

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





کتاب دوم

توحید و  
مراقبات

مراقبہ بر حیدر الہی

زیر نظر استاد محمد تقی فیاض بخش

سرشناسه:	امیری، مهدی، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور:	مراقبات اخلاق توحیدی / پژوهش و تدوین مهدی امیری؛ زیر نظر محمدتقی فیاض بخش؛ [برای] موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی.
وضعیت ویراست:	ویراست ۲.
مشخصات نشر:	تهران: فیض فرزنان، ۱۴۰۱-
مشخصات ظاهری:	ج: ۵/۲۱×۱۴/۵ س.م.
شابک:	دوره: ۵-۱۹-۵۷۹۶-۶۲۲-۹۷۸؛ قیمت: ۸۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی:	ج: ۸-۱۸-۵۷۹۶-۶۲۲-۹۷۸؛ ج: ۲-۲۰-۵۷۹۶-۶۲۲-۹۷۸
یادداشت:	فیفا ویراست قبلی کتاب حاضر با عنوان "سیر مراقبات عملی بنا بر مکتب تربیتی علامه طباطبایی رحمه الله علیه" در سال ۱۳۹۹ منتشر شده است.
یادداشت:	کتابنامه.
مندرجات:	ج. ۱. یقظه و توبه. - ج. ۲. مراقبه بر حدود الهی
عنوان دیگر:	سیر مراقبات عملی بنا بر مکتب تربیتی علامه طباطبایی رحمه الله علیه.
موضوع:	طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۲۸۱ - ۱۳۶۰ -- دیدگاه درباره معنویت
موضوع:	Tabatabai, Seyyed Mohammad Hoseyn-- Views on spirituality
موضوع:	زندگی معنوی -- اسلام
	Spiritual life -- Islam
	معنویت -- اسلام
	Spirituality -- Islam
	انسان (عرفان)
	(Man (Mysticism*
شناسه افزوده:	فیاض بخش، محمدتقی، ۱۳۳۲ -
شناسه افزوده:	موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی
رده بندی کنگره:	BP۱۷۵
رده بندی دیویی:	۲۹۷/۰۴
شماره کتابشناسی ملی:	۸۸۲۲۶۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیفا

## مراقبات اخلاق توحیدی

جلد دوم: مراقبه بر حدود الهی

زیر نظر: استاد محمدتقی فیاض بخش

پژوهش و تدوین: مهدی امیری

ناشر: فیض فرزنان

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۶-۲۰-۱

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۶-۱۹-۵

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۷۹۷۴۷۵۰

برای اطلاع از دیگر محصولات مؤسسه، عدد ۱۰ را به سامانه

۰۲۱۳۳۹۸۷۹۹۰ پیامک کنید.

جلوه نور علوی

موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی

تلفن: ۰۲۱-۳۳۹۸۷۹۹۰

سایت: [www.jelveh.org](http://www.jelveh.org)

کلیه حقوق مادی و معنوی

این اثر متعلق به مؤسسه

جلوه نور علوی ع است.

