

حقیقت، موانع و گام‌های سلوک معنوی

از نگاه قرآن

استاد مسعود تاج آبادی

جلسه چهاردهم

بسم الله الرحمن الرحيم

ادامه بحث در زمینه‌های اخلاص

موضوع بحث گام‌های سلوک الی الله بود. بحث به مرحله اخلاص رسید و نکاتی در باره علل و عوامل آن مطرح شد.

گفته شد که عامل نخست و علت اول اخلاص باور به برخی صفات خداوند و حیات اخروی است. مراد از صفات آن‌هایی است که نقش مستقیم در زندگی ما دارد مثل ربوبیت، رازقیت، محی و ممیت بودن، شافی بودن، ناصر بودن و امثال آن است. اگر کسی باور پیدا کند که این اسماء و صفات فعلی خداوند متعال است که زندگی او را رقم می‌زند. یعنی داشتن‌ها و نداشتن‌ها و سلامتی و بیماری و همه پدیده‌های ریز و درشت خوشایند و ناخوشایند زندگی انسان به نوعی وابسته به اسماء و صفات خداوند متعال است و باور پیدا کند که غیر از خداوند کسی در زندگی وی نقش ندارد و همه نقش‌ها و همه موجودها و واسطه‌ها واقعا واسطه بی اختیار هستند و در برابر اراده خداوند نقش استقلالی ندارند اگر چنین باوری در انسان رخ بدهد قطعا ریشه ریا و سمعه و توجه به غیر خدا از قلب و جان و فکر و اعمال انسان زدوده می‌شود.

اگر انسان احیانا ریا می‌کند و یا اعمال حسن خود را به سمع و نظر دیگران می‌رساند برای این است که گمان می‌کند اگر دیگران از عمل حسن وی باخبر شوند اتفاق مثبت خوبی برای انسان رخ می‌دهد و دید خوبی که دیگران به انسان پیدا می‌کنند تاثیر در زندگی مادی او خواهد داشت. به همین خاطر جلوی بچه دوساله و سه ساله ریا نمی‌کند و به او نمی‌گوید؛ چون این بچه درکی ندارد و اثر و نفعی هم نمی‌تواند داشته باشد.

۲. یاس از غیر خدا

زمینه دوم و علت دوم اخلاص، مایوس شدن از غیر خدا است. در روایتی امیر المومنین سلام الله علیه می‌فرماید: «أصل الإخلاص اليأس مما في أيدي الناس»^۱

زمینه دوم ملازمه دارد با زمینه و عامل اول یعنی اگر کسی باور پیدا کرد که خداوند متعال است که نقش اساسی و حرف آخر را در خیر و شر زندگی انسان می‌زند. در حوادث و آینده و خوشی‌ها و رسیدن به مطلوب‌ها خداست که حرف آخر را می‌زند. لازمه آن این است که انسان برای غیر خدا ارزشی قائل نشود.

^۱ غرر الحکم، ح ۳۰۸۸.

پس باور عمیق به آن صفات فعل خداوند خود علت می شود که انسان نسبت به غیر خدا مایوس شود و از آنچه دست مردم است ثروت و شهرت و نفوذ مردم و از همه آن چه مردم دارند مایوس شود.

۳. توجه به پیامدهای ریاکاری

خوب است انسان گه‌گاه تفکر کند که زمانی که دچار ریا شده است چه خیری به او رسیده است یا پیامدهای ریا که در روایات و قرآن آمده است را به خود گوشزد کند یا آثار نیک اخلاص در زندگی را به خود یادآوری کند و فکر کند و متذکر شود که ریا فایده‌ای ندارد. رضایت مردم با غضب الهی عاقبت خوشی ندارد و در پایان خوش افراد با اخلاص اندیشه کند و موفقیت‌ها و کمالات و قرب ایشان را که در اثر اخلاص پدید آمده است به خود یادآوری کند.

