

# آئین تربیتی تابعین

مؤلف:

عبدالحمید بالالی

مترجم:

عبدالله عبداللہی

این کتاب از سایت کتابخانه عقیده دانلود شده است.

**www.aqeedeh.com**

book@aqeedeh.com

آدرس ایمیل:

#### سایت های مفید

www.aqeedeh.com

www.nourtv.net

www.islamtxt.com

www.sadaislam.com

www.ahlesonnat.com

www.islamhouse.com

www.isl.org.uk

www.bidary.net

www.islamtape.com

www.tabesh.net

www.blestfamily.com

www.farsi.sunnionline.us

www.islamworldnews.com

www.sunni-news.net

www.islamage.com

www.mohtadeen.com

www.islamwebpedia.com

www.ijtehadat.com

www.islampp.com

www.islam411.com

www.videofarda.com

## فهرست مطالب

فهرست مطالب	۱
پیشگفتار مترجم	۵
<b>مقدمه مؤلف</b>	<b>۹</b>
رستگاران و زیانکاران	۹
اصحاب به روایت تابعین	۱۱
الگوهای عملی	۱۴
مکاتب تربیتی	۱۵
ترس از خدا موجب صفا و پاکی دل است	۱۸
<b>فصل اول صفات نفس</b>	<b>۲۱</b>
۱- امر به سوء	۲۱
۲- سرزنش	۲۱
۳- اطمینان و آرامش	۲۳
۴- دوگانگی	۲۵
۵- تکالیف	۲۶
۶- مطیع کردن	۲۷
۷- وسوسه	۲۸
۸- زیبا جلوه دادن کار قبیح	۲۸
<b>فصل دوم سرنوشت زیانکاران</b>	<b>۳۱</b>
۱- زیانکاری در دنیا و آخرت	۳۱
۲- حساب نفس	۳۲
<b>فصل سوم شرایط تربیت</b>	<b>۳۵</b>

- ۱- هوشیاری در برابر توطئه‌های نفس ..... ۳۵
- ۲- آزادسازی سرزمین عقل و اندیشه ..... ۳۶
- ۳- سفر به سوی دلها ..... ۳۶
- ۴- پاکسازی کامل ..... ۳۷
- ۵- استقامت و پایداری برحق ..... ۳۹
- ۶- ترس از پایان راه ..... ۴۰

## فصل چهارم اصول و روش تربیت نفس ..... ۴۱

- ۱- ترس از خدا و مهار نفس ..... ۴۳
- ۲- تمرین نفس بر صبر ..... ۴۵
- ۳- مبارزه با نفس ..... ۴۶
- ۴- پرهیز از بخل ..... ۴۹
- ۵- توکل ..... ۵۰
- ۶- محاسبه نفس ..... ۵۴
- ۷- تقرب بیشتر ..... ۵۸
- ۸- تدبر و تفکر ..... ۶۰
- ۹- مراقبت از اندام و جوارح ..... ۶۲
- ۱۰- ارتباط دنیا و آخرت ..... ۶۵
- ۱۱- مدارا با نفس ..... ۶۸
- ۱۲- برادری ..... ۷۰
- ۱۳- روش‌های گوناگون ..... ۷۳
- ۱۴- نیایش و مناجات ..... ۷۷

## فصل پنجم بنیانگذاران مکاتب تربیتی ..... ۸۳

- ۱- عمر بن عبدالعزیز رحمته الله ..... ۸۳
- ۲- اويس القرنی ..... ۸۷
- ۳- ربیع بن خثیم ..... ۸۹

- ۴- سلمه بن دينار ..... ۹۵
- ۵- محمد بن واسع ..... ۱۰۱
- ۶- ابو مسلم خولانی ..... ۱۰۵
- ۷- مطرف بن الشخير ..... ۱۰۷
- ۸- هرم بن حیان ..... ۱۱۱
- ۹- زین العابدین علیه السلام ..... ۱۱۴
- ۱۰- مسروق بن اجدع ..... ۱۱۷

### فصل ششم نتایج تربیت ..... ۱۱۹

- سعادۃ دنیا و آخرت ..... ۱۱۹
- دوستی خداوند ..... ۱۲۲
- بشارت به هنگام مرگ ..... ۱۲۳
- بدست آوردن پایگاه اجتماعی و رضایت مردم ..... ۱۲۴
- رهایی از عذاب ..... ۱۲۶
- پیروزی بر نفس و توفیق در عبادت ..... ۱۲۹
- رهایی از تعلقات دنیوی ..... ۱۲۹

### حرف آخر ..... ۱۳۱

## پیشگفتار مترجم

### بسم الله الرحمن الرحيم

دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم، آکنده از انحرافات و لبریز از فساد است، دیو جهل، قلب‌ها را اشغال و نفس‌ها را به پرتگاه سقوط اخلاقی کشانده است، انسان‌ها در این کرهٔ خاکی سر تا پا گرفتار متاع زودگذر زمان گشته‌اند، و برای پیشبرد اهداف مادی خود از همدیگر سبقت می‌گیرند و جهان را بر خود تنگ کرده‌اند، آنها برای رسیدن به مقصود خود هر راهی را می‌پیمایند و هر فاجری را می‌ستایند، صحنهٔ گیتی را به میدان مسابقه تبدیل کرده‌اند. برای دستیابی به اهداف مادی هر گونه خفت و خواری را تحمل می‌کنند. آنها بیشتر برای زیستن می‌میرند و کمتر برای مردن زندگی می‌کنند. به گفتهٔ یکی از تابعین بزرگوار: «غافلند از این که دنیا دو بخش است؛ گذشته که به جز خواب و رویا چیزی نبوده است و آینده نیز سرابی بیش نیست». بیشتر به جنبهٔ مادی زندگی مشغولند و کمتر به معنویت می‌پردازند، در حالی که باید از تجارب تلخ و شیرین گذشتگان درس بگیرند و آن را چراغی فرا راه خود قرار دهند تا به نسل‌های آینده انتقال دهند.

متأسفانه هیاهوی زندگی مادی تشخیص راستی از ناراستی و دوست از دشمن را مشکل کرده است، در چنین شرایطی دستیابی به انسان‌های وارسته که بتوانند ما را از این گرداب رهایی بخشد، چندان سهل و آسان نیست. قرآن می‌فرماید:

﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ اللَّهُ عَلَى مَا فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ﴾ وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْفُسَادَ ﴿٢٠٦﴾ وَإِذَا قِيلَ لَهُ اتَّقِ اللَّهَ أَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْإِثْمِ ۖ فَحَسْبُهُ جَهَنَّمُ وَلَبِئْسَ الْمِهَادُ

﴿٢٠٦﴾ (بقره: ۲۰۴-۲۰۶).

«در میان مردم کسی یافت می‌شود که سخن او در بارهٔ امور و اسباب زندگی دنیا تو را به شگفت می‌اندازد و فصاحت و بلاغت و حلاوت کلام او مایهٔ اعجاب تو می‌شود، و تو را بر آنچه در دل دارد گواه می‌گیرد و ادعا می‌کند که آنچه می‌گوید، موافق با چیزی است که در درون دارد و گفتار و کردارش یکی است، حال آن که او سرسخت‌ترین دشمنان است. و هنگامی که پشت می‌کند و می‌رود و یا به ریاست و حکومتی می‌رسد در زمین تلاش می‌کند تا در آن فساد و تباهی ورزد و زرع و نسل و انسان‌ها و حیوانات را نابود کند و با فساد و تباهی خود، قوت‌ها و اموال و ارواح را از میان ببرد و خداوند فساد و تباهی را دوست ندارد. و هنگامی که به او گفته شود از خدا بترس و به جای افساد اصلاح کن، عظمت و نخوت سراپای او را فرا می‌گیرد و غرور گناه او را به بزهکاری وامی‌دارد پس دوزخ او را بسنده است و چه بدجایگاهی است».

این اشخاص ظاهری زیبا دارند و با ادعاهای بزرگ افراد را شیفتهٔ خود می‌کنند، در حالی که درون‌شان از معنویات حیاتبخش دینی بی‌بهره است، و بلکه از سرسخت‌ترین دشمنان این ارزش‌ها هستند، آنان برای رسیدن به اهداف پست و پلید حیوانی خود حاضرند همه چیز را فدا کنند و تخم فساد را در زمین بکارند. به همین دلیل است که وارستگی را نمی‌یابی که در این دور دون به گرد آنان جمع شوی و از محضر آنان کسب فیض کنی و آنانی هم که هستند از دست ستم زورمداران و از ترس متهم شدن به تهمت‌های ناروا از صحنه بیرون رفته و توان هرگونه تحرکی از آنان سلب شده است، متأسفانه بسیار اندک اند کسانی که از کمند طاغوت‌ها و دام شیطان رهیده و با خاطری آسوده بتوانند اشعهٔ تابناک این دین حنیف را بر دل‌های پرظلمت نسل حاضر بتابانند. بنابراین، برای نجات از این ورطهٔ خطرناک و به منظور اعادهٔ عزت دینی و سیادت معنویت و روشنی بخشیدن به دل‌های تیره و آگاه کردن جان‌های غافل و کنارزدن حجاب از روی دیدگان و استفادهٔ هرچه بهتر از میراث گرانبهای سلف صالح، ناچاریم از منظری تازه به سیرهٔ گذشتگان دینی خود به ویژه نسل تابعین اختیار بنگریم؛ زیرا بعد از نبی اکرم ﷺ و اصحاب اطهار - ﷺ - فقط آنها می‌توانند در برهه‌های تاریک زمان، ابرهای جهل و مه غلیظ غفلت را از دل‌ها زدوده و برای ما و نسل‌های آینده راهنما و راهگشا باشند.

نصایح گهربار و روشن آنان می‌تواند بار دیگر نسیم روح‌بخش و صفای باطنی را برای دل‌های تاریک و نفوس زنگارزده ما به ارمغان آورد و نسل‌های بعدی را از طوفان‌های خانمان برانداز جهل و فساد و مادیگری‌رهای بی‌بخشد و از میان دریای متلاطم انحطاط اخلاقی به ساحل امنیت برساند.

کتاب حاضر به نام «منهج التابعین فی تربية النفوس» از جمله کتاب‌های گرانمایی است که در برگیرنده لطائف و سفارشات ارزشمند گذشتگان قدوه به خصوص نسل تابعین -رحمهم الله- است که با اشاراتی هرچند کوتاه اما پرمحتوی، حیات سرشار از عزت دینی آن سادات را پیش چشم ما مجسم، و گوشه‌هایی از زندگانی ایشان را برایمان بازگو می‌کند. به گفته دانشمندان علم «بدیع»، «عادات السادات سادات العادات». به همین علت باید سیر و سلوک ایشان را چراغ خود قرار دهیم و آن را به جوهر زندگی خود تبدیل کنیم و در مراحل و جنبه‌های زندگی و در خوشی و ناخوشی و ثروتمندی و تنگدستی به آنان تأسی کنیم. نگارنده این کتاب - که خدایش پاداش نیک دهد - گوشه‌هایی از گفتار و رفتار پرافتخار این بزرگان را از متون اسلامی استخراج و به رشته تحریر درآورده است که پس از کتاب و سنت و سیره اصحاب از اهمیت به سزایی برخوردار است و مسلماً رهنمودهای آنان می‌تواند شفا بخش دل‌ها باشد؛ زیرا این نسل نزدیکترین نسل به عصر تنزیل و آشناترین مردم بن نص و تأویل بوده اند.

به همین دلیل هنگامی که با این کتاب آشنا شدم، مجذوب آن گشته و برآن شدم با استعانت از خداوند، آن را به فارسی و تحت عنوان «آئین تربیتی تابعین» ترجمه کنم، و از خداوند سبحان خواستار موجبات چاپ و نشر این کتاب را فراهم نماید تا در اختیار عموم به خصوص نسل جوان قرار گیرد که استعداد پذیرش نصایح سلف صالح را دارد و از تشنجات روزافزون فکری و انحرافات اخلاقی به ستوه آمده است.

حقیر هرچند در بازار علم و فرهنگ بی‌بضاعتم، اما با توکل بر خدا ترجمه کتاب را از اوایل شهریور/ سنبله سال هفتاد و نه آغاز و در آبان‌ماه/ ماه عقرب همان سال به پایان رساندم.



از خواننده عزیز تقاضا دارم به دیده تسامح به آن بنگرد و اینجانب را از دعای خیر خویش محروم نکند. در پایان لازم می‌دانم نکات ذیل را یادآور شوم:

۱- در ترجمه آیات از تفسیرهای نور و خواجه عبدالله انصاری استفاده شده است.

۲- اعراب و ترجمه احادیث بر آن افزوده شده است.

۳- کتاب به روش آزاد ترجمه شده است.

والله المستعان وعليه التكلان.

### عبدالله عبداللهی

سردشت - روز جمعه ۱۳ / ۸ / ۱۳۷۹

مطابق با ۶ شعبان ۱۳۲۱ هجری قمری.

## مقدمه مؤلف

### رستگاران و زیانکاران

خداوند به هنگام آفریدن انسان، در وی نیرویی به ودیعه نهاد تا بتواند آن را بدون هیچگونه مانعی در راه خیر و شر به کار گیرد، لذا او را در انتخاب مسیر از اختیار کامل برخوردار کرد. خداوند می‌فرماید:

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ﴾ (شمس: ۷-۸).

«و سوگند به نفس آدمی و به آن که او را ساخته و پرداخته است، سپس به او گناه و تقوی را الهام کرد».

پاداش و عقوبت اخروی نیز به دلیل همین آزادی انتخاب است. چنانکه می‌فرماید:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ۗ﴾ (شمس: ۹-۱۰).

«کسی رستگار و کامیاب می‌شود که نفس خویش را پاکیزه نگه دارد، و کسی نومید و ناکام می‌شود که نفس خود را (به گناه) بیالاید».

رستگاران کسانی هستند که به هدف آفرینش که همانا عبادت به معنی عام است، آگاه گشته و در این حال موانع رسیدن به آن مقصد را نیز شناخته‌اند. بارزترین این موانع نفسی است که در کالبد ایشان وجود دارد. آنان برای تزکیه آن قیام کرده و آن را از غرور و سرکشی به تواضع درآورده‌اند تا درون‌شان از حالت وحشت به الفت و از هیجان به آرامش برسد. به همین سبب بر نفس خود چیره شده‌اند و به هرجا که خدایشان خواسته آن را هدایت کرده‌اند.

اما کسانی که در برابر هیجان نفس مرعوب و در برابر کبر آن ذلیل و از وحشت آن نگران شده‌اند، زمام آن را رها کرده و تن به بندگی آن داده‌اند، در حالی که از مادران‌شان آزاد متولد شده‌اند، اما به اطاعت نفس اماره درآمده‌اند. نفسی که به هرجا بخواهد آنها را می‌کشاند. در حقیقت نفس آنان را به تجاوز از حدودی که قرآن و سنت تعیین کرده واداشته

است، در نتیجه زیانبار دنیا و آخرت گشته اند. چرا؟ چون آنان مواهب و لذایذ دنیوی را که می توانست در خدمت دین قرار گیرد، بر امور دین ترجیح داده و تا حد پرستش به آن اهمیت داده اند:

﴿أَرَأَيْتَ مَنْ أَخَذَ إِلَهَهُ هَوْلَهُ﴾ (فرقان: ۴۳).

«آیا دیدی آن مردی که هوای نفس خویش را خدای خویش قرار داده بود».

بنابراین، دوزخ مأوای ایشان و آخرین منزلگه آنان است.

﴿فَأَمَّا مَنْ طَغَى﴾ وَءَاثَرَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ﴿فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى﴾ (نازعات:

۳۷ - ۳۹).

«پس آن کس که سرکشی و طغیان ورزد و زندگی این جهان را بر آخرت برتری دهد، همانا دوزخ مأوای او است».

به راستی کودنی و حماقت است کسی تمنای چیزی کند، اما برای به دست آوردن آن وسیله‌ای تهیه ننماید. نیز در حماقت شخصی که برای طلب مال و ثروت دست‌ها را به سوی آسمان بلند کند، ولی در خانه خود نشسته و بخواهد از آسمان بر او طلا و نقره بیارد شکی نیست، اما احمق‌تر شخصی است که بدون تهیه اسباب و سایل به جستجوی ثروت پردازد. او همانند کسی است که امید رستگاری در آخرت را دارد، ولی برای بدست آوردن اسباب نجات قدمی برنمی‌دارد.

امام رافعی اینگونه انسان‌ها را چنین توصیف می‌کند: «آنها مانند غریقی نادان هستند که از دور ساحل را می‌بیند، اما انتظار می‌کشد تا ساحل به سوی او به شنا درآید و با این انتظار احمقانه خود را هلاک می‌کند»<sup>(۱)</sup>.

وای بر تو! شنا کن و خود را نجات بده، زندگی بستگی به حرکت بازوهای تو دارد، هر ضربه‌ای که بازوی تو بر آب می‌زند، تو را گامی به ساحل نزدیکتر می‌کند، ساحل خوشبختی هم از انسان‌های هوشمند می‌خواهد برای رسیدن به آن تلاش کنند.

آنان باید با جدیت و پشتکار و به طور شبانه روز، در این مسیر گام بردارند و خستگی و دشواری‌ها را بر خود هموار کنند، باید لذت و خوشگذرانی را کنار بگذارند و تلاش را جایگزین آن کنند، چنین انتظار بیهوده‌ای از جانب آن غریق نادان نشانه محو بصیرت و کوری قلب است، هرچند با دو چشم می‌بینید، اما این کافی نیست؛ زیرا دو چشم دیگر در دل وجود دارند که هرگاه کور شوند، انسان از جاده حق منحرف می‌شود. تابعی بزرگوار، خالد بن معدان در این باره می‌گوید: «هر بنده‌ای دارای چهار چشم است، دو چشم ظاهری برای دیدن دنیا، و دو چشم باطنی برای دیدن آخرت. هرگاه خدا خیر بنده‌ای را بخواهد دو چشم باطنی او را باز می‌کند تا آخرت را ببیند و اگر غیر آن را برای بنده خویش خواست، او را به حال خود می‌گذارد». سپس این آیه را خواند:

﴿أَمَرَ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ (محمد: ۲۴).

«آیا بر دل‌های ایشان قفل (مهر) است؟».

### اصحاب به روایت تابعین

هیچکس نمی‌تواند خود را به صفات فرد یا جمعی متصف کند، مگر این که در میان آنان زندگی نموده و همگام با آنان حرکت کرده باشد.

مسلماً نزدیکترین و آشناترین مردم به حال اصحاب - رضی الله عنهم - نسل تابعین - رحمهم الله - هستند. به همین دلیل از همه بیشتر تحت تأثیر رفتار ایشان قرار گرفته، و توانسته اند ابعاد مختلف شخصیت آنان را توصیف کنند.

میمون بن مهران تابعی در توصیف یاران رسول خدا ﷺ و مقایسه آنان با نسل زمان خویش می‌گوید: به محضر کسانی شرفیاب شده‌ام که یا سکوت را برمی‌گزیدند، یا به جز حق کلمه‌ای بر زبان جاری نمی‌کردند، و به خدمت مردانی رسیده‌ام که بعد از ادای نماز صبح تا طلوع خورشید به جز ذکر خدا چیزی نمی‌گفتند، و مردانی را یافته‌ام که از ترس پروردگار،

به آسمان نگاه نمی کردند، و اگر برخی از آنان زنده شوند و اعمال شما را مشاهده کنند، به جز قبله هیچ چیزی از شما قبول نمی کنند»<sup>(۱)</sup>.

میمون بن مهران در اینجا تنها به برخی از صفات نسل بنیانگذار اشاره می کند، او می بیند که نسل های بعدی از این صفات تهی شده و حتی معتقد است که نسل کنونی چنان از اصحاب - علیهم السلام - فاصله گرفته است که اگر آنان زنده شوند و اعمال ایشان را ببینند، به دشواری مسلمان بودن شان را باور خواهند کرد. این نگرانی از حساسیت بسیار ظریف و درمندی شاگردان اصحاب - علیهم السلام - حکایت می کند و این حاکی از اکرام و احترامی است که تابعین نسبت به اصحاب کرام علیهم السلام دارند. ابن مهران بسیار بعید می داند که نسل تابعین بتواند جای اصحاب را پر کنند یا حتی به جایگاه آنان نزدیک شوند.

وی دوری گرفتن نسل های بعدی از اصول و ارزش ها را دلیلی روشن بر این ادعا می داند. امام حسن بصری رحمته الله یکی از تابعین بزرگ نیز به لحاظ شدت علاقه و دلبستگی به اصحاب - علیهم السلام - از تغییراتی که بر سر نسل زمان او آمده است، درد دل می کند و به آنان می گوید: می خندیم و از عملکرد خود غافلیم. خداوند بر اعمال ما نظارت دارد، چنانچه بر مبنای رفتارمان با ما برخورد کند، هیچ چیزی را از ما نمی پذیرد. وای بر تو ای بنی آدم! مگر شما توان و نیروی جنگیدن با خدا را دارید؟ من قومی را دیده ام که دنیا از منظر آنان از خاکستر زیر پایشان کم ارزشتر بود، و قومی دیگر نیز دیده ام که به جز قوت شب چیز دیگری را نداشتند، و با این وجود همه آن را مصرف نمی کردند، بلکه بعضی از آن را صدقه می دادند، در حالی خود گرسنه تر بودند»<sup>(۲)</sup>.

آنچه امام بصری را وادار می کرد، اینگونه از اصحاب یاد کند، حرص و اشتیاق او برای هدایت و راهنمایی نسل معاصر خویش به سوی آن صفات و اخلاق بزرگ بود، زیرا از انقراض نسل اصحاب - علیهم السلام - به شدت احساس وحشت و نگرانی می کرد.

(۱) - صفة الصفوة، جلد ۴، صفحه ۱۹۴.

(۲) - سیر أعلام النبلاء ۴ / ۵۸۵.

از بارزترین صفاتی که میمون بن مهران رحمه الله از نسل اصحاب نقل می کند، عدم اتلاف وقت است، آنها بر این مسأله بسیار حریص بودند که نکند وقت گرانبهای خود را بیهوده سپری کنند. همچنین آنان به شدت از خدای خویش بیم داشتند، امام حسن بصری بارزترین صفات اصحاب - رضی الله عنهم - را در تحقیر دنیا و دست کم گرفتن و عدم دلبستگی به آن می داند، آنان دلدادۀ آخرت و شیفته صفا و برادری بودند. سوگند به خدا این چهار ویژگی، از بارزترین صفات در میان اصحاب - رضی الله عنهم - بوده است، صفاتی که بسیار مشکل می توان آن را در میان نسل های بعدی یافت.

آنان به خاطر ضایع شدن لحظه ای از وقت، خود را محاسبه می کردند و جز در ذکر خدا لب به سخن نمی گشودند؛ زیرا کردارشان بر گفتارشان غلبه یافته بود، و بیشتر اوقات سکوت اختیار می کردند. آنان بسیار از خدا می ترسیدند و همین ترس حالتی برای آنان ایجاد کرده بود که اشک در چشمانشان خشک نمی شد. ترس از خدا علت اساسی آراسته شدن آنان به صفات نابی بود که تاریخ مانند آن را در میان هیچ ملتی به خود ندیده است.

آنان حقیقت جهانی را که در آن می زیستند درک کرده و در شناخت آن مانند نسل های بعدی دچار اشتباه نشدند، آنان می دانستند دنیا پلی است که انسان را به آخرت پیوند می دهد، نیز معتقد بودند که دنیا خانه فنا است، نه سرای خلود و بقا و عمر در آن محدود است، آنان برای انجام کار نیک از زمان سبقت می گرفتند، و توجهی به زرق و برق آن نداشتند، گرچه دنیا برای بسیاری از ایشان خود را جلوه داد، اما آنان خود را اسیر دنیا نکرده و حقیقتاً درک کرده بودند که بدون محبت و برادری از بهشت و رضوان خدا برخوردار نخواهند شد، چون پیامبر صلی الله علیه و آله به آنان فرموده بود:

«وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَا تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا، وَلَا تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا، أَوَّلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ، أَفَشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ»<sup>(۱)</sup>.

«سوگند به خدایی که نفس من در دست اوست، داخل بهشت نمی‌شوید تا ایمان نیاورید، و ایمان نیاورده اید تا یکدیگر را دوست ندارید، آیا شما را به چیزی رهنمایی کنم که اگر آن را انجام دهید، یکدیگر را دوست بدانید؟ میان خود سلام کردن را گسترش دهید.»

آنان در میان خود برای ایجاد فضای دوستی و مودت، مسابقه می‌دادند و یقین داشتند جامعه‌ای که پیامبرشان بنیانگذاری کرده است نمی‌تواند علیه لشکر باطل، نیرومند باشد، مگر این که از استحکام زیادی برخوردار باشد.

به همین دلیل بر تقویت آن بنا تأکید کرده و تمامی وسایل استحکام بنیان برادری را فراهم کردند تا سدی منبع و استوار در برابر هجوم دشمنان خدا ایجاد کرده باشند، امری که در آغاز تشکیل جامعه ایده‌آل و مدینه فاضله در اوج خود بود، تا جایی که گروهی از آنان ترجیح می‌دادند خود گرسنه بمانند، ولی برادر دینی خود را از گرسنگی نجات دهند. این است قلّه بلند برادری:

﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾ (حشر: ۹).

«و ایشان را بر خود ترجیح می‌دهند، هرچند که خود سخت نیازمند باشند.»

آنچه که ذکر شد تمامی صفات اصحاب نبود، بلکه بارزترین اوصاف اصحاب به نقل از شاگردان مکتب ایشان، همچون میمون بن مهران و حسن بصری - رحمهم الله - بود که ایشان با چشم خود آنان را دیده و با تمام وجود لمس کرده بودند.

### الگوهای عملی

عبدالله ابن مبارک رحمته الله بارزترین علت ضعف تربیت نسل زمان خویش را وجود کاستی‌ها در بین دعوتگران می‌داند؛ زیرا پیش از همه آنها باید به تربیت نفس خود اهتمام ورزند. دعوتگرانی که باید وجود خود را در راه نجات غرق‌شدگان دریای انحطاط و انحراف وقف نکنند، اما به دلیل تباین گفتار و کردارشان آن تاثیر لازم را بر جای نمی‌گذارند. به همین جهت ابن مبارک برای این که رعایت ادب را کرده باشد، خود را نیز در زمره اینگونه دعوتگران به حساب آورده و در عبارتی زیبا می‌گوید: «در گفته‌ها و خطابه‌های خود تلاش

می‌کنیم که سنجیده سخن بگوییم، اما به اعمال‌مان که باید از پختگی و خلوص و دقت بیشتری برخوردار باشد، توجهی نداریم». وی می‌افزاید: «ما به هنگام نطق و خطابه، به رعایت قواعد صرف و نحو و تجوید و غیره بسیار توجه می‌کنیم، اما در مقابل قواعدی را رعایت نمی‌کنیم که عدم توجه به آن موجب گرفتاری ما به معصیت می‌شود».

عبدالقادر گیلانی رحمته نیز در این مورد تعبیری دارد و می‌گوید: «اساس آگاهی و تفقه در دین، فقه قلبی است نه فقه زبان. فقه قلب تو را به حق عزّ وجلّ نزدیک می‌کند، ولی فقه زبان به مردم و سلاطین. فقه قلبی تو را به صدر مجلس و قرب حق می‌رساند، صدارت و رفعت به تو می‌بخشد و گام‌هایت را به ربّ عزّ وجلّ نزدیک می‌کند».

وی در این فراز به انتقاد از کسانی می‌پردازد که در فراگیری فقه توجه ویژه دارند، اما به تربیت نفس خود که اساس فراگیری علوم دینی است، توجهی نمی‌کنند. هرچند باید به هر دو جنبه توجه کرد و در تکمیل هر کدام کوشید و اهمال هیچکدام جایز نیست، ولی باید دانست که اساس، فقه قلب است. خداوند متعال به تقوی امر کرده و فقه قلب را قبل از فراگیری علوم دیگر قرار داده و می‌فرماید:

﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ﴾ (بقره: ۲۸۲).

«و از خداوند بترسید، و اوست که به شما می‌آموزد».

### مکاتب تربیتی

اهتمام به گفتار و حرص زیاد بر فصاحت و شیوایی کلام و عدم توجه به بینش و بصیرت در میان دعوت‌گران، مسئله‌ای است که امروزه گریبانگیر مدارس تربیت نفس شده است. تا جایی که با فراموش شدن معرفت قلبی، این مدارس به لبّه پرتگاه و به وادی فراموشی و خاموشی نزدیک شده‌اند و شکافی عمیق در پیکر علوم اسلامی ایجاد شده است، و همین مسئله صحنه را برای شعبده‌بازها و بعضی از متصوّفه منحرف فراهم آورده تا به نام دین و تحت لوای دینداری و دین‌پروری به فریب عوام و هواپرستان بی‌خبر از گوهر دین و تربیت دینی پردازند و اوهام، خرافات و افتراهایی را به عامه تزریق کنند، برای این کار نیز جاهلانی از



این امت، هدایت و رهبری چنین مدارس را به عهده گرفته اند که هیچگونه پایه و اساس صحیحی از کتاب و سنت و سیره اصحاب و منهج تابعین ندارند، در نتیجه هم خود و هم دیگران را گمراه کرده اند، در حالی که در عهد تابعین و نسل‌های بعد از آنان نیز تا مدت‌ها مدارس تربیتی و مکاتب پرورشی همدوش با مدارس فقه و قرآن و حدیث و لغت در نشر و ترویج فرهنگ اسلامی با شور و شوق تلاش می‌کردند، بلکه پیشگامان این علوم خود از زاهدان و عابدان بزرگ آن زمان بودند؛ چون خود از همین مدارس تربیتی سر برآورده بودند.

«ابن عبدالرحمان بن ابی حاتم رازی» در مورد بعضی از مدارس دمشق می‌گوید: «در دمشق بر نویسندگان حدیث وارد شدم، و بر حلقه درس قاسم جوعی گذر کردم. دیدم جمعی به دور او نشسته و او برای آنان صحبت می‌کند، دیدن این منظره هیتی در قلب من ایجاد کرد، خود را به آن جمع نزدیک کردم. شنیدم خطاب به آنان می‌گوید: در این زمان پنج چیز را غنیمت شمارید:

- ۱- هر کجا باشید شناخته نشوید. ۲- هرگاه غایب بودید، کسی سراغ شما را نگیرد. ۳-
- هرجا حاضر شدید مورد مشورت قرار نگیرید. ۴- اگر چیزی گفتید از شما پذیرفته نشود. ۵-
- اگر کاری را انجام دادید به شما مزدی داده نشود.
- و پنج چیز دیگر را نیز به شما سفارش می‌کنم:
- ۱- اگر مورد ستم واقع شدید ستم نکنید. ۲- هرگاه شما را ستایش کردند، خوشحال نشوید. ۳- اگر به شما ناسزا گفتند، دلتنگ نشوید. ۴- اگر مورد تکذیب واقع شدید، خشمگین نشوید.<sup>(۱)</sup>

این استفاده‌ای بود که در دمشق کسب کردم<sup>(۲)</sup>.

(۱)- متأسفانه سفارش پنجم ترک و چاپ نشده بود.

(۲)- صفة الصفوة: ۴ / ۲۳۷.

یکی از اساسی ترین مسائلی که در مدارس تربیتی تابعین مورد تاکید قرار می گرفت و از آیات قرآن استنباط شده بود، این بود که خدا از بندگان خود بی نیاز است. خدای متعال می فرماید:

﴿يَتَأْتِيهَا النَّاسُ أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ (فاطر: ۱۵).

«ای مردم! شما نیازمند خدائید، و خدا بی نیاز و ستوده است.»

﴿وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ﴾ (عنکبوت: ۶).

«هرکس تلاش کند، در حقیقت برای خود کرده است.»

﴿وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ﴾ (نمل: ۴۰).

«هرکس که سپاسگزاری کند، تنها به سود خود سپاسگزاری می کند، و هرکس ناسپاسی کند (تنها به ضرر خود بوده) و پروردگار من بی نیاز و صاحب کرم است.»

﴿فَمَنْ أَهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ﴾ (نمل: ۹۲).

«هرکس راهیاب شود برای خود راهیاب شده است.»

﴿وَمَنْ تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفْسِهِ﴾ (فاطر: ۱۸).

«هرکس پاکی پیشه کند، فقط برای خود پاکی پیشه کرده است.»

همه این آیات این مطلب را می رسانند که خداوند بی نیاز از بندگان است. و آنها هرآنچه انجام می دهند، برای نجات خویش از دوزخ و اصلاح و استقامت نفوس خود است، تا بتوانند در این جهان گذرا هم زندگی بدون دغدغه درونی داشته باشند، و هم انسانیت و بندگی خود را در روی زمین تمرین و آزمایش کنند.

یکی از انگیزه های اساسی رشد و تکامل نسل تابعین و پیروان ایشان در آماده سازی و تزکیه دلها و تربیت ایمانی آن یعنی فقر بندگان و بی نیازی خدا است.

### ترس از خدا موجب صفا و پاکی دل است

اساسی ترین علت در نجات نسل تابعین و پیروزی آنان بر نفس و تربیت آن، همانا خوف از پروردگار بوده است.

خوف از مراقبت دایمی حق تعالی بر اعمال آنان و این که خداوند بر تمامی گفتار و کردار و حتی وسوسه های درونی آنان مطلع است، خوف از لحظات آخر حیات، و این که آیا سرنوشت آدمی خیر است یا شر.

خوف از عدم پذیرش اعمال از جانب پروردگار:

﴿يُؤْتُونَ مَاءً آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجَلَةٌ﴾ (مؤمنون: ۶۰).

«و کسانی که در پرستش خداوند عبادت ها را انجام می دهند و دل هایشان (از عدم پذیرش آن) ترسان است».

خوف از نبودن اخلاص و آمیخته شدن اعمال شان با عجب و ریا. خوف از آنچه در عالم برزخ بر سر ایشان خواهد آمد، خوف از محاسبه روز قیامت:

﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنْ أَهْوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ (نازعات: ۴۰ - ۴۱).

«آنکس که از ایستادن در پیشگاه خدا می ترسد و نفس خویش را از هوی باز می دارد همانا بهشت جایگاه آنان است».

خوف یگانه عاملی است که آدمی را از اتباع هوای نفس بازداشته و به جنگی مستمر و طولانی با نفس اماره واداشته و سرانجام یا آن را خوار کرده و یا آن را به نفس مطمئنه یا لواحه تبدیل می کند.

شکی نیست که اصحاب - رضی الله عنهم - از همه بیشتر از خدا ترس داشتند و در هر کار نیک اسوه ای صادق و قله ای بلند بوده اند. به همین دلیل است که رسول الله ﷺ در ستایش ایشان می فرماید:

«خَيْرُكُمْ قَرْنِي، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ»<sup>(۱)</sup>.

«بهترین شما کسانی هستند که در قرن من زندگی می کنند، سپس مردمانی که بعد از آنان می آیند، سپس آنهایی که در قرن بعدی قرار می گیرند».

بنابراین، اصحاب شایستگی هستند که راه تربیت نفوس را می دانند، آنان گنجینه ای بس گرانبها در رابطه با روش های تربیت نفس به ارث گذاشتند، البته نه در قالب کتاب های ضخیم و قطور بلکه به صورت نمونه های زنده. این افراد جملگی به دست اصحاب و مطابق با اصول تربیتی متقی ترین و مخلصترین بندگان یعنی رسول خدا ﷺ تربیت یافتند که از آنها به تابعین یاد می کنیم. ایشان بدینگونه پاکترین و آراسته ترین شکل تربیت را پی ریزی کردند، بدون این که در این رهگذر از هیچ دیانتی دیگر یاری گرفته باشند و یا بدعت هایی را پایه ریزی کنند که از جانب پروردگار سند و سلطانی نداشته باشد، یا این که رهبانیت و گوشه نشینی گزینند که خداوند آن را واجب نکرده است.