## فهرست مطالب

پیشگفتار ..... ۷

### فصل اول: انجام واجبات، ترک محرمات

مقدمه ..... ۱۳

هدف آفرینش انسان ..... ۱۳

مراقبه ..... ۱۶

تشبیه کاربردی مراقبه ..... ۱۷

دلیل تأکید بر مراقبه ..... ۲۰

مراتب مراقبه ..... ۲۱

مراقبه مطلق و مقید ..... ۲۲

دوام مراقبه در همه حال ..... ۲۳

عوامل موفقیت در این مراقبه ..... ۲۷

علامت قبولی مراقبه مرحله اول ..... ۳۱

محاسبه ..... ۳۲

اهمیت محاسبه نفس در قرآن ..... ۳۳

اهمیت محاسبه نفس در کلام معصومین علیهم السلام ..... ۳۵

زمان محاسبه ..... ۳۵

محاسبه‌های دوره‌ای ..... ۳۶

نحوه محاسبه ..... ۳۸

نکات مهم محاسبه ..... ۳۹

گزارش محتوا ..... ۴۴

روز اول تا دهم: انجام واجبات	۴۵
روز یازدهم تا بیست و دوم: ترک محرّمات	۸۶
روز بیست و سوم تا بیست و پنجم: مصادیق واجبات (نماز)	۱۳۱
روز بیست و ششم و بیست و هفتم: مصادیق واجبات (روزه)	۱۴۳
روز بیست و هشتم: مصادیق واجبات (خمس)	۱۵۱
روز بیست و نهم: مصادیق واجبات (زکات)	۱۵۴
روز سی ام: مصادیق واجبات (امر به معروف و نهی از منکر)	۱۵۷
روز سی و یکم: گناهان (دروغ)	۱۶۱
روز سی و دوم و سی و سوم: گناهان (غیبت)	۱۶۵
روز سی و چهارم: گناهان (تهمت)	۱۷۲
روز سی و پنجم: گناهان (نگاه حرام)	۱۷۶
روز سی و ششم: گناهان (لقمه حرام)	۱۸۰
روز سی و هفتم: گناهان (مجلس گناه)	۱۸۴
روز سی و هشتم: گناهان (اسراف)	۱۸۹
روز سی و نهم: گناهان (موسیقی)	۱۹۳
روز چهارم: گناهان (سوء ظن)	۱۹۸

### فصل دوم: پرهیز از شبهات (تقوا و ورع)

مقدمه	۲۰۴
تحلیل معنای تقوا	۲۰۵
تقوا، امری ذومراتب	۲۰۷
ورع، مرتبه بالای تقوا	۲۱۰
پرهیز از شبهات	۲۱۱
گزارش محتوا	۲۱۲
روز اول تا دهم: معنای تقوا	۲۱۳
روز یازدهم تا سیزدهم: عوامل رسیدن به تقوا	۲۴۰
روز چهاردهم تا هفدهم: توصیف متقین	۲۴۸
روز هجدهم تا بیست و هشتم: آثار تقوا	۲۵۹
روز بیست و نهم تا سی و ششم: ورع	۲۹۰
روز سی و هفتم تا چهارم: دوری از شبهات	۳۱۵
فهرست منابع	۳۲۵

### پیشگفتار

«وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ»<sup>۱</sup>

«و [یاد کن] هنگامی که پروردگارت به فرشتگان فرمود: مسلماً من جانشینی در زمین قرار خواهم داد! گفتند: آیا کسی را در آن قرار می دهی که فساد می کند و خون می ریزد؟! در حالی که ما تو را همراه با سپاس و ستایشت تسبیح می گوئیم و تقدیس می کنیم. پروردگار فرمود: من چیزی می دانم که شما نمی دانید!»

انسان در سیر خود از عوالم بالا به زمین هبوط کرد. او با قرارگرفتن در انزل مراتب هستی، در حجاب های مختلف عالم ماده قرار گرفت و دچار اقتضائات این عالم (کدورت های تعلقات مادی و گناهان) شد. ملائکه به دلیل اطلاع از این مقتضیات و عدم تناسب آن با مقام خلافت الهی، از باب استفهام از پروردگار متعال پرسیدند: آیا کسی که دچار این حجاب هاست، شایستگی مقام خلافت را دارد؟ حق متعال در پاسخ فرمود: من چیزی می دانم که شما به آن

آگاهی ندارید؛ این موجود خاکی ظرفیت رسیدن به ملکوت عالم و عالی‌ترین مراتب هستی را داراست؛ تنها اوست که می‌تواند جانشین من در تمام عوالم وجودی باشد!