۴. پرهیز از گناه

پرهیز از گناه موجب اخلاص می شود هم‌چنان که گناهان رذیله اخلاقی ریا را تقویت می کند و آن را رشد می دهد. به همین خاطر امیر المومنین علیه السلام در روایتی فرمودند: «تَمَامُ الْإِخْلَاصِ تَجَنُّبُ الْمَعَاصِي»^۲

برای تحقق ارکان اخلاص باید ترک گناه حاصل شود. این زمینه هم با عامل نخست مرتبط شد یعنی باور به صفات الهی. اصولاً گناهان انسان برای رسیدن به خواسته‌های دنیوی است. اگر انسان باور پیدا کند که چه گناه انجام بشود چه نشود خدا همه کاره است و خواسته‌ها را بخواهد محقق می شود و گرنه خیر.

چرا گناهان باعث دوری از اخلاص می شود و پرهیز از آن‌ها موجب قوت اخلاص می شود؟ چون هر گناهی یک کشش و میلی به لذات دنیوی در ما ایجاد می کند و همین که لذت و وابستگی به دنیا بر اثر گناه زیاد شد دو میل و دو شوق در انسان ضعیف و خاموش می شود:

۱- یکی شوق و میل به آخرت

۲- و دیگری شوق و محبت به خداوند متعال

هر چه انسان گناه می کند، شوق و محبت و میل فطری خود به خداوند متعال را به سمت خاموشی می برد و آن را تضعیف می کند و هر چه ترک گناه بیشتر باشد، آن شوق و وابستگی انسان به غیر خدا کم می شود و این زمینه‌ساز اخلاص است و اینک کارهای انسان برای خدا می شود.

^۲ بحار الانوار، ج ۱، ص ۲۱۳.

۵. زهد

عامل پنجم، کاستن از خواهش‌های نفسانی است. خواهش‌های معقول باشد و آرزوهای دنیوی او عاقلانه باشد و سد راه او نشود. اگر مانع انجام بندگی شد آن آرزویی شیطانی است؛ اما اگر مانع بندگی نشد و اثر سوء نگذاشت اشکال ندارد؛ اما نوعاً موقعی که انسان آرزوهایش طولانی می‌شود به طور طبیعی انسان را به لغزش و خطا وادار می‌کنند. به همین خاطر امیر المومنین علیه السلام فرمودند: «الزُّهْدُ سَجِيَّةُ الْمُخْلِصِينَ»^۳ زهد خصلت و ویژگی درونی مخلصین است. نمی‌شود مدام دنیا‌گرا باشد و دنبال لذت‌دنیوی باشد و اخلاص هم بیابد.

در روایت دیگری می‌فرماید: «قَلِيلُ الْأَمَالِ تَخْلُصٌ لَكَ الْأَعْمَالُ»^۴ اگر آرزوها را کم کند و خواهش‌های نفسانی را تقلیل داد اعمال او خالص تر می‌شود.

در روایت دیگر از امیر المومنین می‌فرماید: «كَيْفَ يَسْتَطِيعُ الْإِخْلَاصَ مَنْ يَغْلِبُهُ الْهَوَى»^۵ چگونه مومن می‌خواهد به اخلاص برسد در حالی که همواره مغلوب خواهش‌ها و هواهای نفسانی است. پس اگر مغلوب خواهش‌های نفسانی شد و مدام در تلاش بود که آن خواسته‌ها را برآورده کند هر کدام از این کوشش‌ها در مسیر رسیدن به خواهش‌ها او را از اخلاص دور می‌کند.

اصولاً وقتی اخلاص به وجود می‌آید که شوق و محبت ویژه‌ای در انسان ایجاد شود. اگر این شوق ایجاد شد انسان به دیگران بی‌میل و رغبت می‌شود و وابستگی‌اش کم می‌شود. تمام کوشش او این می‌شود که کار را برای خدا انجام دهد و محبوب و معشوق خود را که خداوند متعال است با اخلاص راضی و شاد کند و دیگر در پی ریا نیست؛ اما اگر بالعکس شد و این شوق و وابستگی به بدن و هوای نفس و مظاهر دنیوی که متعلقات بدن است تعلق گرفت، شوق انسان به خدا کم می‌شود فلذا یا عمل صالح انجام نمی‌دهد یا خالص نیست.

