می‌کند.

امین الاسلام طبرسی در تفسیر شریف مجمع البیان، از امام ملک و ملکوت صادق آل محمد علیهم‌السلام در تفسیر آن گفته است: «يُطَهَّرُهُمْ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ سِوَى اللَّهِ، اذْ لَّا طَاهِرَ مِنَ التَّنَاسُ بِشَيْءٍ مِنَ الْاَكْوَانِ اِلَّا اللَّهُ».

۱- شرط بسیار مهم تأثیر اذکار و ادعیه و اوراد، طهارت انسان است که صرف لقلقه‌ی زبان سودی نبخشد، بلکه مبدا موجب قساوت هم بشود.

۲- انسان با طهارت و اعتدال حال و اجتماع بال، بهتر قبول حقایق از حسن مطلق می‌کند و به صورت زیباتر تمثّل می‌دهد.

۳- بدان که چون این جدول، تصفیه و لایروبی شود، انوار الهی زلال و صاف در وی پدید آید و گرنه مثل حقایق الهیه در جداول، مثل باران که از آسمان نازل می‌شود، پاک و پاکیزه است و در جداول و مجاری و لجن‌های زمین رنگ و بو می‌گیرد، خواهد بود.<sup>۱</sup>

## ۱۸- گریه و سوز دل

گریه و سوز دل، چه از شوق باشد، چه از خوف، چه در مقام استغفار باشد و چه در مقام تلاوت آیات و استماع آنها، چه در حال سجده باشد و چه در حال دیگر و مقام دیگر، در هر کجا و هر مقامی باشد، از درک بالا و از فهم و شعور سرچشمه می‌گیرد.

اگر به آیات سوره‌ی اسراء نظر کنیم، خواهیم دید این آیات به وضوح می‌گویند، راه و روش آنان که می‌فهمند، خضوع در برابر حق، خشوع دل و سوز و گریه است.

۱- صمدی آملی، داود، شرح مراتب طهارت، صص ۲۹۹-۳۰۰.

﴿قُلْ أَمِنُوا بِهِ أَوْ لَا تُؤْمِنُوا إِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ مِنْ قَبْلِهِ إِذَا يُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ يَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ سُجَّدًا وَيَقُولُونَ سُبْحَانَ رَبِّنَا إِنْ كَانَ وَعْدُ رَبِّنَا لَمَفْعُولًا وَيَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا﴾؛<sup>۱</sup> «بگو: چه به آن ایمان بیاورید یا نیاورید، بی گمان کسانی که پیش از نزول آن دانش یافته‌اند چون «این کتاب» بر آنان خوانده شد سجده کنان به روی درافتند و می‌گویند: منزّه است پروردگار ما، که وعده‌ی پروردگار ما قطعاً انجام شدنی است و بر روی زمین می‌افتند و می‌گریند و بر فروتنی آنها می‌افزاید».

آری، سوز دل و گریه از علم و معرفت، و در اصل از عنایات خاصّه سرچشمه می‌گیرد و در هر حال و هر مقامی از حساب خاصّی برخوردار است. مشکل‌ها با سوز دل حل می‌شود، دریا‌های آتش با اشک چشم خاموش می‌گردد و عنایت‌ها با آه و گریه به دست می‌آید. سالک باید گریه‌ی با اخلاص را در سلوک عبودی، در هر حال و مقامی، مغتنم شمارد و تضرّع و دعا و اصرار در استغفار را با چیز دیگر عوض نکند؛ که در آن طرف سوزها و گریه‌ها اسراری نهفته است؛ در این سوی پرده «سوز دل و گریه» و در آن سوی پرده «آرامش‌ها، لذت‌ها و کرامت‌ها» است.

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «هر چشمی در روز قیامت گریان است، مگر چشمی که از محارم خدا اجتناب کند و چشمی که شب را در طاعت خدا بیدار باشد، و چشمی که در دل شب از خشیت خدا گریه کند».<sup>۲</sup>

۱- اسراء/ ۱۰۷-۱۰۹.

۲- کلینی، محمد، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۸۲.