این‌گونه بود که رب‌العالمین ﷺ برتری انسان بر سایر موجودات را در مقام تعلیم اسما و انبای از اسما به رخ همه عالمیان کشید: «وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا... ﴿۳۱﴾ قَالَ يَا آدَمُ أَنْبِئْهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ فَلَمَّا أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ غَيْبَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ ﴿۳۲﴾؛ و ملائکه را مأمور به سجده بر آدم ﷺ نمود: «وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَى وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ ﴿۳۳﴾؛ همه فرشتگان در امتثال امر الهی بر انسان سجده کردند؛ فقط شیطان بود که از این سجده سرباز زد و از درگاه الهی رانده شد؛ به همین خاطر، به عزت الهی قسم یاد کرد که همه انسان‌ها را اغوا خواهد نمود: «قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ ﴿۳۴﴾. او با استفاده از بستر نفس اماره تمام تلاش خود را برای گمراهی و هلاکت انسان به کار می‌گیرد تا وی نتواند به غایت خلقت خود برسد و در صراط مستقیم الهی قرار نگیرد: «قَالَ فِيمَا أُغْوِيَنِّي لِأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿۳۵﴾. حال که انسان در عالم دنیا با وجود نفس اماره و شیطان، مبتلا به غفلت و انجام گناهان می‌باشد، لازم است با توجه به غایت خلقت خود متنبه گشته و با توبه به درگاه الهی، درصدد سیر به سوی معبود حقیقی برآید و به سوی حضرت دوست حرکت کند.<sup>۵</sup> انسان پس از یقظه و توبه از گذشته، باید کاملاً مراقب رفتار و کردارش باشد تا با رعایت حریم الهی، گرفتار حجاب غفلت و گناه

۱- البقرة، ۳۱ و ۳۳.

۲- البقرة، ۳۴.

۳- ص، ۸۲.

۴- الأعراف، ۱۶.

۵- جلد اول از مجموعه «مراقبات اخلاق توحیدی» پیرامون یقظه و توبه بود.



نشود؛ از این رو، «مراقبه» مهم‌ترین ابزار در سلوک اخلاقی بعد از دستور به توبه است. اولین مرتبه از آن، مراقبه بر «حرام و حلال الهی» است که جلد دوم مجموعه «مراقبات اخلاق توحیدی» مشتمل بر همین بحث است.

این نوشتار دارای دو فصل است. فصل اول شامل مقدماتی درباره «مراقبه» و «محاسبه» و سپس چهل‌روز محتوای مراقبه «انجام واجبات و ترک محرمات» است. در فصل دوم مقدماتی پیرامون «تقوا، ورع و ترک شبهات» مطرح خواهد شد که ثابت می‌شود ارتباط تنگاتنگی بین مراقبه «انجام واجبات و ترک محرمات» و مباحث فوق وجود دارد؛ به همین منظور، پس از تدوین اربعین «انجام واجبات و ترک محرمات» اربعین دیگری مهیا شد تا مکملی برای آن مطالب باشد.

شایان ذکر است که محتوای روزانه در این نوشتار هشت عنوان است: در ابتدای هرروز با آیات نورانی و شفابخش قرآن کریم و سخنان گهربار حضرات اهل بیت علیهم‌السلام مواجه هستیم؛ سپس برای تبیین مضامین آیات و روایات، از فتاوی مراجع عظام تقلید و کلام بزرگان علم و معرفت، و برای تأثیرگذاری و لطافت بیشتر متن، از داستان و شعر و ادعیه استفاده کرده‌ایم؛ همچنین به سراغ مردان عرصه جهاد در دفاع مقدس رفته و اشاره‌هایی به زندگانی شهدای عزیزمان داشته‌ایم تا از خرمن معرفت صاحبان مقام شهود بی‌بهره نمانیم. در واقع، در این اثر معجونی گوارا از ثقلین و کلمات علمای ربانی به همراه حکایاتی سودمند و اشاراتی دلنشین از سیره مردان جهاد و شهادت برای طالبان علم و معرفت فراهم شده است.