به ر حال منشا ریا شوق و دل‌بستگی به غیر خداست یعنی دل‌بستگی به هوای نفس و خواسته‌های بدنی انسان است و اخلاص هم معلول وابستگی و شوق و محبت ویژه به خداوند متعال است. اصل محبت را هر مومنی دارد. هر مومنی یک مرتبه از عشق و محبت خداوند متعال را در دل دارد ولی این مرتبه آن قدر موثر نیست که اخلاص را به دنبال بیاورد؛ لذا مراد از محبت این جا محبت ویژه است این مرتبه ویژه و شدید می‌تواند انسان را به اخلاص ببرد.

هر کدام از این دو شوق غالب شود اثر خود را دارد. مولوی می‌گوید:

^۵ همان، ح ۶۹۷۷.

^۴ همان، ح ۶۷۹۳.

^۳ غرر الحکم، ح ۶۶۲.

حکایت عشق به خدا در درون انسان و گرایشات و ابستگی‌های و عشق‌های دنیوی حکایت مجنون و شتر او است. یک روز مجنون تصمیم گرفت با شتر به سمت دیار لیلی برود و با او ملاقات کند. از قضا شتر مجنون مادر شده بود و عشق و علاقه به بچه شتر داشت و از بچه فاصله نمی‌گرفت. مجنون گفت چه کنیم مادامی که این شتر با بچه‌اش باشد تمام حواس او به بچه است و به سمت دیار لیلی سرعت نمی‌گیرد. لذا شتر با بچه نباید باشد. پس بچه شتر را در منزل حبس کرد و خود با شتر حرکت کرد. تا وقتی حواس مجنون به مقصد بود شتر را به سمت مقصد هدایت می‌کرد و هنگامی که حواس او پرت می‌شد و در خیالات میل و عشق به لیلی فرومی‌رفت شتر به سمت خانه مجنون و بچه خود برمی‌گشت. با این وضعیت بالاخره مجنون تصمیم گرفت که از شتر پیاده شود و خطاب به شتر گفت که تو به سمت معشوق خودت برو و من هم به سمت معشوق خودم می‌روم:

میل مجنون پیش آن لیلی روان	میل ناقه از پی کره دوان
یکدم از مجنون ز خود غافل بدی	ناقه گردیدی و واپس آمدی
عشق و سودا چونک پر بودش بدن	می‌نبودش چاره از بی خود شدن
گفت ای ناقه چو هر دو عاشقیم	ما دو ضد پس هم‌ره نالایقیم

مجنون به شتر گفت ما هر دو عاشقیم و این طور نمی‌توانیم همراهان خوبی باشیم و به مقصد نمی‌رسیم. منظور این است تا زمانی که این وابستگی‌ها وجود دارد انسان به خلوص نمی‌رسد

۶. عبادت

امیر المومنین می‌فرماید: «الإخْلَاصُ ثَمَرَةُ الْعِبَادَةِ»^۶ عبادات مکرر در ما اخلاص ایجاد می‌کند. بعدها از عبادت به عنوان یکی از گام‌های سلوک سخن خواهیم گفت. این جا همین مقدار اشاره شود که یکی از ثمرات عبادت خالص کردن انسان است. چرا که وقتی نماز می‌خوانیم مرتب اسما و صفات الهی را به خود تذکر می‌دهد. خصوصا اگر این نماز با حضور قلب باشد.