با این حال به رغم وجود آن همه صفا و پاکیزگی و نیروی عظیم تربیتی در سیره تابعین، بسیاری از کتاب هایی که از قدیم تاکنون به مسئله سلوک و اخلاق و تربیت ایمانی پرداخته اند، پیروی از آن سرچشمه گوارا را یا فراموش کرده اند یا آن میراث را با گفته های فلاسفه و حکمای یونانی و ریاضت های شدید نفس که از روح دین بسیار فاصله دارند آمیخته اند که این هم به دلیل ترجمه بعضی از کتاب های یونانی و نیز به واسطه گروهی از بی دینان و مجوس آتش پرست بوده است؛ آنهایی که بسیاری از مسایل غیر دینی را به نام دین نوشته و داخل کتاب های دینی کرده اند. در نتیجه روشی که تابعین برای تزکیه و تهذیب دلها در پیش گرفته بودند، از آسیب چاقوی جراحی اهل جرح و تعدیل در امان نماند، سرانجام این مدرسه تربیتی پاک و بی آلایش در لابلای مجلدات ضخیم کتاب های علم رجال ضایع شد. قبل از من پیشوایان و علمای بزرگی به تالیف شرح حال بزرگان دین پرداخته اند از جمله: امام احمد بن حنبل با تألیف کتاب «الزهد» و امام ابو الفرج بن جوزی با نوشتن کتاب «صفة الصفة» و امام ذهبی با نوشتن کتاب «سیر اعلام النبلاء» و حافظ ابن کثیر با نوشتن کتاب

«البدایه و النهایه» و ابن سعد با تألیف کتاب «طبقات» و دیگر امامانی که دانش من به آنها نمی‌رسد، در این خصوص از من سبقت جسته‌اند، مزیت این اثر نسبت به دیگر آثار این است که تنها به ذکر نصوص اکتفا نشده، بلکه از لابلای آن عبرت‌ها و تجاربی استخراج شده و اسباب و علل و قواعد و روش‌های تربیتی ایشان نیز در معرض دید پویندگان این راه قرار داده شده است.

هدف از تألیف این کتاب این است که روش پیشگامان و طلایه‌دارین راه تربیت و اصلاح به نمایش گذاشته شود؛ تا راه را برای کسانی سهل و هموار نمایم که می‌خواهند از این سرچشمه زلال و همیشه جوشان بنوشند و از هرگونه شک و شبهه‌ای که امروزه به صورت وفور یافت می‌شود در امان باشند. من ادعا نمی‌کنم که در این کار حق مطلب را ادا کرده‌ام، بلکه این کوشش ناچیزی است، و از خدای ذوالجلال می‌خواهم که علما و دانشمندان را توفیق عنایت فرماید تا این کار نیمه تمام را تکمیل نموده و این امر عظیم را از لابلای کتاب‌های بزرگ علم رجال استخراج کنند، و امت اسلامی معاصر را به سوی شاهراهی باز گردانند که از آن منحرف گشته‌اند، و مجد و عظمت از دست رفته را برای آنان باز گردانند؛ آن مجد و شکوهی که دشمنان برای نابودی آن همدستی و همیاری نمودند. و خدا یاری‌دهنده خیر و راهنما راه است.

## ابوبلال

## فصل اول

### صفات نفس

نفسی که خدا در وجود ما آفریده است، دارای صفات بسیاری است، در اینجا مقصود این نیست که نفس فقط دارای یک صفت باشد، بلکه گاهی در نفس صفات متعددی و حتی متضادی وجود دارد، آنچه مطلوب و مقصود شرع می‌باشد این است که مسلمان نفس خود را بر صفات پسندیده تربیت کند. برای این که بتوانیم این صفات پسندیده را به خوبی بشناسیم، لازم است از روش تابعین در امر تربیت بسیار آگاه باشیم. خداوند متعال بارزترین صفات نفس را در قرآن ذکر کرده است: از جمله:

#### ۱- امر به سوء

خداوند از زبان همسر عزیز مصر می‌فرماید:

﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۖ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾

﴿یوسف: ۵۳﴾.

«من نفس خود را تبرئه نمی‌کنم، زیرا نفس بشری بسیار مایل به سوی بدی است، مگر نفسی که پروردگارم بدان رحم کند، بی‌گمان پروردگارم دارای مغفرت و رحمت فراوانی است.»

نفس بشری میل به شهوت دارد، مگر این که آن را تربیت کرده و از امر به زشتی به سوی امر به نیکی هدایت کنیم. بنابراین، می‌توان با مداومت در تربیت این نفس سرکش، آن را از نافرمانی خدا باز داشت و به نفس لواحه‌ای تبدیل کنیم که انسان را بر ارتکاب هر عمل ناروایی که او را از خدا دور می‌سازد، سرزنش کند.

#### ۲- سرزنش

خداوند می‌فرماید:

﴿وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ (قیامت: ۲).

در تفسیر این آیه «قره بن خالد» از حسن بصری چنین نقل می‌کند: «به خدا سوگند! مؤمن همیشه نفس خود را سرزنش می‌کند، و می‌گوید: چرا چنین گفتم؟ از این خوردنم چه هدفی داشتم؟ وسوسه‌هایی که از خاطرم گذشت بیانگر چیست؟ ولی شخص فاجر بدون هیچ هراسی به پیش می‌رود و بر هیچ چیزی خود را سرزنش نمی‌کند»<sup>(۱)</sup>.  
مؤمن پیوسته و روز و شب نفس خود را از گفتار و رفتاری بر حذر می‌دارد که مانع داخل شدن به جنت باشد.

امام مجاهد بن جبر رحمته الله، نفس لوامه را اینگونه توصیف می‌کند: «نفس لوامه آن است که بر چیزی که از دست رود، پشیمان شده و به سرزنش می‌پردازد، خود را بر انجام کار ناشایست توبیخ کرده که چرا این کار را انجام دادی؟ و بر انجام کار خیر نیز خود را سرزنش می‌کند که چرا بسیار انجام ندادی؟»<sup>(۲)</sup>.

نفس لوامه خاطرات دور و نزدیک را به یاد می‌آورد، و از گناهان گذشته به خویش می‌پیچد و بر هدر دادن اوقات در غیر طاعت خدای متعال به شدت پشیمان می‌شود. از این که خوشنودی پروردگار را به دست نیاورده، شرمگین است و از این که در برابر فریبکاری‌های شیطان تسلیم شده است نادم و پشیمان است. او دائماً با نفس لوامه خود در حال نزاع و جدال است، به همین سبب چنین نفسی حساس گشته و زشتی و زیبایی را به خوبی درک می‌کند. سید قطب رحمته الله در باره نفس لوامه می‌گوید: «نفس لوامه نفسی است بیدار و پرهیزگار، بیمناک و هشیار که خود را محاسبه می‌کند. پیرامون خود را زیر نظر دارد و حقیقت هواهای نفسانی را درمی‌یابد و از خود فریبی حذر دارد. چنین نفسی در نزد پروردگار آنقدر گرمی است که آن را همراه با مسئله قیامت ذکر می‌کند. نفس لوامه در مقابل نفس فاجره قرار دارد، و آن نفس انسانی است که می‌خواهد نافرمانی کند و به بیراهه برود؛ انسانی که دروغ

(۱) - ابن کثیر: ۴ / ۴۴۵ - ۴۴۶.

(۲) - تفسیر قرطبی: ۱۹ / ۶۳.

می گوید و به فرمان خدا پشت می کند و با کبر و غرور به میان عیال خود برمی گردد، بدون این که نفس خود را محاسبه کرده و آن را سرزنش نماید و به آن توجه کند»<sup>(۱)</sup>.

نفس لوامه همیشه احساس خطر می کند، به همین خاطر همیشه بیدار و مراقب است که نکند غافلگیر شود. کسی که از نفس لوامه برخوردار است هر صبح و شامی و پیش از این که به بستر خواب رود، این دعا را با خود زمزمه می کند:

«قُلِ اللَّهُمَّ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِكُهُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَ»<sup>(۲)</sup>.

«بگو: پروردگارا! ای آگاه به نهان و آشکارا، ای آفریدگار آسمانها و زمین و ای پروردگار و مالک همه هستی، گواهی می دهم که جز تو خدایی نیست، از شر نفس و شیطان و دام‌های او به تو پناه می آورم».

چنین کسی اولین چیزی که از خدا طلب می کند، مقاومت در برابر شرور نفس است که اگر بر این وصف و حالت دوام یابد، آنگاه خود را به صفاتی بالاتر و والاتر می آراید و به مرتبه آرامش و اطمینان نایل می شود. این سرنوشت کسی است که نفس لوامه داشته باشد.

### ۳- اطمینان و آرامش

خداوند می فرماید:

﴿يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾﴾ (فجر: ۲۷ - ۲۸).

«ای انسان آسوده‌خاطر! به سوی پروردگارت باز گرد؛ در حالی که تو خوشنودی و [خدا هم] از تو خوشنود [است]! به میان بندگانم در آی، و به بهشت من داخل شو».

امام قرطبی در تفسیر این آیه می فرماید: نفس مطمئنه نفسی است که به سکون و یقین رسیده و به ربوبیت خدا یقین دارد و در راه این عقیده، اخلاص قلبی داشته باشد.

(۱) - فی ظلال: ۶ / ۳۷۶۸.

(۲) - مسند امام احمد.



از مجاهد هم نقل شده است که نفس مطمئنه نفسی است که به قضای الهی راضی بوده و یقین داشته باشد که جز تقدیرات الهی چیزی به وی نخواهد رسید، اما هر آنچه بر او مقدر شود، یقیناً به آن خواهد رسید.

حسن بصری می گوید: «هرگاه خداوند اراده قبض جان بنده مؤمن کند، نفس او با آرامش تمام و مشتاقانه به سوی پروردگار خویش می رود و خداوند نیز آرزوی ملاقات او را دارد»<sup>(۱)</sup>.

اگر انسان در مقابل هر گفتار و رفتاری نفس خود را محاسبه نکند، کی و کجا می تواند این صفات بزرگ را به دست بیاورد؟ سرزنش همیشگی نفس آن را از کجروی باز داشته و به جاده اصلی و صراط مستقیم بازمی گرداند، چون بر جاده اصلی قرار گرفت، تند باد فتنه او را نخواهد لرزاند و زیور و زینت دنیا او را به خود مشغول نمی کند و نیرنگ های شیطان در او اثر نخواهد کرد، و با آرامشی که زینده فرد مؤمن و اهل یقین است، تسلیم تقدیرات الهی می شود و همه این توطئه های شیطانی و مظاهر فریبنده دنیا را به باد تمسخر می گیرد.

سید قطب - رحمه الله - در این زمینه می گوید: کسی که از نفس لواحه برخوردار است در هنگام شادی و اندوه و گشایش و تنگنا آرامش دارد؛ آرامشی که هیچ شک و تزلزل و گمان و دو دلی را برای صاحبش باقی نگذاشته، بلکه با اطمینان خاطر به مسیر خود ادامه می دهد و از هیچ چیزی به جز خدا نمی هراسد<sup>(۲)</sup>.

هرگاه مردم ترسیدند و دچار رعب و وحشت شدند و در وادی هلاکت سقوط کردند و به بیراهه رفتند، او همانند کوهی سر به فلک کشیده ثابت و استوار می ایستد و هیچ حادثه ای نمی تواند او را دگرگون کند. چون آرامش سراسر وجود او را فرا گرفته است.

(۱) - تفسیر قرطبی: ۵۷ / ۲۰؛ ۵۸.

(۲) - فی ظلال: ۱۹۰۷ / ۶.

#### ۴- دوگانگی

خداوند می‌فرماید:

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۚ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۚ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ (شمس: ۷-۱۰).

«و سوگند به نفس آدمی و آنچه ساخته و پرداخته کرده است، سپس بدو گناه و تقوی را الهام کرده است، کسی رستگار و کامیاب می‌گردد که نفس خویش را پاکیزه دارد، و کسی نومید و ناکام می‌گردد که نفس خویش را به گناه و معاصی آلوده سازد».

اراده و اختیاری که خداوند در وجود انسان به ودیعه گذاشته است او را برانجام کار خیر و شر توانا ساخته است و به خاطر همین اختیار در روز قیامت مورد محاسبه قرار می‌گیرد. به همین سبب گرایش نفس به طرف خیر یا شر بستگی به مقدار کوششی دارد که انسان در این راه مبذول می‌دارد.

تغییر جهت به سوی نیکی را «تزکیه» و خلاف آن یعنی تظاهر به زهد را «تدلیس» می‌نامند، همچنانکه خداوند می‌فرماید:

﴿وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ﴾ (نساء: ۷۹).

«هر بدی و ناخوشایندی [که] به تو رسید، تقصیر از خودت است».

چون انسان از روی انتخاب و اختیار حق را کنار نهاده و در نتیجه به عواقب آن گرفتار شده است.

سید قطب - رحمه الله - می‌گوید: «این موجود [انسان] مخلوقی است دارای طبیعت دوگانه، استعداد دوگانه، راه و روش دوگانه، و مقصود ما از دوگانگی این است که با توجه به آفرینش انسان (که از خاک و نفخه‌ای از روح خدا خلق شده است) این موجود دارای دو استعداد مساوی برای انجام نیکی و بدی و در پیش گرفتن راه هدایت و گمراهی است، و قدرت تشخیص خیر از شر را دارد، چنانچه قدرت انجام هریک از آن دو را از روی اختیار دارد و این نیرو در نهان و نهاد انسان وجود دارد که گاهی قرآن آن را الهام تعبیر کرده و می‌فرماید:

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾﴾ (شمس: ۷-۸).

«و سوگند به نفس آدمی و آنچه ساخته و پرداخته کرده است، سپس بدو گناه و تقوی را الهام کرده است».

و گاهی آن را هدایت نام می‌نهد و می‌فرماید:

﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ ﴿٩﴾﴾ (بلد: ۱۰).

«دو راه خیر و شر را بدو بنموده ایم».

این نیرو به صورت استعداد بالقوه در وجود انسان قرار دارد و فقط عوامل خارجی هستند که این استعداد و توانایی را بیدار کرده و آن را به این سو و آن سو می‌کشانند، این عوامل آن نیروی نهفته را نمی‌آفرینند، چون خود به طور فطری آفریده شده‌اند و در ژرفای طبیعت انسان وجود دارند»<sup>(۱)</sup>.

بنابراین، اگر کسی ادعا کند که قادر به انجام کار نیک و اجتناب از کار بد نیست دروغ گفته است؛ زیرا خداوند آن استعداد را در وجودی وی آفریده است و تصمیم انسان برای انتخاب خیر یا شر به حال خود باقی است. دوگانگی در نفس بشری اساس خلقت انسان است، ولی با توجه به توضیحی که پیش از این داده شد، فقط نمی‌تواند یک صفت مستقل باشد.

## ۵- تکالیف

خداوند می‌فرماید:

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ﴿٢٨٦﴾﴾ (بقره: ۲۸۶).

«خداوند به هیچکس جز به اندازه توانائی اش تکلیف نمی‌کند».

از هنگامی که خداوند در نفس بشری استعداد انجام خیر و شر را آفرید همراه با آن نیرویی به او عطا کرد تا بر مأموریتش که انجام کار نیک است، توانا باشد.

ابن کثیر رحمه الله می گوید: خدا به هیچکس بیش از توانش تکلیف نمی کند، و این یکی از الطاف و مهربانیان او نسبت به بندگان است.

این آیه در نسخ آیه ای نازل شد که اصحاب رضی الله عنهم از آن خیلی بیمناک بودند. خداوند در آیه پیشین چنین می فرماید:

﴿وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخَفُّوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ﴾ (بقره: ۲۸۴).

«اگر آنچه را که در دل دارید چه آشکار سازید و چه پنهان دارید، خدا شما را مورد بازخواست قرار می دهد».

یعنی اگر خدا آدمی را محاسبه کند، بر اموری عذاب می دهد که او توان دفع آن را دارا باشد، ولی بر آنچه که قدرت دفع آن را ندارد، مانند وسوسه و خطرات قلبی، خداوند او را عذاب نمی دهد.

## ۶- مطیع کردن

از جمله صفاتی که نفس بشری دارد، فریبده بودن آن است، بدینگونه که انسان را فریب و انجام کار شر را پیش چشمش سهل می کند، و در آن لحظه عواقب آن را از خاطر می زداید؛ در نتیجه عمل شر خیلی ساده پنداشته می شود.

خداوند در داستان پسران آدم - هابیل و قابیل - نقل می فرماید:

﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ (مائده: ۳۰).

«پس نفس شیطانی و اماره او، او را وادار به کشتن برادرش کرده و او را کشت و بر اثر آن از زیانکاران شد».

در تفسیر این آیه امام قرطبی می گوید: «نفس او، او را بر قتل برادرش تشویق و این کار را در چشم او سهل و زیبا کرد».

## ۷- وسوسه

وسوسه عبارت از آن صدای پنهانی است که شنیده نشود. بدین علت یکی از صفات نفس محسوب می‌شود، چون نوعی سخن درونی است. این نوع حدیث دل گاهی خیر است و گاهی شر. اگر وسوسه از درون کسی باشد که نفس خود را برای انجام خیرات مهیا و آن را تزکیه کرده باشد، خیر است و اگر انسان در راه تزکیه و تهذیب نفس خود زحماتی را متحمل نشده باشد، وسوسه اش وسوسه شر است و بر شر و بدی تشویق می‌کند. امام قرطبی می‌گوید: وسوسه عبارت است از حدیث نفس.

## ۸- زیبا جلوه دادن کار قبیح

تسویل بدین معنا است که کار زشت و بزهکاری را در نظر زیبا جلوه می‌سازد، تا سرانجام او را به انجام آن وادار کند. می‌فرماید:

﴿قَالَ فَمَا خَطْبُكَ يَسْمَرِي﴾ قَالَ بَصُرْتُ بِمَا لَمْ يَبْصُرُوا بِهِ فَقَبَضْتُ قَبْضَةً مِّنْ أَثَرِ الرَّسُولِ فَنَبَذْتُهَا وَكَذَلِكَ سَوَّلَتْ لِي نَفْسِي ﴿٩٥﴾ (طه: ۹۵-۹۶).

«پس موسی گفت ای سامری! این چه کاری بود که کردی؟ پاسخ داد: من دیدم آنچه را که ایشان نمی‌دیدند. من مشتی از خاک زیر پای ستور جبرئیل را برداشتم و برای (فریب دادن دیگران) آن را (به شکم گوساله) ریختم این چنین نفس من مطلب را در نظرم آراست».

امام قرطبی در تفسیر این آیه می‌گوید: موسی گفت: چه چیز تو را بر این کار واداشت؟ گفت: چیزی را دیدم که آنان نمی‌دیدند. دیدم جبرئیل بر اسب حیات سوار است. به نفسم خطور کرد مشتی از خاک زیر پای آن را بردارم، آن را بر هر چیزی [که] می‌پاشیدم برای آن روح و گوشت و خون پدید می‌آمد. چون دیدم بمانند بت پرستان از تو درخواست خدایی می‌کردند، نفس این کار را در نظرم خوب و زیبا جلوه داد و مجسمه گوساله‌ای را خدای آنان ساختم».

در سوره یوسف نیز کلمه تسویل آمده است. یعقوب علیه السلام خطاب به پسرانش می‌فرماید:

﴿بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ حَمِيلٌ﴾ (یوسف: ۱۸).

«بلکه نفس شما چیزی را پیش چشم شما زیبا نشان داده و مرتکب آن شده اید پس صبر و شکیبائی نیکو و دور از جزع و فزع را پیشه می کنم».

یوسف علیه السلام نیز هنگامی که برادر کوچک خود را نزد خویش نگه داشت، همان عبارت را به برادرانش گفت.



## فصل دوم

### سرنوشت زیانکاران

#### ۱- زیانکاری در دنیا و آخرت

چنانچه خداوند می‌فرماید:

﴿وَقَدْ حَآبَ مَنْ دَسَّنَهَا﴾ (شمس: ۱۰).

«به درستی زیانکار است آنکس که نفس خود را آلوده سازد».

نشانه‌های خسارت دنیوی عبارت اند از:

الف) ضعف و ناتوانی: کسی که نتواند طعم تربیت را به نفس اماره بچشاند و آن را بزیر تازیانه تزکیه بکشاند، بلکه آن را رها ساخته و در برابر ریاضت و تکالیف شرعی قرار ندهد، دچار ضعف اراده شده و همت و اراده او در جنگ با نفس شکست می‌خورد.

ب) تردید و دودلی: چنین کسی توان ثبات و استقامت بر رای خود ندارد، هرگاه هم بخواهد تصمیم به انجام کاری نیک بگیرد، نفس او را به عمل خلاف آن تشویق می‌کند.

ج) ذلت و خواری: انسانی که بنده نفس اماره شد قدرت رهایی از زیر سلطه آن را ندارد. در نتیجه نفسش او را به مانند برده‌ای خوار و ذلیل به هر مکان و موقعیتی ناشایست می‌کشاند، وی چنان اسیر شهوات نفسی می‌شود که اگر همه مردم نیز ریشخندش کنند توان رهایی از این اسارت و حقارت را ندارد.

د- ترسوئی: چنین انسانی همیشه از جانب نفس اماره به کناره‌گیری و دوری از هرگونه تلاش در راه دین وادار می‌شود، و از هرچیزی که به آسایش و تن‌پروری او خدشه‌ای وارد بکند، حذر کرده و به زندگی پر از ترس و خفت‌بار خود ادامه می‌دهد.

ه- فقدان شرم و حیا: آنکس که بنده و برده نفس اماره است، همواره نفس او را به سوی شهوت‌رانی فرامی‌خواند، قدرت مخالف با آن را نداشته و در نتیجه پرده حیا و عصمت او دریده می‌شود، به صورتی که در مقابل خداوند و در مقابل انسان‌ها احساس شرمندگی



نمی‌کند و ارزشی برای ایشان قایل نیست و مانعی برای شهوت‌بازی نمی‌بیند. اینگونه انسان‌ها در قیامت نیز گرفتار بزرگترین خسارت می‌شوند؛ زیرا در دنیا در تربیت نفس و وادار کردن آن به اخلاص در برابر پروردگار کوتاهی کرده‌اند.

و- مجادله به هنگام حساب: همچون انسانی وقتی که در پیشگاه خالق خود ایستاد و حقایق را دید، درمی‌یابد که چه خسارت عظیمی مرتکب شده است؛ پس ناچار به حيله و نیرنگ متوسل می‌شود و شروع به مجادله می‌کند، بلکه بتواند به زعم خود راهی برای تبرئه از جرایم و بزهکاری‌هایش بیابد. خداوند حال اینگونه افراد را چنین بازگو می‌کند:

﴿يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَادِلُ عَنْ نَفْسِهَا وَتُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ﴾ (نحل: ۱۱۱).

«(قیامت) روزی است که هر کس می‌آید به دفاع از خود می‌پردازد، و به هر فردی پاداش آنچه کرده است به تمام و کمال داده می‌شود و به هیچکسی ستم نمی‌شود».

سید قطب رحمته الله در تفسیر این آیه می‌گوید: «آن روزی است که هر نفسی به کار خود مشغول است و به غیر از خود توجهی ندارد... این عبارت قرآن، یادآور هول و دهشتی است که انسانی را به خود مشغول داشته و برای رهایی از عذاب به مجادله می‌پردازد، غافل از این که جدال و مشغلت دیگر نفعی ندارد، چرا که آن روز، روز جزا و پاداش است».

## ۲- حساب نفس

کسانی که تربیت نفس را ترک می‌کنند به عواقب وخیمی دچار می‌شوند، یکی این که همین نفس در روز قیامت آنان را ملامت و به خاطر تقصیری که در تربیت آن روا داشته‌اند با آنان وارد جنگ می‌شود و آن زمانی است که نامه اعمال به ایشان داده شده تا معاصی مکتوب در آن به آنان یادآوری شود. بدینگونه گرفتار دو نوع عذاب می‌شوند؛ یکی خوانده شدن نامه اعمال که تمام خطاهای ایشان را در بر گرفته و بازگو کرده است و به همین خاطر به شدت دچار حسرت و تأسف شده و اعلام ندامت می‌کنند.

دوم این که خداوند به نفس ایشان فرصت می‌دهد تا به خاطر تقصیری که آنان در رابطه با نفس خود روا داشته‌اند، علیه آنان شهادت دهد و این شهادت بر حسرت و درد ایشان می‌فزاید. خداوند می‌فرماید:

﴿وَكُلَّ إِنْسَانٍ أَلْزَمْنَاهُ طَبْعَهُ فِي عُنُقِهِ ۖ وَنُخْرِجُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ كِتَابًا يَلْقَاهُ مَنشُورًا ﴿١٣﴾ أَقْرَأَ كِتَابِكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾﴾ (اسراء: ۱۳-۱۴).

«مقدرات و نتیجه کارهای هر آدمی را در گردن او کردیم، و روز قیامت نامه‌ای گشاده برای او بیرون خواهیم آورد، نامه‌ات را بخوان امروز کافی است که خودت در رابطه با خودت قضاوت کنی».

ابن کثیر می‌گوید: طائر عبارت از عملی است که از کسی سر زده است، و تمام اعمال او در کتابی جمع شده و در روز جزا به وی داده می‌شود که اگر سعادتمند و خوشبخت باشد، نامه اعمالش به دست راست او داده می‌شود و اگر شقی و بدبخت باشد، به دست چپ او داده خواهد شد. کلمه (منشور) هم یعنی باز شده و هر کس می‌تواند آن را بخواند و تمامی کردار او از اول تا پایان زندگی در آن مکتوب است.



## فصل سوم

### شرایط تربیت

۱- هوشیاری در مقابل خطرات نفس.

۲- آزادسازی سرزمین عقل و اندیشه.

۳- سفر به سوی دلها.

۴- پاکسازی کامل.

۵- استقامت و پایداری.

۶- ترس از عاقبت.

#### ۱- هوشیاری در برابر توطئه‌های نفس

نفس همیشه آدمی را به سوی بدی فرامی‌خواند، مگر این که رحمت حق شامل حال او شود. کلمه «سوء» شامل هر قول و فعل و پنداری است که موجب خشم پررودگار رحمان شود؛ به همین سبب شرط اول، هوشیاری در برابر توطئه‌های نفس و عدم سهل‌انگاری در برابر آن است. و فایده این هوشیاری و احتیاط، کاستن از ارتکاب اموری است که مقبول بارگاه پروردگار نمی‌باشند. زیرا اگر لغزشی روی می‌دهد به خاطر غفلت در مقابل نفس است.

یکی از حکما به خوبی این مطلب را بیان کرده و به نسل‌های بعد می‌گوید: هر کس گمان کند دوستی از خدا نزدیکتر وجود دارد، شناختش از خدا بسیار کم است، و هر کس گمان کند دشمنی سرسخت‌تر از نفس وجود دارد، نفس خود را به خوبی نشناخته است<sup>(۱)</sup>.

چنین کسی همیشه در مقال دشمنان - اعم از انسان و دیگر جانواران - آمادگی دفاع دارد، ولی در همان حال خطرناکترین و نزدیکترین دشمنان را که نفس اماره است، فراموش کرده و برای مقابله با آن از هیچگونه ساز و برگی برخوردار نیست.

---

(۱) - الإستعداد لیوم المعاد: ۱۲.

## ۲- آزادسازی سرزمین عقل و اندیشه

آنچه که انسان را از سایر مخلوقات ممتاز می‌کند، امتیازی است که خداوند به او بخشیده است و به وسیله آن نفع و ضرر را تشخیص می‌دهد، ولی هرگاه از نیروی عقل استفاده نشود آدمی قدرت تشخیص را از دست داده، و مورد هجوم شرور و مفاسد قرار می‌گیرد، اما اگر انسان در مقابل حوادث، عقل خود را به کار اندازد، اقدام به معصیت نمی‌کند، ولی آدمی اغلب به جای عقل هوای نفسانی خود را حاکم و عقل را بیکار می‌گذارد. در نتیجه مرتکب منهیات می‌شود. امام ابن‌القیم در باره چنین انسان‌هایی می‌گوید: «اگر عقل و خرد تو از زیر سلطه هوای نفس خارج شود، حاکمیت را به دست می‌گیرد»<sup>(۱)</sup>. و گو این که هوای نفس مملکت عقل را اشغال کرده است و عقل از خواب غفلت بیدار شده و حاضر نیست تن به اسارت و ذلت بدهد و راه قیام و انقلاب بر ضد هوی و هوس را در پیش گرفته و سلطه و استیلای از دست‌رفته خود را باز می‌یابد. و هر قوم و ملتی عقل خود را حاکم قرار ندهد، گرفتار انواع فتنه و آشوب خواهد شد.

## ۳- سفر به سوی دلها

انسان عاقل باید از توطئه‌های نفس خود را بر حذر دارد و این دشمن خطرناک را زیر نظر داشته باشد. اما باید بداند این اجتناب و احتیاط به تنهایی مثمر ثمر نیست، بلکه باید به اصلاح عضو صنوبری خود که در درون بدنش قرار دارد، پردازد. چنانچه رسول گرامی اسلام ﷺ در حدیثی می‌فرماید:

«أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ»<sup>(۲)</sup>.

«بدانید در بدن عضو صنوبری شکلی وجود دارد که هرگاه اصلاح شود تمام وجود اصلاح و هرگاه به فساد گراید تمام بدن فاسد شود، بدانید که آن عضو قلب است».

(۱)- الإستعداد لیوم المعاد: ۱۲.

(۲)- صحیح مسلم: ۱۴۴.

چنانچه در این حدیث شریف آمده لازم است قبل از هر چیز اصلاح و پاکسازی را از قلب آغاز کنیم.

محمد بن فضیل بلخی رحمته الله می گوید: تعجب می کنم از کسی که کوه و بیابانها را می پیماید تا به خانه خدا شرفیاب شود، چرا که در آنجا آثار انبیاء هست، ولی نزدیکترین راه را که همانا راه دل است، در پیش نمی گیرد؛ دلی که آثار و نشانه های خداوند در آن وجود دارد.

#### ۴- پاکسازی کامل

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «اگر درون انسان پر از خونابه زخم شود و آن را فاسد کند، بهتر از آن است که پر از شعر شود»<sup>(۱)</sup>.

امام ابن القیم تعلیقی بر این حدیث نوشته و می گوید: رسول اکرم صلی الله علیه و آله برای ما بیان فرموده است که درون انسان همچنانکه می تواند مملو از شعر شود، همانطور می تواند لبریز از شک و شبهه و خیالات و اوهامی شود که اصلاً وجود ندارند، یا پر از علومی شود که منافی را در بر ندارد و یا افسانه ها و سخنان معمولی و بی فایده آن را پر کند و به اینگونه مسائل مضر و زیانبار انباشته شود، اگر حقایق قرآن و علوم آن که مایه سعادت اوست بدو روی آورد و در آن جایی نیافت و از آن استقبال به عمل نیامد، دور شده و به محلی دیگر روی خواهد آورد. همچنان اگر قلبی را که پر از مسائل منافی با قرآن باشد مورد نصیحت قرار دهی و دریچه ای برای ورود کلام خدا در آن نباشد، از پذیرش آن نصایح سرباز زده و آن نصایح به راه دیگری خواهد رفت.

شاعر گوید:

نَزَّهَ فُؤَادُكَ مِنْ سِوَانَا تَلَقَّنَا  
فَجَنَّبَنَا حِلٌّ لِكُلِّ مَنْزِه

(۱) - بخاری: ۱۰ / ۴۵۳.

«قلب خود را از غیر ما پاکیزه دار تا ما را ملاقات کنی، چون محضر ما جایگاه هر قلب پاک و پاکیزه‌ای است».

تا زمان ظاهرشدن آثار و نشانه‌های عملی تربیت، باید این عضو صنوبری را از هرآنچه که با فرامین وحی در تضاد است پاکیزه کرد؛ زیرا وحی با چیزی که مخالف آن باشد در نمی‌آمیزد. وحی مانند سایر کلمات نیست، زیرا وحی در جایی که قدسیت آن را نداشته باشد استقرار نمی‌یابد.

پاکسازی قلب از آنجا که در سراسر عمر باید مورد توجه قرار گیرد، بسیار طاقت‌فرساست. این پاکسازی در واقع همان مجاهدت و تزکیه‌ای است که به اذن خدا رستگاری دنیا و آخرت را به دنبال دارد. این مجاهدت مانند یک عمل جراحی نیست که غده‌ای را از بدن بیرون آورده و چیزی دیگر را جایگزین آن کنیم، بلکه عبارت از مبارزه‌ای بس مشقت‌بار و طولانی با نفس و هوی و هوس و نیز با همه‌ی جاذبه‌های دنیایی و نیروهای اهریمنی است.

در روند پاکسازی قلب باید با همه‌ی این نیروها به ستیز پرداخت و هر اندازه عزم و استقامت در برابر این موانع و مشکلات صرف شود به همان اندازه هم پیروزی به دست خواهد آمد و عمل پاکسازی قلب قرین موفقیت خواهد شد؛ در غیر این صورت نیروهای اهریمنی بر قلب مستولی شده و روز به روز بیشتر آن را غرق در گناه و تباهی می‌کنند، در نتیجه قلب بصیرت خود را از دست می‌دهد و همه‌ی موازین و معیارها را زیر پا گذاشته و می‌گذرد؛ و وقتی چنین مهتری بر قلب زده شد، قدرت تشخیص خوب و بد را از دست می‌دهد و پس از آن تابع هوا و هوس می‌شود.

پاکسازی قلب زمانی قرین موفقیت می‌شود که از غیر خدا تهی شود، زیرا چنانچه اشاره شد، وحی با باطل همجوار نمی‌شود. عبدالله بن مبارک در این باره می‌گوید: «اگر انسان از درون خود صد چیز نامطلوب را بیرون آورد، و تنها یک مورد را باقی بگذارد از متقین محسوب نمی‌گردد، و اگر از صد چیز پرهیز داشته باشد و تنها در برابر یک مورد پرهیزگار نباشد، پارسا به حساب نمی‌آید، و هر کس تنها یک خصلت جاهلی در وی باشد در زمره‌ی جاهلین است، مگر فرموده‌ی خدای متعال خطاب به نوح را نشنیده‌اید که چون نوح گفت:

﴿إِنَّ أَبْنِيَّ مِنْ أَهْلِي﴾ (هود: ۴۵).

«فرزندم جزو خانواده من است».

﴿إِنِّي أَعْظُكَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ﴾ (هود: ۴۶).

«من شما را نصیحت می‌کنم از زمره جاهلان نباشید».

### ۵- استقامت و پایداری برحق

پاک کردن قلب و زدودن امراض از آن باید استمرار یابد و هیچگاه متوقف نشود تا کاملاً قلب پاکیزه گردد، چون کمترین سستی در این کار به نفسی فرصت دوباره می‌دهد تا بار دیگر همه کوشش‌های پیشین را بی‌نتیجه بگذارد و هوی را بر شخص حاکم و او را به ذلت و اسارت بکشاند.

خداوند کسانی را ستایش می‌کند که بر این راه سخت و دشوار استقامت می‌ورزند، و می‌فرماید:

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ (فصلت: ۳۰).

«به درستی آنان که اعلام کردند که پروردگار ما الله است، و بر این راه استقامت ورزیدند، ملائکه بر آنان نازل شده و به اینان مژده می‌دهند که نترسید و اندوهگین نباشید، و مژده باد شما را به بهشتی که وعده داده شده اید».