در پایان لازم می‌دانیم از حجت‌الاسلام مهدی امیری که مسئولیت این مجموعه را بر عهده داشت، کمال تشکر و قدردانی را به عمل آوریم. از حجت‌الاسلام علیرضا حمیدی مقدم نیز که

همکاری شایانی در این اثر داشت، قدردانی می‌نماییم. همچنین از استاد گران قدر محمدتقی فیاض‌بخش که این مجموعه به توصیه و تحت عنایات ایشان تدوین شد و حسن توجه، دقت نظر و رهنمودهای عالمانه ایشان بسیار راهگشا بود، کمال قدردانی و تشکر را داشته و توفیقات روزافزون از محضر استاد حقیقی وادی معرفت، حضرت صاحب‌الزمان عَلَيْهِ السَّلَامُ، برای ایشان و همه اساتید معظم اخلاق مسئلت داریم و امیدواریم این اثر مقبول حضرت ایشان واقع شده و برای استفاده علاقه‌مندان مفید واقع گردد.

مؤسسه جلوه نور علوی عَلَيْهِ السَّلَامُ

بهمن ۱۴۰۰

فصل اول:  
انجام واجبات،  
ترک محرمات



## مقدمه

### هدف آفرینش انسان

آفرینش جهان باطل و بیهوده نیست و همه موجودات برای هدفی خاص خلق شده‌اند: «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا»<sup>۱</sup>؛ و هر آنچه در زمین است برای انسان خلق شده است: «هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا»<sup>۲</sup>؛ و آنچه در آسمان‌ها و زمین وجود دارد، مسخر انسان گردیده است: «وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا»<sup>۳</sup>؛ و این همه در خدمت انسان برای رسیدن به غایت خلقت او قرار داده شده؛ اکنون سؤال مهم این است که غایت آفرینش انسان چیست؟ خالق هستی خطاب به موسای نبی عليه السلام فرمود: «وَاصْطَنَعْتُكَ لِنَفْسِي»<sup>۴</sup>؛ «تو را برای خودم خلق کردم». در روایتی نورانی نیز حق متعال فرموده است: «خَلَقْتُ الْأَشْيَاءَ لِأَجْلِكَ وَخَلَقْتُكَ لِأَجْلِي»<sup>۵</sup>؛

۱- ص، ۲۷.

۲- البقرة، ۲۹.

۳- الجاثية، ۱۳.

۴- طه، ۴۱.

۵- «تمام اشیا را برای تو خلق کردم و تو را نیز برای خودم خلق نمودم»: (الجواهر السننية،

خداوند حکیم هدف از خلقت انسان را عبودیت بیان فرموده است: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ»<sup>۱</sup>.

آری! برای اتصاف به رنگ خدایی باید عبد بود و به مقام عبودیت رسید: «صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ»<sup>۲</sup>؛ و عبودیت آن چنان مقام رفیعی است که برای درک ارزش و جایگاهش شایسته است نکاتی بیان شود:

- خداوند در اولین خطاب به حضرت موسی عَلَيْهِ السَّلَام پس از معرفی خود، امر به عبادت می‌کند: «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»<sup>۳</sup>؛ یعنی رسیدن به توحید از غیر راه بندگی ممکن نیست.
- حضرت ختمی مرتبت صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و سایر انبیا و اولیای الهی عَلَيْهِمُ السَّلَام ابتدا عبد بودند و سپس شایسته مقام نبوت و یا رسالت گردیدند.
- مسلمانان در همه نوافل و فرائض موظفند سوره حمد را بخوانند و بعد از اقرار به ربوبیت و مالکیت علی الاطلاق الهی، نه تنها اذعان به بندگی و عبودیت خود بنمایند، بلکه در مسیر کسب این مقام نیز عاجزانه از خداوند یاری طلبند: «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ»<sup>۴</sup>.
- بی‌گمان اگر انسان از بندگی و عبادت پروردگار استکبار ورزد، ذلیلانه وارد جهنم خواهد شد: «إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ»<sup>۵</sup>.

• بندگی و عبادت فقط برای خداوند است؛ حق متعال از انسان‌ها عهد گرفته است که بنده شیطان نباشند: «أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي

ص (۷۱۰).