از این بیان برمی‌آید آن چه در این سوی پرده به صورت خشیت از خدا و سوز و گریه در دل شب می‌باشد، در پشت پرده، به صورت آرامش و اطمینان است، و در روز قیامت به ظهور می‌رسد.<sup>۱</sup>

### ۱۹- کتمان سر

کتمان سر از شرایط مهم سلوک است و بزرگان و عرفا بر این شرط، اهتمام بسیار نموده و به شاگردان خود سفارش‌های مهم نموده و توصیه را به حدّ مبالغه رسانیده‌اند، خواه در عمل و اوراد و اذکار باشد، و خواه در واردات و مکاشفات و حالات حق. در مواردی که تقیّه غیرممکن و افشای سر نزدیک باشد. توریه را از لوازم و دستورات شمرده‌اند، اگر چه کتمان سر مستلزم ترک عمل و ورد است، باید دست از عمل بردارد.<sup>۲</sup>

### ۲۰- شیخ و استاد

صراط مستقیم، صراط بسیار دقیق و عمیق و باریک‌تر از مو و برنده‌تر از شمشیر است و طبعاً اصل دریافت آن و فهم و درک صحیح آن و نیز ثبات در آن و نلغزیدن به این طرف و آن طرف یعنی ادامه دادن به صراط مستقیم، بدون این که انسان به دام شیطان و نفس بیفتد، به آسانی تحقق نمی‌یابد. بسیار بوده و هستند کسانی که در اصل دریافت صراط مستقیم و در فهم درست و درک صحیح آن، راه خطا در پیش گرفته‌اند و در برداشت از آیات و روایات و بیانات وارده از مسیر صحیح منحرف

۱- شجاعی، محمد، مقالات، ج ۳، صص ۳۷۱ - ۳۸۰.  
 ۲- حسینی طهرانی، محمدحسین، رساله لب اللباب، ص ۱۳۱.

گشته‌اند و نیز بسیار بوده و هستند کسانی که موفق به ادامه‌ی صراط مستقیم در مقام سلوک نگشته و در وسط راه گرفتار اغوائت شیطانی و خدعه‌های نفسانی گردیده و گرفتار دام‌های شیطانی و نفس شده‌اند.

به همین لحاظ، گفته شده: بهتر است و یا لازم است سالک از همان اول سلوک تا آخر از راهنمایی‌ها و ارشاد فرد کاملی استفاده بکند و برای خویش استاد کاملی را انتخاب نماید تا در اصل دریافت صراط مستقیم و تعلم، از وی استفاده نموده و با راهنمایی‌ها و ارشاد او به حرکت در صراط مستقیم ادامه داده و از انفاس وی بهره‌مند گشته و از خطاها و لغزش‌ها و اغوائت و آفات شیطانی و نفسانی به اذن الله در امان باشد.

بنابراین، باید گفت: سالک اگر فاقد صلاحیت علمی باشد و نتواند صراط مستقیم در سلوک الی الله را از آیات و روایات و ادله‌ی دیگر استفاده نموده و به دست بیاورد، لازم است فرد کاملی را جویا شده و از ارشاد او مستفیض گردد. و اگر چنین صلاحیتی هم داشته باشد، چه بهتر، به لحاظ مسایل و اسرار زیادی که هست، جویای فرد کامل و دلیل راه بوده و از او استفاده کند.

لازم است سالک در یافتن چنین فردی، کمال جدیت و دقت را داشته باشد و بسیار هوشیار بوده و کاملی را که علماً و عملاً مجاهدت کرده و در صراط مستقیم قرآنی و تابع پیامبر و اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام است، انتخاب نموده و از این که در این مسیر در دام رهنزی بیفتد، سخت در هراس بوده و اجتناب بکند.

پیدا است که در نیل به چنین نعمتی باید از خدای متعال با تضرع کامل استعانت جوید و از او بخواهد که وی را به فیض حضور در محضر

کاملی از اولیای خود و ملازمت و مصاحبت وی نایل گرداند. وقتی به چنین نعمتی رسید، قدر آن را بداند و شکر این نعمت آورد.<sup>۱</sup>

آن‌چه در باب استاد گفته شد، مربوط به استاد و شیخ از کاملان الهی است که می‌توان به آن استاد عام گفت، که مخصوصاً مأمور به هدایت نیستند و رجوع به آنها از باب رجوع به اهل خبره در تحت عموم این آیه‌ی شریفه است: ﴿فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾؛<sup>۲</sup> پس از اهل خبره بپرسید اگر نمی‌دانید» که سالک در ابتدای سیر و سلوک به آن محتاج است و وقتی که سالک مشرف به مشاهدات و تجلیات صفاتیّه و ذاتیّه شد، دیگر همراهی او لازم نیست.