در حقیقت خداوند به رسول خود امر فرموده که بر این شاهراه استقامت ورزد تا کار پاکسازی قلب کامل شود:

﴿فَاسْتَقِمْ كَمَا أَمَرْتُ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (هود: ۱۱۲).

«استقامت کن، آنگونه که به تو امر شده است همراه با آنان که با تو هستند، و طغیان نکنید بدرستی که خدا بر اعمال شما نظارت دارد».



بدین شیوه صحابه کرام رضی الله عنه این آیه را در میدان عمل اجرا کرده و محتوی آن را به درستی فهمیدند.

امیرالمؤمنین عمر بن خطاب رضی الله عنه می گوید: استقامت عبارت از این است که بر امر و نهی استقامت کنید، نه این که همچون روباه حيله گر در راه به این سو و آن سو بنگرید و منحرف شوید.

## ۶- ترس از پایان راه

عاقبت نگرى و ترس از سرنوشت بد در کار تربیت ضرورى است تا همواره انسان هوشیار باشد که کار پاکسازى قلب را دنبال کند و بر آن ثابت و استوار بماند؛ زیرا هرگاه آدمى به سرانجام کارها بیندیشد، از هدرشدن وقت جلوگیری مى کند و به ادامه پاکسازى قلب خود مبادرت مى ورزد تا مبادا اجل فرا رسد و او هنوز از بقایای چرکین امراض نفسی به خود مى پیچد.

لحظات پایان زندگى آنقدر جانکاه و تلخ است که حتى خواب و استراحت را بر بزرگمردان راه حق هم حرام مى کند، آنها با وجود کثرت عبادت و خشوع و انفاق و نماز شب و روزه مغرور نمى شوند، چون از پیامبر خود شنیده اند:

«إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِخَوَاتِيمِهَا»

«اعتبار اعمال بستگى به آخر آن دارد»

و این فرموده بر خوف آنان از خدا بیشتر مى افزاید.

آنچه گفتیم از مهمترین ملاحظات تابعین پیرامون روش تربیت نفس بود.

## فصل چهارم

### اصول و روش تربیت نفس

- ۱- ترس از خدا و مهار کردن نفس.
- ۲- تمرین دادن نفس بر صبر.
- ۳- مبارزه با نفس.
- ۴- پرهیز از بخل.
- ۵- توکل.
- ۶- محاسبه نفس.
- ۷- تقرب بیشتر.
- ۸- تمرین بر تدبیر.
- ۹- حفظ جوارح.
- ۱۰- ربط دادن دنیا به آخرت.
- ۱۱- مدارا با نفس.
- ۱۲- برادری.
- ۱۳- چند شیوه گوناگون.
- ۱۴- دعا و مناجات.

روش‌های تربیت و راه‌های گوناگون آن نزد تابعین بسیار بوده است، نمونه‌هایی که در اینجا به آن اشاره می‌شود بخشی از آنها است. این راه‌ها مبتنی بر برداشت ایشان از قرآن کریم و سنت پیامبر ﷺ و تطبیق آن دو منبع فیاض است، آنان هر راه و روشی را که ارائه کرده‌اند منبعث از آن دو چشمه زلال و گوارا است، اساس این روش‌ها بر تصفیه قلب از بیماری‌های درونی استوار است، همچنانکه رسول اکرم ﷺ می‌فرماید:

«أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ»<sup>(۱)</sup>.

حافظ ابن حجر می‌فرماید: قلب امیر بدن است و صلاح آن صلاح بدن و فساد آن فساد بدن را به دنبال دارد.

تابعین هر گناهی را علتی برای بیماری قلب می‌دانستند و این روش‌ها را جهت درمان و تقویت آن در مقابل آنها توصیه کرده‌اند.

امام ابن القیم می‌گوید: دل مانند تن بیمار می‌شود و شفای آن در توبه و پرهیز است، و مانند جسم عریان می‌شود و لباس آن تقوی است، و گرسنه و تشنه می‌شود و خوردن و آشامیدن آن شناخت و محبت و توکل و انابت و خدمت است.

درمان‌هایی که امام ابن القیم به آنها اشاره می‌کند جز با جهاد سخت و دشوار با نفس و مبارزه با هوی و شیطان و با همه جاذبه‌های دنیوی از قبیل زرق و برق و زیبایی‌های آن حاصل نمی‌شود. مواردی که ذکر شد بنیان‌های اساسی تربیت تابعین است. خداوند می‌فرماید:

﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ (عنکبوت: ۶۹).

«و آنان که در راه ما جهاد کنند، همانا راه‌های خود را به آنان نشان خواهیم داد».

امام ابن القیم می‌گوید: خدای سبحان هدایت را به جهاد پیوند می‌دهد. بنابراین، کاملترین انسان‌ها در هدایت موفقترین آنان در جهاد می‌باشند. و واجب‌ترین جهاد، جهاد با نفس و جهاد با هوی و جهاد با شیطان و جهاد با دنیا است، و هر کس این چهار نوع جهاد را در راه خدا انجام دهد، خداوند به پاس این جهاد و تلاش مبارک او را به سوی راه‌های خود هدایت می‌کند؛ راه‌هایی که او را به رضای خدا و بهشت جاوید نایل خواهد ساخت. هر کس جهاد را ترک کند به همان مقدار هدایت پروردگار را از دست خواهد داد.

پس از مبارزه سخت با نفس و به دست آوردن درمان‌هایی که امراض قلبی را از بین می‌برند، آثار بهبودی قلب ظاهر نمی‌شود، مگر این که انسان در نهان و آشکار صادق و

راستگو باشد. امام ابن الجوزی چه زیبا فرموده است: «در باطن خود راست باش تا در ظاهر به آنچه که دوست داری دست یابی».

برای آشنایی با راه و روش تربیتی تابعین علیهم السلام از روش آنها استمداد طلبیده و مواردی را متذکر می‌شویم:

### ۱- ترس از خدا و مهار نفس

خداوند می‌فرماید:

﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنْ أَهْوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ۝﴾  
(نازعات: ۴۰ - ۴۱).

امام قرطبی در تفسیر این آیه فرموده است: «خوف از مقام خدا یعنی ترس از خدا به هنگام ارتکاب معصیت و ترک فوری آن. و نهی نفس از هوی: به معنی زجر و توبیخ آن بر ارتکاب محارم است»<sup>(۱)</sup>.

ابن مسعود از دوره‌ای که پس از وی می‌آید، به خدا پناه می‌برد؛ چرا که در آن دوره دولت و قدرت در دست هوی و هوس است، وی می‌گوید: «شما در زمانی قرار دارید که حق بر هوی حکومت می‌کند، ولی روزگاری خواهد رسید که هوی بر حق حکومت خواهد کرد و از دیدن چنین روزگاری به خدا پناه می‌برم».

تابعین خوف را چنین تعریف کرده‌اند: «خوف عبارت است از دلهره و ترس قلبی از خدا، آگاهی تمام از احکام پروردگار، و فرار کردن قلب از ارتکاب معصیت در هنگام تمایل به سوی گناه»<sup>(۲)</sup>.

بنابراین، ترس سه قسم است:

۱- ترس از خدا.

۲- ترس از رخدادن حوادث و عقوبت‌های خدا در دنیا و آخرت.

(۱)- قرطبی: ۱۹ / ۲۰۸۸.

(۲)- تهذیب المدارج: ۲۶۹.

۳- ترس از ارتکاب معصیت.

البته ترس دارای اقسام دیگری نیز هست که اغلب از این سه نوع سرچشمه می‌گیرد؛ مانند ترس از حوادث دردناک قیامت، ترس از حساب و کتاب، ترس از عدم پذیرش اعمال، ترس از سرنوشت بد و ... .

ترس از خدا اساسی‌ترین عامل در جلوگیری از ارتکاب اموری است که آدمی را به سوی معاصی می‌کشانند، و بدون ترس از خدا ممکن نیست انسان بتواند نفس خود را در مقابل هوی و هوس کنترل کند.

سید رحمته می‌گوید: «کسی که از ایستادن در پیشگاه خدا هراس داشته باشد، اقدام به معصیت نمی‌کند، و اگر بر معصیت اقدام کند به خاطر ترسی که از پیشگاه خدا دارد، فوراً پشیمان شده و توبه و استغفار می‌کند و به دایره بندگی برمی‌گردد.

جلوگیری از غلبه یافتن شهوات نفس مرکز دایره اطاعت و فرمانبرداری است. تنها انگیزه نیرومند در هر طغیان و تجاوز و معصیتی تبعیت از هوی و هوس است. اساس همه گرفتاری‌ها و سرچشمه تمامی شرور و مفساد هوی است، بیشتر انسان‌ها در دام هوی و هوس گرفتار می‌شوند. علاج جهل سهل است. ولی هوی و هوسی که بعد از آگاهی و علم حاصل می‌شود، چنان آفت کشنده‌ای است که جز با جهاد و مبارزه سخت و دشوار نمی‌توان آن را علاج کرد.

خوف از خدا دژی استوار در مقابل هجوم شدید هوس است و جز با ابزار ترس از خدا بسیار کم می‌توان در مقابل خواهش‌های نفسانی مقاومت کرد<sup>(۱)</sup>.

هوی و هوس نفس آنچنان شدید است که عقل را کور و آن را اسیر می‌کند. به همین سبب انسان برای رهایی از هوی نیازمند قدرت و نیروی زیادی است که این قدرت و نیرو تنها به وسیله ترس از خدا و ترس از رسوایی روز قیامت، و ناکامی در دنیا و آخرت حاصل می‌شود. تابعین - رحمهم الله - اینگونه نفس خود و پیروان را بر اساس ترس از خدا تربیت می‌کردند. آنها همزمان رهروان را به عفو و رحمت خدا امیدوار می‌ساختند.

(۱) - فی ظلال: ۶ / ۳۸۱۸.

طبیعت نفس خواهان آن است که از هر قید و بندی آزاد باشد، اگرچه این قیود قوام و دوام نفس را در پی داشته باشد، به همین خاطر نفس به طور دایم نیازمند تمرین صبر است تا راست و وارسته شده و برای جهاد و مبارزه با هواهای نفسانی و انهدام آن مطیع و آماده شود.

## ۲- تمرین نفس بر صبر

خداوند می فرماید:

﴿وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۖ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ﴾ (کهف: ۲۸).

«با کسانی باش که صبحگاهان و شامگاهان خدای خود را می خوانند و رضای او را می طلبند، و چشمانت را از ایشان برای جستن زینت حیات دنیوی برمگردان».

امام مسلم از سعد بن ابی وقاص رضی الله عنه چنین نقل می کند: ما شش نفر در محضر رسول خدا صلی الله علیه و آله بودیم، مشرکین به حضرت گفتند [که] اینها را از اطراف خودت دور کن تا در مقابل ما جسارت نکنند. آن شش نفر عبارت بودند از من و ابن مسعود و یک مرد از هزیل و بلال و دو مرد دیگر که اسم ایشان را از یاد برده ام. با این گفته مشرکین به اراده خدا فکری در دل رسول الله صلی الله علیه و آله آمد، ولی خداوند آیه فوق را نازل فرمود».

آنچه مهم است، گفته سعد بن ابی وقاص است که گفت: به اراده خدا در نفس رسول خدا صلی الله علیه و آله وسوسه ای پدید آمد. از این حدیث درمی یابیم که نفس همواره به بدی دستور می دهد و با التزام و تعهد و تقید سر سازگاری ندارد، بلکه خواستار افسار گسیختگی و بی قید و بندی است؛ هرچند که این قید و بند نفعی برای وی در دنیا و آخرت دربر داشته باشد. نفس دوست ندارد هیچ احدی به وی امر کند که خوشایند او نیست و او را محدود کند، به همین علت نفس اهمال و راحت طلبی را دوست دارد. در آیه ای که ذکر شد، مشاهده می شود که اشرف انسان ها که پیامبر بزرگوار است، مورد خطاب قرار می گیرد تا بر نفس خود تسلط داشته باشد و آن را به مصاحبت اصحاب و یاران فقیر وادارد.

یکی از معانی صبر حبس است. گو این که نفس زکیه حضرت به ایشان گفت: نسبت به پیشنهاد بزرگان قریش چراغ سبز نشان داده و از اصحاب و یاران مستضعفی که در مجلس حضور دارند، کمی فاصله بگیر که ناگهان فرمان الهی آمد و به پیامبر دستور داد که خویشان را با همان اصحاب فقیر و مستضعف مونس و ملازم سازد، هرچند که نفس به چیز دیگری تمایل داشته باشد. صبر از بارزترین راه‌های تربیت است؛ زیرا نفس را تا درجه لوامه و مطمئه بالا می‌برد و رسیدن به این مراتب در گرو تحمل مشقات و بازداشتن آن از تبعیت از هوی و هدر ندادن وقت است. نقل است که امام بشر حافی رحمته الله همراه مردی در بیابان راه می‌رفت، رفیقش تشنه شد و به ایشان گفت: «شما از این چاه آب می‌نوشی؟» بشر گفت: «از چاه بعدی». هنگامی که به چاه بعدی رسیدند باز سؤال کرد: «از این چاه آب می‌نوشی؟» باز گفت: «از چاه بعدی». خلاصه اینگونه او را از این چاه به آن چاه وعده می‌داد. سرانجام روی به همراهش کرد و گفت: دنیا هم اینگونه سپری می‌شود.

امام ابن الجوزی در باره این رویداد می‌گوید: «هرکس این اصل را درک کند می‌تواند با ملاطفت نفس را از بسیاری از خواسته‌هایش باز دارد و وعده نیک به آن بدهد تا بر مشقات صبر پیشه کند. همچنانکه بعضی از سلف خطاب به نفس خود می‌گفتند: به خدا سوگند! این بازداشتن‌ها فقط به منظور دلسوزی و شفقت و گرفتارنشدن به عذاب الهی است. ترس از عذاب الهی، یکی از عواملی است که اصحاب و تابعین را به صبر و کنترل نفس در مقابل خواسته و خواهش‌های آن وادار می‌کرد، نفسی که هیچگاه مایل نیست از آنچه که دوست دارد منع شود.

### ۳- مبارزه با نفس

رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«حُبِبَتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُبِبَتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ»<sup>(۱)</sup>.

«بهشت به دشواری‌ها و دوزخ به شهوات و خواهش‌های نفسانی پوشیده است».

(۱) - بخاری: ۱۱ / ۲۷۴.

و در حدیث دیگری می‌فرماید:

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ»<sup>(۱)</sup>.

«بهشت را مشقات و سختی‌ها احاطه کرده و دوزخ را شهوات و خواست‌های نفسانی محاصره کرده است».

بنابر روایت بخاری، بهشت به وسیله پرده‌هایی پوشیده شده است و این پرده‌ها از پوست و حریر و دیگر انواع پرده‌ها نیست، بلکه مشقات و ناملایمات به مثابه پرده‌هایی هستند که گرداگرد بهشت را پوشانده‌اند. این پرده‌ها زیاد و متعدد و در شکل و رنگ‌های گوناگون هستند؛ هر مصیبتی را رنگی و هر بلایی را نشانه‌ای است. فرد مؤمن تا همه این پرده‌ها را کنار نزند، ممکن نیست داخل بهشت شود. کنارزدن و دریدن این پرده‌ها را مبارزه با نفس می‌نامند. برای این کار زمانی بس طولانی لازم است که گاهی طول مسافت و دشواری دریدن این پرده‌ها، انسان را خسته می‌کند، در اینجا نفس صاحب خود را به اهمال و راحت‌طلبی و قانع‌بودن به عباداتی معیوب و ناقص تشویق می‌کند.

بنابر روایت مسلم گو این که بهشت حصار شده است و آن هم نه بوسیله دیوارهای بتونی و آهنی بلکه به وسیله مشقات و مصایبی که همچون دژهای مستحکمی آدمی را احاطه کرده‌اند و برای نیل به بهشت لازم است از این موانع گذر کرد و برای انهدام این دژها به هر وسیله‌ای متوسل شد که این کار را مبارزه با نفس می‌نامند. بنابراین، بدون کنارزدن پرده‌ها و خراب کردن موانع، رسیدن به بهشت امکان‌پذیر نیست. برای طی این مسیر و گذر از این موانع باید رنج راه را پذیرفت، چنانکه تابعین نیز در سراسر زندگی پر بارشان چنین کردند.

امام اوزاعی از تابعی بزرگوار عبدالله بن ابی زکریای خزاعی چنین نقل می‌کند: «بیست سال تمام در کنترل و معالجه زبانم کوشیدم تا سرانجام راست شد»<sup>(۲)</sup>.

و در روایتی دیگر می‌گوید: «بیست سال سکوت را تمرین کردم تا توانستم بر اراده خویش پیروز شوم»<sup>(۱)</sup>.

(۱) - صحیح مسلم: ۲۸۲۲.

(۲) - الزهد: ۱۶۸.



تابعی بزرگوار مُورَّق بن مُشمرج عجلای در شرح حال خود گفته است: «بیست سال است که من در جستجوی چیزی هستم و هنوز به آن دست نیافته‌ام، ولی هرگز از جستجوی آن باز نخواهم ایستاد». گفتند ای ابوالمعتمر! در جستجوی چه چیزی هستی؟ گفت: «سکوت در برابر آنچه به من ربطی ندارد»<sup>(۲)</sup>.

البته جهاد و مبارزه در راه تزکیه نفس، در میان جمعی از تابعین به مراتب بیشتر بوده است: شیخ الاسلام حافظ بن محمد بن منکدر رحمته که خود یکی از تابعین است می‌گوید: «چهل سال با نفس خود مبارزه کردم تا راست شد»<sup>(۳)</sup>.

زاهد مشهور یوسف بن اسباط رحمته می‌گوید: چهل سال است که هرچه نفسم خواسته است ترک کرده‌ام»<sup>(۴)</sup>.

نفس هیچگاه تکالیف و مشقات را دوست نداشته و با آن سرسازگاری ندارد. ولی اگر ما خواهان بدست آوردن پاداش عظیم و اجر فراوانی باشیم که خداوند مقرر فرموده است، باید این راه را بپیمائیم؛ هرچند نفس ما را همراهی نکند، اما نفس تابعین آنان را همراهی می‌کرد. امام راسخ و استوار، امیرالمؤمنین، عبدالله بن مبارک رحمته در این رابطه می‌گوید: «نفس انسان‌های صالح و وارسته با میل خود در کار نیک با آنان همکاری می‌کند، ولی نفس ما تنها از روی ناچاری با ما در کار نیک همکاری می‌کند و باید آن را مجبور و ناچار سازیم»<sup>(۵)</sup>.

نفس را باید مجبور به گزینش راه خیر کنیم و اگر تمامی عمر را نیز صرف این کار کنیم باید آن را از شوائب شر پاک کرد.

اگر ابن مبارک رحمته در باره نزدیکترین نسل به اصحاب که همانا نسل تابعین است، اینچنین سخن می‌گوید، شکی در این نیست که دل‌های نسل کنونی بیشتر در برابر پذیرش

(۱) - صفة الصفوة: ۴ / ۲۱۶.

(۲) - صفة الصفوة: ۳ / ۲۵۰.

(۳) - سیر أعلام النبلاء: ۵ / ۳۵۵.

(۴) - صفة الصفوة: ۴ / ۲۶۲.

(۵) - صفة الصفوة: ۴ / ۱۴۵.

حق می‌ایستد، مگر این که با ممارستهای بسیار، راه تزکیه را از موانعی که مهمترین آنها بخل و خست است پاک نمود و نفس را وادار به همراهی حق کرد. چنانکه قرآنکریم در مواقع بسیاری بر این جنبه از تزکیه نفس و زدودن این موانع تأکید بسیار دارد.

#### ۴- پرهیز از بخل

خداوند می‌فرماید:

﴿وَمَنْ يُوقِ شَحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (حشر: ۹).

«کسانی که از شر بخل خود در امان بمانند، رستگارانند».

امام قرطبی می‌گوید: شح و بخل مترادف هستند، ولی به روایت بعضی از لغت‌شناسان، شح دارای شدت بیشتری است، و در صحاح هم آمده است که شح، بخلی است توأم با حرص. و مراد از آیه فوق: بخل در ادای زکات و همچنین اموری است که فرض نباشد، از قبیل صلۀ رحم و مهمانداری و امثال آن. با توجه به این توضیح، کسی که در راه‌های فوق انفاق کند بخیل محسوب نمی‌شود، اما کسی که زکات را نپردازد و انفاق نکند بخیل است<sup>(۱)</sup>. بنا بر تعریف کامل و شاملی که امام قرطبی از «شح» ارائه داد، شح در خودداری کردن از ادای زکات واجب و یا ندادن صدقات به فقرا و نیازمندان منحصر نمی‌شود، همانگونه که عوام الناس فکر می‌کنند، بلکه شامل انواع طاعات می‌شود و از این نوع بدتر بخلی است که آدمی را از انجام طاعاتی بازدارد که موجب تقرب به بهشت است.

شح از برجسته‌ترین صفات نفس است، زیرا انسان را از هرچیز که به خدا نزدیک کند باز می‌دارد، اما از انفاق مال در راه شهوت و هرچیزی که او را از خدا دور کند باز نمی‌دارد. کسی که توانایی مبارزه با نفس را دارد و برخواسته‌های آن غلبه کند، به رحمت خدا نایل می‌شود و از رستگاران خواهد بود. نسل صحابه با این فهم و برداشت در دنیا زیستند و در تربیت نفس خود کوشیدند و به سوی حق شتافتند.

(۱) - تفسیر قرطبی: ۱۸ / ۲۹ - ۳۰.

تابعین این فهم و نگرش را از اصحاب دریافت کرده و به ما انتقال دادند. ابوالهیاج اسدی گفته است: مردی را در حال طواف دیدم که این دعا را زمزمه می کرد:

«اللَّهُمَّ فِی شَحِّ نَفْسِی».

«پروردگارا مرا از بخل و حرص نفسم محافظت بفرما».

و چیزی دیگر را بر این دعا نیفزود. سبب را از وی پرسیدم؟ گفت: «هرگاه از بخل نفس در امان باشم، دزدی نمی کنم، مرتکب زنا نمی شوم و... نمی کنم» بعداً دریافتم که آن مرد عبدالرحمن بن عوف بود<sup>(۱)</sup>.

ممکن نیست آدمی بدون توکل بر خدا در این امر موفق شود؛ زیرا فقط خدا است که بر هر چیز قادر است و اوست توفیق دهنده ما بر انجام طاعات و عبادت و هم اوست دوستدار اهل ایمان و دشمن معاصی.

## ۵- توکل

محمد بن عمران گفته: مردی از حاتم (اصم) سؤال کرد: توکل شما بر چه اساسی استوار است؟ او در جواب گفت: بر چهار خصلت:

- ۱- یقین دارم که کسی نمی تواند روزی من را بخورد، به همین سبب نفسم مطمئن شد.
- ۲- یقین دارم که هیچکس عمل من را انجام نمی دهد، به همین دلیل خودم مشغول به کار شدم.
- ۳- یقین دارم که مرگ ناگهان خواهد رسید، پس من به سوی آن می روم.
- ۴- یقین دارم که نمی توانم از چشم خدا پنهان بمانم، و به همین سبب از ذات باری شرم می کنم.

مفسران در رابطه با توکل نظرهای متفاوت دارند، ولی چکیده همه نظرهای ایشان این است که توکل به معنی «ارجاع دادن امور به خداوند است» و آن یعنی این که یقین داشته باشیم که خداوند بر همه امور قادر است، و تمامی نیازها را برآورده می کند و ما فقط موظفیم

(۱) - تفسیر قرطبی: ۱۸ / ۲۹ - ۳۰.

اسباب آن را فراهم نماییم، اما به آن اسباب دل نبندیم، بلکه به پدیدآورنده آن دلبستگی پیدا کنیم.

چهار خصلت که حاتم اصم ذکر کرده است فقط تعریف توکل نیست، بلکه پایه‌های مستحکمی هستند که بزرگان دین توکل را بر آن بنیان نهاده اند.

پایه اول - رزق و روزی: فرد مؤمن یقین دارد که خداوند روزی هر جنبنده‌ای را تعیین کرده است و تا رزقی که برای وی تعیین شده است نخورد نخواهد مرد، و یقین دارد که هیچ مخلوقی روزی دیگران را نخواهد خورد.

مسلمان در مسیر زندگی این حقایق را تجربه می‌کند و به اطمینان و آرامش قلبی می‌رسد؛ و از این که کسی دیگر روزی او را بخورد هراسی ندارد. اگر به ظاهر هم مقداری از روزی وی نصیب یکی دیگر شود، می‌داند که در ازل روزی وی نبوده است. اگر انسان به این درجه از آگاهی رسید، این بیانگر استواری ایمان او به رزاقیت خداوند است. این آگاهی و عقیده سنگ بنای توکل است؛ زیرا آنچه انسان‌ها را بیشتر به خود مشغول می‌کند قضیه روزی و زندگی است، یکی به خاطر کسب روزی زیاد و ثروت فراوان، به بسیاری از واجبات خلل و خدشه وارد می‌سازد و جان خود را فدا می‌کند و بعضی هم خود را به نحوی گرفتار کسب روزی می‌کنند که واجبات را به کلی فراموش می‌نمایند. هردو دسته تا آخرین لحظات زندگی بیدار و پشیمان نمی‌شوند و آن موقع پشیمانی دیگر سودی برایشان نخواهد داشت.

پایه دوم - عمل: توکل بر خدا در کارهای نیک بهترین نوع توکل است، چون کسی که دست به کار نیک می‌زند به جز خوشنودی پروردگار هدفی دیگر ندارد. انسان وقتی که احساس کند کسانی هستند که کارهای دنیوی او را انجام دهند، چندان جدیتی از خود نشان نمی‌دهد و کسالت و تنبلی او را فرا می‌گیرد. اما چنین معامله‌ای در مورد اعمال اخروی ممکن نیست؛ زیرا هیچکس توانایی انجام تکالیف دینی و کارهای دیگران را ندارد. چنانچه خداوند می‌فرماید:

﴿لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ (نجم: ۳۹).

«انسان را پاداشی نیست، مگر آنچه خود کرده است».

دین حقیقتی است که نمی‌گذارد انسان مؤمن در حیات خود هیچ فرصتی را برای تقرب به خدا و دوری از عذاب او از دست بدهد، و نمی‌گذارد کاری از کارهای واجب خود را به تأخیر اندازد، زیرا هیچکس نمی‌تواند به جای او اقدام به ادای آن کند.

**پایه سوم - مرگ:** این پایه محکمی با پایه دوم (عمل) دارد؛ زیرا هنگامی که مؤمن یقین دارد مرگ بدون اعلام قبلی خواهد آمد، هر لحظه آمادگی دارد و سعی می‌کند با اعمال بیشتر به استقبال آن برود، چون مرگ ناگهان خواهد رسید. این آمادگی جز از راه یاد مرگ به دست نمی‌آید. امری که رسول خدا ﷺ به ما امر کرده است که هرچه بیشتر از آن یاد کنیم:

«أَكثِرُوا مِنْ ذِكْرِ هَادِمِ اللَّذَاتِ»<sup>(۱)</sup>.

«زیاد یاد مرگ کنید، مرگی که همه لذایذ را نابود کرده و آن را به کام انسان تلخ می‌کند».

چون مرگ فرا رسد، چنین کسانی توشه آن روز را آماده کرده، و در عالم برزخ و هنگام برپایی قیامت و احوال و احوال آن به تشنگی و گرسنگی گرفتار نخواهند شد.

قتاده از تابعی بزرگوار امام مُطَرِّف بن شخیر نقل می‌کند که گفته است: «مرگ لذات اهل نعمت را تباه کرده است، بیائید نعمتی را بطلید که فنا ندارد»<sup>(۲)</sup>.

**پایه چهارم - مراقبت:** ممکن نیست مؤمن به صورت شایسته بر خدا توکل کند، مگر این که پیوسته خدا را بر گفتار و کردار خود ناظر بداند، و از این که کار خود را به غیر خدا محول نماید شرم کند، و ایمان کامل داشته باشد که خدا قدرت کامل دارد و می‌تواند تمام نیازهایش را برآورده سازد، زیرا وقتی انسان به غیر از خدا روی می‌آورد که قلبش را ابرهای غفلت پوشانده باشد. و این احساس که خدا بر اعمال ما ناظر و مراقب است از مهمترین پایه‌های توکل محسوب می‌شود. خداوند می‌فرماید:

(۱) - ترمذی.

(۲) - سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۱۹۱.

﴿مَا يَكُونُ مِنْ جَوْى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَا أَدْنَى مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا ثُمَّ يُنَبِّئُهُمْ بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ الْقِيَمَةِ﴾ (مجادله: ۷).

«هیچ سه رازکننده‌ای نیستند، مگر آن که خداوند چهارمی آنهاست و نه هیچ پنج نفری مگر این که خداوند ششمین آنهاست و نه کمتر از آن و نه بیشتر، مگر این که خداوند با آنهاست هر جا که باشند، سپس در روز قیامت کارهایی را که در دنیا کرده اند به آنها خبر می‌دهد و خداوند بر همه چیز داناست.»

آیه توجه مؤمنان را بر مراقبت نفس به عنوان یک اصل اساسی جلب می‌کند تا به غیر خدا روی نیاورند. مراقبت مستمر، مؤمن را از باور و اعتماد به سایر نیروها بی‌نیاز خواهد کرد. این ایمان و عقیده هنگامی متبلور می‌شود که انسان به مرض خطرناکی گرفتار شود و برای علاج و رهایی از آن به پزشکان متخصص مراجعه کند، همه آنها به عمل جراحی آن رای دهند. در چنین لحظاتی است که توکل معلوم می‌شود که آیا این مریض فقط به ذات الهی متکی است یا این که توکلش متوجه دو جاست یا اصلاً تمام اعتماد و توکلش را بر بشر منحصر کرده است. اهمیت مراقبت در اینجا ظاهر می‌شود. آنکس که پیوسته خدا را مراقب خود بداند از این که حتی یک لحظه خود را به غیر از او محول نماید، شرم می‌کند و همیشه چنین زمزمه می‌نماید:

«اللهم أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين».

«پروردگارا! همه امور مرا اصلاح کن و از تو می‌خواهم که حتی یک لحظه مرا به نفس خودم واگذار نکنی».

«اللهم لا حول ولا قوة إلا بالله».

«خداوندا! پرهیز از انحراف و توفیق انجام عبادت تنها در دست توست».

و اگر هم به طبیب مراجعه می‌کند، بنا به دستور شرع است، زیرا برای هر امری سببی وجود دارد، و توکل یعنی این که مومن به آفریدگار سبب متصل شود نه به سبب.

بدین ترتیب تابعین خود را متوکل بار می‌آوردند و این در حقیقت بخشی از ایمان به خدای سبحان است، و این طور نسبت به خداوند حسن ظن داشتند و خدا نیز در حق ایشان آنگونه بود که ظن داشتند.

زمانی انسان می‌تواند این معنی و مفهوم ژرف را از توکل استنباط کند که نفس را بر تمامی خطرات و وسوسه‌هایش محاسبه کند و آن را از هر لغزش و انحرافی مصون دارد.

## ۶- محاسبه نفس

متهم کردن نفس: محاسبه نفس شیوه‌های گوناگونی دارد؛ یکی این که هر از چند گاهی به صورت پراکنده و در زمان‌های معینی نفس را به محاسبه بکشانید. دیگر این که جرایم کوچک و بزرگ را از نفس بازخواست کنید؛ به گونه‌ای که فرد مومن خود را بر هر خطا و اشتباهی محاسبه کند. در این صورت نفس تبدیل به نفس لواحه‌ای می‌شود که خداوند سبحان بدان قسم خورده است. البته باید بدانیم که پیش زمینه چنین محاسبه‌ای آگاهی از تحرکات نفس و متهم کردن آن است. این شیوه تنها راه محاسبه نفس می‌باشد. نقل است که عابد پارسا ابوسلیمان دارانی هنگامی که احمد بن الحواری را دید به وی گفت: «من فلان و فلان را قلباً دوست ندارم»، دارانی در جواب او گفت: من هم قلباً آنها را دوست ندارم، ولی شاید از دیدگاه قلب خود به آنان نگریسته ایم، من می‌ترسم در وجود ما خیری نباشد، و خدای ناکرده صالحان را دوست نداشته باشیم»<sup>(۱)</sup>.

آری! این کلام هشدار است به دعوتگران این روزگار که از دعوتگران صالح و شایسته به نیکی یاد نمی‌کنند و در برخورد با آنان از حدود ورع و ادب و راستی خارج می‌شوند، تنها به این دلیل که با ایشان همفکر نیستند، آنان متوجه صفات زشت و نکوهیده‌ای نیستند که قلب‌هایشان را از همه خوبی‌ها تهی کرده است.

دارانی دعوتگران را توصیه می‌کند که نکند فقط همراهان و همفکران حزبی و تشکیلاتی خود را دوست داشته باشند و انسان‌های صالح و شایسته‌ای را که در خارج از دایره حزب آنان قرار دارند، دوست نداشته باشند.

دعوتگران امروزی باید این شجاعت را از امام دارانی یاد بگیرند که قبل از همه خود را باید متهم کرد، تا بتوان نفس را به محاسبه کشید. در غیر این صورت دچار خود بزرگ‌بینی می‌شوند و نمی‌توانند کاستی‌های خود را ببینند، در نتیجه زشتی‌های ایشان انباشته شده و ناخودآگاه از جاده شریعت گمراه می‌شوند.

دشمن نادان: اگر امام دارانی ابن ابی الحواری را از این مسئله آگاه می‌سازد، یحیی بن معاذ نیز جمعی از پیروان خود را چنین مورد خطاب قرار می‌دهد: «یکی از مصادیق سعادت و خوشبختی انسان این است که دشمن دانا داشته باشد؛ ولی دشمن من نادان و جاهل است». پرسیدند: دشمن شما کیست؟ گفت: «نفس که حاضر است بهشت و تمام نعمت‌های آن را به یک لحظه شهوت بفروشد»<sup>(۱)</sup>. وسوسه‌های نفس، زیبایی‌های ظاهری دنیا و شهوات را پیش چشم انسان آراسته و گناه را در نظر او کم جلوه می‌دهد. پس مؤمن باید با نفس اماره مبارزه کند؛ نفسی که لذا ید بهشت را به کلی فراموش کرده و لذت‌های زودگذر دنیا را در نظر انسان برجسته می‌کند؛ تا جایی که امام یحیی بن معاذ این چنین می‌گوید، و گرنه شخصی همچون او هرگز حاضر نیست نعمت‌های جاویدان بهشت را به بهای ارضای شهوات بفروشد. زیرا وی به خوبی فهمیده بود که محاسبه بدون توجه به کاستی‌های آن امکان ندارد.

بیداری همیشگی: تابعین - رحمهم الله - اینگونه در محاسبه و محاکمه نفس خود هوشیار بودند، و هیچ روزنه‌ای را برای آن باز نمی‌گذاشتند تا آنها را از این طریق از صراط مستقیم خارج کند. کنانه بن جبلة سلمی در شرح حال تابعی بزرگوار بکر بن عبدالله مزنی نقل می‌کند: «بکر بن عبدالله گفت: هر وقت یکی را بزرگوارتر از خودت دیدی چنان فرض کن که او از ناحیه ایمان و عمل صالح از تو بهتر بوده و بدین خاطر است که بر تو سبقت گرفته

(۱) - صفة الصفوة: ۴ / ۹۴.



است. و هرگاه یکی را کوچکتر از خود دیدی، چنان تصور کن که توبه وسیله گناه و معاصی از وی سبقت گرفته‌ای و او بهتر از تو است و هرگاه برادرانت تو را گرامی می‌داشتند، فرض کن که این اکرام و احترام فضل خداوند است و اگر از ایشان قصوری نسبت به خودت دیدی، فرض کن که این جزای گناه‌یست که خودت مرتکب آن شده‌ای»<sup>(۱)</sup>.