۱- الذاریات، ۵۶.

۲- «رنگ خدا را [انتخاب کنید] و چه کسی رنگش نیکوتر از رنگ خداست؟ و ما فقط پرستش‌کنندگان اویم»؛ (البقرة، ۱۳۸).

۳- «همانا! من خدایم که جز من معبودی نیست، پس مرا بپرست و نماز را برای یاد من برپا دار!»؛ (طه، ۱۴).

۴- الفاتحة، ۵.

۵- غافر، ۶۰.

أَدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ<sup>۱</sup>؛ و فقط خدا را عبادت کنند؛ این همان صراط مستقیم الهی است: «وَأَنْ اعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ»<sup>۲</sup>؛ از این رو، خداوند ﷻ در جای جای قرآن بر این عهد بندگی اشاره می‌کند و تعهد بر آن را از انسان‌ها می‌طلبد.

● با عمل صالح و پاک‌کردن قلب از همه انحای شرک در عبودیت، انسان به مقام بلند لقای الهی نائل می‌گردد: «فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا»<sup>۳</sup>.

● پس چه زیباست بندگی او! و زیباتر این است که معبود حقیقی، او را مشرف و مفتخر به خطاب «یا عبادی» کند؛ برخی از این آیات در بردارندهٔ این خطاب عبارتند از:

● خداوند گناهکاران را از ناامیدی نهی کرده و بخشش همه گناهان را به آنها وعده داده است. این خطاب برای کسانی است که در زمره بندگان او باشد: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا»<sup>۴</sup>؛ و این بخشش ریشه در رحمت و مغفرت الهی نسبت به بندگان دارد: «نَبِيِّ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»<sup>۵</sup>.

● اگر بنده بودیم و در زمره بندگان او قرار گرفتیم، از سلطه و وسوسه شیطان در امانیم و کفایت امورمان با خداوند متعال است: «إِنَّ عِبَادِيَ لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ وَ كَفَىٰ بِرَبِّكَ وَكِيلًا»<sup>۶</sup>.

● اوج این خطاب به نفس مطمئنه است که او را به سوی رضای الهی

۱- یس، ۶۰.

۲- یس، ۶۱.

۳- «کسی که دیدار پروردگارش را امید دارد، پس باید کاری شایسته انجام دهد و هیچ‌کس را در پرستش پروردگارش شریک نکند»؛ (الکهف، ۱۱۰).

۴- الزمر، ۵۳.

۵- «به بندگانم خبر ده که یقیناً من بسیار آمرزنده و مهربانم»؛ (الحجر، ۴۹).

۶- الإسراء، ۶۵.

فرامی خواند: «ارْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً»<sup>۱</sup>؛ و چه چیزی زیباتر از ورود در زمره «عبادی» که همان ورود به «جنتی» است: «فَادْخُلِي فِي عِبَادِي»<sup>۲</sup> و «وَادْخُلِي جَنَّتِي»<sup>۳</sup>؛ آری بندگی او، بهشت خاصان اوست. در مقابل، بنده در لحظه وصال (نماز) پاسخ خداوند را این‌گونه می‌دهد: «لَبَّيْكَ وَسَعْدَيْكَ وَالْخَيْرُ فِي يَدَيْكَ وَالشَّرُّ لَيْسَ إِلَيْكَ»<sup>۴</sup>؛ و بعد از آن خود را در مواجهه مستقیم با پروردگار محبوب خود می‌بیند و ندا در می‌دهد: «إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَ مَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ»<sup>۵</sup> و عرضه می‌دارد که نماز و عبادات و حیات و ممات و سراسر زندگی او همگی برای خداست: «إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»<sup>۶</sup>؛ بندگی یعنی همین؛ همه امور بنده در یکایک لحظات زندگی اش برای پروردگار جهانیان است. بنده، فقط و فقط در بند اوست و معنای حقیقی مراقبه بنده همین است. در دو عالم نیست کاری باکسم کز همه کس فارغم بیرون ز تو»<sup>۷</sup>

### مراقبه

مراقبه در لغت به معنای کنترل کردن و اشراف دقیق بر امری است<sup>۸</sup>؛ مراقبه همان حفظ کردن چیزی به اضافه عنایت علمی و شهودی بر آن است؛ به همین جهت، مراقبت در معنای حراست، داروغگی، انتظار، برحذر بودن و درک‌مین‌نشستن استعمال می‌شود. «رقیب» در

۱- الفجر، ۲۸.