وقتی «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»^۷ می‌گویند به خود و نفس خود تذکر می‌دهد که همه حمدها در اختصاص خداست؛ چون همه زیبایی‌ها و خیرها خوبی‌ها در انحصار خداوند است. وقتی می‌گویند: «مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ»^۸ یعنی مالک روز جزا خداوند است به نفس یادآوری می‌کند قیامت و معاد وجود دارد و اینکه باید برای آن آماده شد. یکی از لوازم آمادگی برای معاد، داشتن اخلاص است. دیگر فرازهای نماز مثل سجده، رکوع و ... همگی تذکر و

^۶ همان، ح ۹۰.

^۷ فاتحه: ۲.

^۸ فاتحه: ۴.

تلقین اسماء و صفات الهی است که به مرور زمان مفاد این اسماء و صفات در جان انسان می نشیند و فراگیر می شود و آن باور که عامل نخست بود در انسان کم کم ایجاد می شود و انسان را به اخلاص می رساند.

۷. استمرار بر عمل

یکی از عوامل اخلاص این است که عمل صالح را مداومت داشته باشیم. این استمرار و مداومت بر اعمال صالحه و عبادات اخلاص را زیاد می کند؛ لذا امام صادق علیه السلام فرمودند: «الإِبْقَاءُ عَلَى الْعَمَلِ حَتَّى يَخْلُصَ أَشَدُّ مِنْ الْعَمَلِ»^۹ باقی ماندن بر عمل تا آن عمل به خلوص برسد، خیلی سخت تر از خود عمل است.

۸. واری کردن

عملی که انسان می خواهد انجام بدهد باید قبل از آن بررسی کند که انگیزه اش خداست یا خلق خداست. بعد از عمل هم دوباره این مراقبت لازم است که خدای ناکرده عمل صالح را به سمع و نظر دیگران نرساند و پنهان نگه دارد.

ثمرات اخلاص

خوب است که انسان ثمرات اخلاص را بداند.

۱- توفیق الهی

در روایتی پیامبر گرامی اسلام نقل می کنند و می فرمایند که حدیث قدسی و سخن خداوند است: «قَالَ اللَّهُ، عَزَّوَجَلَّ: لَا أَطَّلِعُ عَلَى قَلْبٍ عَبْدٍ فَأَعْلَمُ مِنْهُ حُبَّ الْإِخْلَاصِ لِطَاعَتِي لَوْ جُهِيَ وَابْتِغَاءَ مَرْضَاتِي إِلَّا تَوَلَّيْتُ تَقْوِيمَهُ وَسِيَاسَتَهُ»^{۱۰}

خداوند متعال می فرماید اشراف بر قلب بندگانم دارم و بر قلب تک تک بندگان خود نظر می کنم. این گونه نیست که ببینم یکی از بندگانم محبت اخلاص پیدا کرده و دوست دارد خالص و مخلص در طاعات شود و برای من عبادات انجام بدهد، در پی جلب رضایت من باشد؛ مگر آنکه عهد دار تدبیر او می شوم و او را سیاست و تدبیر و تربیت می کنم. کسی که دوست دارد خالص شود و در پی مرضیات من باشد او را کمک می کنم. در اندیشه و عمل و توفیقات و آگاهی ها و انگیزها او را کمک می کنم تا به محبوبش که اخلاص است برسد.

خدا از انسان حب الاخلاص را خواسته است. حب الاخلاص از اخلاص آسانتر است. اگر حب اخلاص در انسان ایجاد شد کم کم خود اخلاص هم در انسان پدید می آید. فرمود من عهده دار او می شوم یعنی سلوک و بندگی او را

^{۱۰} بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۱۳۶.

^۹ کافی، ج ۴، ص ۱۶.

عهده دار می‌شوم. مانند این روایت دیگر که حضرت فرمود: «مَنْ كَانَ لِلَّهِ كَانِ اللَّهُ لَهُ»^{۱۱} اگر کسی برای خدا شد خداوند برای او می‌شود. اگر کسی سعی کرد که رضایت خدا را با اعمال و گفتار خود جلب کند و این‌ها را به خدا اختصاص داد خدا در اختیار این فرد می‌شود یعنی رحمت و الطاف و دستگیری‌ها و نصرت خود را در اختیار این بنده قرار می‌دهد و شامل او می‌کند.