آری! آنان اینگونه نفس خود را در همهٔ حال کنترل می‌کردند و فرصت عرض اندام و نفس کشیدن به آن نمی‌دادند؛ زیرا در این حالات زمینه برای خود بزرگ‌بینی نفس فراهم می‌شود، ولی نسل هوشیارِ تابعین هیچگونه صحنه‌ای را برای مانور دادن نفس باقی نمی‌گذاشتند.

نوعی دیگر از محاسبه: کسی گمان نکند که نفس را فقط به خاطر ارتکاب معاصی باید محاسبه کرد، بلکه این محاسبه حتی شامل طاعات هم می‌شود. و آن زمانی است که بیم آن وجود داشته باشد که عبادات تأثیر بدی بر استقامت و استواری انسان بر راه خدا برجای بگذارد و وی را گرفتار غرور و خودبزرگ‌بینی و عجب کند. ابراهیم بن اشعث نقل می‌کند که فضیل بن عیاض خطاب به من گفت: چه تضمینی وجود دارد که به سبب همان عمل نیکی که انجام داده‌ای مرتکب نافرمانی خدا نشده باشی و آن عمل موجب مسدود شدن دروازهٔ رحمت خدا به روی تو نشده باشد؟ در حالی که بی‌محابا می‌خندی، در چنین حالتی سرنوشت خود را چگونه می‌بینی؟»<sup>(۲)</sup>.

هرچند با توبه و استغفار درگاه رحمت به روی بنده وی بسته نمی‌ماند ولی این گفتهٔ فضیل از حساسیت و هوشیاری شدید آن نسل در برابر نفس حکایت می‌کند که مبادا نفس سرکش، آنان را به سوی آتش سوزان دوزخ بکشانند.

رهبران و طلایه‌داران آن نسل، حتی یک لحظه با نفس خود تساهل نداشته‌اند، چون ایشان خوب می‌دانستند که هرگونه تساهلی تربیت نفس را دشوارتر می‌کند. به همین دلیل

(۱) - صفة الصفوة: ۳ / ۲۴۸.

(۲) - صفة الصفوة: ۲ / ۲۴۱.

است که رابعه عدوی از بستر خواب برمی‌خیزد و خطاب به نفس می‌گوید: «ای نفس! چقدر می‌خوابی؟ و کی از خواب برمی‌خیزی؟ می‌ترسم چندان بخوابی که فقط شیپور روز قیامت تو را از این خواب گران بیدار کند»<sup>(۱)</sup>.

رابعه عدوی رحمة الله نفس خود را فقط به خاطر گناه و معاصی سرزنش نمی‌کرد، بلکه او نفس خود را محاسبه می‌کرد تا عمل بیشتر و عبادت بهتر انجام دهد. وی همچنین نفس خود را محاسبه می‌کرد که مبادا به خاطر انجام طاعات فراوان دچار غرور شود.

مثالی برای نفس: امام و پیشوای تابعی، ابراهیم تیمی نفس را با استفاده از روش «تمثیل» که جدا از سایر روشها است، به محاسبه می‌کشاند. او یک بار فرض را بر این می‌نهاد که از بهشت و نعمت‌های آن برخوردار است و بار دیگر تصور می‌کرد که به آتش جهنم و عذاب سخت آن دچار شده است، لذا می‌گوید: ابتدا تصور کردم که در بهشتم و از میوه‌ها و سرچشمه‌های گوارای آن می‌خورم و می‌نوشم و با حورعین آن سرگرم بزمم، سپس خود را چنان تصور می‌کنم که در دوزخم و از زقوم می‌خورم و از خونابه می‌نوشم، و دست و پایم با غل و زنجیر بسته شده است. به نفس می‌گویم: ای نفس! از من چه می‌خواهی؟ در جواب می‌گوید: می‌خواهم به دنیا بازگردم و عمل نیکو انجام دهم. می‌گویم حالا در جایی هستی که آرزوی آن می‌کردی. پس عمل نیکو انجام بده»<sup>(۲)</sup>.

این نوع محاسبه، آن تابعی بزرگوار را واداشت تا بر عبادت خود بیفزاید و چون به سجده می‌رفت، آنقدر صمیمانه آن را طولانی می‌کرد که گنجشک‌ها به گمان این که تنه خشکیده درخت است بر آن می‌نشستند و بر او نوک می‌زدند<sup>(۳)</sup>.

وی با این همه عبادت، دائماً در هراس بود و نفس خود را محاسبه می‌کرد که مبادا گفتارش مطابق رفتارش نباشد؛ تا جایی که می‌گفت: «هرگاه گفته‌هایم را با اعمالم مطابقت می‌دهم می‌ترسم رفتارم، گفتارم را تکذیب کند»<sup>(۱)</sup>.

(۱) - صفة الصفوة: ۴ / ۳۰.

(۲) - صفة الصفوة: ۴ / ۳۰.

(۳) - محاسبة النفس تألیف ابن أبی الدنيا ص ۲۶، دارالکتب العلمیة.

با استفاده از این محاسبه است که عمل استمرار می‌یابد و بر آن افزوده می‌شود، و نفس از انحراف و لغزش در امان می‌ماند.

## ۷- تقرب بیشتر

نسل تابعین در بعد تزکیه و تهذیب به اوج رسیدند و در این زمینه پیشتاز و طلایه‌دار هستند، آنان همواره این آیه را زمزمه می‌کردند:

﴿وَأَجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ (فرقان: ۷۴).

«پروردگارا! ما را پیشوای پرهیزگاران قرار ده».

آنان قبول نداشتند که همچون عوام و نادانان و سفیهان باشند، بلکه همیشه از سؤال خدا در روز قیامت هراس داشتند، تابعین آگاه بودند که خداوند از ایشان از علمی که فرا گرفته و به دیگران آموخته‌اند و این که چقدر بدان عمل کرده‌اند، سؤال خواهد کرد.

یکی از بزرگ مردان تبار تابعین سفیان بن عیینه است که می‌گوید: «اگر روز من با روز سفیه و شب من با شب نادان تفاوت نداشته باشد، پس من به آن علم که آموخته‌ام عمل نکرده‌ام»<sup>(۲)</sup>.

معلى بن زیاد از تابعی بزرگوار عامر بن عبد قیس نقل می‌کند که وی بر خود نذر کرده بود در روز بسیار نماز بخواند، هرگاه نماز عصر را می‌خواند، می‌نشست در حالی که دو ساق او در اثر ایستادن زیاد در نماز ورم کرده بود، می‌گفت: «ای نفس! برانجام این عبادت مأمور شده‌ای، و برای این امر آفریده شده‌ای، پس چندی نمانده که مشقت سپری شود. و خطاب به نفس خود می‌گفت: برخیز ای مرکز همه بدیها! به عزت خدا سوگند، تو را مانند شتر می‌رانم، و اگر قدرت داشتم نمی‌گذاشتم بوی گندیده تو زمین را آلوده کند». آنگاه مانند

(۱) - سیر أعلام النبلاء: ۵ / ۶۱.

(۲) - صفة الصفوة: ۲ / ۲۳۲.

ماری که بر آتش افتاده است بر خود می پیچید و برمی خاست و فریاد می کشید: «پروردگارا! ترس از دوزخ خواب را بر من حرام کرده است، از من در گذر»<sup>(۱)</sup>.  
و به این شیوه نفس خود را وادار به صبر می کرد، همچون مریضی که بستگانش او را در برابر تلخی دوا و درد حاصل از آن به صبر و تحمل توصیه می کنند.  
آنها اطمینان داشتند که پایان شب سیه سپید است و هیچگاه نمی خواستند خواب و بیداری آنان مثل خواب و بیداری عموم مردم باشد؛ و به رتبه‌ای کمتر از رتبه افرادی که مشمول این ایه هستند قناعت نمی کردند:

﴿كَأَنُؤَا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ﴾ (ذاریات: ۱۷).

«آنان فقط کمی از شب را به خواب می گذراندند».

و غالب شب را صرف نماز و راز و نیاز می کردند، آنان در تربیت نفس خود و رام کردن آن بر طاعت و عبادت آنقدر مبالغه می کردند که چنانچه اگر خلاف سنت پیامبرشان تلقی نمی شد شب و روز را تماماً در ارتباط با خدا و رکنش و سجود سپری می کردند. ولی پیامبر اسلام ﷺ فرموده است:

«وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ»<sup>(۲)</sup>.

«هم نماز شب را انجام می دهم و هم بهر استراحت به بستر خواب می روم».  
زیرا مخالفت با سنت پیامبر مخالفت با فطرت انسانی است، چون فطرت انسان خواهان خواب و استراحت و تجدیدنمودن نیرو و انرژی برای بهتر ادا کردن عبادت است. تنها چیزی که خواب را در چشمان آن نسل به حد اقل رسانده بود، شدت ترس آنان از آتش دوزخ بود: «خدایا ترس از آتش، خواب را بر من حرام کرده، از گناهانم در گذر». آنان به مقداری می خوابیدند که ایشان را بر انجام عبادت یاری دهد، و خواب بیشتر را تزییع وقت به حساب می آوردند.

(۱) - صفة الصفوة: ۳ / ۲۰۲.

(۲) - فتح الباری: ۲ / ۸۵.

ربیع، از امام شافعی نقل می‌کند که وی شب را سه قسمت کرده بود؛ ثلث اول شب را برای نوشتن، ثلث دوم را برای نماز و ثلث آخر را برای خواب تعیین کرده بود<sup>(۱)</sup>. تابعین علاوه بر آن سعی می‌کردند که بر عبادت بیفزایند، و ماندن در یک چارچوب محدود را قبول نداشتند. ابوسلیمان دارانی می‌گوید: هر کس امروزش همانند دیروزش باشد، زیانکار است<sup>(۲)</sup>. آنان پیروان خود را به سوی این شیوه از تربیت و تعلیم فرا می‌خواندند.

حمدون بن قصار می‌گوید: هر کدام از شما توانایی آن را دارد که از نقص و کاستی نفس خود آگاه باشد، پس نباید کوتاهی کرد، بلکه لازم است کم و کاست‌های درونی خود را برطرف و بر تکامل آن افزود. باید بر قرائت قرآن، نمازهای نافله، صدقات، امر به معروف و نهی از منکر، اعمال نیک و هر چیزی که انسان را به بهشت نزدیک و از دوزخ دور می‌سازد افزود.

غفلت اولین مانعی است که انسان را از یادآوری هدف آفرینش و هوشیاری در مقابل دشمنانی که در کمین او نشسته‌اند باز می‌دارد و او را از راه حق منحرف می‌کند، ذکر خدا بارزترین عباداتی است که مؤمن را به پروردگارش نزدیک و به مرحله تزکیه نفس می‌رساند. کلید این هوشیاری و تذکر، تدبیر در آیاتی است که خداوند در مورد تزکیه نفس نازل فرموده است. ابن جینکه در این رابطه کتابی جالب به نام «قواعد تدبیر الأمثل» تألیف کرده است که می‌توان از آن بهره برد.

## ۸- تدبیر و تفکر

ممکن نیست قرآن‌کریم در خواننده خود تأثیر چندانی داشته باشد، مگر این که آیات آن با تدبیر و تفکر تلاوت شود، و ممکن نیست حلاوت آن را چشید، مگر این که زندگی خود را براساس آن بنا کرد و در آن اندیشید و خود را مخاطب آن قرار داد.

(۱) - صفة الصفوة: ۴ / ۲۳۰.

(۲) - صفة الصفوة: ۴ / ۲۳۰.

بدون شک کتاب خدا اساسی ترین سرچشمه تزکیه است، و به مقدار تدبیر در آن تزکیه نفس حاصل می شود، و اسلاف و گذشتگان شایسته - رحمهم الله - نفس خود را با تدبیر در آیات قرآن تزکیه و تربیت می کردند. احمد بن ثعلبه می گوید: از سلمان الخواص شنیدم که می گفت: من قرآن را تلاوت می کردم، ولی حلاوت آن را احساس نمی کردم، به نفس خود گفتم چنان بخوان که گویی از زبان رسول الله ﷺ می شنوی. وقتی چنین کردم کمی حلاوت برایم حاصل شد، باز به نفس خود گفتم: چنان بخوان که گویی می شنوی که جبرئیل آن را بر پیامبر می خواند. دیدم حلاوت آن بیشتر شد. باز به نفس گفتم: چنان بخوان که گویی تکلم جبرئیل به قرآن را می شنوی، وقتی چنین کردم حلاوت تمام برایم حاصل شد<sup>(۱)</sup>. او نفس خود را منزل به منزل بالا می برد، تا به قله ایمان رساند، تا مرتبه ای که احساس کرد قرآن بر وی نازل شده است.

امام یحیی بن معاذ تلاوت قرآن را یکی از دواهای پنجگانه قلب به حساب آورده و می گوید: دواي قلب پنج چیز می باشد: ۱- تلاوت قرآن همراه با تدبیر. ۲- خالی گذاشتن شکم. ۳- نماز شب. ۴- تضرع و زاری به هنگام سحر. ۵- همنشینی با صالحان. تدبیر در قرآن سبب می شود که انسان مسلمان دواهای چهارگانه دیگر را نیز بدست آورد و در طول زندگی از آفات قلب در امان بماند.

و در سوره های: نساء، محمد، مؤمنون و ص به تدبیر امر شده است. و الله متعال می فرماید:

﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا﴾

(نساء: ۸۲).

«چرا به تدبیر در قرآن نمی پردازند، اگر این قرآن از جانب غیر خدا بود، اختلاف بسیاری در آن می یافتند».

امام قرطبی می گوید: «خداوند منافقان را سرزنش کرده است که چرا از تدبیر در قرآن دوری جسته و در معانی آن تفکر نمی کنند. این آیه بر وجوب تدبیر در قرآن دلالت دارد، تا

معنای آن فهمیده شود»<sup>(۱)</sup>. و مؤمن حقیقی از هر صفتی از صفات منافقین نفرت دارد؛ آن منافقینی که قرآن را به تمسخر می گیرند.

سید رحمه الله در فی ظلال می فرماید: «هر کس در آنچه محمد صلی الله علیه و آله آورده است تدبر کند، نمی تواند از آن روی برگرداند؛ زیرا در آن زیبایی، هماهنگی، جذابیت، تجانس با فطرت و خواست های وجدان، غذای قلب و توشه فکر، راه راست و درست، قانونگذاری حکیمانه و هر آنچه فطرت را زنده کند و خواسته های آن را برآورده سازد وجود دارد. و می فرماید: ﴿أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا الْقَوْلَ﴾ «چرا در این گفتار (قرآن) تدبر نمی کنند»، این است سرّ اعراض منافقین از قرآن، زیرا در آن تدبر نمی کنند»<sup>(۲)</sup>.

## ۹- مراقبت از اندام و جوارح

علماء سلف (رحمهم الله) ایمان را اینگونه تعریف می کنند: تصدیق به جنان (قلب)، اعتراف به زبان، و عمل به ارکان (اعضاء و جوارح). ایمان بدون عمل کامل نیست و این وظیفه مهم به عهده جوارح به ویژه زبان و چشم و گوش است، و صلاح قلب بستگی به حفظ جوارح دارد، و اهمال جوارح موجب فساد قلب می شود. در این باره واعظ زاهد، احمد بن عاصم انطاکی می گوید: «هرگاه صلاح قلب را خواستید، اعضای خود را از منهیات حفظ کنید تا به صلاح آن کمک کرده باشید و چون ایشان این حقیقت را درک کرده بودند، به شدت از اموری که موجب فساد جوارح می شد دوری می جستند. اگر در مجلس یکی از آنان، احدی زبان به غیبت و بدگویی دیگران می گشود، وی را از مجلس بیرون می کردند. اگر یکی از آنان از کنار زنی نامحرم عبور می کرد، چشمان خود را می بست؛ بعضی از ایشان به خاطر کلمه ای که بر زبان جاری کرده و آن را خطا می پنداشت، به شدت به گریه می افتاد.

تابعی بزرگوار احنف بن قیس که دوست و محبوب امیرالمؤمنین عمر بن خطاب رضی الله عنه بود، می گفت: «در مجالس ما از طعام و زن بحث نکنید، چون من از کسی که از عورت و شکم

(۱) - تفسیر قرطبی: ۳ / ۱۸۶۰.

(۲) - فی ظلال: ۴ / ۲۴۷۴.

خود تعریف کند، خوشم نمی آید»<sup>(۱)</sup>. شکی نیست که هر کلمه و هر نگاهی بر قلب شما تاثیر می گذارد، آنان در اثنای موعظه و سخنرانی و درس این حساسیت را داشتند و هرگاه به هنگام سخن دچار لغزش می شدند آن را نتیجه خشمی می دانستند که خدا بر آنان روا داشته است. و نیز آن را نتیجه عجب و تکبرشان به هنگام سخن گفتن یا نظر حرامی می دانستند که خدای متعال به سبب ارتکاب این منهیات آنها را از گفتن کلام صواب و بصیرت قلبی محروم می کند؛ و از ترس چنین انتقامی به شدت جوارح خود را از منهیات منع می کردند.

امام تابعی، ابراهیم نخعی که در امر تزکیه الگویی عملی بود، می گوید: «من هرگاه چیزی را ببینم که مایه ننگ باشد، از ترس این که مبادا بدان گرفتار شوم و جزء طینت من شود، از آن پرهیز می کنم». گمان نکنیم این نوعی تنگ نظری است، بلکه بازگشت به آداب نبوی است. رسول الله ﷺ فرموده است:

«لَا تُظْهِرَنَّ الشَّمَاتَةَ لِأَخِيكَ فَيَرْحِمَهُ اللَّهُ وَيَبْتَئِلِكَ».

«در برابر غم و مصیبتی که برای برادر دینی ات پیش آمده است اظهار شادی مکن تا مبادا خداوند او را مورد رحمت قرار داده و تو را به آن مبتلا سازد».

أحنف بن قیس نیز زبان را حفظ می کرد و از لغزش آن در هراس بود. وی ادب را بسیار مراعات می کرد تا مبادا از شاهراه شریعت منحرف شود. وی می گفت: هر کس با من منازعه کند، من در برابر او یکی از این سه راه را برمی گزینم: «اگر از من بزرگتر باشد، ادب و وقار را رعایت می کنم، و اگر از من کوچکتر باشد، احترام خود را نگه می دارم، و اگر با من در یک سطح قرار داشته باشد، ایثار و تواضع را پیشه می کنم»<sup>(۲)</sup>.

به همین جهت سلف صالح (رحمهم الله) به هنگام نیایش از خداوند طلب می کردند که تمام وجود و اعضای آنان را نور فرا گیرد، و هیچ چیزی مانع آن نشود. آنان می گفتند:

(۱) - سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۹۴.

(۲) - سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۹۲.



«اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا، وَفِي بَصَرِي نُورًا، وَفِي سَمْعِي نُورًا، وَعَنْ يَمِينِي نُورًا، وَعَنْ يَسَارِي نُورًا، وَفَوْقِي نُورًا، وَتَحْتِي نُورًا، وَأَمَامِي نُورًا، وَخَلْفِي نُورًا، وَاجْعَلْ لِي نُورًا»<sup>(۱)</sup>.

«پروردگارا! نور خود را در قلب و چشم و گوش و راست و چپ و بالا و پایین و پیش و پس و تمام وجودم قرار ده».

نفس بیشتر راه تمرد را در پیش می‌گیرد و صاحبش را از ساحل تزکیه دور می‌کند و برای وی دام می‌گستراند. کسانی از شر آن در امان خواهند ماند که با هوشیاری از سرانجام شوم تسلط نفس آگاه باشند، و کسانی به این موفقیت دست می‌یابند که تمام وجود آنان را نور فرا گرفته باشد.

تابعین عقوبت را ناشی از اهمال جوارح، و برخورداری از لذت معنوی را در حفظ آن می‌دانستند. و اتباع و پیروان خود را نیز به همین شیوه تربیت می‌کردند. حذیفه بن قتاده مرعشی می‌گفت: جوارح چهارند: چشم، زبان، هوای نفس و قلب. پس نگهبان چشمانت باش تا جز بر حلال نظر نکنند. مواظب زبانت باش تا خلاف قلبت نگویید، چون خدا بر آن آگاه است. و مواظب قلبت باش که هیچگونه بغض و کینه‌ای نسبت به مسلمانان در آن نباشد. نفس خود را از تبعیت خواسته‌هایش بازدار، وای بر تو اگر چنین نکنی». و از صمیم قلب برای موفقیت علما و دعوتگران آن روزگار دعا می‌کند و دلش حتی به حال کسانی که مرتکب لغزش اندک می‌شوند، می‌سوزد. او نسبت به تابعین که از نظر زمانی بسیار از ما جلوتر بوده و از نظر فضایل و کمالات به مراتب بر ما برتر بودند، این احساس را داشت. اگر وی در این عصر می‌زیست و می‌دید که دعوتگران امروز نسبت به یکدیگر کینه به دل دارند، و ادب را در حق یکدیگر رعایت نمی‌کنند و از مفهوم اخوت و برادری راستین اسلامی فاصله گرفته اند، بدون شک بیشتر دعا می‌کرد. شکی در این نیست که یکی از علل اساسی عدم موفقیت و ثبات ما و تسلط ستمگران جبار، فقدان ویژگی‌هایی است که امام مرعشی در رابطه با تربیت نسل آن روزگار ذکر کرده است.

## ۱۰- ارتباط دنیا و آخرت

آنان هرچه را در این سرا می دیدند به زندگی جهان آخرت پیوند می دادند، اگر تاریکی می دیدند به یاد تاریکی گور و عبور از «صراط» می افتادند، اگر جمال و زیبایی را مشاهده می کردند، به یاد زیبایی حوریهای می افتادند که خداوند کریم آنها را وعده داده است، و خود را از وابستگی به زنان زیبای این جهان باز می داشتند. اگر باغهای سرسبز و آب و آبشار و جلوه های زیبای طبیعت را نظاره می کردند شکوه و جمال بهشت و درختان و جویبارها و پرندگان آن را به یاد می آوردند. زیبایی این جهان در مقابل جلوه های آخرت پیش چشمان ایشان اندک می نمود، و اگر بوی خوشی به مشام شان می رسید، بهشت را یاد می کردند که سراسر از مشک و زعفران و لؤلؤ و مرجان است. به این شیوه هرچه را در این سرا می دیدند آن را با مشابهی که در بهشت دارد مقایسه می کردند.

امام زاهد، حاتم اصم کسانی را که می خواهند به بهشت برسند، تشویق و ترغیب می کند که به توصیه وی در این راستا توجه کنند و آن را عملی نمایند. وی می گوید: «هرکس نفس خود را از چهار چیز منع کند، جنت را به دست آورده است:

الف- خواب را ترک کند تا زمانی که به گور وارد می شود.

ب- از فخر و تکبر به منظور سنگین شدن ترازوی اعمال بپرهیزد.

ج- استراحت را تا زمان عبور از صراط ترک کند.

د- از تبعیت از شهوت و هوای نفس به منظور داخل شدن به بهشت بپرهیزد»<sup>(۱)</sup>.

خواب و قبر: خواب از هر چیز به مرگ شبیه تر است. شخص خوابیده همانند مرده چشم و دهان بسته، فاقد هرگونه احساس و فعالیت اعضاست، با این تفاوت که مرده جان از بدنش به کلی رخت بر بسته، ولی شخص خوابیده، ضربان قلبش مستدام و جانش باقیست.

استاد محمد سلامت جبر می گوید: در خواب روح به طور موقت از بدن جدا می شود، اما ارتباط آن با بدن به نوعی برقرار است و همین ارتباط برای زنده ماندن سلول ها کافی است و آنها را از نابود شدن مصون می دارد. سیستم عصبی و سلول های زنده همچنان هوشیار و آماده

(۱)- الإستعداد لیوم المعاد: ۴۹.

مقابله با هر حادثه خطرناکی است. شناخت این معما - جدایی جزئی روح از بدن - به شناخت اسرار روح بستگی دارد و این امری است که دانستن آن بر ما مخفی مانده و خداوند متعال فقط انبیا و اولیای مقرب را بر آن آگاه کرده است<sup>(۱)</sup>.

حاتم اصم این مطلب را با الهام از قرآن مجید چنین نقل می کند:

﴿وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى﴾ (انعام: ۶۰).

«خداست که شما را در شب می میراند و در روز شما را برمی انگیزاند و او می داند که در روز چه می کنید و چه فرا چنگ خواهید آورد تا مهلت معین به سر آید سپس به سوی خدا برمی گردید».

همچنین رسول خدا ﷺ بر این مسئله تأکید کرده که هرگاه به بستر خواب رفتیم بگوئیم:

«اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَبِاسْمِكَ أَمُوتُ».

«خدایا به نام تو زنده می شوم و به نام تو می میرم».

و هنگام بیدار شدن بگوئیم:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»<sup>(۲)</sup>.

«ستایش خداست که بعد از مرگ ما را زنده کرد و به سوی او برمی گردیم».

همه این دعاها به خاطر این است که مؤمن با تأمل در خوابیدن خود و دیگران، به یاد مرگ افتد و آن کس که یاد مرگ کند، لذت های دنیوی در نظر او تلخ و ناگوار می شود، سپس خود را از قید و بند دنیا رها کرده و برای جهان و سرای آخرت خود را آماده می سازد. بدین خاطر است که رسول الله ﷺ امت اسلامی را وصیت نموده و می فرماید:

«أَكْثَرُوا مِنْ ذِكْرِ هَادِمِ اللَّذَاتِ».

«زیاد یاد مرگ کنید، مرگی که همه لذت ها را از بین می برد».

(۱) - عجب الرؤی والأحلام: ۷.

(۲) - بخاری: ۱۱ / ۹۸.

فخر و تکبر:

اعمال ما سنجیده می شود:

﴿فَأَمَّا مَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ﴾ ﴿فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ﴾ ﴿وَأَمَّا مَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ﴾ ﴿فَأُمُّهُ هَاوِيَةٌ﴾ ﴿قَارِعَهُ: ۶ - ۹﴾.

«کسی که ترازوی (حسنات) او سنگین باشد در زندگی رضایت بخش بسر می برد، و کسی که ترازوی (حسنات) او سبک باشد جایگاه او پرتگاه است.»  
باید دانست که سنگینی میزان به اعمال نیک و سبکی آن به اعمال بد بستگی دارد. بنابراین، فخر حقیقی به زیادی ثروت و اولاد و قوم و عشیره و پُست و مقام و سایر وسایل نیست، بلکه فخر حقیقی در روز قیامت و بعد از مشخص شدن نتایج اعمال به دست می آید. انسان کامیاب هنگام مشاهده نتیجه اعمال خود از فرط شادمانی می خواهد به پرواز درآید تا این خبر شادی آفرین را منتشر کند. لذا می گوید:

﴿هَآؤُمْ أَقْرَأُ وَكِتَبِيَّةٍ﴾ ﴿إِنِّي ظَنَنْتُ أَنِّي مُلْقٍ حِسَابِيَّةٍ﴾ ﴿الْحَاقَّة: ۱۹ - ۲۰﴾.

«بیائید نامه اعمال مرا بخوانید. من یقین داشتم که به حساب خود خواهم رسید.»  
در این حال کسانی که کفظ اعمال شان سبک است، از شدت پشیمانی و حسرت و به خاطر برملا شدن گناه و جنایت هایشان، چهره آنان سیاه گشته و می گویند:  
﴿يَلِيَّتِي لَمْ أَوتَ كِتَبِيَّةٍ﴾ ﴿وَلَمْ أُدْرِ مَا حِسَابِيَّةٍ﴾ ﴿يَلِيَّتَهَا كَانَتْ الْقَاضِيَّةُ﴾ ﴿مَا أَغْنَىٰ عَنِّي مَالِيَّةٌ﴾ ﴿هَلَكَ عَنِّي سُلْطَانِيَّةٌ﴾ ﴿الْحَاقَّة: ۲۵ - ۲۹﴾.

«ای کاش مرا نامه نمی دادند و کاشکی من شمار کارهای خود را نمی دانستم، ای کاش همیشه مرا مرگ بود، مال و دارایی من مرا امروز به کار نیامد، توان و قدرت و سلطه من تمام شد.»

او آن وقت درمی یابد که افتخار ورزیدن به مال و منصب در دنیا سرابی بیش نبوده و به جای آن که وی را از تنگنای قیامت برهاند، وبال وی شده است. بیائیم اگر مال و دارایی دنیوی ما را به سوی فخرفروشی دعوت می کند، خود را نفریبیم، بلکه به یاد آن افتخاری

بیفتیم که هنگام سنجش اعمال نصیب نیکبختان می شود و ره توشه ای برای آن فخر بزرگ و پایدار مهیا کنیم.

نشاط و همت: کسی که به فکر نعمت های جاویدان اخروی است و از عذاب الهی می هراسد، خواب و تنبلی را ترک می کند و حاضر نیست حتی یک لحظه را از دست بدهد. عبور از صراط بسته به مقدار نشاط و همت و تلاشی است که برای آخرت صرف می شود، آنکس که راحتی دنیوی و سستی را بر خستگی در راه خدا ترجیح می دهد، نباید توقع عبور و نجات از صراط و برخورداری از ناز و نعمت های بعد از آن را داشته باشد.

شهوت و بهشت: شهوت تمایل و گرایشی است که به هر چیزی از قبیل زن، مال، طعام، مقام و سایر جلوه های زندگی تعلق می گیرد. هر چند از واژه شهوت اغلب گرایش به زن در ذهن متبادر می شود، اما در واقع در هر آنچه که گفتیم شهوت نهفته است. البته ما هم منکر نیستیم که غالباً شهوت به معنی گرایش و تمایل به زن است.

هرگاه شعله های شهوت در وجود مؤمن زبانه کشید، فوراً به یاد نعمت های جاویدان بهشت از جمله حورعین می افتد که اگر گوشه ای از رخ آنان بر زمین جلوه کند تمام جهان را مجذوب خواهد کرد. همچنین به یاد رودهای عسل و شیر و آب های روان و کاخ ها و شراب بهشت می افتد و تصور می کند که در کاخ های سر به فلک کشیده سکنی گزیده است و ملائک از هر دری بر او سلام می کنند. چندان از نعمت های بی پایان بهشت یاد می کند که تمامی لذایذ و شهوات دنیا در نظر او کم جلوه می کند، زیرا در بهشت نعمت هایی هست که هیچ چشمی آن را ندیده و هیچ گوشی آن را نشنیده و بر قلب هیچکس خطور نکرده است.

## ۱۱- مدارا با نفس

اگر انسانی بخواهد چیزی به شما ببخشد که در پی آن بودید، طبیعی است با سرعت و بدون تأخیر آن را می پذیرید؛ و قبل از این که شخص بخشنده تغییر رأی بدهد، به سرعت آن را می گیرید. این مورد در امور دنیوی صدق می کند که نفس بر دریافت آن حریص است، اما بسیاری در رویارویی با امور اخروی نفس شان چنین واکنش نشان نمی دهند. نفس گاهی

اوقات به اموری روی می آورد و از اموری روی برمی گرداند، بعضی وقت ها به انجام کارهای مربوط به آخرت علاقه از خود نشان می دهد، مانند تلاوت قرآن، نماز شب، ذکر و... و گاهی هم حالت روی گردانی دارد و نمی خواهد کار نیک انجام دهد. پس بر هر فرد عاقل لازم است که استقبال نفس از کار خیر را غنیمت شمارد و به آن لبیک گفته و آن را از دست ندهد و مجالی برای مانع تراشی شیطان باقی نگذارد. ممکن است شیطان به وی بگوید «این کار خیر را امروز انجام مده» یا «بهتر است این کار خیر به زمانی دیگر موکول شود». چنانچه زمان دیگر نیز بیاید باز درمی یابید که سرگرم کارهای دیگر هستید، یا این که از آن شور و شوق و استقبال شما نسبت به آن عمل نیک دیگر خبری نیست، در نتیجه کسالت و تبلی شما را فرا می گیرد و از انجام آن عمل باز می مانید، این نکته بسیار دقیق، بر بسیاری مخفی مانده است، و به جز عده ای موفق نمی شوند که اینگونه با نفس مدارا کنند.

امام ابن الجوزی بر آموختن این نکته حریص بود. وی می گوید: جمع زیادی از علما و پارسایان را دیده ام که معنی آن را ندانسته اند، چون بعضی از ایشان نفس را مطلقاً از همه خواسته هایش منع کرده اند و این کار از دو جهت اشتباه است:

۱- بسیار اتفاق می افتد که به علت منع کردن نفس از امری مباح، شهرت و آوازه فراوانی نصیب فرد شود. و نفس نیز از این کار راضی است؛ زیرا به خاطر خودداری از مباحی مورد ستایش واقع شده و از این که مورد تعظیم جمعی قرار گرفته برخوردار می باشد. این موضوع زمانی پیچیده تر می شود که نفس به خاطر خودداری از انجام آن امر مباح خود را برتر از آنهایی بپندارد که چنین نکرده اند. در واقع این واکنش ها برای آدمی خطری به مراتب بزرگتر دربر دارند که اگر آن فعل مباح انجام می شد، چنین نتایجی به بار نمی آمد.

۲- ما مکلف به حفظ نفس هستیم. از جمله اسباب حفظ آن اشتیاق به اموری است که در تعدیل و استواری آن نقش دارند. بنابراین، لازم است چیزی را که مایه ثبات و استواری نفس است برآورده کرد. ما در حفظ نفس همچون وکیلی امین هستیم؛ منع نفس از همه خواسته هایش آسیب های فراوانی به دنبال دارد. چه بسا خشونت با نفس موجب سستی آن می شود، و چه بسا تنگ کردن عرصه بر نفس موجب فرار آن شود به نحوی که تلافی و

جبران آن دشوار باشد. به هنگام برخورد با نفس باید متوجه باشیم که با مریضی عاقل رو به رو هستیم، مریضی که برای بهبودی خود شربت و قرص‌های تلخ را می‌خورد. مؤمن خردمند نیز اینگونه با نفس برخورد می‌کند، نه به کلی عنان آن از دستش خارج می‌شود، و نه نسبت به آن اهمال روا می‌دارد. گاهی به آن میدان می‌دهد ولی در عین حال زمامش را در دست دارد، مادامی که بر جاده و راه راست است، عرصه را بر آن تنگ نمی‌کند، و اگر نوعی کجروی از او مشاهد کرد، به آرامی و ملاطفت آن را بازخواست می‌کند، در صورت سرپیچی هم با زور آن را بر جای خود برمی‌گرداند.

نفس مانند همسری ضعیف و در عین حال کم عقل است که به هنگام نشوز و نافرمانی، ابتدا شوهر به او اندرز می‌دهد، اگر نتیجه نگرفت بستر خوابش را جدا می‌کند، و جدا از او به استراحت می‌پردازد، و اگر باز هم اصلاح نشد با اعمال زور او را به راه می‌آورد. در میان تازیانه‌های تأدیب نفس، تازیانه‌ای بهتر از عزم جدی و تصمیم قاطعانه وجود ندارد. با نفس نیز باید اینگونه مدارا کرد، گاهی عنان او را باید سست کرد و گاهی هم آن را سخت و محکم در دست گرفت. این مدارا یکی از راه‌های تربیت نفس است که به وسیله آن نفس استوار می‌شود و می‌توان آن را به آسانی به سوی منازل والاتر و بالاتر ارتقا داد. چه بسیار بوده اند صالحینی که فقط معتقد به شدت عمل با نفس بوده اند، یا برعکس عقیده داشته اند که باید با نفس با مهربانی رفتار نمود که در نتیجه هردو گروه از جاده خارج شده اند.

## ۱۲- برادری

ایجاد برادری یکی از روشن‌ترین راه‌های تربیت، هم نزد تابعین و هم نزد نسل‌های بعد از ایشان بوده است. آنان این روش را از آیات و احادیث الهام گرفته اند، مانند آیه:

﴿وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ﴾

(کهف: ۲۸).