۲- الفجر، ۲۹ و ۳۰.

۳- «خداوند! اینک در خدمت و فرمانبردار توأم؛ تمام خیرات از جانب تو است و بدی، راه و نسبتی به سوی تو ندارد»؛ (الکافی، ج ۳، ص ۳۱۰).

۴- «من به دور از انحراف و با قلبی حق‌گرا همه وجودم را به سوی کسی که آسمان‌ها و زمین را آفرید، متوجه کردم و از مشرکان نیستم»؛ (الأنعام، ۷۹).

۵- الأنعام، ۱۶۲.

۶- دیوان عطار، ص ۵۵۶.

۷- لسان‌العرب، ج ۱، ص ۴۲۴.



آیه «وَارْتَقِبُوا إِنِّي مَعَكُمْ رَقِيبٌ»<sup>۱</sup>، به معنای حافظ است؛ یعنی نگهبانی که هیچ چیز از او مخفی نمی ماند؛<sup>۲</sup> او کسی است که به خفایای امور انسان اشراف دارد.

شخص مراقب باید دائماً نسبت به خود ترقب داشته باشد. یعنی کشیک نفس را بکشد.<sup>۳</sup> انسان مراقب، دائماً در حال کنترل نفس خود در همه مراتب و همه اوقات است؛ و تفاوت سالک با سایرین در همه مراتب مراقبات از همین جهت است؛ یعنی دیگران تنها در مواجهه با گناه مراقب نفس خود هستند و کشیک نفس را در اوقات خاصی از شبانه روز انجام می دهند اما سالک در همه اوقات مراقب نفس خود است؛ همانند مادری مهربان که نه فقط در هنگام مواجهه با خطر مراقب فرزند خود است، بلکه در همه لحظات مراقب خطرات احتمالی است که فرزند را تهدید می کند.

### تشبیه کاربردی مراقبه

امیرالمؤمنین، حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَامُ در مقام تشبیه، نفس را به اسب سرکشی تشبیه می کنند که مدتی را یله و رها گردیده است و انسان سالک بر توسن<sup>۴</sup> نفس لگام می زند و دائماً تحت کنترل قرار می دهد تا رام و همراه گردد: «إِنَّمَا هِيَ نَفْسِي أَرَوْضَهَا بِالتَّقْوَى لِنَاتِي أَمِينَةٌ يَوْمَ الْحَوْفِ الْأَكْبَرِ وَتَثَبَّتْ عَلَيَّ جَوَانِبِ الْمَرْزُوقِ»<sup>۵</sup>.

استاد شهید مطهری رحمته الله عليه در این مورد می فرمود: تمام هنر اسب معمولی در این است که او را به درشکه و یا گاری ببندند و باری را جابجا کند؛ و فقط زمانی که به گاری بسته می شود، تحت

۱- هود، ۹۳.

۲- تفسیر واژگان قرآن کریم، ص ۲۵۰.

۳- «مراقبت، کشیک نفس را کشیدن و پاسبان حرم دل بودن است»؛ (أنه الحق، ص ۱۶۳).

۴- وحشی، رام ناشدنی؛ مراد، وحشی گری و جنبه رام ناپذیری نفس است.

۵- «همانا نفس خود را با تقوا و پرهیزگاری ریاضت می دهم تا در روز قیامت با خیالی آسوده وارد شود و در مواجهه با حریم گناه و لغزشگاه استوار ماند»؛ (نهج البلاغه، ص ۴۱۷).