۲- بینایی

چنان‌که امیر المومنین فرمودند: «عِنْدَ تَحَقُّقِ الْإِخْلَاصِ تَسْتَنِيرُ الْبَصَائِرُ»^{۱۲} موقعی که اخلاص محقق می‌شود بصیرت‌ها نورانی می‌شود. یعنی قوای ادراکی درونی انسان هشیار و زنده و بیدار و بینا می‌شوند. انسان دریافت‌هایی پیدا می‌کند و حقایقی را می‌فهمد که قبلاً نمی‌فهمید و حقایقی را می‌بیند و می‌شنود که دیگران نمی‌بینند و نمی‌شنوند. و قبلاً خود او هم نمی‌دید و نمی‌شنید.

۳- رسیدن به آرزوها

بر طبق فرمایش امیر المومنین علیه السلام «مَنْ أَخْلَصَ بَلَغَ الْأَمَالَ»^{۱۳} اگر کسی به اخلاص برسد به آرزوها خود می‌رسد. اخلاص ثمره‌ای دارد که انسان را به آرزوهای خود می‌رساند.

این جا یک تضاد و پارادکسی پیش می‌آید. در مبحث قبل در زمینه‌های اخلاص گفته شد که کم شدن آرزوها عامل ایجاد اخلاص است: «قَلِيلُ الْأَمَالِ تَخْلُصٌ لَكَ الْأَعْمَالُ» اما اینجا می‌فرماید: «مَنْ أَخْلَصَ بَلَغَ الْأَمَالَ» اگر اخلاص بیاید آرزوها هم حاصل می‌شود.

این تضاد و پارادکسی نیست؛ چرا که:

اخلاص موجب دگرگونی آمال

چون کسی که به مقام اخلاص می‌رسد آرزوهای او دگرگون می‌شود و تحول می‌یابد چون قبل از اخلاص آرزوهای او رنگ دنیوی داشت و به امورات دنیوی ناپایدار و لذات و تجملات و مظاهر دنیوی تعلق گرفته بود و لذا آن آرزوها مانع و حجاب بودند. وقتی اخلاص پیدا می‌شود آرزوهای انسان معنوی و اخروی می‌شود. همان آرزوهای مادی هم، معنوی می‌شوند؛ چون در مسیر رسیدن خداوند آن‌ها را می‌خواهد.

بنابراین کسی که به اخلاص برسد به آرزوهایش می‌رسد؛ چرا چون آرزوهای او تحول یافته و این به خاطر تغییر و تحول معرفت اوست مانند انسان در کودکی که آرزوهایی دارد که وقتی بزرگ می‌شود اصلاً از داشتن آن‌ها

^{۱۱} بحار الانوار، ج ۸۵، ص ۳۱۹.

^{۱۲} غرر الحکم، ج ۶۲۱۱.

^{۱۳} همان، ح ۷۶۷۵.

خوشحال نمی‌شود؛ چرا که ادراک انسان تغییر کرده است دیگر برای یک تفنگ پلاستیکی و توپ و عروسک گریه و زاری و ... نمی‌کند که پدر یا مادر او را به آرزویش برساند. این اخلاص مثل یک اکسیر اندیشه‌ها را متحول می‌کند و جهت ارزها و متعلقات آن‌ها را تغییر می‌دهد و از جنس اخروی و معنوی می‌شوند و لذا انسان به آن ارزوها می‌رسد

اخلاص موجب تقلیل و تحدید آمال

در باب این دو روایت اینکه اخلاص آرزوهای دنیوی انسان را معقول و محدود می‌کند به همین خاطر دست‌یافتنی و محقق می‌شود و خصوصاً روایتی که در زمینه‌های اخلاص خوانده شد، می‌فرمود: «قَلِيلِ الْأَمَالِ تَخْلُصُ لَكَ الْأَعْمَالُ» یعنی کم کند انسان آرزوها را تا اخلاص پیدا شود و به اخلاص که میرسد آرزوهای دنیوی او کم و محدود است و فراهم شدنی است.