و آیه:

﴿وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ﴾ (حشر: ۹).

«آنان که پیش از آمدن مهاجران، خانه و کاشانه را آماده کردند، و کسانی را دوست می‌دارند که پیش از ایشان مهاجرت کرده اند».

و حدیث ابوهریره در باره هفت طبقه‌ای که زیر عرش رحمان محشور می‌شوند: می‌فرماید:

«وَرَجُلَانِ تَحَابَّا فِي اللَّهِ فَاجْتَمَعَا عَلَى ذَلِكَ وَتَفَرَّقَا»<sup>(۱)</sup>.

«از آن هفت طائفه دو انسان هستند که یکدیگر را به خاطر خدا دوست می‌دارند و این دوستی و محبت را به خاطر خدا ادامه داده و نیز به خاطر خدا از هم جدا می‌گردند».

و حدیث:

«لَا تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا، وَلَا تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا، أَوْلَا أُذِلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ أَفْشُوا السَّلَامَ»<sup>(۲)</sup>.

«داخل بهشت نمی‌شوید تا ایمان نیاورید و ایمان نیاورده اید تا یکدیگر را دوست نداشته باشید، آیا راهنمایی نکنم شما را بر امری که اگر انجام آن را دادید یکدیگر را دوست بدارید؟ سلام کردن را در میان خود رواج دهید».

هدف از برادری: امام حسن بصری رحمته الله در مورد هدف اساسی از برادری می‌گوید: «برادر تو کسی است که هرگاه با تو ملاقات کند، تو را به یاد خدا اندازد، چنین برادری بهتر از آن برادری است که هرگاه تو را ببیند دیناری در کف تو اندازد»<sup>(۳)</sup>.

وی با بیانی بیشتر در باره وظیفه برادر در قبال برادر می‌گوید: «مؤمن برای برادر دینی خود مانند آینه است؛ اگر از وی چیزی ناخوشایند مشاهده کند به اصلاح آن می‌پردازد و آشکار و پنهان او را محافظت می‌کند»<sup>(۴)</sup>. و این است معنی واقعی تعاون که در آن یک مؤمن برادر دینی خود را در راه تربیت نفس یاری می‌کند، چون انسان به تنهایی ضعیف و ناتوان است و

(۱) - بخاری: ۳ / ۲۳۲.

(۲) - مسلم: ۵۴.

(۳) - الزهد: ۱۶۷.

(۴) - الزهد: ۲۳۲.



با همکاری برادرانش به قدرت و نیرو می‌رسد؛ و به تنهایی و بدون همکاری برادران دینی، چیره‌شدن بر این نفس اماره، بسی سخت و دشوار است.

پاسداری از حریم اخوت و برادری: این امر در نزد اصحاب و تابعین علیهم‌السلام از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود، لذا آنان بسیار حریص بودند که مبادا این روابط، ضعیف و کم رنگ شود. تعابیری زیادی از تابعین در این باره نقل شده است، از جمله: «در این سرا اگر سه چیز وجود نداشته باشد، مردن بهتر از زندگی است: نماز شب، روزه گرفتن و برادری». در این باره تابعی بزرگوار «وهب بن منبه» می‌گوید: «لذت دنیا در سه چیز خلاصه می‌شود؛ اول ملاقات برادران. دوم افطار. سوم قیال اللیل در لحظات آخر شب».

سلف صالح رحمهم الله نمی‌توانستند حرص خود را بر این برادری و حفظ رابطهٔ دوستانه کتمان کنند.

امام حسن بصری روایت می‌کند که امیرالمؤمنین عمر بن خطاب رضی‌الله‌تعالی‌عنه در دل شب از برادران خود یاد می‌کرد و می‌گفت: «چقدر طولانیست این شب! و چون نماز صبح را ادا می‌نمود با شتاب به سوی ایشان می‌رفت و با آنان معانقه می‌کرد»<sup>(۱)</sup>.

صحابی بزرگوار ابن مسعود رضی‌الله‌تعالی‌عنه هرگاه به سوی دوستانش از منزل بیرون می‌رفت، می‌گفت: «شما مایهٔ برطرف شدن غم و اندوه من هستید». و فاضل و داشنمند؛ طلحه بن مطرف به برادر خود مالک بن مغول می‌گفت: «ملاقات تو را از عسل بیشتر دوست دارم».

فداکاری در راه اخوت و برادری: اسلاف و پیشینیان شایستهٔ ما معتقد بودند که اخوت و برادری عامل مهمی برای ثبات و استقامت در راه خدا است و می‌خواستند این راه را تا رسیدن به جنت جاویدان ادامه دهند. هیچ امر دنیوی نمی‌توانست آنان را از کمک به یکدیگر در راستای نیل به بهشت جاویدان بازدارد.

هر کس از «اخوت» چنین برداشتی نداشته باشد در واقع حقیقت برادری و اهداف و مقاصد آن را درک نکرده است.

صحابی جلیل القدر عبدالله بن عمر رضی الله عنهما با اشاره به این مطلب می گوید: «ما بیش از هر کس به برادران دینی خود کمک و نیازهای مادی آنان را برطرف می کردیم»<sup>(۱)</sup>.

تابعین نیز همین مفاهیم را از اصحاب رضی الله عنهم دریافت کرده اند؛ عمر بن عبدالعزیز پسر برادرزاده عبدالله بن عمر نیز می گوید: «به هیچکس بخششی نداده ام مگر این که آن را کم دانسته ام، و من از خداوند متعال شرم می کنم که برای برادرم چیزی از او بخواهم، ولی خودم از بخشیدن همان چیز به او بخل ورزم، و در روز قیامت به من گفته شود؛ اگر تمام دنیا نیز در کف تو بود، بخل می کردی»<sup>(۲)</sup>.

زین العابدین علی بن حسین رضی الله عنه نیز می گوید: «من از خدای عزّ وجلّ شرم می کنم یکی از برادران دینی خودم را ببینم و از خدا برای او بهشت تمنا کنم اما از مال دنیا در حق او بخل ورزم، و در روز قیامت به من گفته شود: اگر بهشت نیز در دستت بود از بخشیدن آن به دیگران امتناع می ورزیدی»<sup>(۳)</sup>.

### ۱۳- روش های گوناگون

جامع ترین کلام پیرامون تربیت نفس کلامی است که امام زاهد و پارسا، ابوسلیمان دارانی بیان کرده است: «برای رقت قلب با پارسایان هم نشین شو، و برای منور کردن قلب بر حزن و اندوه دوام کن و با دوام بر تفکر در جستجوی حزن باش، و راه های تفکر را در خلوت و عزلت نشینی به دست بیار، و با مخالفت با هوی و هوس از شیطان حذر کن، و با صدق و اخلاص در عمل، خود را برای ملاقات با ذات حق آراسته کن و برای برخورداری از عفو و گذشت خدا، وقار و متانت خود را حفظ کن و خدا را بر اعمال و رفتار خود شاهد و ناظر

(۱)- مسند امام احمد: ۱۲۳.

(۲)- مجمع الزوائد: ۱۰ / ۲۲۸۵.

(۳)- الأخوان: ۲۰۳.

بدان و زیادی روزی را به شکرانه طلب کن و از نعمات و امکاناتی که از آن برخوردار هستی، نهایت استفاده را ببر، زیرا هر نعمتی پایان پذیر است»<sup>(۱)</sup>.

لطافت قلب: توجه به قلب از شرایط اساسی تربیت نفس است، باید در تمامی حالات اعم از بیماری و تندرستی، رقت و قسوت، ثبات و تزلزل، صلابت و رخوت، و در تمامی شرایط و احوال، قلب را زیر نظر داشت و عوامل قوت و قدرت آن را فراهم نمود، یکی از علل قسوت و سنگدلی، نشست و برخاست با سیه دلان است؛ انسان‌هایی که دنیا و سرگرمی‌های آن بر دل‌هایشان پرده افکنده است. آنهایی که تنها برای دنیا خوشحال یا اندوهگین می‌شوند و فقط برای آن می‌گیرند؛ عداوت و دوستی و منافع خود را فقط در دنیا و رسیدن به زخارف آن می‌بینند. ولی دیدار دوستان خدا بر رقت قلب می‌افزاید؛ دیدار با آنانی که قلب‌شان را ترس از خدا فرا گرفته و تمام فکر و ذکرشان جلب رضایت مولایشان است. اینها در دنیا چنان زندگی می‌کنند که گویی آخرت را با چشم می‌بینند. بنابراین، چهره‌ها و زمزمه‌هایشان نشانگر ترسی است که در درون دارند. همنشینی با چنین کسانی است که به قلب لطافت و صفا می‌بخشد، قلبی که بیشتر به سوی زینت و زیبایی‌های دنیا گرایش دارد و اکثر اوقات در مسیر حق دچار لغزش و اشتباه می‌شود. مصاحبت و دوستی با چنین کسانی و دیدن آن رخسارهای نورانی، انسان را به یاد آخرت می‌اندازد، چنانکه در باره آنان گفته شده است: «بعضی از مردم هستند که سیمای آنان آدمی را به یاد آخرت می‌اندازد. در سیمای آنان نه بهشت نقش بسته است نه دوزخ، ولی آثار آخرت بر جبین آنان چنان هویدا است که هر کس کمترین فراستی داشته باشد، آن را می‌بیند».

روشنایی قلب: اندوهناک شدن به خاطر از دست دادن بخشی از مال دنیا قلب را تیره می‌کند، ولی حزن و اندوه به دلیل از دست دادن امری از امور آخرت آن را روشن کرده و به آن نورانیت می‌بخشد. همچنین حزن و اندوه به خاطر ضایع شدن لحظه‌های گرانبهای عمر، قلب را روشن و تابناک می‌کند، زمانی که انسان مرتکب گناه می‌شود و ترس آن دارد که ارتکاب این گناه مانع ورود او به جنت شود، قلب شعله‌ور می‌شود.

غمگین شدن به دلیل اجرانشدن حکم خدا و حاکمیت یافتن هواهای بشری، گسترش ظلم و ستم در زمین، سلطه کفار بر مسلمین، ذلت و سرشکستگی آنان، اختلاف میان دعوتگران و... بر نورانیت قلب می‌افزاید. همه اینها اموری مربوط به آخرت هستند که اندوهناک شدن به خاطر آنها قلب را منور می‌کند.

قلب منور حقایقی را می‌بیند که قلب تیره آن را نمی‌بیند، و چون حقایق را مشاهده کرد، ثبات ورزیده و همچون کوهی محکم در برابر مصائب و آشوب‌ها ایستادگی می‌کند و با این نور چیزهایی را می‌بیند که دیگران نمی‌بینند و در هر امری راه درست را می‌شناسد.

سرچشمه حزن و اندوه: حزن و اندوه زمانی دوام خواهد یافت که آدمی پیوسته نفس خویش را مقصر بداند و در امور دین و وضعیت این امت که از شاهراه دین منحرف شده است، بیندیشد، چنین تفکری حزن و اندوه را برای آدمی ایجاد می‌کند. این تفکر تنها با خلوت کردن با نفس و دوری گزیدن از هیاهوهای دنیایی به دست می‌آید.

دوری جستن از شیطان: چنانکه در حدیث شرایط تربیت گفتیم، هوی عقل را از عمل باز می‌دارد؛ و او را کور کرده و فقط چیزی را می‌پذیرد که بدان دل بسته باشد. شیطان که دشمن آشکار برای اولاد آدم است یک لحظه از نیرنگ باز نمی‌ایستد، و از این که فرزندان آدم را به دوزخ بیندازد، لذت می‌برد. تنها با مخالفت کردن با هوی و توکل بر خدا است که انسان می‌تواند از تیرهای زهر آگین ابلیس و وسوسه‌های او در امان بماند. هرگاه انسان مسلمان با توکل بر خدا به مخالفت با هوی برخاست، عقل نیروی خود را باز می‌یابد و مجدداً توانایی تشخیص سود و زیان را بدست می‌آورد.

آراستن به خاطر خدا: خداوند متعال طیب است و به جز طیب نمی‌پذیرد؛ و عملی را طیب گویند که خالص بوده و به غیر از خدا هیچ احدی در آن مد نظر نباشد. در غیر این صورت پذیرفته نمی‌شود اگرچه حجم آن به اندازه کوه‌های تهامه باشد.

انسان باید در گفتار و رفتار خود با دیگران و خدا راست کردار باشد، مرتکب فعلی نشود که خود بدان معتقد نباشد، در این حالت است که عمل و رفتار او از نقصان عاری است. باید هر روز نفس خود را محاسبه کند و به آن بگوید: آنچه گفتم و انجام دادم خالص بهر خدا

بود یا بهر رضای دیگران؟ و دائم مشغول تصفیة اعمال خویش باشد و جز آنچه را که برای ذات حق انجام داده است باقی نگذارد، این است معنای آراستن برای خدا که در غیر این حالت اعمالش مردود است و پاداشی دریافت نخواهد کرد. خداوند می‌فرماید:

﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَعْمَلُوا كَسَرَابٍ بِقِيعَةٍ يَحْسَبُهُ الظَّمْءَانُ مَاءً حَتَّىٰ إِذَا جَاءَهُ لَمْ يَجِدْهُ شَيْئًا وَوَجَدَ اللَّهَ عِنْدَهُ فَوْقَهُ حِسَابَهُ ۚ وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ﴾ (نور: ۳۹).

«کافران اعمالشان به سرابی می‌ماند که در بیابان بی‌آب و علف شخص تشنه‌ای آن را آب می‌پندارد، اما هنگامی که به سراغ آن رود، اصلاً چیزی نیابد و خدا را بیابد، پس به تمام و کمال حساب او را داد و خداوند در حسابرسی سریع است.»

پس یکی از اساسی‌ترین اصول همین است و تمامی روش‌های تربیتی دیگر که این اصل را ندارند، باطل هستند.

شایستگی برخورداری از عفو و گذشت خدا: این تأکیدی است بر آنچه که زاهد مشهور «حاتم اصم» در اصل پنجم از مبحث توکل امر خود را بر آن بنا نهاد، آنگاه که گفت: «و یقین دارم هر جا باشم از چشم خدا پنهان نمی‌مانم، پس باید از خدا شرم کنم». ثمره دوام بر مراقبت، شرم و حیا از خدا است. شرم از خدا موجب امتناع از معاصی و اجتناب از هر امری است که خشم خدا را به دنبال دارد، در این حالت است که بنده آمادگی و لیاقت برخورداری از عفو پروردگار را خواهد داشت.

فراوانی نعمت و دوام آن: خداوند می‌فرماید:

﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (ابراهیم: ۷).

«اگر مرا شکر گزایید، همانا نعمت را بر شما افزون کنم.»

همچنانکه خداوند می‌فرماید: شکر نعمت منحصر به زبان نیست، بلکه این عمل است که آن را کامل می‌کند. به عبارت دیگر: شکر حقیقی آن است که در عمل انجام پذیرد، خداوند متعال می‌فرماید:

﴿أَعْمَلُوا ۚ إِنِّي لَدَاؤُكُمْ شُكْرًا﴾ (سبا: ۱۳).

«ای آل داود، در عمل شکر خدا بگذارید».

گاهی اوقات نعمت‌های خدا افزایش می‌یابد، ولی فراموش کردن شکر نعمت‌دهنده و نیز داشتن صفات کبر و عجب، مانع دوام و بقای آن می‌شود. باید یقین داشت که محاسبه نفس و شکرگذاری در برابر نعمت‌ها، موجب فزونی و دوام آن می‌شود و آن هم به یمن اعتراف به فضل خداوند و تضرع در برابر او و ادای حقوقی که بر ما واجب کرده و دوری جستن از تکبر و برتری‌طلبی بر خلق خدا و احساس قصور در بجای آوردن شکر نعمت‌های بی‌پایان پروردگار صورت می‌پذیرد، همه اینها به اذن خدا موجب استمرار و بقای نعمت خواهد بود، به شرطی که بنده از آزمایش غم و شادی سربلند بیرون آمده باشد.

#### ۱۴- نیایش و مناجات

دعا یکی از راه‌های تزکیه نفس است. رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: «الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ»<sup>(۱)</sup> «دعا عین عبادت است».

دعا مانند دستگاه شارژی است که دائم قلب را شارژ می‌کند، دعا بخشی از ذکر و ثنای خالق سبحان است و انسان به وسیله آن از ضعف و زبونی خود در برابر دشمنان درونی و بیرونی به ایزد منان پناه می‌برد. ابوبکر صدیق رضی الله عنه در فراگیری دعا از محضر رسول خدا ﷺ بسیار حریص بود.

ابوهریره رضی الله عنه روایت کرده است که ابوبکر صدیق رضی الله عنه خدمت پیامبر خدا ﷺ عرض رد: یا رسول الله به من چیزی بیاموز تا هر صبح و شامی آن را بگویم، آن حضرت فرمود: «قُلْ: اللَّهُمَّ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِكُهُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَ»<sup>(۲)</sup>.

(۱)- مسند امام احمد: ۳۴۰۱.

(۲)- مسند امام احمد: ۱ / ۱۰.

«بگو! پروردگارا تویی آگاه بر آشکار و نهان، آفریننده آسمان‌ها و زمین، پروردگار و پادشاه همه هستی، گواهی می‌دهم جز تو خدایی نیست، به تو پناه می‌آورم از شر نفس و از شر شیطان و دام او».

در روایت ابی راشد جبرانی این جملات نیز اضافه شده است:

«وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أَجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ».

«و به تو پناه می‌آورم از این که نفسم مرتکب معصیت شود یا به مسلمانی گزند رسانم».

امام ابن القیم می‌گوید: این حدیث بیانگر آن است که باید از شر و اسباب و اهداف آن به خدا پناه برد، زیرا مصدر و منبع شر یا نفس است یا شیطان، و عواقب و زیان‌های آن یا بر شخص مجرم برمی‌گردد، یا بر برادر دینی اش. این وصیت از جانب با تقوی‌ترین انسان که همانا رسول خدا ﷺ است، برای محبوب‌ترین دوست و یاور وی که ابوبکر صدیق رضی الله عنه است، صادر شده است تا هر صبح و شامی آن را زمزمه کند که بیانگر اهمیت نقش دعا در تربیت نفس است.

این دعا، تنها دعایی نیست که پیامبر در باره تربیت نفس به اصحاب توصیه کرده باشد، بلکه اگر مباحث دعا در کتاب‌های حدیث مورد تحقیق واقع شود، به گنجینه عظیمی در باره تربیت نفس دست خواهیم یافت.

کلید موفقیت: امام ابن القیم می‌گوید: «سلف صالح رحمهم الله بر این مطلب اجماع داشتند که توفیق در این است که خدا تو را به نفس خود وانگذارد، و شکست این است که تو را با نفس به حال خود رها کند». آنان کسب خیر را توفیق می‌دانستند، زیرا توفیق در دست خداست نه بنده؛ و کلید توفیق نیایش و اظهار فقر و دست‌تنگی و پناه‌بردن به درگاه وی و بیم از او و امید به او است. هرگاه این کلید به بنده داده شد، دلیل بر این است که خداوند در رحمت را بر وی گشوده است، و اگر آن را نیافت دلیل بر این باشد که درگاه رحمت خدا بر وی بسته شده است»<sup>(۱)</sup>.

دعا کلید خیر و پیروزی است. تابعین رحمهم الله به عنوان یکی از اصول درمان نفس از آن استفاده می کردند. ابن ابی رواد می گوید: طاووس و اصحاب او هرگاه نماز عصر را به جا می آوردند، رو به قبله در جای خود نشسته و با کسی صحبت نمی کردند، و به دعا و تضرع مشغول می شدند»<sup>(۱)</sup>.

توصیه به همدیگر: تابعین رحمهم الله به خاطر تمسک به این اصل اساسی در تربیت نفس، از توصیه به یکدیگر غفلت نمی ورزیدند، مفتی مکّه مکرمه، تابعی بزرگوار عطاء بن ابی رباح، از دوست خود طاووس نقل می کند که ایشان به من گفت: «ای عطاء! حاجت خود را پیش کسی مبر که درگاه خود را بر تو ببندد و بر آن پرده بیندازد. حاجت خود را به پیشگاه آنکس ببر که تا روز قیامت درگاه رحمت او باز است و به تو امر کرده است تا او را بخوانی و استجابت را ضمانت کرده است».

رمز پذیرش دعا: تابعین بزرگوار برای استجاب دعا شرایطی را ذکر کرده اند تا چراغی فراوی هدایت ما باشد؛ از قبیل: تغذیه از روزی حلال، انتخاب وقت مناسب، حمد و ثنا قبل از دعا و خودداری از قطع صلّه حرم. آنان این علایم و نشانه ها را برای ما ذکر کرده اند تا پس از دعا و نیایش دریابیم که مناجات ما مورد قبول واقع شده است یا نه.

مردی به خدمت فقیه یمن، تابعی جلیل القدر طاووس ابن کیسان آمد و عرض کرد: «برای ما در پیشگاه خدا دعا کن. فرمود که در قلب خود خوف و خشیتی احساس نمی کنم تا برای تو دعا کنم»<sup>(۲)</sup>. وی از این جواب دو منظور داشته است: یکی این که به سؤال کننده پیاموزد که خود برای نفس خودش دعا کند، چون پرده ای میان خدا و بنده وجود ندارد. دوم این که خواسته است نفس خود را به سبب آمدن مردم به نزد وی برای طلب دعا، از هر نوع غرور پاک کند. در عین حال او در جواب آن مرد دروغ نگفته است، چون خشیت قلب امری

(۱) - صفة الصفوة ۲ / ۶۶.

(۲) - سیر أعلام النبلاء: ۵ / ۴۲.



است که بسیاری از آن غافل مانده اند، و غافلند از این که یکی از علل مستجاب نشدن دعا فقدان خشیت قلبی است.

ثابت بنانی که یکی از تابعین بزرگوار است، از یکی از پارسایان نقل می کند که گفته است: من می دانم چه هنگامی پروردگارم دعای مرا استجابت می کند، همه از گفته او تعجب کردند و گفتند: از کجا چنین می دانی؟

گفت: «هرگاه خوف بر قلبم مستولی گشت و پوست بدنم درهم شد و اشک از چشمم جاری شد و دعا به من الهام گردید، آن وقت است که می دانم دعایم مستجاب شده است»<sup>(۱)</sup>. البته تمامی اسراری که ثابت بنانی به نقل از آن زاهد بیان کرد، در جوابی که طاووس به آن شخص داد، موجود است و فرموده امیرالمؤمنین فاروق اعظم علیه السلام، بر گوشه ای از این اسرار تاکید می کند آنجا که می گوید: «من نگران استجاب دعا و عدم پذیرش آن نیستم، بلکه از قصور در دعا نگرانم، زیرا هر وقت دعا به من الهام شود قرین استجاب است»<sup>(۲)</sup>.

گوشه هایی از دعا و نیایش شگفت انگیز تابعین: به سبب آن خشیت و خوفی که طاووس و ثابت بنانی برای ما بیان کردند، خداوند خود دعا و نیایش را به آنان الهام می کرد. از زین العابدین روایت شده است که وی در دعای خود چنین می گفت: «خداوندا! به تو پناه می آورم از این که در چشم ساده لوحان زیبا و آراسته جلوه نمایم، ولی نزد ارباب بصیرت بی ارزش و ناجوانمرد شناخته شوم. خداوندا! من بد کرده ام و تو با من نیکی فرموده ای، هرگاه توبه کردم تو نیز توبه ام را بپذیر»<sup>(۳)</sup>.

پارسای بزرگ بصره، طلق بن حبيب چنین نیایش می کرد: «خداوندا! به من علم و دانش کسانی را عطا فرما که از تو می ترسند، و ترس کسانی را ببخش که نسبت به تو عالمند و یقین کسانی را مرحمت فرما که بر تو توکل دارند، و توکل کسانی را عطا کن که نسبت به تو یقین دارند و توبه کسانی را ببخشای که در حق تو اخلاص دارند، و اخلاص آنها را عطا

(۱) - صفة الصفوة: ۳ / ۲۶۱.

(۲) - الفوائد: ۱۲۷ - ۱۲۸.

(۳) - سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۳۹۶.

کن که توبه و انابت دارند، و شکر کسانی را عطا کن که به خاطر تو صبر پیشه می کنند، و صبر کسانی را عطا کن که به خاطر رضای تو شکر ورزیدند و ما را به کسانی ملحق کن که در نزد تو زنده اند و آنان را روزی داده ای».

اگر ما به دقت کلمات ایشان را در زمینه دعا بررسی کنیم، به دانشی بس عمیق و خشیتی آشکار دست خواهیم یافت.



## فصل پنجم

### بنیانگذاران مکاتب تربیتی

- ۱- عمر بن عبدالعزیز.
- ۲- اویس القرنی.
- ۳- ربیع بن خثیم.
- ۴- سلمه بن دینار.
- ۵- محمد بن واسع.
- ۶- ابومسلم خولانی.
- ۷- مطرف بن شخیر.
- ۸- هرم بن حیان.
- ۹- زین العابدین.
- ۱۰- مسروق بن اجدع.

#### ۱- عمر بن عبدالعزیز رضی الله عنه

قبل از خلافت: او قبل از رسیدن به خلافت شخصی شیک پوش و خوش گذران بود و بسیار به خود می بالید، اما هرگز از وی هرزگی و سبکسری مشاهده نشده است. ابن عبدالحکیم در کتاب خود به نام «سیره عمر بن عبدالعزیز» دوران قبل از خلافت او را اینگونه توصیف می کند: «عمر بن عبدالعزیز از حیث ناز و نعمت و ملک و رفاه از بزرگترین مردان خاندان اموی بود. از ناز و نعمت فراوان بهره مند بود و همیشه خود را به بوی خوش معطر می کرد. چنانکه مسیری را که طی می کرد، به وسیله بوی خوشی که در آن راه پراکنده می شد قابل تشخیص بود، به شیوه حضرت فاروق اعظم رضی الله عنه راه می رفت، این شیوه آنقدر زیبا بود که کنیزان آن را

از وی تقلید می کردند. پیراهن آنقدر بلندی می پوشید که گوشه آن اکثراً داخل کفش می شد و وی را به زحمت می انداخت، اما به آن اعتنا نمی کرد، و آن را بیرون نمی آورد. اگر عبایش از شانه هایش پایین می افتاد، آن را بلند نمی کرد، و اگر کفشش پاره می شد هم خم نمی شد. بسیار اتفاق می افتاد که خادمش با زور آن را از پای او درآورد. اگر با انگشترش نوشته ای مهر می زد، از آن بوی عطر و عنبر برمی خاست، چون مرکب با عنبر دست او می آمیخت. آری! او اینگونه در ناز و نعمت زندگی می کرد، تا روزی که خلافت را تحویل گرفت، اما به محض این که به خلافت رسید از دنیا دور شد.»

این زهد و کناره گیری و تحولی که در زندگی عمر بن عبدالعزیز پدید آمد و دوران خلافت راشده او را دربر گرفت، زائیده یک شب و ناشی از انتقال خلافت به او نبود، بلکه همین روزها و سالهایی است که عمر طبق سفارش پدر و مادرش نزد دائی / مامای خود عبدالله بن عمر گذراند. مادرش در سیمای او نبوغی را مشاهده کرد و سزاوار ندانست فرزندش با توجه به آن نبوغ خدادادی از جو عطر آگین مدینه منوره دور باشد، بلکه خیر و صلاح را در آن دانست که فرزندش در آن شهر رشد و پرورش یابد، شهری که به یمن علم و زهد باقیمانده از اصحاب اطهار رضی الله عنه معطر گشته بود، و یکی از برجسته ترین چهره های علم و تقوی در آن شهر، دائی او عبدالله بن عمر رضی الله عنه بود. مادرش با دیگر فرزنداناش به سوی شام عزیمت کرد، ولی عمر را به نزد عبدالله ابن عمر گذاشت تا همزمان او را از حیث علم و تزکیه و تهذیب، تربیت کند. تعلیم و تربیتی که ابن عمر به او آموخت، بنیان تربیت روحی عمر بن عبدالعزیز را تشکیل داد. حتی قبل از رسیدن به خلافت، بعضی از این آثار مبارک در وی متبلور بود. این امر سبب تاثیر پذیری عمیق وی از الگوهای زهد و تقوای آن روز مدینه شد و با به دست گرفتن منصب خلافت این آثار به اوج خود رسید.

از جمله آثار تعلیم و تزکیه وی، گریه شدید او به هنگام ترک مدینه بود، آنگاه که به دوستش مزاحم نگاه کرد و گفت: ای مزاحم! می ترسم از کسانی باشیم که مدینه آنها را بیرون می کند و از خود می راند. منظور وی از این گفته، حدیثی است که پیامبر صلی الله علیه و آله در باره شهر مدینه فرموده است: «شهر مدینه مانند کوره آهنگری است که هرگونه زنگاری را دور می کند و فقط آنچه که پاک است در آن باقی می ماند و آبدیده می شود.»

فراگیری علم: از جمله تاثیراتی که جوّ مدینه و روش تربیتی ابن عمر رضی الله عنهما بر وی گذاشت، التزام او به فراگیری علم و دانش قبل و بعد از خلافت است، امام مجاهد بن جبر می گوید: «به نزد عمر بن عبدالعزیز رفتم تا دانش به وی بیاموزم، ولی دیری نپایید که ما از او علم و دانش فرا گرفتیم»<sup>(۱)</sup>. همچنین تابعی بزرگوار میمون بن مهران می گوید: «علما به نزد وی شاگردانی بیش نبودند»<sup>(۲)</sup>. اما فرمانروایی بر شهر مدینه و منصب خلافت، او را از فراگیری علم و دانش باز نداشت.

اخلاص: او می دانست که یکی از شرایط پذیرش اعمال، اخلاص است، به همین علت نفس خود را در برابر گفتار و کردارهایی که از وی صادر می شد، شدیداً محاسبه می کرد، تا مبدا آنچه را که می گوید یا انجام می دهد، خالصانه برای خدا نباشد. او در باره نفس می گفت: «ترس از مباهات و فخر نفس است که نمی گذارد زیاد سخن بگویم»<sup>(۳)</sup>.

در محضر خدا: ایشان پیوسته خداوند را شاهد و ناظر می دانست و همواره احساس می کرد که او در همه امور بر وی ناظر است. در نتیجه دائم از محاسبه پروردگار در هراس بود که مبدا از وی قصوری نسبت به خود یا دیگران واقع شده و مورد محاسبه پروردگار قرار گیرد. نقل است که مقداری عنبر یا مسک را که از «فی» بود برای او آوردند، کمی از آن را به دست و صورت مالید. بلافاصله دست و صورت خود را شست تا اثر بوی خوش نماند. کاتب وی به نام «لیث بن ابی رقیه» عرض کرد: «چندان مصرف نکردی که با این عجله آن را بشویی». گفت: «تعجب می کنم از تو ای لیث! مگر استفاده از آن به همین اندازه نیست؟ چرا که عطر و عنبر خورده یا نوشیده نمی شود؟»<sup>(۴)</sup>.

دخترش که تنها یک حلقه گوشواره داشت به خدمت پدر عرض کرد که تا حلقه دیگری نیز به وی عطا کند. ایشان دو اخگر به وی داد و فرمود: «اگر توانستی این دو اخگر را به مانند

(۱) - طبقات الفقهاء.

(۲) - طبقات الفقهاء.

(۳) - سیر أعلام النبلاء: ۵ / ۱۳۷.

(۴) - سیره عمر بن عبدالعزیز.

گوشواره کنی حلقه دوم را نیز برای می خرم»<sup>(۱)</sup>. وی از فرط هراس از سؤال و جواب روز قیامت تنها به یک دست لباس اکتفا می کرد و با آن به میان مردم می رفت. اگر کثیف می شد آن را می شست و مجدداً به تن می کرد. تمام طلای همسرش را به بیت المال داد. از نور چراغ فقط برای رسیدگی به امور مسلمین استفاده می کرد. و از ترس این که مبادا در روز قیامت به خاطر یک یا چند قطره روغن زیتون مؤاخذه شود، به هنگامی که مشغول کارهای شخصی بود چراغ را خاموش می کرد. این ورع آشکار در زندگانی عمر رضی الله عنه نتیجه همان احساس دائمی او نسبت به مراقب دانستن پروردگار و هراس او از سؤال و جواب روز قیامت بود. این ورع زمانی کم رنگ می شود که چنین احساس پاکی از قلب فرد مؤمن رخت ببرند.

یاد مرگ: مرگ را از روز اول خلافت و به خصوص با تذکری که پسرش عبدالملک در یک مورد به وی داد، همواره در خاطر داشت به گونه ای که در طول زندگیش جزو فطرت و اخلاق وی شده بود. این حالت برای وی چنین حاصل شد: روزی بعد از دفن سلیمان بن عبدالملک خسته به منزل رفت تا کمی بیاساید و بعداً دیون سلیمان بن عبدالملک را بپردازد؛ در این حال فرزندش عبدالملک مرگ را به یاد او آورد و گفت: «چه تضمینی وجود دارد که پس از خواب، زنده بمانی؟» به محض شنیدن این گفته با شتاب بیرون رفت و اعلام کرد: «هر کس حقی به نزد سلیمان دارد بیاید آن را پس گیرد.

زنی از اهل کوفه برای حل مشکلی که داشت نزد وی آمد، اما عمر به وی گفت: «اکنون وقت ندارم، بعداً مراجعه کن». ولی بلافاصله به هوش آمد و با خود گفت: «شاید تا شب زنده نمانم، سپس حضرت عمر فرمود: برو پیش فاطمه دختر عبدالملک - منظورش همسرش بود - سپس او را نزد خود فرا خواند و نامه ای برایش نوشت»<sup>(۲)</sup>.

او با نفس خود به شدت مبارزه می کرد، و فرصتی به نفس نمی داد تا به واسطه خلافت بر دیگران احساس کبر و برتری کند. نقل است که یک شب جمعی در محضر وی بودند، ناگاه چراغ خاموش گشت، خودش شخصاً برخاست و آن را روشن کرد، عرض کردند: «ما به

(۱) - سیره عمر بن عبدالعزیز: ۱۵۶.

(۲) - سیره عمر بن عبدالعزیز: ۴۵.

جای شما چراغ را روشن می کنیم» گفت: «من این کار را کردم، به من بگویید چه ضرری متوجه من شد؟ برخاستم عمر بن عبدالعزیز بودم، برگشتم نیز همان عمر بن عبدالعزیز هستم» به این شیوه و با دقت در درمان نفس می کوشید. او بیمناک بود که مبادا یکی دیگر چراغ را روشن کند آنگاه نفس او بگوید: تو امیرالمؤمنین هستی و به خاطر مقام و منزلتی که داری، مردم خادم تو گشته اند، در نتیجه به نوعی خود بزرگ بینی دچار شود. ولی امروز متأسفانه بعضی از علما و دعوتگران به محض این که به درجه ای از شهرت رسیدند و دیدند مردم به دور ایشان جمع می شوند انتظار دارند که مردم به خدمت آنان در آیند هر چند که خودشان نیز می توانند از پس کارهای خود بر آیند.

## ۲- اویس القرنی

اویس در زمان حیات رسول الله ﷺ اسلام آورد، هر چند به محضر مبارک آن حضرت شرفیاب نشد. پیامبر فرموده است:

«إِنَّ خَيْرَ التَّابِعِينَ رَجُلٌ يُقَالُ لَهُ أُوَيْسٌ»<sup>(۱)</sup>.

«برترین تابعین مردیست به نام اویس».