مراقبت است که درست حرکت کند، اما در سایر اوقات، رها است تا هر آنچه مایل بود، بخورد و بچرد؛ چون همه هنر او گاری کشی است و انتظار بیشتری از او نیست؛ اما اسبان جنگی و یا میداین مسابقه تفاوت زیادی با سایر اسب‌ها دارند؛ میزان و کیفیت و کمیت غذایی را کنترل می‌کنند؛ اینکه چه چیزی را چه زمانی و چه مقدار بخورد، همگی حساب و کتاب دارد. زیرا چنین اسبی باید برای پرش از موانع بزرگ و یا کَرّ و فَرّ در میداین مسابقه و یا جنگ و هنگام خطر تربیت شود و با کمترین غفلت، صاحبش را به کام مرگ می‌برد، او باید اندامی موزون و وزنی متعادل داشته باشد تا بتواند در سختی‌ها هنرنمایی کند و کمال نهایی اسب بودن را ابراز نماید. نفس سالک نیز اسب مسابقه در میدان رقابت با بزرگان و در میداین جهاد اکبر و اصغر در برابر شیاطین جنی و انسی است؛ خداوند از مؤمنین خاص نه فقط عمل صالح، بلکه سرعت در خیرات و پیشی گرفتن از سایرین در بندگی مولا را انتظار دارد: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾.<sup>۱</sup>

حیات دنیا در نگاه امیرالمؤمنین، حضرت علی علیه السلام میدان مسابقه‌ای است که در زمانی کوتاه آن چنان باید بر توسنِ نفس تاخت تا بتوان نفر برتر و برنده جام پیروزی بود: «يَا رَبِّ! قَوِّ عَلَىٰ خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي... حَتَّىٰ أُسْرَحَ إِلَيْكَ فِي مَيَادِينِ السَّاقِيْنَ»<sup>۲</sup>.

غرض آنکه مراقبه در فرهنگ سلوک یعنی نفس به گونه‌ای تربیت شود که دائما توجه به خداوند داشته باشد؛ و این توجه که ذکر قلبی نامیده می‌شود، در منازل مختلف سلوک به صورت‌های گوناگون ظاهر می‌شود؛ گاه به رعایت حدود حلال و حرام احکام

۱- «و به سوی آمرزشی از پروردگارتان و بهشتی که پهنایش [به وسعت] آسمان‌ها و زمین است، بشتابید؛ بهشتی که برای پرهیزکاران آماده شده است.» (آل عمران، ۱۳۳).

۲- «خدایا! جوارحم را بر خدمت قوی گردان تا در میدان‌های پیشتازان به سویت برانم»؛ (مصباح‌المتهجد و سلاح‌المتعبد، ج ۲، ص ۸۴۹).

الهی و حریم داری آنها و گاه با توجه به عقبات عوالم بعد از مرگ؛ و در مراتب و مراقبات عالی تر، توجه دائمی به آثار و نورانیت اعمال؛ و در یک قاعده کلی، توجه دائمی به پروردگار و تحصیل رضای الهی در همه آنات و لحظات زندگی است. رسول گرامی اسلام ﷺ خطاب به اباذر فرمود: «أَحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظَكَ وَاحْفَظِ اللَّهَ تَجِدَهُ أَمَامَكَ»؛ «خداوند را دائماً در نظر بگیر تا خدا تو را حفظ بدارد و خدا را در نظر داشته باش تا همواره او را در برابر خود بیابی!». مراد روایت این است که بنده مؤمن در هر حال و هر کاری خداوند ﷻ را از راه باطن نگاه دارد و به او توجه داشته باشد، او را همراه خود بداند و یاد کند، به راه او و به فرمان او باشد؛ این معنای دقیق مراقبه است؛ از این رو، سزاوار است که آدمی نگهبان نفس خود و مراقب دل خویش باشد.<sup>۲</sup> مؤمن نباید نفس خود را رها کند تا هرچه خواست، انجام دهد؛ او باید مراقب ذره ذره خوراک جسم و فکر و قلبش باشد؛ در همین رابطه، علامه بحر العلوم رحمته الله علیه می فرماید: «مراقبه عبارت است از متوجه و ملتفت خود بودن در جمیع احوال، تا از آنچه بدان عازم شده و عهد کرده، تخلف نکند».<sup>۳</sup> به بیان علامه طباطبائی رحمته الله علیه، چنین مراقبه ای عامل رشد و ترقی است تا جایی که همان گونه که رب دائماً ناظر و مراقب عبد است، عبد نیز نظاره گر رب خود باشد و لحظه ای او را فراموش نکند.<sup>۴</sup> آخرین توصیه ایشان در لحظات پایانی عمر شریفشان به شاگرد خاص خود (آیت الله سعادت پرور رحمته الله علیه) این بود: مراقبه، مراقبه، مراقبه!