اما استاد خاص آن است که، به خصوص، منصوص به ارشاد و هدایت است و آن رسول خدا و ائمه‌ی معصومین علیهم‌السلام هستند. سالک را در هیچ حالی از احوال از همراهی با استاد خاص چاره‌ای نیست اگر چه به سر منزل مقصود رسیده باشد.

البته مراد، همان همراهی باطنی امام است با سالک و نه فقط همراهی ظاهری با ایشان، چون واقعیت و حقیقت امام همان مقام نورانی اوست که بر همه‌ی جهان سلطه دارد.<sup>۳</sup>

۱- شجاعی، محمد، مقالات، ج ۳، صص ۱۷-۱۸.

۲- نحل/ ۴۳.

۳- قول به این که استاد و پیر مرشد در طریق مورد نیاز است تا حدی قابل نقض می‌باشد؛ چرا که اگر بنا باشد کلیت داشته باشد، باید به عدد انسان‌های راهرو، مرشد و راهنما باشد و همچنین انبیا و ائمه که مسایل و احکام الهی را بیان کردند تمام و کمال بیان کردند و چیزی را باقی نگذاشتند که پیر و مرشد آنها را بیان کند، و علاوه بر این، انبیا و ائمه علیهم‌السلام معصوم بودند، ولی برای پیر و مرشد امکان خطا وجود دارد. مسأله‌ی حضرت موسی و حضرت خضر علیهم‌السلام که علمای علم اخلاق مسأله‌ی استادی را از آنها استفاده می‌کنند، مربوط به استاد و شاگردی و یا به عبارت صریح تر مرید و مرادی نبوده است و قطعاً حضرت موسی علیه‌السلام به علت این که از پیامبران اولوالعزم بوده از حضرت خضر علیه‌السلام بالاتر بوده است. حضرت خضر علیه‌السلام مأمور به باطن بوده و حضرت موسی علیه‌السلام مأمور به ظاهر بوده است. اعتراضات حضرت موسی علیه‌السلام از رسالت ظاهری ایشان منشأ می‌گرفته است و مسأله‌ی پیر و مرشد و استادی وجود نداشته است. بهترین استاد، ائمه علیهم‌السلام هستند که زنده و مرده ندارند و حی می‌باشند و هدایت باطنی مخصوص آنهاست و فرد سالک طریق حق باید در خویش قابلیت

## ۲۱- ورد

مقصود از «ورد» در این جا، این است که لفظ ذکر را در حال توجّه به حق و توجّه به معنی آن و به عبارتی، با قصد معنی آن، با زبان یا در دل تکرار کند. اولی را «ورد» یا «ذکر» جلی و دومی را «ورد» یا «ذکر» خفی می‌نامیم.

انتخاب «اوراد»، به تناسب حال و مقام - با توجّه به این که مراعات تناسب در امور، ضروری است - باید به ارشاد و تعلیم فرد کاملی که به تمام معنی کلمه کامل است، انجام بگیرد. هر کدام از «اوراد» به جای خود، حساب خاصی دارد، کما این که بی‌عدد یا با عدد معین بودن و اوقات و ساعات هم از حساب خاص برخوردار است.

باید توجّه داشته باشیم که هر یک از «اوراد» را باطن مخصوصی هست که با مداومت بر آن به صورت «ورد» و به عبارتی، در صورت «ورد» ساختن آن، باطن نوری آن به سالک روی می‌آورد و به نوعی به وی اقبال می‌کند.

این جاست که اگر انتخاب «ورد» با حساب و کتاب نباشد، یا آن باطن نوری برمی‌گردد و به دل راه نمی‌یابد و یا منتهی به نتایج نامطلوب می‌شود.

مداومت صرف بر اورادی که به صفات رحمت و اسماء جمال مربوط می‌شود، بدون توأم بودن با اوراد مربوط به اسماء و صفات جلال، و نیز مقتضای حال و بدون مراعات تناسب، ممکن است یا مؤثر نیفتد و یا موجب بعضی انحراف‌ها و لغزش‌ها گردد مانند رجای مفرط، بدون

---

به وجود آورد تا از ایشان هدایت بگیرد، کما این که افراد بسیاری به واسطه‌ی این بزرگان از ضلالت نجات یافتند. [مدرس هاشمی، سیدحسن، شرح رساله‌ی سیر و سلوک، منسوب به آقا محمد بیدآبادی (ره)].