و نیز فرموده است:

«إِنَّ رَجُلًا يَأْتِيكُمْ مِنَ الْيَمَنِ يُقَالُ لَهُ أُوَيْسٌ لَا يَدْعُ بِالْيَمَنِ غَيْرَ أُمَّ لَهُ قَدْ كَانَ بِهِ بَيَاضٌ فَدَعَا اللَّهَ فَأَذْهَبَهُ عَنْهُ إِلَّا مَوْضِعَ الدِّينَارِ أَوْ الدَّرْهَمِ فَمَنْ لَقِيَهُ مِنْكُمْ فَلْيَسْتَغْفِرْ لَكُمْ»<sup>(۲)</sup>.

«مردی از یمن به نام اویس به نزد شما خواهد آمد که در یمن به جز مادرش کسی دیگر را بجا نمی گذارد، بیماری «برص» داشت، از خدا خواست بیماریش را شفا دهد، پس بیماری وی برطرف گشت به جز جای دینار یا درهمی (تردید از راوی است) هر کس از شما او را ملاقات کرد، از او طلب دعای خیر و استغفار کند».

(۱) - مسلم: ۲۲۴.

(۲) - مسلم فضائل الصحابه: ۲۲۳.



به همین علت فاروق اعظم رضی الله عنه در میان نمایندگان یمن به جستجوی او پرداخت، تا این که او را ملاقات کرد و از وی خواست برایش دعای خیر و استغفار کند و آن را انجام داد، ولی بعد از آن ترس این که مبادا بدینوسیله شهرت پیدا کند، پنهان شد. اویس به علت برهنگی در میان مردم ظاهر نمی گشت، تا این که کسی به او لباس پوشاند.

احساس مسئولیت نسبت به مسلمین: اویس هر صبحگاه این دعا را می خواند: «خداوندا! مرا به جرم کسانی که از گرسنگی و برهنگی می میرند، مؤاخذه مفرما». او فقط به فکر گرسنگان قریه خود نبود، بلکه نگران همه برهنگان و گرسنگان روی زمین بود و از این که قدرت نداشت تا همه گرسنگان را سیر و برهنگان را پوشاند، از درگاه خداوند پوزش می طلبید. آن هم یا به خاطر این بود که خوراک و پوشاکی نداشت که به آنها بدهد و یا این که از آنان دور بود و از اوضاع و احوال آنها آگاهی نداشت، پس هر بامداد هراس از مؤاخذه الهی بر سر این موضوع وی را نگران می ساخت.

او با این دعا و پوزش خواسته است وظیفه و مسئولیتی را یادآور شود که بر هر مسلمانی واجب است، و باید با این احساس مسئولیت زندگی کند؛ همان احساس و وظیفه ای که پیامبر در آن باره می فرماید:

«الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبَنِيَانِ، يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا»<sup>(۱)</sup>.

«مؤمنین برای یکدیگر مانند ساختمانهای هستند که تمام اجزاء آن همدیگر را استحکام می بخشند».

و نیز می فرماید:

«مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى»<sup>(۲)</sup>.

«مؤمنان در مهربانی و محبت و نوازش نسبت به یکدیگر همچون پیکری واحد هستند که اگر عضوی از آن به درد آید تمام وجود را بی خوابی و بی تابی فرا می گیرد».

(۱) - بخاری: ۲۵۸۶ و مسلم: ۶۶.

(۲) - بخاری: ۳۷۶ و مسلم: ۶۶.

انسان مؤمن به این شکل به تربیت نفس می‌پردازد، نفسی که تنها به فکر خودش بوده و نمی‌خواهد هیچگونه اعتنایی به دیگران داشته باشد.

ارتباط با آخرت: ارتباط با آخرت یکی از راه‌های تربیت نفس است، همزمان باید نفس را بر محبت خدا و تفکر در نعمت‌های او تربیت کرد، محبتی که آدمی را به فداکردن جان و مال و فرزندان و پُست مقام در راه رضای محبوب وادارد. این همان حالتی است که اویس رضی الله عنه با آن زیست و چنین حالتی محصول ارتباط مداوم او با عالم آخرت و یادآوری مرگ بود؛ حالتی که همه لذایذ را به کام انسان تلخ می‌کند. این مطلب را از جواب او به سائلی که از او پرسید: «بامداد و شام چه می‌کنید؟» - می‌توان دریافت. او در جواب گفت: «بامداد را با حبّ خدا و شام را با حمد و ثنای او سپری می‌کنم، هرگاه صبح فرا رسید گمان نمی‌کنم که به شب برسم و هرگاه شب فرا رسید گمان نمی‌کنم که به صبح برسم. مرگ و یاد آن برای اهل ایمان هیچ شادی و سروری را برجای نمی‌گذارد و چنانچه مسلمان حق خدا را در مال خود ادا کند، هیچ طلا و نقره‌ای برای او باقی نمی‌ماند. امر به معروف و نهی از منکر برای یک مؤمن، دوست و برادری باقی نمی‌گذارد. در حالی که مردم را به معروف امر می‌کنیم، آنان به ناموس و آبروی ما هتاک می‌کنند، و فاسقانی آنان را بر این کار یاری می‌دهند، تا جایی که - به خدا سوگند - مرا به گناهانی بس بزرگ متهم کرده اند، ولی به خدا سوگند تا روزی که در میان آنان هستم وظیفه‌ای را که خدا بر من واجب کرده است، نسبت به آنان ترک نخواهم کرد».

### ۳- ربیع بن خثیم

ربیع شاگرد صحابی بزرگوار عبدالله بن مسعود و یکی از پرهیزگارترین یاران ابن مسعود به شهادت می‌رود. ورع و زهد او به مرتبه‌ای رسیده بود که ابن مسعود خطاب به او می‌گفت: «ای ابا یزید! اگر رسول الله صلی الله علیه و آله تو را می‌دید، دوست می‌داشت و هرگاه من تو را می‌بینم به یاد بندگان مخلص خدا می‌افتم»<sup>(۱)</sup>. و هروقت ابن مسعود او را می‌دید می‌گفت:

(۱) - سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۲۵۸.

﴿وَدَثَرِ الْمُخَبَّتِينَ﴾ (حج: ۳۴).

«و بشارت بده مخلصان متواضع را».

دوری از گناه و معصیت: اعضای بدن، پیک قلب هستند به همین خاطر تابعین رحمهم الله به تربیت نفس از راه کنترل اعضا بسیار اهتمام می دادند؛ زیرا از تأثیر اندام بر قلوب خود بیمناک بودند.

«ربیع بن خثیم آن انسان شریفی بود که بر نگهداری جوراح خود از عصیان شدیداً حریص بود. هر وقت زنان داخل مسجد می شدند تا موقع خروج آنان چشمان خود را باز نمی کرد»<sup>(۱)</sup>.

و در این کار اینچنین مبالغه می کرد تا ایمانی را که در اثر تربیت نفس به دست آورده بود محفوظ بدارد و از تاثیرات سوء نظر حرام در امان بماند. تا زمانی که برای یک روز یا چند هفته با مردم همسفر نشوی و یا معامله ای را با آنان انجام ندهی، آنان را به خوبی نمی شناسی در این صورت است که می توان معایب را به آنان یادآوری نمود و جبران آن را به ایشان توصیه کرد، اما این اسطوره تقوی و پرهیزگاری با سایر مردم تفاوت کلی دارد. یکی از یارانش پس از سال ها همنشینی و گفتگو با وی چیزی که عیب شمرده شود از وی ندیده است.

ابراهیم تیمی در این باره می گوید: «یکی از دوستان ربیع بن خثیم به من خبر داد و گفت: بیست سال تمام با ربیع رفیق و همنشین بودم و از وی کلمه ای نشنیدم که عیب شمرده شود»<sup>(۲)</sup>.

این چگونگی تربیتی است که ربیع را چنان وارسته بار آورده به گونه ای که توانسته است در این مدت طولانی اینگونه زبان خود را کنترل نماید؟! به نحوی که حتی کلمه ای را بر زبان نیاورد که عیب محسوب شود؟! با این وجود او کسی نبود که عیب های پنهان خود را

(۱) - طبقات ابن سعد: ۶ / ۱۸۳ - ۱۸۴.

(۲) - طبقات: ۶ / ۱۸۵.

نشاند، بلکه می گفت: «گناه واقعی، گناهای هستند که از چشم مردم پنهان مانده و باعث خشم خداوند می شوند»<sup>(۱)</sup>.

اهتمام او به تربیت نفس و خودسازی: او به جای این که به عیب های دیگران بنگرد، سرگرم تزکیه نفس خود بود، چنانکه گویند: اگر انسان به عیوب خود نظر بیفکند بر هیچکس خرده نمی گیرد و ربیع رضی الله عنه اینگونه بود.

به وی گفته شد: «ای ابا یزید! چرا شما ذم هیچکس نمی کنید؟» ربیع گفت: «زیرا از خودم راضی نیستم، تا این که بتوانم از دیگران بدگویی بکنم. مردم به خاطر گناه دیگران از خدا می ترسند، ولی در مقابل گناهان خود از خدا بیم ندارند»<sup>(۲)</sup>.

تدبیر: وی همواره چنین احساس می کرد که قرآن مستقیماً او را مورد خطاب قرار می دهد و با همین احساس قرآن را تلاوت می کرد. در نماز شب که به این آیه می رسید:

﴿أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ اجْتَرَحُوا السَّيِّئَاتِ أَنْ نَجْعَلَهُمْ كَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَوَاءٌ مَحْيَاهُمْ وَمَمَاتُهُمْ سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ﴾ (جاثیه: ۲۱).

«آیا کسانی که مرتکب گناهان و بدی ها می شوند، گمان می برند که ما آنان را همچون کسانی به شمار می آوریم که ایمان می آورند و کارهای خوب و پسندیده انجام می دهند، و حیات و ممات و دنیا و آخرت شان یکسان است؟ چه بد قضاوت و داوری می کنند.» و این آیه را همراه گریه و زاری تا طلوع صبح تکرار و در آن تدبیر می کرد.

گذشت به جای انتقام: آنان بنیان تربیت را به گونه ای پایه ریزی کرده بودند که حتی ذره ای از آن تخطی نمی کردند. خشم و دوستی آنان فقط در راه خدا و برای او بود، زیرا نفس خود را از علایق و دلبستگی های دنیایی پاک و محبت غیر خدا را از آن بیرون کرده بودند و آنچه را که خالص برای خدا بود در آن باقی گذاشته بودند، اینگونه انسان ها هرچند مورد استهزا هم قرار گیرند، خشمناک نمی شوند.

(۱) - طبقات: ۶ / ۱۸۶.

(۲) - طبقات: ۶ / ۱۸۶.

در سرگذشت ربیع آمده است که او در مسجد بود و مردی پشت سر او قرار داشت، چون به نماز برخاستند آن مرد گفت: مقداری جلوتر برو، اما ربیع در جلو خود فرجه‌ای برای رفتن نمی‌دید تا خواست او را اجابت کند، آن مرد خشمگین شد در حالی که ربیع را نمی‌شناخت، پس سیلی محکمی بر پشت گردن او زد، ربیع که چنین برخوردی از آن مرد دید، نگاهی به او کرد و گفت: «رحمت خدا بر تو باد، و دو مرتبه دعا را تکرار کرد، آن مرد که متوجه شد ربیع است، سر به جیب خود فرو برد و گریستن آغاز کرد»<sup>(۱)</sup>. در چنین صحنه‌هایی که به صورتی ناشایست و در انظار عام که آدمی مورد بی‌حرمتی و اهانت واقع می‌شود، چه بسا نفس او را به گرفتن انتقام تشویق می‌کند، ولی ربیع این خواسته نفس را به کلی نادیده گرفت و به جای انتقام برای فرد متجاوز دعای خیر می‌کند و با این عمل خود شخص تجاوز کار را چنان غافلگیر و نادم می‌سازد که آشکارا گریه کند.

در روزگاری که اسب یکی از باارزش‌ترین سرمایه‌ها بود، اسب ربیع را دزدیدند و او را که در مجلسی نشسته بود از قضیه مطلع کردند، اهل مجلس گفتند: «چرا بر دزد اسب دعا نمی‌کنید؟» گفت: «نه بلکه او را دعای خیر می‌گوییم: خداوندا! اگر ثروتمند است قلبش را غنی گردان و اگر مستمند است توانگرش فرما»<sup>(۲)</sup>. آنان قلب خود را به اندوه و حسرت دنیوی مشغول نمی‌کردند، تنها چیزی که قلب ایشان را به خود مشغول کرده بود امور مربوط به آخرت بود، چرا که مسایل دنیوی در انظار آنان بی‌ارزش بود. این مطلب در جوابی که به آن شخص سؤال‌کننده داد به خوبی نمایان است، آنجا که گفت: «بامداد را چگونه سپری کردی؟» وی در جواب گفت: بامداد را با ضعف و زبونی و گناهکاری سپری کرده ایم، روزی مقرر می‌خوریم، منتظر اجل مانده ایم»<sup>(۳)</sup>. اینها انسان‌هایی هستند که متعلق به آخرت هستند و عمر خود را در مسایل دنیوی ضایع نمی‌کنند.

(۱) - طبقات: ۶ / ۱۸۷.

(۲) - الزهد: ۳۳۱.

(۳) - سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۲۵۹.

ابو حیان از پدرش نقل می کند که گفت: «هرگاه ربیع بن خثیم به بحث پیرامون امور دنیا می پرداخت زیر لب با خود می گفت: برای خودت در سرای آخرت چند مسجد بنا کرده ای؟»<sup>(۱)</sup>.

شدت ترس از خدا: او هنوز به سن بلوغ نرسیده بود که بر اثر نماز تهجد آنقدر خسته می گشت که مادرش دلش به حال وی می سوخت و می گفت: «فرزندم! چرا نمی خوابی و کمی استراحت نمی کنی؟» اما او در جواب می گفت: «ای مادر مهربانم! کسی که به هنگام فرارسیدن تاریکی های شب، از گناهان خود هراس داشته باشد، سزاوار خواب و استراحت نیست». به سن بلوغ که رسید، مادرش دید که گریه و بی خوابی او افزونتر شده است، به او گفت: «پسرم! این همه بی تابی و بی خوابی که از تو می بینم، شاید در اثر قتل نفسی باشد که مرتکب شده ای و من خبر ندارم!». گفت: «آری مادر جان! من یکی را کشته ام». مادرش با تعجب گفت: «آنس کس کشته ای کیست تا برویم به او دیه بدهیم یا تقاضای بخشش کنیم؟ به خدا سوگند اگر بدانند چقدر گریه و زاری و بی خوابی می کنی، به تو رحم خواهند کرد». گفت: «مادر عزیز! آنکس که من کشته ام نفس خودم است»<sup>(۲)</sup>.

شیفتگان آخرت همواره با نفس خویش در کشمکش اند، چرا که نفس آنها را به سوی پلیدی ها می کشاند، ولی ایشان آن را به سوی صلاح و رستگاری دعوت می کنند و با نیروی ایمان بر صراط مستقیم ثابت نگاه می دارند، آنان همواره مشغول رام کردن نفسی هستند که دعوت کننده به پلیدی است، نفس را به موجودی که دارای خصلت های پسندیده باشد، تبدیل کرده اند.

به همین جهت است که ربیع از ترس خدا چندان گریه می کند که همه آشنایان بر آن آگاهی می یابند. دخترش که وضع پدر را اینگونه می بیند از شدت نگرانی به وی می گوید: «بابا جان! مردم خوابیده اند، ولی تو نمی خوابی» اما او در جواب می گوید: «دخترم آخر بابای تو از دست گناهانش به ستوه آمده و در هراس است».

(۱) - الزهد: ۳۳۷.

(۲) - الزهد: ۳۴۰.

محاسبه نفس: پیوند دایمی انسان با آخرت و تزکیه نفس که به این درجه از تقرب به خدا و آن درجه از ایمان رسید، گاه گاهی نفس، آدمی را به خاطر این تقرب، به عجب و خود بزرگ بینی و ناچیز شمردن اعمال دیگران و احساس برتری بر آنان وامی دارد، لکن ربیع بر این امر آگاه است و بر آن تسلط دارد و در حالی که گریه و اشک بر گونه هایش جاری است، می گوید: «به محضر مردانی رسیده ایم که ما در برابر آنان دزدانی بیش نیستیم»<sup>(۱)</sup>.

این محاسبه دقیق، نتیجه ترس از خداست. ترس از خدا آدمی را به کنترل دقیق گفتار و رفتار وامی دارد تا معلوم شود که کدام گفتار و رفتار برای خدا و کدامیک برای غیر او است. ربیع یاران خود را اینگونه موعظه می کند: «مگو خدایا من به سوی تو باز می گردم در حالی که به سوی او باز نگشته ای و با دروغ گفتن مرتکب گناه شده ای، لکن بگو خدایا تو با الطاف بیکران خود توبه مرا بپذیر»<sup>(۲)</sup>. روزی ربیع با یارانش نشسته بود، دختر کوچکش پیش وی آمد، و از او اجازه خواست تا بازی کند، در پاسخ گفت: «دخترم چیزی بهتر بگو». چون دختر اصرار کرد یاران از او خواستند تا اجازه بازی به او بدهد، پس گفت: «دوست ندارم در نامه اعمال امروزم، امر به بازی نوشته شود»<sup>(۳)</sup>.

ترک رخصت و عمل به عزیمت: ربیع به نفس خود اجازه بهره مندی از رخصت ها را نمی داد، مبدا که نفس در امور دیگر نیز جرأت کند، وی به عزیمت عمل می کرد تا نفس خود را به دور از افراط و تفریط نیرومند کند. نقل است که او در پایان حیاتش فلج شده بود. برای حضور در نماز جماعت او را حمل می کردند، به او گفتند: «تو شرعاً رخصت داری که به نماز جماعت نروی، پاسخ داد: «می دانم ولی ندای رستگار «حَيَّ عَلَى الْفَلَاحِ» را می شنوم پس چطور نروم؟!»<sup>(۴)</sup>.

(۱) - الزهد: ۳۳۷.

(۲) - الزهد: ۳۳۷.

(۳) - طبقات: ۶ / ۱۸۸.

(۴) - الزهد: ۳۳۹.

#### ۴- سلمه بن دینار

تابعی بزرگوار، امام و پیشوای شهر مدینه، ابوحازم سلمه بن دینار احادیثی را از ابن عمر رضی الله عنهما روایت کرده، و اخلاق و زهد و شجاعت اظهار حق را از اصحاب رضی الله عنهم آموخته است. و با علمای درباری با شدت برخورد می کرد. با این وجود درباریان سلطان خواهان نزدیکی با وی بودند، اما او به خاطر پاسداری از عزت دین، از آنان دوری می جست. اتخاذ چنین روشی از سوی ابن دینار برای برخی از علما خیلی گران تمام می شد، به همین جهت وی خود را در میان علما و مسلمانان شهر مدینه غریب و تنها احساس می کرد و می گفت: «زحمت و مشقت دین و دنیا افزونتر گشته است» گفتند: «چطور؟» گفت: «برای دین، اعوان و انصاری نمی بینم، و برای دنیا به سوی هر چیزی قدم برداری، درخواستی یافت که فاجری در این راه از تو سبقت گرفته است»<sup>(۱)</sup>.

روش برخورد او با سلاطین و علما در آنچه که در پی خواهد آمد به خوبی نمایان می شود: یکی از امرا او را به نزد خود خواند، وقتی رفت، دید که امام زهری و امام افریقی و تنی چند از علمای دیگر در مجلس سلطان حضور دارند، گفت: «بهترین امرا آنانند که علما را دوست داشته و آنها را زیارت می کنند. و بدترین علما کسانی که حب امرا را داشته باشند»<sup>(۲)</sup>.

روش او در معامله با دنیا: دنیا و آنچه که در آن است، اعم از زینت و خوراک پاکیزه و روزی حلال و ...، در حد ذات خود حرام نیست، ولی هرگاه اینها مانع یاد خدا و سبب دوری از اوامر و واجبات او شوند، خطر آفرین شده و باید از آن حذر کرد، بلکه باید از این ابزارها برای تقرب به خدای متعال استفاده نمود؛ زیرا دنیا برای اهل ایمان در ذات خود هدف نیست، بلکه چگونگی استفاده انسان از دنیاست که آن را از مباح و حلال به مکروه و حرام تبدیل می کند، امام ابوحازم روش استفاده از دنیا را ترسیم، و برای آن اصول و قواعدی مقرر

(۱)- سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۱۰۱.

(۲)- سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۹۷.



کرده است که مؤمن را برای تطبیق آن و گذر از خطرات و فراز و نشیب واقع در مسیر تربیت نفس، یاری می‌دهد.

اصل اول؛ حبّ دنیا: یکی از یاران بن دینار به نام عبدالرحمن بن زید بن اسلم به نزد او آمد و از ضعف ایمان خود که از آن رنج می‌برد، شکایت کرد، تا شاید در محضر او که به علم و دیانت او باور زیاد داشت و مورد اعتمادش بود دوی شافی بیابد و گفت: «خصلتی در من هست که مرا دلتنگ کرده است»، گفت: «برادرزاده‌ام! بگو چیست؟» گفت: «دنیا را دوست دارم»، گفت: «من نفس خود را به خاطر آن ملامت نمی‌کنم، زیرا خداوند دنیا را نزد ما محبوب کرده است، بگذار بر غیر آن نفس خود را ملامت کنیم و نگذاریم حب دنیا ما را به سوی به دست آوردن چیزی تشویق کند که خدا را خوش نیاید، یا این که ما را از چیزی منع کند که مورد رضای اوست، اگر چنین کردیم دوست داشتن دنیا به ما زیان نمی‌رساند»<sup>(۱)</sup>.  
ابن دینار اصل و قاعده‌ای بسیار مهم را برای دنیاداری مقرر کرده و شایسته است که عابدان آن را دریابند و بدان عمل کنند، این اصل برای ما روشن می‌کند که گرایش به دنیا در ذات خود مذموم نیست، زیرا خداوند دنیا را به نزد ما انسان‌ها دوست‌داشتنی آفریده است، آنچه که مهم است چگونگی معامله با آن می‌باشد. در دنیا چیزهایی وجود دارد که خداوند آنها را می‌پسندد و اموری نیز وجود دارد که مورد قبول و پسند خداوند نیست، و گاهی این عدم قبول به زمان بکارگیری آن بستگی دارد، مثلاً: ازدواج و تکثیر نسل و حسن معاشرت با همسر، همگی اموری هستند که مورد قبول خدا می‌باشند و آنها را دوست دارد، ولی اگر اینها مانع انجام تکالیفی شوند که خداوند به آنها امر فرموده است، مکروه و مذموم هستند، و واجب است از اینگونه معاملات دوری جسته و در برابر آنها سر تسلیم فرود نیاوریم، چنانچه خداوند می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنِّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَدِكُمْ عَدُوٌّ لَّكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِن تَعَفَوْا وَتَصَفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (تغابن: ۱۴).

«ای مؤمنان قطعاً بعضی از همسران و فرزندان تان دشمنان شما هستند، پس از ایشان خویشتن را بر حذر دارید و اگر عفو کنید و چشم پوشی نمائید و ببخشید، حقا خداوند بخشاینده مهربان است».

این آیه در شأن کسانی نازل شد که همسران شان آنها را از رفتن به جهاد بازمی داشتند و به آنان می گفتند: «برای چه ما را ترک می کنید؟» در نتیجه دل شان به حال آنان سوخت و در کنار آنان باقی ماندند و برای جهاد پا از خانه بیرون نگذاشتند. بنابراین، حب دنیا مشروط به اموری است که خداوند آن را حلال و به آن امر کرده است، و نیز مشروط به اجتناب از اموری است که خداوند آنها را حرام کرده است، اگر اینگونه با دنیا برخورد کنیم و از ذکر و یاد خدا غفلت نورزیم دوست داشتن آن هیچگونه زیانی به ما نمی رساند.

اصل دوم؛ قناعت: هر چند اشتغال به امور مباح دنیایی حرام نیست، لکن سرگرم شدن زیاد به آن، فرصت های زیادی را از دست ما خارج می کند که در روز قیامت باعث حسرت می شود. این امری است که مورد نظر ابو حازم بوده و بر همین نکته تأکید می کند و می گوید: «اندکی از دنیا، انسان را از بسیاری از امور آخرت غافل می کند»<sup>(۱)</sup>. وقتی که اندکی از دنیا، ما را از بسیاری از امور مربوط به آخرت بی بهره کند، سرگرم شدن زیاد با آن، موجب غفلت بیشتر و خسارت بزرگتر در امر آخرت خواهد شد.

دعوتگران باید نسبت به لحظات عمر بسیار حساس و هوشیار باشند و حق هر چیزی را ادا کنند، طغیان در هر امری سبب خشم خدا است، دعوتگران نباید هدفی را که برای آن آفریده شده اند فراموش کنند، و نباید وقت گرانبهای خود را در مباحث پوچ و بی هدف ضایع کنند و نباید در شوخی مباح و گپ زدن حتی با کودکان خود مبالغه ورزند یا ثروت و کثرت مال آنها را به خود مشغول کنند، در این مورد ابو حازم کلامی زیبا دارد، وی می گوید: «همه دنیا در دو بخش خلاصه می شود؛ اولاً گذشته که خوابی بیش نبوده ثانیاً آینده که آرزو و سرابی بیش نیست»<sup>(۲)</sup>.

(۱) - سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۹۸.

(۲) - سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۹۸.

اصل سوم؛ توجه به اموری که مایه اصلاح است: تنها چیزی که دارای اعتبار و قابل اعتماد باشد آن است که سبب اصلاح تو شود. برای بشر آن وقت شایسته اعتماد و ارزشمند است که در راه اصلاح نفس و تقرب جستن به خالق خود گام بردارد. همچنانکه اهل دنیا، ارزش‌ها و عقاید و پدر و مادر و همسر و اولاد را فدای دنیا می‌کنند، دعوتگران راه خدا نیز باید همه آنچه را که نفیس و گرانهاست در راه آخرت فدا کنند. رستگاری در عالم رستاخیز بدون اصلاح نفس به دست نخواهد آمد. هر امری که مقدمه انجام یک فعل واجب باشد نیز واجب است، و اصلاح نفس از مهمترین واجبات می‌باشد. امام ابوسلمه می‌گوید: به امری توجه داشته باش که مایه اصلاح تو شود و به آن عمل کن، هرچند همین امر برای کسانی دیگر مایه فساد باشد. بین چه چیزی تو را به فساد می‌کشاند، آن را ترک کن، هرچند همین چیز برای دیگران وسیله صلاح باشد»<sup>(۱)</sup>.

اصل چهارم؛ احساس برخورداری از نعمت: روی آوردن دنیا به انسان دلیل محبوبیت او به نزد خدا نیست، همچنانکه پشت کردن دنیا نیز نمی‌تواند دلیل بر مبعوض بودن او پیش خدای متعال باشد. باید بدانیم که روی آوردن دنیا و پشت کردن آن آزمایشی از جانب حضرت باری است و مؤمنی که با حضرتش در ارتباط باشد هر آنچه را که حکمت الهی مقدر کرده است، می‌پذیرد، و یقین دارد که خیر در چیزی است که روی داده است. این برخلاف نظر اهل دنیا است، چون آنها گمان می‌کنند که پشت کردن دنیا به انسان نشانه خشم خدا، و روی آوردن آن دلیل بر مهر اوست. اگر دنیا بر وفق مراد ایشان نبود زبان به اعتراض و جسارت گشوده و گویند؛ ما از طرف خدا مورد اهانت واقع شده ایم.

امام ابو حازم این را به عنوان یک اصل بیان کرده و می‌گوید: «سهم من از آنچه خداوند به من نداده یا از من گرفته است، بسیار بزرگتر از نعمتی می‌باشد که در دنیا به من داده است، زیرا می‌بینم آنچه را که از من گرفته به کسانی داده که مایه هلاکت ایشان شده است»<sup>(۲)</sup>. گفته ابو حازم تسلیت یا دلخوشی دادن به خود نیست، بلکه بیانگر یقین او به تقدیر خداوندی

(۱) - سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۹۸.

(۲) - سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۹۸.

است که منع و عطا فقط در دست اوست. این عقیده و یقین بیشتر زبینه دعوتگران است، تا از دست دادن دنیا، فکر و خیال آنان را به خود مشغول ندارد و از کسب دانش و فضلی که برای آن آستین را بالا زده اند باز نمانند.

درمان بیماری خود بزرگ‌بینی: خود بزرگ‌بینی یکی از کشنده‌ترین بیماری‌ها و دردی است که حتی صاحبان ایمان قوی هم از قبیل تابعین علیهم‌السلام از آن هراسناک بودند و به شدت از سرایت آن می‌ترسیدند. تا جایی که ابوحازم (رحمه الله) خود بزرگ‌بینی را از گناهان کبیره می‌شمارده و می‌گوید: «چه بسا اتفاق می‌افتد که انسان کار نیکی انجام می‌دهد و از انجام آن خیلی هم خوشحال می‌شود غافل از این که ممکن است خداوند گناهی بزرگتر از آن نیافریده است، یا برعکس عملی زشت انجام می‌دهد و از انجام آن به شدت دلتنگ و پشیمان می‌شود. غافل از این که این عمل از بزرگترین حسنات او به شمار می‌رود. برای مثال؛ اگر عملی نیک انجام دهد ولی بدان وسیله احساس فضل و برتری بر دیگران کند، شاید خداوند چنین عملی را محو و نابود و همراه با آن دیگر کارهای نیک او را نیز باطل گرداند.

یا اگر عملی زشت از وی سرزند و از انجام آن احساس شرمندگی کند و قلب او از ترس عذاب الهی منقلب شود و اظهار ندامت نماید و به درگاه حضرت حق توبه کند، خداوند از وی درگذرد و با قلبی پاک جهان را وداع گوید و به ملاقات پروردگار برود، چه بسا موجب رستگاری او شود. او با این گفته خود اصلی را برای تربیت نفس پایه‌ریزی کرده است که برای تابعین باقی بماند. این اصل حالتی را برای انسان ایجاد می‌کند که همیشه از عدم پذیرش اعمال نیکو از جانب حق تعالی در هراس باشد و کاری می‌کند که آن اعمال نیکو موجب خود بزرگ‌بینی او نشود. زمانی عجب و خود بزرگ‌بینی زایل می‌گردد که انسان انجام عبادت را یک توفیق الهی شمرده و به حساب خود نگذارد. به همین علت است که رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در نیایش‌های خود بسیار فرموده است:

«فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ»<sup>(۱)</sup>.

«پروردگارا! مرا یک لحظه به خودم وا مگذار».

در اینجا می‌بینیم که حتی آن حضرت از سرایت عجب به نفس شریف و زکیه‌اش در هراس است.

یاد مرگ: یکی از اساسی‌ترین راه‌هایی که تابعین رحمهم الله بر آن تکیه کرده اند، یاد مرگ است. آنان فقط در خلوت از مرگ یاد نکرده اند بلکه در تمامی مراحل زندگی و در تمام ابعاد آن مرگ را مد نظر داشته اند به صورتی که یاد مرگ در ژرفای وجود آنان ریشه دوانده بود، چه آنها معتقد بودند که مهمترین عامل در تربیت و تهذیب نفس همانا یاد مرگ است. روزی ابو حازم از کنار قصابی عبور می‌کند، قصاب می‌گوید: «ای ابو حازم! از این گوشت خوب مقداری بردار» او در جواب می‌گوید: «درهمی با خود نیاورده‌ام» قصاب ادامه می‌دهد: «اشکال ندارد مدتی به تو مهلت می‌دهم»، باز در جواب می‌گوید: «من به نفس خود مهلت نمی‌دهم»<sup>(۱)</sup>.

او به خاطر یاد مرگ که هر لحظه شاید در رسد، اینگونه جواب می‌دهد و مهلت قصاب را قبول نمی‌کند. زیرا اگر قصاب هم برای پرداخت قرض به او مهلت دهد، اجل به او مهلت نخواهد داد.

صاحب نفس مطمئنه: امام حسن بصری در تفسیر آیه ﴿يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾

می‌گوید: ﴿TV﴾ نفس مطمئنه آن است که هرگاه خدای متعال اراده قبض آن را کرد، در پناه او آرام گرفته و خدا نیز به او آرامش می‌بخشد، او از خدا راضی و خدا نیز از وی خوشنود می‌شود، و دستور قبض جان وی را صادر می‌کند و آن را به بهشت نایل می‌گرداند و در زمره بندگان صالح و شایسته قرار می‌دهد<sup>(۲)</sup>.

این طمأنینه و آرامش گاهی به سبب مژده برخورداری از رضوان است.

چنانچه از عباد بن صامت رضی الله عنه روایت شده که پیامبر فرموده است:

(۱) - صفة الصفوة: ۲ / ۱۶۵.

(۲) - شرح السنة: ۵ - ۱۷۶.

«مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ»<sup>(۱)</sup>.

«هر کس ملاقات خدا را آرزو کند، خداوند نیز آرزوی ملاقات او را خواهد کرد». و گاهی به سبب انجام اوامر و دستورات خدا در دنیا به دست می‌آید و گاهی نیز به سببی دیگر طمأنینه و آرامش برای نفس حاصل می‌شود. به هر حال، این آرامش و اطمینان خاطر همچون ستاره تابناکی بر پیشانی آن اسطوره‌های ایمان و تقوی می‌درخشد. مطرف، آخرین لحظات عمر امام سلمه بن دینار را چنین بازگو می‌کند: «در بستر مرگ بر ابو حازم داخل شدیم، گفتیم: چه احساسی نسبت به خودت داری؟ گفت: به رحمت و برکت خداوند متعال امیدوارم و به ذات اقدسش حسن ظن دارم. به خدا سوگند! کسی که هر صبح و شامی در فکر آباد ساختن سرای آخرت بوده و قبل از رخت بستن به سوی آن، خود را مهیا کرده است، با آن کس که هر بامداد و غروب به فکر آباد کردن دنیا بوده همسان نیست و چنین کسی به هنگام بازگشت به سوی منزل آخرت هیچ بهره و نصیبی ندارد»<sup>(۲)</sup>.

## ۵- محمد بن واسع

او همان تابعی بزرگوار و امام ربانی، سرمشق مجاهدان زاهد و پرورش یافته مدرسه صحابی جلیل القدر «انس بن مالک» و دوست مالک بن دینار آن زاهد مشهور است، همان کسی که امام حسن بصری او را «زینت دهنده قرآن» نامیده است. محمد بن واسع نفس خود را تنها برای اقامه نماز و گرفتن روزه تربیت نمی‌کرد، بلکه به منظور جهاد و رویارویی با دشمن و فدا کردن جان در راه خدا، همراه با مجاهدان به جبهه‌های نبرد عزیمت می‌کرد، و قطعاً کسانی می‌توانند وارد میدان جهاد شوند که به اوج ایمان و یقین رسیده باشند. او همواره در کنار فاتح بزرگ و مجاهد فداکار «قتیبه بن مسلم» در جهاد شرکت می‌کرد. هرگاه او را در صف جهادگران می‌دید، به خاطر میمنت و صلاحی که داشت، مژده پیروزی را به مجاهدین می‌داد. نقل است که در سپاهی همراه قتیه - که در آن زمان قتیه امیر خراسان بود - حضور

(۱) - بخاری: ۱۱ / ۳۰۸ - ۳۱۱.

(۲) - سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۹۹.

داشت. وقتی سپاه ترکان به سمت سپاه مسلمانان حرکت کرد و هنگامی که رزمندگان اسلام برای دفاع و نبرد آماده می‌شدند، قتیبه پیکی را به مسجد فرستاد تا ببیند چه کسی در آنجا مانده است، گفتند: تنها محمد بن واسع در مسجد مانده است که دست‌های خود را به سوی آسمان بلند کرده است، قتیبه گفت: «این دست‌ها را از سی‌هزار مجاهد اسب سوار بیشتر دوست دارم»<sup>(۱)</sup>. محمد بن واسع بدینگونه جهاد با نفس و جهاد با سپاه کفر را توأم باهم انجام می‌داد.