۱- من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۴۱۲.

۲- «قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام: يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ الرَّجُلُ مُهَيِّئاً عَلَى نَفْسِهِ مُرَاقِباً قَلْبَهُ حَافِظاً لِسَانَهُ»؛ (تصنيف غررالحكم، ص ۲۳۵).

۳- رساله سیر و سلوک منسوب به بحر العلوم، ص ۱۵۰.

۴- «و تترقی مراقبه حتی صار یعبد الله كأنه یراه وأن یراه یراه»؛ (المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱، ص ۳۷۴).

کسی که در مراقبه است، باید دائما مراقبه خود را با توجه به آیاتی از قبیل «إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمِرْصَادِ»<sup>۱</sup>، «مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ»<sup>۲</sup>، «إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا»<sup>۳</sup> و «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى»<sup>۴</sup> تقویت کند و تکرار زبانی این آیات بر مراقبه که امری قلبی است، بسیار مؤثر خواهد بود.

### دلیل تأکید بر مراقبه

مراقبه دارای اهمیت فراوانی است و علما و بزرگان انجام اعمال و اذکار را بدون مراقبه، کم ثمر یا حتی بی نتیجه می دانستند. برخی از ایشان توصیه می کردند که سالک نباید تنها دنبال ذکر لفظی بدون مراقبه قلبی باشد؛ اگر قلب طهارت و قابلیت لازم را نداشته باشد، زیر باران فیض رحمت الهی هم برود، فایده ای نخواهد داشت.

گوهر پاک بباید که شود قابل فیض

ورنه هر سنگ و گلی لؤلؤ و مرجان نشود<sup>۵</sup>

قلبی که خداوند آن را مهر کند، باید خود را مهیای نه رحمت بلکه عذاب کند: «حَتَّمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ... وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ»<sup>۶</sup>. تأکید فراوان بر مراقبه به همین خاطر است. انسان باید موانع را برطرف کند و قابلیت را کسب نماید تا از پرتو انوار الهی بهره مند شود. تا زمانی که قلب مستعد نباشد، از عنایات بزرگان صاحب نفس و اولیای الهی و حتی حضرات ائمه علیهم السلام در دوران حضور ایشان هم بهره ای نخواهد برد؛ چنان که در زمان حضرات امام باقر و امام صادق علیهم السلام افراد گوناگون از موالیان و شیعیان بارها خدمت

۱- «همانا پروردگار تو در کمین گاه است»؛ (الفجر، ۱۴).

۲- «هیچ سخنی را انسان تلفظ نمی کند مگر اینکه نزد آن فرشته ای مراقب و آماده برای ثبت و ضبط و گزارش است»؛ (ق، ۱۸).

۳- «همانا خداوند مراقب شماست»؛ (النساء، ۱).

۴- «آیا او (انسان) نمی داند که خداوند همه اعمالش را می بیند»؛ (العلق، ۱۴).

۵- دیوان حافظ (تصحیح قدسی)، غزل ۲۴۰.

۶- البقرة، ۷.