همراهی با خوف و خشیت؛ که موجب گستاخی و بر خلاف ادب است. نیز مانند عدم توجه به تقصیرات و کوتاهی‌ها، نقایص، معایب، حجاب‌ها و موانع، و در نتیجه، مجاهدت نکردن در رفع آنها و با این حال، خود را در راه دانستن و احیاناً واصل پنداشتن و افتادن در وادی ﴿وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُّهْتَدُونَ﴾؛ یعنی به خود و اعمال خود نظر داشتن و مجاهدت خود را به حساب آوردن و غفلت از این که هیچ کدام از اعمال و مجاهدات، مناسب ساحت قدس او نیست.

مداومت صرف بر اما اورادی که به صفات و اسماء جلال و عظمت و کبریای حق مربوط می‌شود، بدون توأم کردن آنها با اوارد مربوط به صفات رحمت و اسماء جمال و نیز مداومت نمودن بر آنها، بدون مراعات مقتضای حال و تناسب، ممکن است یا مؤثر نیفتد و یا موجب بعضی دیگر از انحراف‌ها و لغزش‌ها گردد و یا باعث برخی گرفتاری‌ها در جسم و جان شود؛ مانند خوف مفرط و ناصحیح، بدون همراهی با امید و رجا، به نحوی که موجب یأس و دست کشیدن از مجاهدت و عمل گشته و در نتیجه، منتهی به خسران گردد.

خلل‌های جسمانی و امراض سخت گوناگون و خلل‌های روحی، به سبب ظهور آثار «ورد» از یک سو و فقدان آمادگی و عدم تناسب روحی از سوی دیگر است.

بنابراین، صحیح نیست خودسرانه «ورد» برای خود انتخاب نماید، با حساب اعداد، «اوارد» را به دست بیاورد و سپس با همان اعداد آنها را «ورد» قرار دهد، بدون این که بداند مناسب حال و مقام وی می‌باشد.

البته اوراد و اذکار موجود در کتب معتبر شیعه که مقبول در نزد علمای بزرگ شیعه است و از زبان حضرات معصومین علیهم السلام به نقل صحیح آمده است و اذن عام داده شده است، از این گفتار مستثنی است؛ به شرط این که به همان نحوی که وارد شده است، عمل شود.<sup>۱</sup>

## ۲۲- ذکر

مقصود از ذکر، ذکر «نفسی»، یعنی ذکر حق در باطن است. به این معنی که باطناً، همیشه و در همه‌ی احوال، به یاد او و مشغول به ذکر باشد و از حضرت حق غفلت نکند، هم به زبان، هم به فکر. به عبارتی، به «ورد» اشتغال داشته باشد و اگر چه به زبان در حال ذکر یا «ورد» نباشد، در باطن به صورت «ذکر خفی» به ذکر خاصی مشغول باشد.

توجه باطنی به حضرت معبود در همه‌ی احوال و اشتغال به ذکر او در باطن در همه‌ی اوقات، از اشارات قرآن کریم است. از باب مثال:

﴿وَ اذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَ خِيفَةً وَ دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَ الْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾<sup>۲</sup>؛ «پروردگارت را در باطن خویش به حال «رغبت» و «رهبت» یاد کن و به زبان نیز، بدون این که آواز برکشی و فریادنمایی، پروردگار خود را صبح و شام یاد کن و از غافلان مباش».

سالک باید در مقام ذکر، این دو حالت رغبت و رهبت را رعایت کند. به این معنی که از یک سو به مقتضای اسماء جمال و به مقتضای این که خدای متعال خود عنایت و تفضل فرموده و امر به عبودیت نموده است<sup>۳</sup> و اجازه‌ی توجه و ذکر و تقرّب به جوار قدس خود را داده است، رغبت

۱- شجاعی، محمد، مقالات، ج ۳، صص ۲۶۴-۲۶۸.

۲- اعراف، ۲۰۵.

۳- شجاعی، محمد، مقالات، ج ۳، صص ۲۵۳-۲۵۴.

و طمع توأم با تملق و خشوع را داشته باشد و از سوی دیگر، به مقتضای اسماء جلال و به مقتضای این که ساحت او بسیار بالاست و اگر غفران واسع او و تفضّل خاص او نباشد، هیچ مخلوقی را به جوار او راهی نیست، نوعی حالت ترس و رهبت داشته و بیمناک باشد از این که به قرب حضرت او راه نیابد؛ بین الخوف و الرجاء قرار داشته باشد.