کثرت عبادت: تنها راه مبارزه با نفس اماره کثرت عبادت است، با این کار می‌توان نفس را بر صراط مستقیم استوار کرد. محمد بن واسع (رحمه الله) به علت کثرت عبادت و هراسی که از خداوند داشت همواره از چهره‌ای پژمرده و غمگین برخوردار بود، یکی از دوستانش به نام جعفر بن سلیمان می‌گوید: «هرگاه در قلب خود احساس سنگدلی می‌کردم به چهره محمد بن واسع می‌نگریستم و چون به صورتش نگاه می‌کردم به یاد چهره و صورت مصیبت‌زدگان می‌افتادم»<sup>(۲)</sup>.

زهد و قناعت: دنیا از دل‌های تابعین خارج و در دستان‌شان قرار گرفته بود، و همان مقدار را از دنیا می‌خواستند که وسیله تقرب آنان به مولایشان باشد، و برآنچه از دست می‌دادند حسرت نمی‌خوردند؛ مگر بر چیزی که وسیله نزدیکی به محبوب باشد. ابن واسع آشکارا اعلام می‌کند که «در دنیا فقط برای سه چیز حسرت می‌خورم: اول: رفیقی که هرگاه منحرف شوم مرا به راه بیاورد. دوم: نماز جماعتی که در آن فضیلتی نصیبم شود. سوم: رزق و روزی حلالی که به دور از منت بوده و از جانب خداوند نیز بازخواست سختی به دنبال نداشته باشد».

محمد بن واسع اولین چیزی که برای آن حسرت می‌خورد، از دست دادن دوستی است که او را در مسیر تربیت نفس و تهذیب آن یاری دهد.

(۱) - صفة الصفوة: ۳ / ۲۶.

(۲) - صفة الصفوة: ۳ / ۲۷۰۰.

دل‌نستن به دنیا به معنی ترک روزی حلال و ژنده‌پوشی و انزوا نمی‌باشد و اصولاً هیچکدام از این کارها بیانگر زهد و پارسایی نیست، بلکه این موارد از روح اسلام خارج بوده و به رهبانیت و آیین برهمن‌های هندی بیشتر نزدیک است. زهد واقعی یک عمل قلبی است. به همین دلیل محمد بن واسع می‌گوید: «من به حال کسی غبطه می‌برم که دین خود را محکم در دست گرفته و هیچ چیزی از دنیا همراه ندارد، اما با وجود این از عمل خود راضی نیست». رضا عملی است که مخصوص قلب و چقدر کم هستند زاهدانی که دارای این ویژگی هستند! <sup>(۱)</sup>.

مقام و منصب بزرگترین اسباب فتنه‌اند و مایه تغییر و تحول شدید می‌شوند، به همین جهت زاهدان راستین از آن گریزانند تا مبادا آنچه را که از ایمان و تقوی بنا نهاده‌اند از میان برود.

مالک بن منذر که از پُست ولایت و فرمانداری برخوردار بود، محمد بن واسع را به نزد خود فرا خواند و به وی امر کرد بر منصب قضاوت بنشیند، ولی او نپذیرفت، سپس به وی امر کرد و گفت: یا منصب قضاوت را بپذیر، یا این که شما را سیصد تازیانه خواهم زد. گفت: «شما می‌توانید با من اینگونه رفتار کنید، ولی بدانید که ترجیح می‌دهم ذلیل دنیا باشم نه ذلیل آخرت» <sup>(۲)</sup>. ممکن است به نزد اهل دنیا خودداری از پذیرفتن چنین مقامی نوعی حماقت به شمار رود، چون اینان برای دنیا زیسته و به خاطر آن خود را به مهلکه می‌اندازند، طبیعی است از دیدگاه آنان اگر دنیا به کسی روی آورد و او به آن پشت کند، این کار را حماقتی بیش نیست.

یکی دیگر از فرمانروایان او را به نزد خود فرا خواند و به وی پیشنهاد مقام داد، اما محمد بن واسع نپذیرفت. گفت: «به راستی تو احمق! محمد بن واسع در جواب گفت: «از دوران کودکی تاکنون همین حماقت را داشته‌ام» <sup>(۳)</sup>.

(۱) - سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۱۲۱.

(۲) - سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۱۲۲.

(۳) - سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۱۲۲.



آری! امام محمد بن واسع اینگونه در تقویت بنیه ایمانی خود کوشید و نگذاشت هیچ ضعف و فتوری به آن روی آورد. او نه تنها خود اینگونه عمل کرد، بلکه دوستان خود را نیز که به ایمان آنها اعتماد داشت چنین بار آورد.

نقل است که امیر شهر بصره جوایزی را به قاریان شهر داد و سهمی هم برای مالک بن دینار فرستاد و مالک آن را قبول کرد. ابن واسع که این را شنید به وی گفت: «جوایز آنها را قبول کردی؟»، مالک پاسخ داد: «از دوستانم سؤال کن»، آنها گفتند: «ای ابابکر! با این جایزه چند برده را خریداری نمود و آزاد کرد» گفت: «شما را به خدا سوگند می‌دهم آن حالت قبلی را اکنون نیز دارید؟» گفت: «نه، همانا مالک خری بیش نیست، و کسانی واقعاً خدا را پرستش می‌کنند که مانند محمد بن واسع باشند».

پنهان داشتن اعمال نیک: تابعین رحمهم الله بسیار اصرار داشتند که اعمال خود را از دید مردم پنهان دارند تا مبادا خود بزرگ‌بینی و ریا به درون آنان راه یابد. مخفی کاری ایشان در اعمال نیک به حدی رسیده بود که نمی‌گذاشتند حتی نزدیکترین دوستان از اعمال ایشن باخبر باشند.

ابن واسع می‌گوید: «مردانی هستند که مدت بیست سال گریسته اند، ولی همسران‌شان به این موضوع پی نبرده اند»<sup>(۱)</sup>. وی این مطلب را در آخرین لحظات عمر به دوستانش سفارش می‌کند. حماد بن زید گوید: به قصد عیادت به نزد محمد بن واسع رفتم، یحیی بگاء نیز آمد و اجازه خواست تا داخل شود. گفتند: یحیی بگاء است، گفت: بدترین روزهای شما آن روز است که در آن گریه به شما نسبت داده شود»<sup>(۲)</sup>. او بر برادرش یمناک است که مبادا به امری شهرت پیدا کند که تنها به او و خالقش مرتبط است و در نهایت نیز عمل او — خدای ناکرده — مورد قبول واقع نشود.

سرکوب نفس تا آخرین لحظات: تابعین رحمهم الله هیچگاه از تربیت و تزکیه نفس دست نمی‌کشیدند، و فریب ستایش ستایشگران نمی‌خوردند، زیرا آنان بر نفس خود آگاهتر

(۱) - سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۱۲۲.

(۲) - صفة الصفوة: ۳ / ۲۶۶۹.

بودند و مجالی برای جلوه و عرض اندام به آن نمی دادند حتی تا آخرین لحظات عمر از کنترل و سرکوب کردن آن غافل نماندند.

یکی از یاران ابن واسع نقل می کند: «چون بیماری محمد بن واسع شدت یافت و رفت و آمد مردم جهت عیادت بیشتر شد، به منزلش رفتم و دیدم جمعی به علت کمی جا ایستاده اند و جمعی نیز نشسته اند. ابن واسع روی به من کرد و گفت: «به من بگو: این جمع که اطراف من را گرفته اند، اگر فردا دست و پا بسته به دوزخ انداخته شوم، چه کمکی می توانند به من بکنند؟» و این آیه را تلاوت کرد:

﴿يَعْرِفُ الْمَجْرُمُونَ بِسِيمَاهُمْ فَيُؤْخَذُ بِالنَّوَصِي وَالْأَقْدَامِ﴾ (الرحمن: ۴۱).

«در آن رزو بدان و گناهکاران را از سیمای شان می شناسند و آنها را با موهای سر و پا گیرند».

## ۶- ابومسلم خولانی

او سید و پیشوای تابعین و زاهد زمان خویش بود. در عهد حیات پیامبر گرامی اسلام ﷺ اسلام آورده بود و در زمان خلافت ابوبکر صدیق ﷺ در شهر مدینه ساکن شد. او حدیث را از عمر و معاذ و ابی عبیده و ابوذر و عبادۀ روایت کرده است، او می گفت: «اگر بهشت و دوزخ را با چشم بینم بر عبادت من افزون نخواهد شد». دعا و مناجات او پذیرفته بود و این رتبه را از طریق کثرت عبادت به دست آورده بود<sup>(۱)</sup>.

هوشیاری در برابر وسوسه های نفس: به منظور مصون ماندن از آفت تکبر و بزرگ منشی به نفس اجازه نمی داد که بهانه تراشی نماید و خود را تبرئه کند، بلکه روش عناد و مبارزه با نفس را در پیش گرفت و آن را از هوی و هوس و آرزوهای طولانی بازداشت، آرزوهایی که انسان را از هدف دور می سازند، هرکس چنین رفتاری با نفس نکند و هرآنچه

(۱) - سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۷.

را که نفس خواست، اجابت نماید، اسیر و بنده آن گشته و به سوی محرمات و نافرمانی خدای متعال گرایش پیدا می‌کند.

ابومسلم روش تربیت نفس را به یارانش توصیه می‌کند و می‌گوید: «نظر شما در باره آنکس چیست که اگر او را مورد تکریم قرار دهم و با نعمت‌های گوناگون از او پذیرایی کنم، فردا در پیشگاه خدا مرا بدگویی کند، ولی اگر به او اهانت کرده و وادار به تحمل زحمت و مشقت نمایم، فردا در محضر حق تعالی مرا مدح و ستایش کند؟» گفتند: «آنکس کیست ای ابومسلم؟!» گفت: «به خدا سوگند آن نفس من است»<sup>(۱)</sup>.

او به خوبی می‌دانست که غفلت از نفس اگرچه اندک هم باشد، انسان را به ورطه هلاکت می‌اندازد، به همین سبب تابعین همیشه هوشیاری خود را در مقابل وسوسه‌ها و گرایش‌های نابهنجار نفس حفظ می‌کردند. در زمان معاویه رضی الله عنه مردم دچار قحطی شدید شدند، ابومسلم رضی الله عنه مردم را برای اقامه نماز استسقاء «طلب باران» بیرون برد، چون به مصلی رسید، مردم در آنجا جمع شدند، معاویه به ابومسلم گفت: «می‌بینید که مسلمانان چگونه دچار قحطی گشته اند، از خداوند طلب باران کن»، گفت: «من با این تقصیر و گناهان فراوانی که دارم چگونه دعا کنم!» سپس برخاست و کلاهش را پایین آورد و دو دستش را بلند کرد و گفت: «آفرید گارا! از تو طلب باران داریم و با کوله‌باری از گناه به سویت آمده ایم، مرا ناامید مفرما». هنوز محل نماز را ترک نکرده بودند که باران بارید، سپس گفت: «پرورد گارا! معاویه مرا به مردم نشان داد و شناساند، اگر هیچ توشه نیکی نزد تو دارم، جانم را بگیر». آن روز پنجشنبه بود، ابومسلم رضی الله عنه دعایش مستجاب شد و پنجشنبه بعد وفات کرد<sup>(۲)</sup>، خدایش رحمت کناد.

او از این که شهرت و آوازه‌اش در میان مردم منتشر شود و بگویند: در اثر دعای ابومسلم بود که خداوند باران نازل کرد، ترسید و ترجیح داد مرگ فرا رسد، ولی چنین چیزی در

(۱) - صفة الصفوة: ۴ / ۲۱۲.

(۲) - الزهد: ۲۹۲.

میان مردم پخش نشود، چون ترس آن را داشت که این شایعه او را در دام عجب و خود بزرگ‌بینی گرفتار کند.

ربط دادن دنیا به آخرت: تابعین هر چه را که مشاهده می‌کردند به آخرت مرتبط می‌ساختند، زیرا تفکر و احساسات و شعور آنان به آخرت تعلق داشت. نقل است که هرگاه ابومسلم بر خرابه‌ای عبور می‌کرد، بر آن می‌ایستاد و فریاد می‌زد و می‌گفت: «ای ویرانه! ساکنان تو کجایند؟ رفتند و اعمال‌شان باقی ماند، شهوت پرستی برفت و گناه‌ها باقی ماند ای بنی آدم! ترک گناه بسیار از طلب توبه آسانتر است»<sup>(۱)</sup>.

## ۷- مطّرف بن الشخیر

او امام و پیشوایی نمونه بود، وی حدیث را از جمعی از اصحاب روایت کرده و حسن بصری رحمه الله نیز از وی حدیث نقل کرده است، مطّرف فرزند صحابی جلیل القدر عبدالله بن الشخیر است و اگر به این درجه رفیع از ایمان و تقوی رسیده است جای تعجب نیست، زیرا در آغوش اصحاب پرورش یافت و فضای حاکم بر وجود مبارک آنها را با تمام وجود استنشاق کرد، و نزدیکترین اصحاب به او پدرش بوده است.

شناخت آفت‌ها و وسوسه‌های نفس: مطّرف می‌گوید: «می‌بینم که انسان میان خدا و شیطان قرار گرفته است، اگر در قلب او خیری موجود باشد، به سوی خدا گرایش پیدا می‌کند، و اگر چنین نباشد، خدا او را به نفس خود واگذار می‌کند و هر کسی را که به نفس خود واگذار کند هلاک می‌شود»<sup>(۲)</sup>.

زیرا نفس همیشه به بدی‌ها دستور می‌دهد و هر کس که به نفس موکول شود، دچار خسارت عظیمی می‌گردد.

(۱) - الزهد: ۳۹۳.

(۲) - الزهد: ۲۴۲.

محاسبه و محاکمه نفس: گاه گاهی این سؤال بر قلب انسان خطور می کند که در نزد خداوند از چه منزلتی برخوردار است؟ در حالی که این یک امر غیبی است و کسی نمی تواند بر آن آگاهی یابد هر چند که از علم و ایمان فراوانی نیز برخوردار باشد. اما هنگامی که چنین تصویری بر ذهن کسی گذشت، لازم است نفس خود را محاسبه کند تا معلوم شود که تا چه اندازه خود را به آنچه که مورد پسند خدا است مشغول کرده است.

مطرف در مورد پیدایش چنین تصوراتی می گوید: «هر کس دوست دارد بداند نزد خداوند از چه منزلتی برخوردار است باید بنگرد که خداوند چه حقوق و تکالیفی را بر او واجب کرده است»<sup>(۱)</sup>. شاید یک نفر عبادات زیادی را انجام دهد و گمان برد بر دیگران برتری دارد و مشمول آیات تهدید نمی شود، بلکه مخاطب آیاتی است که متضمن بشارت به جنت و نعمت ها باشد، در این حالت لازم است که هوشیار بود. ما این امر را از امام مطرف می آموزیم. او با یکی از همراهانش در موسم حج ایستاده بود، یکی گفت: «بهترین جایگاه است ولی فرد گناهکاری چون من، قداست و پاکی این جایگاه را از میان برده است». او نیز افزود: «خداوند! به سبب وجود گناهکاری چون من در این مکان دعای ایشان را مسترد مگردان»<sup>(۲)</sup>.

باید دانست که این گفته از باب یأس و نومیدی نبود، بلکه از باب خموشی گزیدن و ترک عجب و متهم کردن نفس بود، و این روش نفس را بیشتر به عمل و می دارد و طریقه بسیار مفید و مؤثری برای تربیت نفس است.

ترک عجب و خود بزرگ بینی: ترس شدید از خود بزرگ بینی و هوشیاری در برابر نفس، مطرف را وادار کرده است که بگوید: «اگر شب را در خواب و استراحت سپری کنم، اما با پشیمانی و توبه از خواب برخیزم، به نزد من بهتر از آن است که شب را با قیام و دعا و استغفار سپری نمایم و کار خود را بزرگ پندارم و دچار خود بزرگ بینی شوم»<sup>(۳)</sup>.

(۱) - الزهد: ۲۴۲.

(۲) - الزهد: ۲۴۴.

(۳) - سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۱۹۰.

هر عبادتی که عجب و خودبزرگ‌بینی را به دنبال داشته باشد، غیر از بی‌خوابی و خستگی، ثمری دیگر نخواهد داشت؛ زیرا چنین کسی به هر مدارجی از ایمان نیز رسیده باشد، از سرایت عجب به درونش در امان نیست، او با صراحت می‌گوید: «به هر محفلی که رفتم و در آن آوازه نیک خود را شنیدم؛ به نحوی احساس عجب کردم»<sup>(۱)</sup>.

وقتی فرزندان اصحاب علیهم‌السلام در مقابل ستایش ستایشگران احساس عجب کرده اند، ما چگونه خواهیم بود؟ پس بر ما لازم است که بیشتر مواظب نفس خود باشیم قبل از این که روزی فرا رسد که دیگر بازگشتی در کار نخواهد بود. و باید که آن را پاک و مهذب نماییم؛ چون در آن روز به جز صفای قلب، چیزی دیگر پذیرفته نیست.

اهتمام او به ایجاد روابط برادری: اخوت و برادری یکی از راه‌های اصلاح نفس است، چرا که مؤمن آینه برادر خود می‌باشد. سلف صالح رحمهم الله به ایجاد اخوت دینی بسیار اهتمام داده و از این طریق یکدیگر را در تربیت نفس و برطرف کردن عیب‌های آن یاری می‌دادند؛ همچنین حقوق یکدیگر را به نحو احسن ادا کرده و به ریسمان اخوت چنگ می‌زدند، اخوتی که در پیمون راه جنت و رسیدن به رضایت خدا بدان نیازمند بودند.

مطرف می‌گوید: «همنشینی با انسان صالح به مراتب بهتر از تنهایی، و تنهایی بسی بهتر از دوست ناباب است»<sup>(۲)</sup>.

اگر رفیقی صالح یافت نشود که تو را بر ادامه راه یاری دهد، تنهایی بهتر از آن است که با فردی ناشایست همراه شوی و شما را در مبارزه با شیطان یاری ندهد. مطرف همیشه می‌گفت: «دیدار دوستان در نظر من بهتر از دیدار اهل و عیال است، چون اهل و عیال فقط از تو می‌خواهند که نیازهای مادی آنها را برطرف نمایی، ولی دوستان برای من دعای خیر می‌کنند و من به دعای خیر ایشان محتاجم»<sup>(۳)</sup>. به همین جهت نیاز خود را به برادران دینی اینگونه بیان

(۱) - الزهد: ۲۴۰.

(۲) - الزهد: ۲۴۱.

(۳) - الزهد: ۲۴۲.

می‌کند: «نیاز من به جمع دوستان بیشتر از نیازِ بیوه‌زن به وجود سرپرست است، چون در میان جمع گناه خود را می‌شناسم»<sup>(۱)</sup>.

بنابراین، هدف اساسی از اخوت و برادری همانا تعاون و همکاری در جهت ادامه‌دادن راه خدا و تربیت و تهذیب جان‌های افسار گسیخته است، اخوتی که در این راه آدمی را معاونت نکند و به تربیت نفس کمک ننماید، اخوتی است ظاهری و سطحی و جز هدر دادن وقت چیز دیگری نیست.

تربیت با بهره‌گیری از دعا: مطرف نه تنها از دعا به عنوان ابزاری مفید در راستای تربیت نفس استفاده می‌کرد، بلکه آن را منبع و سرچشمه همه خیرات می‌دانست، او می‌گوید: «در این اندیشه بودم که چه کار نیکی منبع همه حسنات است، دیدم اینگونه کارها بسیارند: روزه، نماز، و غیره که همه اینها در دست خداست و تو قدرت چیزی را نداری که در دست خدا قرا دارد، مگر این که آن را از وی تقاضا کنی و به تو عطا کند. بنابراین، دعا در برگیرنده تمامی خیرات و برکات است، صرف نظر از گفته امام مطرف، یکی دیگر از دلایل «جامع خیرات بودن دعا» این است که دعا بیانگر نهایت ضعف و زبونی بنده، و نیاز او به پروردگار است که بی‌نهایت قادر و با شکوه و با عظمت است. پیامبر ﷺ می‌فرماید:

«الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ».

«دعا عین عبادت است».

امام مطرف در مناجاتش این دعا را فراوان زمزمه می‌کرد: «پروردگارا! به تو پناه می‌آورم از شر سلطان و از شر قلم او، و به تو پناه می‌آورم از گفته‌ای که خشنودی تو در آن است، اما من از گفتن آن، خشنودی غیر تو را بجویم و به تو پناه می‌برم از اندیشه‌ای که مرا به نزد تو شرمند کند، و به تو پناه می‌برم از این که دیگران نسبت به آنچه که به من آموخته‌ای سعادت‌مندتر باشند و آنها از علم و دانش من سعادت بیشتری کسب کنند، و به تو پناه

می آورم از این که مایه عبرت دیگران گردم و به تو پناه می آورم از این که برای دفع زیان و ضرر به معصیت تو متوسل شوم»<sup>(۱)</sup>.

به غیر از ذات خدا هیچگونه پناهی نیست، لذا مطرف در آغاز مناجاتش از شر حاکمان و فرمانروایان طاغوت منش به خدا پناه می برد، پس از آن از دست نیرنگ‌های درونی مانند ریا و راضی کردن دیگران و نبود خلوص در طاعات، از خداوند پناه می جوید؛ چون اخلاص جوهر اساسی قبول طاعات است. سپس به خدا پناه می برد از عمل نکردن به دانسته‌هایش و نزول بلا و تزلزل عقیده، و ارتکاب معصیت و عبرت شدن برای دیگران، و در خاتمه از اضطراب و به زانو درآمدن در مقابل نزول حوادث و عدم ثبات و پایداری در برابر ناملایمات به خدا پناه می برد.

این دعا از زبانی جاری می شود که صاحب آن مدارج تربیت نفس را طی کرده و خوف و خشیت سراسر وجود او را فرا گرفته و با پناه بردن به خداوند به این درجه از اخلاص رسیده باشد.

## ۸- هرم بن حیان

هرم، دوست و شاگرد صحابی جلیل القدر حممه رضی الله عنه است، وی آنچه را که می دید به آخرت پیوند می داد. هرم بن حیان عبدی، شبی در محضر صحابی رسول الله صلی الله علیه و آله حممه رضی الله عنه ماندگار شد. آن شب حممه تا فرارسیدن صبح گریست، روز بعد هرم به حممه گفت: «چرا دیشب این قدر گریه کردی؟»، گفت: «به یاد فردایی افتادم که گورها باز شود و انسان‌های خفته از آن بیرون آیند». حممه نیز شبی در منزل هرم بماند، دید که هرم آن شب تا صبح گریه کرد. صبح حممه از هرم پرسید: «چه چیزی تو را امشب تا هنگام سحر به گریه وا داشت؟»، گفت: «صبحگاهی را یاد کردم که ستاره‌های آسمان از هم گسسته و چون برگ خزان فرو ریزند». این دو دوست گاه گاهی بعد از صرف صبحانه باهم به بازار می رفتند و به هنگام عبور از محله گل فروشان، به یاد بهشت می افتادند و آن را از خدا تقاضا می کردند و به وقت گذر از



کنار آهنگران آتش جهنم را یاد کرده و از گرفتار شدن در آن به خدای متعال پناه می‌بردند. این دو یار صمیمی اینگونه از هم جدا می‌شدند.<sup>(۱)</sup>

آنان در دنیا طوری زندگی می‌کردند که گویی در عالم آخرت قرار دارند، و به این شیوه نفس خود را از علایق دنیوی بریده و به جهان آخرت وابسته می‌کردند، تا رام کردن آن نفس سرکش برایشان آسانتر شود. تابعین راه‌های تربیت عملی نفس را از پیشگامان نخستین فرا گرفتند.

با عجب و تکبر: وی هیچگاه نمی‌خواست ذره‌ای از روحیه ایمانی خود را از دست بدهد و اجازه نمی‌داد اعمال نیک خود را به وسیله غرور و تکبری که گاه و بی‌گاه به نفس سرایت می‌کند، ضایع نماید. نقل است که وظیفه‌ای مهم را به ایشان واگذار کردند و می‌دانست که بستگانش به او تبریک می‌گویند. او از نفوذ عجب به نفس خود بیم داشت، به همین سبب دستور داد تا میان اقامت گاه او و کسانی که منتظر دیدن او بودند، آتشی بیفروزند، بستگان که رسیدند از فاصله دور سلام کردند و او گفت: «خوش آمدید ای قوم من! بفرمایید نزدیک شوید» گفتند: «نمی‌توانیم نزدیک شویم، زیرا در آتش می‌افتیم و خواهیم سوخت» گفت: «پس می‌خواهید من به سوی شما بیایم و در آتش بیفتم و بسوزم! به درستی که آتش دوزخ به مراتب بزرگتر و سوازتر است». آنگاه همگی برگشتند.<sup>(۲)</sup>

این رفتار شاید برای هرکسی میسر نباشد، رفتاری که بیانگر شدت هراس تابعین از بیماری عجب می‌باشد.

ترس شدید از خدای متعال: فرزانه‌ترین مردمان، عابدانند، چون آنان به چیزی نزدیکی می‌جویند که به آنان سودی رساند و از چیزی که زیانی به آنان برساند دوری می‌جویند. هرکس عقیده‌ای خلاف آنچه که گفته شد داشته باشد، یا خرد و اندیشه‌ای ناقص دارد و یا پیرو هوی و هوس است. به همین جهت؛ هرم آن تابعی بزرگوار از کسانی تعجب دارد که ادعای ترس از عذاب جهنم را دارند، اما برای نجات از آن هیچگونه وسیله‌ای را تهیه

(۱) - الزهد: ۲۳۱.

(۲) - الزهد: ۲۳۲.

نمی‌کنند. نیز از حال کسانی متعجب است که برای نیل به بهشت، آه سوزان از درون‌شان بلند می‌شود، اما در این راه قدمی برنمی‌دارند. وی می‌گوید: ندیده‌ام عجیب‌تر از کسی که از آتش جهنم گریزان است، اما در خواب غفلت فرو رفته است. و ندیده‌ام عجیب‌تر از کسی که طالب بهشت است اما به خواب عمیق فرو رفته است<sup>(۱)</sup>.

خوف هرم از خدا به مرتبه‌ای رسیده بود که همچون اسلاف بزرگوارش ابوبکر و عمر رضی الله عنهما آرزو می‌کرد و می‌گفت: «ای کاش آفریده نمی‌شدم». نقل است که همراه عبدالله بن عامر به قصد زیارت سرزمین حجاز راه افتادند در حالی که هردو سوار بودند. از سرزمینی عبور کردند که پوشیده از گیاه و درخت بود. شترهای ایشان شروع به خوردن گیاه و برگ درختان کردند، در این وقت ابن حیان گفت: «ای ابن عامر! آیا دوست داری که گیاه و برگ درختان باشی و شتران تو را بخورند و تبدیل به فضله شوی؟» گفت: قسم به خدا نه، زیرا آنچه من از رحمت خدای عزّ وجلّ انتظار دارم از این خیلی بهتر است. هرم گفت: «ولی سوگند به خدا من دوست داشتم برگ درخت بودم تا این شتر مرا بخورد و تبدیل به فضله شتر گردم، اما با سختی‌های روز قیامت مواجه نشوم. وای بر تو ای ابن عامر! من از آن فاجعه هولناک بسیار می‌ترسم».

استمرار بر عمل: ادامه عمل و استمرار بر آن اساسی‌ترین راهی است که این بزرگواران برای اصلاح و تزکیه نفس در پیش گرفته بودند، ایمان بدون عمل اعتبار ندارد، و این دو (ایمان و عمل) چنان باهم آمیخته و از هم چنانا پذیرند که هرم - رحمته - در این باره می‌گوید: «اگر به من گفته شود که تو اهل آتش هستی در این حالت نیز عمل صالح را ترک نخواهم کرد، مبادا در روز جزا نفسم به ملامت من برخیزد و بگوید چرا چنین و چنان کردی؟»<sup>(۲)</sup>.

سرنوشتی خجسته: شیخ حسن بصری رحمته نقل می‌کند که هرم در یک روز تابستانی در یکی از غزوه‌ها شهید شد. چون از دفن وی فارغ شدیم، ابری بر بالای آسمان قبرش قرار

(۱) - الزهد: ۲۳۱.

(۲) - صفة الصفوة: ۳ / ۲۱۴.

گرفت و آنقدر بر گورش بارید که خاک گورش کاملاً سیراب گشت، ولی خارج از محدوده قبرش بارانی فرود نیامد، سپس ابر باز گشت»<sup>(۱)</sup>.  
 آنان اینگونه به تربیت نفس خود پرداخته بودند و آن را منحصر به گوشه مسجد نکردند، بلکه در میادین نبرد با دشمنان اسلام جنگیدند و خارج از چهار دیوار مسجد به آن تکامل بخشیدند. آنان با مال و جان و با قلم و زبان و شمشیر در راه اعتلای حق جهاد کردند. مسلماً هر کس نفس را اینگونه تربیت کند زندگی او قرین سعادت خواهد بود و برای دیگران نیز شادی و بشارت خواهد آورد.

## ۹- زین العابدین علیه السلام

او همان تابعی بزرگوار و زاهد کبیر است که سرزمین حجاز و بیت الحرام و تمامی سرزمین های حل و حرم شهرت و آوازه وی را شناخته اند. علی بن حسین بن علی بن ابی طالب علیه السلام به خاطر بیماری شدیدی که داشت خداوند او را از فاجعه کربلا نجات داد<sup>(۲)</sup>.  
 تواضع او: او همواره بیماری عجب و خودبزرگ بینی را با تواضع و فروتنی معالجه می کرد. از جمله روش های شگفت وی برای تربیت نفس این بود که هرگاه چیز را به گدایی می بخشید قبل از این که آن چیز را به او بدهد او را می بوسید<sup>(۳)</sup>.  
 در پی انتقام شخصی نبود: خشم ایشان فقط به خاطر خدا بود، و با نفس خود چنین پیمان بسته بود. و بدیهی است که آدمی در غیر این صورت به مجرد کامل نخواهد رسید. بدین علت، در دل های ایشان جز خدا چیزی قرار نداشت، تابعین هیچگاه برای ارضای نفس خود انتقام نمی گرفتند، اما هروقت امور دین زیر پا نهاده می شد، همچون شیر بیشه می خروشیدند، چرا که این روش را از پیامبر صلی الله علیه و آله فرا گرفته بودند.

(۱) - الزهد: ۲۳۴.

(۲) - طبقات: ۵ / ۲۱۶.

(۳) - الزهد: ۱۶۶.

نقل است که غلام او مشغول پخت کباب در تنور بود، وسیله کباب‌پزی از دستش افتاد و بر سر کودک صغیر او اصابت کرد و او را کشت، علی بن الحسین فوراً از جا برخاست و چون دید فرزندش فوت کرده است، رو به غلام کرد و گفت: «تو عمداً این کار را نکرده‌ای، برو تو را آزاد کردم، و بعد به تجهیز و تدفین فرزندش مشغول شد»<sup>(۱)</sup>.

وی تا این حد بر نفس خود مسلط بود و آن را تا این حد کنترل و سرکوب کرده بود به نحوی که پسرش جلو چشمانش کشته می‌شود، اما به خلاف خواسته نفسش عمل می‌کند. ایمان او به مقدرات الهی چقدر مستحکم بوده است که او را نسبت به چنین حادثه‌ای کاملاً راضی نشان می‌دهد! او اینگونه نبود که فقط به هنگام نزول بلا بر یکی از بستگانش نفس را کنترل کند، بلکه به هنگام نزول حادثه بر خودش نیز زمام نفس را در دست داشته و آن را کنترل می‌کرد. در شرح حال او آمده است که کنیز آب وضو در دست او می‌ریخت، ناگهان آفتابه از دستش بیفتاد و به صورت ایشان اصابت و آن را مجروح کرد، ایشان سرش را بلند کرد و به کنیز نگاه کرد. کنیز گفت: خداوند می‌گوید: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ﴾ امام گفت: «خشم خود را فرو خوردم» کنیز گفت: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ امام گفت، «از تو درگذشتم، خدا هم از تو درگذرد». کنیز گفت: ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ امام گفت: «تو را در راه خدا از بردگی آزاد کرد»<sup>(۲)</sup>.

در شرح حال او آمده است که مردی به وی دشنام داد. ولی امام خود را به بی‌خبری زد، گو این که چیزی را نشنیده است، آن مرد گفت: «منظورم تو است». امام گفت: «من از تو چشم‌پوشی می‌کنم». روزی از مسجد خارج شد، مردی او را دشنام داد، مردم اطراف آن مرد گرد آمدند تا نگذارند بیشتر جسارت کند، امام گفت: «رهايش كنيد» سپس رو به آن مرد کرد و گفت: «عیب‌هایی را که خداوند بر من پوشانده است بسیار بیشتر از آن است که تو می‌گویی، آیا می‌خواهید از آنها نیز به تو خبر دهم؟» آن مرد از گفته امام شرم‌منده شد و سر

(۱) - البدایة والنهاية: ۹ / ۱۰۷.

(۲) - البدایة والنهاية: ۹ / ۱۰۷.

به زیر انداخت. امام پیراهن خود را به او داد و امر کرد هزار درهم نیز به وی بدهند، از آن به بعد هرگاه آن مرد امام را می‌دید می‌گفت: «حقیقتاً شما فرزند پیامبر ﷺ هستید»<sup>(۱)</sup>.

این عکس العمل و برخورد به ما نشان می‌دهد که در ورای آن عفو و گذشت، رنج فراوانی برای تربیت نفس صرف شده است؛ زیرا در چنین مواقعی که انسان‌ها به فکر انتقام هستند، آن مرد پاک و مطهر، این همه تواضع از خود نشان می‌دهد، و به عکس آنچه که نفس امر می‌کند عمل می‌نماید. نفس در چنین مواقعی معمولاً به فکر انتقام از شخص خطاکار است. این یقین و باور پس از تجاربی طولانی به دست آمده است و مهار نفس چندان سهل و ساده نیست، مگر این که با آن به صورت جدی مبارزه شود.

ترس از خدا: آنان جز به آخرت فکر نمی‌کردند، این حالت هم به سبب تفکر زیاد در امور آخرت برای آنان حاصل شده بود، به گونه‌ای که جلوه‌های زیبای دنیا در انظار آنان بسیار ناچیز و اندک می‌نمود. روزی خانه‌ای که امام زین العابدین در آن اقامت داشت، دستخوش حریق شد، آن هنگام او نماز می‌خواند، وقتی نمازش تمام شد، گفتند: «چرا نمازت را قطع نکردی؟» گفت: «از ترس آن آتش از این آتش غافل ماندم»<sup>(۲)</sup>. در اثر ترسی که از خدا داشت، هر وقت وضو می‌گرفت چهره اش به زردی می‌گرایید، اهل بیتش عرض می‌کردند: «این چه حالتی است که در هنگام وضو برایت حادث می‌شود؟» در پاسخ گفت: «می‌دانید که می‌خواهم در پیشگاه چه کسی بایستم؟!»<sup>(۳)</sup>. و هرگاه به نماز می‌ایستاد، لرزه تمام وجودش را فرا می‌گرفت، عرض کردند که «چه امری روی داده است؟» گفت: «نمی‌دانید من در پیشگاه چه کسی ایستاده و مناجات می‌کنم؟»<sup>(۴)</sup>. این خوف و هراس نتیجه تفکر دایم او در امور آخرت و مرگ بوده است.

(۱) -البداية والنهاية: ۹ / ۱۰۷.

(۲) -البداية والنهاية.

(۳) - صفة الصفوة: ۲ / ۹۳.

(۴) - طبقات: ۵ / ۲۱۶.

## ۱۰- مسروق بن اجدع

آن امام قدوه و آن کوه ایمان، در عهد حیات مبارک پیامبر ﷺ اسلام آورده بود، ولی چون به محضر مبارکش شرفیاب نشده بود، از بزرگان تابعین محسوب شده<sup>(۱)</sup> و به کثرت عبادت مشهور است.

کثرت تقرب جستن او به خدای متعال: انس بن سیرین از همسر مسروق نقل می کند که گفته است: «مسروق آنقدر نماز می خواند که هردو پای او ورم می کرد، و بسیاری اوقات من از حسرت می نشستم و دلم به حال او سوخته و برایش می گریستم»<sup>(۲)</sup>.

او سجده را بسیار دوست داشت، زیرا بهترین حالتی که انسان در آن از همه حالات به خدا نزدیکتر است سجده است. نقل است که به سفر حج رفت، تا روزی که برگشت جز بر هئیت سجده نخواست<sup>(۳)</sup>. این همه سجده و نماز و تقرب تنها به خاطر تهذیب نفس و نگرانی شدید او از فوت وقت و مهیا شدن برای سفر است که بازگشتی به دنبال ندارد. وی در یک روز تابستانی که روزه بود بر اثر شدت گرسنگی و تشنگی بیهوش شد.

ام المؤمنین عایشه رضی الله عنها به او بسیار احترام می گذاشت، او نیز به خاطر محبت ام المؤمنین، دختر خود را عایشه نام نهاد و به همین خاطر هیچگاه او را نافرمانی نمی کرد. وقتی که در اثر شدت تشنگی و گرسنگی داشت بیهوش می شد، دختر آمد و عرض کرد: «بابا جان! افطار کن و آب بنوش». گفت: «منظورت چیست دخترم؟» گفت: «دلسوزی» گفت: «دخترم بهتر است در روزی که پنجاه هزار سال طول می کشد دلت به حالم بسوزد». او می گفت: «در دنیا حسرت از دست دادن هیچ چیزی را نمی خورم جز سجده برای خداوند متعال».

ترس از فتنه دنیا: در شرح حال او آمده است که «زیاد»، او را به عنوان «عامل» به نقطه ای در عراق به نام سلسله فرستاد، چون از شهر خارج شد جمعی از قاریان اهل کوفه او را بدرقه کردند، جوانی اسب سوار در میان آنان بود، چون جمعیت بازگشتند، جوان در حالی

(۱) - سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۶۵.

(۲) - سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۶۵.

(۳) - سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۶۵.

که مسروق در میان یارانش بود نزدیک شد و گفت: ای مسروق! تو پیشوای قاریان کوفه و ناصح و مرشد آنان هستی، اگر سؤال شود که افضل اهل کوفه چه کسی است؟ همه در پاسخ می‌گویند: مسروق. و اگر گفته شود: بردبارترین و صبورترین اهل کوفه چه کسی است؟ می‌گویند: مسروق، و اگر بگویند آگاهترین فرد به فقه و شرع خدا در میان شهر کوفه چه کسی است؟ در جواب خواهند گفت: مسروق. پس در حقیقت زینت تو، زینت اهل کوفه و عیب تو عیب آنان است. من شما را به خدا قسم می‌دهم از این که به فکر فقر و آرزوی دور و دراز باشی».

مسروق گفت: مرا برآنچه که برایم پیش آمده است یاری نمی‌دهی؟ گفت: «به خدا سوگند من از این پُست و مقام تو راضی نیستم، پس چگونه تو را یاری دهم؟» سپس مرد جوان رفت و مسروق گفت: «هیچ موعظه‌ای به اندازه موعظه این جوان در من اثر نکرده است»<sup>(۱)</sup>.

بزرگان و پیشتازان دعوت و علم، نیازمند چنین موعظه‌هایی هستند تا مبدا بر اثر مشهورشدن، بزرگ‌منشی و خودبزرگ‌بینی به درون آنان سرایت کند، به همین خاطر امام پیشوا، مسروق بن اجدع هر جمعه بر قاطر خود سوار می‌شد و به نقطه‌ای به نام «جیزه» می‌رفت که زباله را در آن می‌ریختند و سوار بر قاطر در میان زباله توقف می‌کرد و می‌گفت: «دنیا همین است که زیر پای ما قرار دارد»<sup>(۲)</sup>. ایشان حقیقت و زینت دنیا را به زباله تشبیه می‌کرد و نفس را متذکر می‌شد تا فرصتی برای عجب و عرض اندام برای وی باقی نگذارد و در اثر شدت خوفی که از فتنه دنیا داشت، چنین می‌گفت:

«به حال آنکس غبطه می‌برم که در اوج امنیت و آرامش در گور خود آرمیده و از شر دنیا خلاص یافته است»<sup>(۳)</sup>.

(۱) - الزهد: ۳۵۰.

(۲) - الزهد: ۳۵۰.

(۳) - الزهد: ۳۵۰.

## فصل ششم

### نتایج تربیت

#### سعادت دنیا و آخرت

خیر و سعادت انسان در داشتن مال و زن و مقام و کاخ و دیگر زیبایی‌های دنیا خلاصه نمی‌شود. چه بسیارند کسانی که از تمامی امکانات دنیا برخوردارند، اما با وجود آن در زندگی خود، احساس دلتنگی و مشقت می‌کنند. این بیانگر آن است که اینها نه تنها سعادت واقعی را به دنبال ندارند، بلکه عدم استفاده صحیح از امکانات و نعمت‌های دنیوی مایه شقاوت انسان می‌شود و اگر به ظاهر هم نفعی دربر داشته باشند، در مقایسه با نعمت‌های آخرت حقیر و کم‌ارزش به نظر می‌آیند.

امام ابن حزم (رحمه الله) می‌گوید: «در جستجوی هدف و مقصدی برآمدم که نزد تمام مردم پسندیده باشد، متوجه شدم که آن مقصد فقط یکی است، آن هم عبارت از زدودن نگرانی و اضطراب درونی است. وقتی با دقت نگریستم متوجه شدم که مردم در در پیدا کردن راه علاج و مداوای آن یکسان نیستند و انسان‌ها با وجود اختلاف خواست‌ها و مطالبات‌شان و متفاوت بودن تصمیمات‌شان، همگی یک هدف را دنبال می‌کنند و آن زدودن اضطراب و نگرانی درونی است. اما بعضی برای رسیدن به هدف فوق به بیراهه رفته و برخی نیز تقریباً به راه راست رفته‌اند، و بالاخره بعضی دیگر به راه صواب رسیده و آن را در پیش گرفته و ادامه داده‌اند، دسته سوم بسیار کم هستند و به ندرت موفق به پیمودن این راه می‌شوند»<sup>(۱)</sup>.

امام به ابن حزم پس از جستجوی راه‌های برطرف کردن اضطراب و نگرانی به ارائه راه حلی پرداخته که خود بدان رسیده و می‌گوید: «راهی را جستجو کردم که انسان را در برطرف کردن اضطراب روحی و روانی یاری دهد. سپس به این نتیجه رسیدم که کوشش برای جهان آخرت و توجه به سوی خداوند عزّ و جلّ یگانه راهی است که اضطراب درونی

---

(۱) - الأخلاق و السیر: ۱۴.



را زدوده و آن را محو و نابود می‌کند»<sup>(۱)</sup>. این آرامش با تزکیه و تربیت نفس به دست می‌آید، و این که انسان برای آباد کردن سرای آخرت خویش تلاش کند و به «تخلیه» و «تحلیه» نفس خود بپردازد، و با فطرت خدادادی خود همدم و همراه شود.

چنانچه پیامبر ﷺ می‌فرماید:

«مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ»<sup>(۲)</sup>.

«هر بچه‌ای که متولد می‌شود بر فطرت خدادادیش به دنیا می‌آید».

یعنی غم و نگرانی و اضطراب درونی جزو فطرت او نبوده و فطرت هر انسانی در ذات خود از هر گونه لغزش و انحرافی دور است، پیدایش این همه غم و اندوه دلهره و اضطراب، و این همه سرگردانی و نگرانی، معلول انحراف انسان‌ها از جاده فطرت و شاهراه شریعت است. زیرا اگر انسان برخلاف فطرت خدادادی خودش گام برداشت و از آن هدف اصلی که بهر آن آفریده شده است منحرف شد، بدون شک گرفتار اضطراب و نگرانی و دلهره‌های بی‌پای می‌شود.

عابد حرمین شریفین؛ فضیل بن عیاض رسیدن به این درجه از اطمینان و آرامش را «حلاوت ایمانی» نام نهاده و به عنوان یکی از راه‌های تزکیه نفس برشمرده است، وی می‌گوید: «شیرینی و حلاوت ایمان بر دل‌های شما حرام است، تا وقتی که در دنیا زهد را پیشه نکنید»<sup>(۳)</sup>. به خاطر چشیدن مزه این حلاوت است که یکی از صالحان می‌گوید: اگر «شاهان لذت و شیرینی حال ما را می‌فهمیدند با شمشیر بر سر آن با ما می‌جنگیدند».

این است سعادت دنیوی، و اما سعادت اخروی بدون شک عبارت است از بهشتی که پهنای آن به مساحت آسمان‌ها و زمین است که برای زاهدان و راهروان راه فطرت و تقوی پیشگان مهیا شده است، امروزه بسیاری از مردم تصور می‌کنند که به دست آوردن سعادت هردو سرا مشکل و غیر ممکن است، دلیل این تصور غلط این است که آنان سعادت

(۱) - الأخلاق و السیر: ۱۵.

(۲) - صحیح مسلم: ۲۶۵۸.

(۳) - سیر أعلام النبلاء: ۸ / ۴۳۵.

را در امور دنیوی منحصر کرده و فکر می‌کنند که برخورداری از نعمت‌های دنیوی عین سعادت است و فراموش کرده‌اند که بزرگترین سعادت دنیوی همانا احساس آرامش نفس و درون است.

چنانچه ابن حزم اشاره کرد، آرامش درونی تنها گمشده‌ای است که طالبان دنیا نیز به دنبال آن سرگردانند. آنان برای نیل به آن و زدودن اضطراب، هر راهی را پیموده و از هر وسیله‌ای استفاده کرده‌اند، ولی اضطراب و نگرانی آنان پیوسته بیشتر و بیشتر شده است و نتوانسته‌اند کاری مثبت انجام دهند؛ از فرط سرگردانی و محرومیت از پرتو نور ایمان، به مواد مخدر و مشروبات الکلی و بی‌بند و باری جنسی و تشکیل محافل و مجالس شرم‌آور، و حتی خودکشی دست می‌زنند تا شاید آن آرامش گمشده را بیابند، ولی بدان دست نیافته و نخواهند یافت، چون تنها راه رهایی از این اضطراب و رسیدن به آرامش واقعی همانا کوشش برای جهان آخرت است، راهی که همه انسانها استعداد و توانایی پیمودن آن را دارند. سلمه بن دینار این گفتار ابن حزم را با توضیحی بیشتر بیان کرده و می‌گوید: «اگر به دو چیز عمل نمائید به سعادت هردو جهان نایل خواهید شد». عرض کردند: «آن دو چیستند؟»، گفت: «تحمّل آنچه خدا دوست دارد هرچند پیش تو مکروه باشد، و ترک آنچه پیش خدا مکروه است هرچند به نزد تو محبوب باشد»<sup>(۱)</sup>.

تنها در این صورت است که نفس استقامت و پایداری را به دست آورده و اضطراب و نگرانی آن برطرف می‌شود. نفس، همه عباداتی را که انجام می‌دهیم دوست ندارد، اما باید آن را ملزم سازیم و نفرت و بیزاری آن را از انجام اعمال نیکو زدوده و به او اجازه عناد و سرکشی ندهیم.

مبارزه با نفس و خاموش کردن شعله‌های آن اساس تزکیه است، مالک بن دینار (رحمه الله) می‌گوید: «خدا به آن بنده رحم کند که نفس خود را ملامت کند و به وی بگوید: «گر شما دارای چنین و چنان ارزش و اعتباری نیستید؟! پس چرا خواهش‌های پست و حیوانی را

مطرح می‌کنید؟ و آن را ملزم به تمسک به کتاب خدا کند و تحت نفوذ خود درآورد»<sup>(۱)</sup>. اگر بزرگان دین و پیشینیان ما تسلیم خواهش‌های نفسانی می‌شدند، این همه نصایح ارزشمند را از ایشان به ارث نمی‌بردیم و در دل‌های آنان نیز مانند دنیاپرستان اضطراب و پریشانی لانه می‌ساخت و از آن جدا نمی‌شد، زیرا نفس تلاش برای کسب علم یا حفظ قرآن، یا روزه گرفتن را دوست ندارد، جهاد و هر امری را که موجب تقرب به حق شود، دوست ندارد. ولی آنان بر نفس خود چیره شدند و زمام آن را در دست گرفتند و راضی به بندگی آن نشدند، به همین علت سعادت هردو سرا را کسب کردند، ما نیز باید بدانیم که برای رسیدن به آن سعادت جاودان، جز ادامه راه آنان راهی وجود ندارد.

### دوستی خداوند

هرگاه بنده فرایض را به جا آورد و نوافل را بر آن بیفزود و با نفس خود مبارزه کرد و آن را تربیت نمود، به محبت خداوندی نایل خواهد شد و خداوند در هر جا و همه حال با او خواهد بود و او را از لغزش و خطا مصون می‌دارد. از ابی هریره رضی الله عنه نقل شده است که رسول الله صلی الله علیه و آله در یک حدیث قدسی می‌فرماید:

«مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا زَالَ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالتَّوَّافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيْتَهُ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيذَنَّهُ»<sup>(۲)</sup>.

«هرکس با یکی از دوستانم دشمنی ورزد، من به او اعلان جنگ می‌کنم، و بنده من به وسیله هیچ چیزی بهتر از فرایض نمی‌تواند به من نزدیک شود. بنده من با انجام نوافل، پیوسته به من نزدیکتر می‌شود تا درجه‌ای که دوستش می‌دارم. و چون او به مقام دوستی من رسید، من به جای او می‌شنوم، و به جای او می‌بینم و به جای او به هر جا که بخواهد دست دراز

(۱) - محاسبه نفس: ۲۶.

(۲) - فتح الباری: ۱۱ / ۲۸۶.

می‌کنم، و به هر جا که بخواهد برود، می‌روم، و اگر از من چیزی بخواهد به وی ببخشم، و اگر پناه از من جوید او را پناه دهم».

طوفی می‌گوید: «علما اتفاق دارند بر این که حدیث قدسی کنایه از نصرت و تأیید و یاری دادن بنده است، حتی خدای متعال برای بندهٔ محبوب خویش، به صورت اعضا و جوارحی در خواهد آمد که در امور دینی و دنیایی از آنها مدد می‌جوید».

خطابی می‌گوید: «مقصود این است که خدای متعال بندهٔ خود را در اموری که به وسیلهٔ جوارح انجام می‌شود، یاری می‌دهد و بر اثر محبتی که نسبت به بندهٔ خویش دارد، تمام جوارح او را از هر چه که کراهت دارد مصون می‌دارد؛ گوش را از شنیدن لَهو و لغو، چشم را از دیدن محرمات، دست را از لمس منهیات، قدم را از حرکت به سوی باطل محفوظ می‌دارد»<sup>(۱)</sup>.

چه افتخاری از این بزرگتر و مبارکتر است که انسان به محبت خدا نایل شود و همراهی او موجب صیانت او از لغزش‌ها شود! این است تأویل حدیث قدسی فوق، و آنچه را که منحرفین و گمراهان و معتقدین به وحدت وجود از این حدیث استنباط می‌کنند، پوچ و باطل است<sup>(۲)</sup>.

### بشارت به هنگام مرگ

مؤمنی که واجبات خدا را ادا کرده و با نوافل آن را تکمیل می‌کند و بر آن راه استقامت می‌ورزد، مژدهٔ رضوان خداوندی شامل او خواهد شد. در حدیث صحیح از عبادۀ بن صامت نقل است که رسول الله ﷺ فرمود:

«مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ، وَمَنْ كَرِهَ لِقَاءَ اللَّهِ كَرِهَ اللَّهُ لِقَاءَهُ. قَالَتْ عَائِشَةُ أَوْ بَعْضُ أَرْوَاجِهِ إِنَّا لَنَكْرَهُ الْمَوْتَ. قَالَ: لَيْسَ ذَاكَ، وَلَكِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا حَضَرَهُ الْمَوْتُ بُشِّرَ بِرِضْوَانِ اللَّهِ

(۱) - فتح الباری: ۱۱ / ۲۸۹.

(۲) - فتح الباری: ۱۱ / ۲۸۹.

وَكْرَاهِيَتِهِ، فَلَيْسَ شَيْءٌ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا أَمَامَهُ، فَأَحَبُّ لِقَاءِ اللَّهِ وَأَحَبُّ اللَّهِ لِقَاءَهُ، وَإِنَّ الْكَافِرَ إِذَا حُضِرَ بُشِّرَ بِعَذَابِ اللَّهِ وَعُقُوبَتِهِ، فَلَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَهَ إِلَيْهِ مِمَّا أَمَامَهُ، كَرِهَ لِقَاءَ اللَّهِ وَكَرِهَ اللَّهُ لِقَاءَهُ»<sup>(۱)</sup>.

«هر کس آرزوی ملاقات خدا کند، خداوند نیز ملاقات وی را آرزو کند، هر کس ملاقات خدا را دوست نداشته باشد، خداوند نیز ملاقات وی را خوش نخواهد داشت. [ملاقات در اینجا کنایه از مرگ است، و به خاطر این بود که] ام المؤمنین عایشه [یا یکی دیگر از همسران رسول گرامی اسلام] عرض کرد: یا رسول الله! ما از مرگ کراهیت داریم، فرمود: منظور این نیست، بلکه منظور این است که در حالت احتضار به فرد مؤمن بشارت رضوان و کرامت خداوندی داده خواهد شد، و در این حالت هیچ چیزی نزد او از این مژده و بشارت محبوبتر و مسرت بخش تر نیست و به همین خاطر دوست دارد هر چه زودتر به ملاقات خدای متعال برود، و خدا نیز ملاقات او را دوست دارد و همچنین در حال احتضار به شخص کافر مژده عذاب سخت الهی داده می شود، و در این حالت هیچ چیزی به نزد وی از شنیدن آن خبر وحشتناک تلخ تر نیست به همین علت دوست ندارد به ملاقات خدا برود و خداوند نیز ملاقات وی را دوست ندارد».

### بدست آوردن پایگاه اجتماعی و رضایت مردم

هر انسانی می خواهد دل مردم را به دست آورد و در میان آنان محبوب و دارای موقعیت و منزلت مناسبی باشد. چیزی که طاغوت ها خواهان آن بوده و در این راه هزینه های سرسام آوری را پرداخت می کنند، به دست آوردن پشتیبانی و حمایت مردم است. بیشتر انسان ها گمان می کنند که پایگاه اجتماعی را با زرق و برق و ثروت و مقام و شعر و شعار می توان به دست آورد، اما هیچکدام از آن طاغوت ها به این فکر نیستند که این مسئله نه به امور فوق بلکه به کیفیت ارتباط آنان و زیاد و کمی آن ارتباط با خدای عز و جل بستگی دارد. این چیزی است که به جز بزرگان دین و تابعین و امثال آنها آن را نمی دانند.

ابوحازم سلمه بن دینار می گوید: «اگر بنده ارتباط میان خود و خدا را بهبود بخشد، خداوند نیز ارتباط میان او و مردم را نیکو خواهد کرد. اگر ارتباط میان بنده و خدا نیکو باشد، ارتباط میان بنده و مردم نیز نیکو خواهد بود. به دست آوردن دلی بسی آسانتر از به دست آوردن همه دلهاست. در حقیقت اگر تنها یک دل را به دست آوری، همه دلها به سوی تو میل خواهند داشت؛ و اگر ارتباط میان تو و خالق سبحان تباه شود، همه دلها از تو روی گردان خواهند شد»<sup>(۱)</sup>.

از ارتباط میان بنده و خالق، و مبارزه با نفس نتایجی بدست می آید که طالبان دنیا برای به دست آوردن آن مبالغی بس هنگفت صرف می کنند و در این راه سختی های فراوانی را متحمل می شوند، ولی هرگز بدان دست نمی یابند، و نخواهند یافت. رسیدن به آن هدف مهم نیازمند خسته کردن نفس و استقامت در راه خدا است، بریدن از دنیا و تجرد برای ذات حق میل و محبت و خدمت و حمایت مردم را به دنبال داشته و خواهد داشت، رسول الله ﷺ می فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا دَعَا جِبْرِيلَ فَقَالَ إِنِّي أَحِبُّ فُلَانًا فَأَحِبَّهُ فَيَحِبُّهُ جِبْرِيلُ ثُمَّ يُنَادِي فِي السَّمَاءِ فَيَقُولُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأَحِبُّوهُ. فَيَحِبُّهُ أَهْلُ السَّمَاءِ ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِي الْأَرْضِ. وَإِذَا أَبْغَضَ عَبْدًا دَعَا جِبْرِيلَ فَيَقُولُ إِنِّي أَبْغِضُ فُلَانًا فَأَبْغِضُوهُ فَيَبْغِضُوهُ جِبْرِيلُ ثُمَّ يُنَادِي فِي أَهْلِ السَّمَاءِ إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ فُلَانًا فَأَبْغِضُوهُ فَيَبْغِضُونَهُ ثُمَّ تُوضَعُ لَهُ الْبُغْضَاءُ فِي الْأَرْضِ»<sup>(۲)</sup>.

«هرگاه خداوند یکی از بندگان را دوست بدارد، جبرئیل را فرا خوانده و می فرماید: من فلان بنده را دوست دارم، تو نیز او را دوست بدار، پس جبرئیل او را دوست می دارد، سپس در آسمان ها ندا سر داده و می گوید: خداوند فلانی را دوست می دارد، شما هم دوستش بدارید. آنگاه اهل آسمان نیز او را دوست خواهند داشت، بعد از آن در زمین نیز به وی رتبه قبول عطا شود و همه مردم او را قبول خواهند داشت، و اگر خداوند یکی از بندگان را مورد غضب قرار دهد، جبرئیل را فرا می خواند و می فرماید: من فلانی را دوست ندارم تو نیز او را

(۱) - نزهة الفضلاء: ۱ / ۵۲۵.

(۲) - مختصر مسلم: ۱۷۷۱.

مورد غضب قرار بده، پس جبرئیل نیر او را مبعوض داشته و سپس در آسمان‌ها ندا کند که خداوند فلان بنده را مبعوض می‌دارد، شما هم او را مبعوض بدارید و همه او را مبعوض می‌دارند. بعد از آن در زمین نیز همه بغض و کینه او را در دل خواهند گرفت».

امام مناوی در رابطه با معنی این بخش از حدیث (...ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِي الْأَرْضِ) می‌گوید: «خداوند حب و هیبت او را در دلها کاشته و دلها او را پذیرفته و مردم از درون خود نسبت به وی رضایت دارند، بدون این که هیچ قدمی برای قبولاندن خود به دیگران برداشته باشد، و تحت تأثیر دوستی‌های دیگر از قبیل قرابت و رفاقت و هدایا و غیره قرار نخواهد گرفت، بلکه این محبت و هیبت، اکرامی است ویژه از جانب حق تعالی برای اولیای خودش، همچنانکه رعب و وحشت و هیبت او را در دل دشمنانش انداخته و حتی آنان نیز با دیده تعظیم به وی خواهند نگریست»<sup>(۱)</sup>.

این یک معادله ایمانی است که از دل‌های تربیت شده نسل تابعین نشأت گرفته و غیر قابل تغییر و تعدیل است.

تابعی ربّانی محمد بن واسع بر این مسئله به عنوان یک قاعده ایمانی تأکید کرده است، و گفته ابو حازم را یادآوری می‌کند که می‌گوید: «هرگاه بنده‌ای قلباً روی به خدا آورد، خدای متعال در پاداش آن قلوب بندگانش را متوجه او می‌سازد»<sup>(۲)</sup>.

تابعی بزرگوار هرم بن حیان نیز می‌گوید: «چنانچه بنده‌ای قلباً به خدای متعال روی آورد، خدای متعال در پاداش آن قلوب مومنین را متوجه او می‌سازد و او را از محبت و رحمت بندگان مومن بهره‌مند خواهد ساخت».

## رهایی از عذاب

خداوند نیز آنهایی را که در راه تربیت نفس رنج و مشقت فراوانی متحمل شده اند، از عذاب دنیا که همانا اضطراب و غم و اندوه درونی است و از عذاب برزخ و آخرت رستگار خواهد

(۱) - فیض القدیر: ۲ / ۲۰۴.

(۲) - سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۱۲۱.

کرد. اما نجات او از عذاب قبر و برزخ همان است که در حدیث روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«إِذَا قُبِرَ الْمَيِّتُ أَتَاهُ مَلَكَانِ أَسْوَدَانِ أَرْقَانِ يُقَالُ لِأَحَدِهِمَا الْمُنْكَرُ وَالْآخَرُ النَّكِيرُ فَيَقُولَانِ: مَا كُنْتَ تَقُولُ فِي هَذَا الرَّجُلِ فَيَقُولُ مَا كَانَ يَقُولُ هُوَ عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. فَيَقُولَانِ قَدْ كُنَّا نَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُولُ هَذَا. ثُمَّ يُفْسَحُ لَهُ فِي قَبْرِهِ سَبْعُونَ ذِرَاعًا فِي سَبْعِينَ ثُمَّ يَنُورُ لَهُ فِيهِ ثُمَّ يُقَالُ لَهُ نَمْ. فَيَقُولُ أَرْجِعْ إِلَى أَهْلِي فَأُخْبِرُهُمْ فَيَقُولَانِ نَمْ كَنُومَةِ الْعُرُوسِ الَّذِي لَا يُوقِظُهُ إِلَّا أَحَبُّ أَهْلِهِ إِلَيْهِ»<sup>(۱)</sup>.

«هرگاه میت دفن شد، دو ملائکه سیاه‌چهره و کبودچشم به نام منکر و نکیر نزد وی آمده و از وی سؤال می‌کنند: در باره آن مرد «حضرت محمد ﷺ» چه می‌گویی؟ در جواب می‌گوید: او بنده و فرستاده خدا است، گواهی می‌دهم که به جز «الله» خدایی وجود ندارد و محمد ﷺ بنده و فرستاده اوست، می‌گویند: ما می‌دانستیم که چنین جوابی می‌دهی، بعد از آن قبر وی به پهنای هفتاد ذراع و دارزای هفتاد ذراع فراخ و منور می‌شود، سپس به وی گفته می‌شود: بخواب، می‌گوید: می‌خواهم به میان اهل و عیالم برگردم و به آنان خبر دهم، می‌گویند: بخواب مانند خواب تازه‌دامادی که او را بیدار نکند جز عزیزترین اشخاص به نزد او».

اینگونه خدای عزّ وجلّ او را از عذاب قبر نجات خواهد داد. جواب ملکین در قبر به این سادگی نیست و هرکس نمی‌تواند به آن پاسخ دهد، اما این لطف خدای مهربان است که مؤمن را به خاطر مجاهدات زیاد و پایداری بر راه حق یاری داده و جواب را برایش آسان می‌کند، خداوند متعال می‌فرماید:

﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ﴾ (ابراهیم: ۲۷).

«خداوند مؤمنان را بر کلام درست و راست ثبات می‌بخشد، هم در دنیا و هم در آخرت، و بی‌ایمان را در گمراهی می‌دارد و آنچه خواهد انجام می‌دهد».



از براء بن عازب نقل است که رسول الله ﷺ فرمود:

«الْمُسْلِمُ إِذَا سُئِلَ فِي الْقَبْرِ يَشْهَدُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، فَذَلِكَ قَوْلُهُ: ﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ [ابراهيم: ۲۷]»<sup>(۱)</sup>.

«هرگاه فرد مسلمان در قبر از وی سؤال شود، شهادتین را بر زبان جاری کند، این است معنای فرموده خدای متعال: ﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ و معلوم است چنین کسانی در آخرت نیز به رضوان و رستگاری جاوید مشرف می شوند».

چنانچه خدای عزّ وجلّ می فرماید:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (شمس: ۹).

«به راستی رستگار است آنکسی که نفس خویش را از کجیها و گناهان پاک داشت».

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى﴾ (اعلی: ۱۴).

«به راستی رستگار شد آنکس که خود را از آلودگی های گناه پاک ساخت».

﴿جَنَّتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ جَزَاءُ مَنْ تَزَكَّى﴾ (طه: ۷۶).

«بهشت های جاویدان که جوی ها از زیر درختان آن همیشه روان خواهد بود، و این

پاداش کسی است که پاک داشته است خود را».

﴿وَسَيُجَنَّبُهَا الْأَتْقَى﴾ (اللیل: ۱۷).

«و پرهیزگارتر از آن دور کرده شود».

﴿ثُمَّ نُنَجِّي الَّذِينَ اتَّقَوْا وَنَذَرُ الظَّالِمِينَ فِيهَا جِثًا﴾ (مریم: ۷۲).

«پس از آن که به دوزخ رسیدند آنان که از شرک پرهیز کرده بودند نجات داده و

کافران و ستمکاران را در آنجا روی در افتاده فرو گزاریم».

### پیروزی بر نفس و توفیق در عبادت

مادامی که انسان در درون خود انگیزه خیر نداشته باشد، موفق به کسب خیر نخواهد شد، زیرا کار خیر از خیر برمی خیزد، همچنانکه شر نیز از شر تراوش می کند، قضیه طاعت نیز اینگونه است، وقتی که انسان موفق به انجام کار خیری بشود باید از این امر خیر، خیر دیگری متولد گردد. عروه بن زبیر رضی الله عنه می گوید: «هرگاه کسی را دیدی که کار نیک انجام می دهد، بدان این کار نیک تنها نبوده بلکه کارهای نیک دیگری در کنار خود دارد، زیرا این عمل نیکو بر اعمال نیکوی دیگری دلالت می کند، همچنانکه اگر از کسی کاری زشت سر بزند بیانگر آن است که کارهای زشت دیگر نیز از او سر خواهد زد»<sup>(۱)</sup>.

زیرا هرگاه انسان به ادای طاعتی قیام کرد، معلوم است که این گوشه ای از پیروزی های او بر نفس و آزادی او از قید و بند آن است و هروقت یکی از آن بندهای نفس را گسست، قدرت بیشتر در مسیر خیر به دست آورده و توفیق بیشتر کسب خواهد کرد. خلاصه تا بیشتر و بیشتر بندها و دام های نفس گسسته شود، تقرب بیشتر به دست می آید و بدیهی است شکستن این قیود و رهایی از شرور نفس و عروج به درجات و مراتب بلند سالکین، فقط با مجاهدت و مبارزه با نفس و تزکیه آن امکان پذیر است، هر اندازه نفس بیشتر تزکیه شود، ارتقاء آن افزونتر خواهد شد.

### رهایی از تعلقات دنیوی

تعلقات دنیایی و عوارض آن، قیودی هستند که انسان را از پیمودن مدارک ایمانی و تزکیه درون باز می دارد، و هرگاه فرد مومن بر «سلوک» و «تزکیه» مصمم شد، باید خود را از تعلقات دنیایی و تبعات آن رها ساخته و در این کار مادامی که رضایت خدا را مد نظر داشته باشد، با هیچ مشکلی مواجه نمی شود، و از ترک کردن مسائلی که بدان عادت گرفته است احساس مشقت و سنگینی نمی کند.

امام ابن القیم می‌گوید: «در پیمودن این مسیر کسانی مشکل دارند که غیر از خدا هدفی دیگر داشته باشند، اما آنکس که صادقانه عادات و تعلقات را ترک کرده و جز اخلاص برای خدا هدفی دیگر ندارد، با مشکلاتی آنچنان جدی مواجه نمی‌شود، مگر در مراحل اولیه و آن هم به این خاطر تا معلوم شود چه کسی در ادامه‌دادن مسیر صادق و چه کسی کاذب است که اگر کمی بر آن تحمل داشته باشد، تلخی آن مبدل به لذت می‌شود»<sup>(۱)</sup>. سپس وی کلام امام ابن سیرین را در این باب نقل می‌کند که می‌گوید: «من از شریح شنیدم که قسم می‌خورد و می‌گفت: هر بنده‌ای به خاطر خدا چیزی را ترک کند، خداوند عوض آن را جایگزین خواهد کرد و آنچه گفته اند [که] هر کس به خاطر خدا چیزی را ترک کند، خدا عوض آن را می‌دهد، درست و حق است، و این تعویض انواع مختلف دارد، ولی بزرگترین عوضی که بدان دست می‌یابد عبارت از: انس با خدا، آرامش قلب، نشاط و نیرو، شادمانی و خوشنودی از پروردگار است»<sup>(۲)</sup>. در نتیجه این مجاهدت و پیروزی بر نفس است که یک مؤمن از همه عیوب ظاهری و باطنی پاک و مبرا می‌شود.

(۱) - الفوائد: ۱۴.

(۲) - الفوائد: ۱۴.

## حرف آخر

دست یافتن به روش تابعین پیرامون نفوس از لابلای ده‌ها مجلد مراجعی که شرح حال آنان را دربر گرفته است، کاری ساده نبود به ویژه که بسیاری از آن مراجع، مملو از غرائب و مبالغاتی بود که به هیچ وجه با حقانیت دین و سیره آن بزرگان برگزیده همخوانی ندارد. نگارنده ادعا نمی‌کند که به روش دقیق تابعین در تربیت نفوس دست یافته باشد، بلکه فقط به خطوط کلی و پایه‌های اساسی روش آن بزرگواران دست یافته است که خودشان به آن اشاره کرده‌اند و تا حد امکان از ذکر اقوال تابعین مشهور مانند: امام حسن بصری و عروه بن زبیر و سعید بن مسیب و طاووس و دیگر برجستگان دین حنیف خودداری شده است، چون این کار هم ملال‌آور بود و هم از ایشان به حد وافعی یاد و تعریف شده است؛ و نیز احاطه بر گفته‌ها و نظرات و شرح حال آنان هم کاری دشوار و در عین حال خارج از هدف بود.

در خاتمه امید است که این کتاب توانسته باشد حق مطلب را ادا کند، زیرا آنچه صواب است در سایه توفیقات خدا حاصل می‌شود و هرچه خطا است از طرف شیطان یا نفس اماره است. و از خدای غفار تقاضای مغفرت و گذشت کرده و امید است که ذات مقدسش، روش پاکترین نسل بعد از نسل اصحاب را که همانا روش تابعین است چراغ بیداری نسل‌های اسلامی قرار دهد تا از آن سرچشمه فیاض جهت تربیت نفوس و تصحیح مسیر تربیتی خود توشه بردارند و مسلماً آخرین نسل‌های این امت به روشی اصلاح می‌شوند که نسل‌های اولیه به آن اصلاح شده و خداوند به سرنوشت همه داناتر است و هم اوست توفیق‌دهنده همه بر خیر و صواب و نیکی.

وصلی الله علی سیدنا محمد وآله وصحبه أجمعین و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمین.

← نگارنده‌ی کتاب گوشه‌هایی از گفتار و رفتارِ پرافتخار بزرگان را از متون اسلامی استخراج کرده و به رشته‌ی تحریر درآورده است، به این امید که اندرزهای گهربار آنان بتواند بار دیگر نسیم روح‌بخش و صفای باطنی را برای دل‌های تاریک و نفوسِ زنگارزده‌ی ما به ارمغان آورد و نسل‌های بعدی را از طوفان‌های خانمان براندازِ جهل و فساد رهایی بخشد. هنگامی که با این کتاب گرانسنگ آشنا شدم، ناخودآگاه شیفته اش شدم و در صدر برآمدم تا برای استفاده بیشتر ترجمه اش کنم.