حال «تضرّع» یا «رغبت و تملق»، به مقتضای خود، احکام خاص و برای خدا زبان مخصوص دارد و حال «خیفه» یا «رهبت و هیبت» نیز برای خود، احکام دیگر و زبان دیگر دارد.

به عبارت دیگر، سالک را به اقتضای «تضرّع» آداب و زبانی هست، و به اقتضای «خیفه» هم آداب و زبانی دیگر. از این رو، شما اگر در گفته‌ها و در راز و نیازهای بندگان خوب خدا دقت کنید، آنان را دارای دو حال و دو زبان می‌بینید که در هر کدام نیز اطوار گوناگون به چشم می‌خورد.

در مجموع باید گفت، نه تنها در مقام ذکر، بلکه به طور کلی در مقام عبودیت، لازم است بین «رغبت» و «رهبت» بود: ﴿وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>۱</sup>

البته گاهی حال تضرّع، یعنی حال «رغبت و تملق» یا «طمع و امید» غالب می‌گردد، گاهی حال «خیفه»، یعنی حال «رهبت و هیبت» و گاهی هم هیچ کدام غالب نبوده و سالک بین این دو حال است.

## ۲۳- فکر

مراقبت جانب معبود در خصوص فکر، راهگشا به سوی خداوند است. قال الله تبارک و تعالی: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ﴾<sup>۱</sup>

«فکر»، از ارکان سلوک و شرط راه است. در آیات قرآن و روایات وارده، تأکیدات زیادی بر «فکر» شده است. لحن آیات و روایات به نحوی است که می‌شود از آنها برداشت نمود اگر «فکر» یا «تفکر» نباشد، انسان در سلوک عبادی خویش، آنچنان که باید، موفق نخواهد بود. در حقیقت، از آیات و روایات برمی‌آید که «فکر»، راهگشا برای انسان در سفر الی الحق است، البته «فکر»، از راه یا راههایی که باید باشد، نه هر فکری و نه هر راهی و در هر مجرای. در مجموع، فکری که سالک را در سلوک عبودی کمک کند و راه روشن‌تر و سیرالی الله را سریع‌تر و کامل‌تر بگرداند، فکر مطلوب است. مجاری فکر و تفکر مطلوب یکی دو تا نیست، بلکه متعدد و متنوع است، دقت و تأمل در آیات و روایاتی که دعوت به «فکر» یا «تفکر» می‌کند، مجاری فکر یا تفکر مطلوب را برای طالبان حقیقت به خوبی روشن می‌گرداند.

تجلیات حق و اسماء او و حقایق خلقت، از جمله حقیقت خود انسان که همه، مظهر اسماء اوست، مجاری «فکر» برای اهل فکر است:

﴿سَتُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ أَلَا إِنَّهُمْ فِي مِرْيَةٍ مِّن لِّقَاءِ رَبِّهِمْ أَلَا إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ مُّحِيطٌ﴾<sup>۲</sup>

سیر فکری، سالک را به سوی مقصد او هدایت می‌کند؛ مخصوصاً فکر در حقیقت «خویشتن» که نزدیک‌ترین راه به سوی مقصد است. آیه‌ی شریفه‌ی ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ﴾، که در اول مطلب به آن اشاره کردیم، به همین امر، یعنی به فکر در حقیقت «خویشتن» و سیر در آن دعوت می‌کند.<sup>۱</sup>

## ۲۴- نفی خواطر

عبارت است از تسخیر قلب و حکومت بر آن، تا سخنی نگوید و عملی انجام ندهد مگر به اذن و اختیار صاحب آن. تحصیل این حال بسی صعب و دشوار است. چون سالک در مقام نفی خاطر می‌افتد ناگهان متوجه می‌شود که سیل بنیان‌کن خواطر و اوهام او را فرا می‌گیرد و حتی خاطراتی که باور نمی‌کرد به خاطرش خطور می‌کند. از وقایع کهنه‌ی گذشته، خیالات غیر قابل وقوع بر او راه می‌یابد و همواره او را مشغول به خود می‌کند.

سالک باید در این مقام محکم بایستد و هر خاطره‌ای که پیدا شود، به خود زحمت دهد و او را با شمشیر ذکر، هلاک کند. مراد از ذکر در این جا، همان اسماء الهی است که باید سالک در وقت خطور خاطره، به یکی از آن اسماء توجه کند و توجه خود را بر آن مستدام بدارد و پیوسته با چشم دل به سوی آن نگران باشد تا آن خاطره از خانه‌ی دل بیرون برود. و این طریق بسیار صحیح است که باید فقط با ذکر که همان توجه و یاد یکی از اسماء خداست، خاطره را دور کرد.

۱- شجاعی، محمد، مقالات، ج ۳، صص ۱۸۵-۱۸۶.

یک نوع ذکر که در نفی خواطر جایز است، این است که غرض از ذکر، نظر بر جمال محبوب نباشد، بلکه مراد دفع شیطان باشد، مانند کسی که می‌خواهد غیر را از مجلس براند و لذا محبوب را می‌خواند، در این جا غرض تخویف و تهدید غیر است. و آن بدین طریق است که در حالت اشتغال به نفی خواطر، اگر خاطری به نوعی حمله کند که دفع آن بسیار مشکل و صعب باشد، به جهت دفع آن، به ذکر مشغول شود. اما طریق دیگر این است که ابتدا سالک نفی خواطر کند و سپس به ذکر پردازد.

برای نفی خواطر، ابتدا سالک به یکی از محسوسات، مثل سنگ یا چوب توجه کند و مدتی چشم به آن بدوزد و تا حد امکان چشم برهم نگذارد و به جمیع قوای ظاهریه و باطنیه‌ی آن متوجه شود و بهتر این است که اربعینی به آن مداومت داشته باشد و در خلال این مدت از سه ورد استعاذه و استغفار و ذکر «یا فعال» استفاده نماید و بعد از فریضه‌ی بامداد و شام، به این اذکار اشتغال ورزد و پس از این، مدتی به قلب صنوبری خود توجه کند و مدتی بر این مداومت نموده و متوجه آن گردد و به جز خیال آن، خیال دیگری را به خود راه نهد و در خلال این عمل اگر هم خاطره‌ی حمله کند از کلمه‌ی «لا موجود الا الله» و کلمه‌ی «الله» استمداد جوید و مدتی بر این عمل مداومت نماید تا کیفیت «بی خودی» دست دهد.

اکثر افرادی که موفق به نفی خواطر شده و توانسته‌اند ذهن خود را پاک و صاف نموده و از خواطر مصفا کنند و بالأخره سلطان معرفت بر آنها طلوع نموده است در یکی از این دو حال بوده است:

اول، در حین تلاوت قرآن مجید و التفات به خواننده‌ی آن، که چه کسی در حقیقت، قاری قرآن است و در آن وقت بر آنان منکشف می‌شده است که قاری قرآن، خداوند است.

دوم، از راه توسّل به حضرت اباعبدالله الحسین علیه السلام، زیرا آن حضرت را برای رفع حجاب و موانع طریق، نسبت به سالکین راه خدا، عنایتی عظیم است.<sup>۱</sup>



۱- طهرانی، محمد حسین، رساله‌ی لب اللباب، صص ۱۴۰-۱۵۰.

## منابع

۱. قرآن کریم.
۲. قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان.
۳. امینی، ابراهیم، خودسازی و تزکیه، قم: شفق، ۱۳۷۱ ش.
۴. شیروانی، علی، شرح منازل السائرین، خواجه عبدالله انصاری، تهران: الزهراء، ۱۳۷۹ ش.
۵. مدرس هاشمی، سیدحسن، شرح رساله‌ی سیروسلوک، منسوب به آقا محمد بیدآبادی (ره)، تهران: کانون پژوهش، ۱۳۷۷ ش.
۶. حسینی طهرانی، محمدحسین، رساله لب اللباب، مشهد: علامه طباطبایی، ۱۴۱۹ ق.
۷. شجاعی، محمد، طریق عملی تزکیه، تهران: سروش، ۱۳۶۴ ش.
۸. صمدی آملی، داوود، شرح مراتب طهارت، چاپ چهارم، قم: انتشارات آل علی، ۱۳۸۱ ش.
۹. طباطبایی نجفی، مهدی بن سیدمرتضی، رساله سیروسلوک منسوب به بحر العلوم، مشهد: علامه‌ی طباطبایی، ۱۴۱۸ ق.
۱۰. کلینی، محمد، الکافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ ش.
۱۱. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، لبنان: مؤسسه الوفاء بیروت، ۱۴۰۴ ق.
۱۲. نراقی، مهدی، علم اخلاق اسلامی، ترجمه: جلال الدین مجتبی، قم: حکمت، ۱۳۶۶ ش.