نشانه‌های اخلاص

آخرین بحث اخلاص نشانه‌های اخلاص است. انسان برای سنجش اخلاص خود باید نشانه‌های آن را بشناسد. نشانه‌ها غیر از زمینه‌ها و ثمرات اخلاص هستند.

نشانه اول: سلامت قلب

این نشانه‌ها در کلام پیامبر بزرگوار اسلام چنین است: «عَلَامَةُ الْمُخْلِصِ فَرَبَعَةٌ: يَسْلَمُ قَلْبُهُ» نشانه یعنی ما اخلاص داریم یا نداریم و اگر داریم چقدر مخلص هستیم. آدم مخلص از بخل و حسد و بدخواهی و بدبینی به مردم قلب سالمی دارد. انسان وقتی قلبی پاک از این امور داشت بداند که به مرتبه خوبی از اخلاص رسیده است. قلب انسان باید نسبت به مردم سالم باشد قلبی که در آن کینه و حسادت و حقد است بیمار است.

نشانه دوم: برائت اعضاء

«و تَسْلَمُ جَوَارِحُهُ» جوارح او اعضاء او سالم باشد. زبانی که غیبت می‌کند، معیوب است. ما سالم می‌بینیم؛ چون ظاهر طبیعت و اشیاء را می‌بینیم. زبان یک ولی خدا که هرگز به غیبت آلوده نشده از لحاظ شکل و شمایل با زبان فرد گناهکار یکی است اما اگر چشم برزخی پیدا کند، این را انکار می‌کند.

روایت معروف است که زنی روزه دار بود خدمت پیامبر اکرم رسید حضرت فرمودند که روزه را افطار کن تو روزه نیستی. وقتی گفت از صبح چیزی نخوردم فرمودند که چرا تو گوشت خوردی و غیبت کردی. غیبت یک مومن کرده‌ای و گوشت او را خورده‌ای

اگر که غیبت این باشد زبانی که غیبت می‌کند آلوده و بیمار است زبانی که تهمت می‌زند عیب‌جویی و عیب‌سازی برای مردم می‌کند، سالم نیست. چشمی که گناه را می‌بیند و گوشی که گناه می‌شنود، سالم نیستند.

نشانه سوم و چهارم: خیر مبذول و شر مکفوف

« وَ بَدَلْ خَيْرَهُ ، وَ كَفَّ شَرَّهُ »^{۱۴} خیرش مبذول و پراکنده باشد. خیرش به دیگران برسد ولی شرش نرسد.

این ها چهار نشانه اساسی اخلاص است. امیر المومنین علیه السلام می فرماید: «مَنْ لَمْ يَخْتَلِفْ سِرَّهُ وَ عَلَانِيَتَهُ» کسی که سرّش و آشکارش با هم اختلاف نداشته باشد. در خانه در اتاق چگونه نماز می خواند. در خانه چگونه قرآن می خواند بیرون هم همان گونه باشد. تنهایی کار خیر را چگونه انجام می دهد در آشکار هم همینطور باشد. این گونه نباشد که نماز اول وقت در آشکار بخواند ولی در خفا نمازش نزدیک باشد که قضا شود. سرّ و آشکارش یکی باشد. ... [«و فِعْلُهُ وَ مَقَالَتُهُ»] زبان و اعمال او دو تا نباشد چیزی نگوید که ظاهر و اعمال او چیز دیگری باشد. ... امیر المومنین می فرماید کسی که زبان و عمل او یکی باشد: «فَقَدْ أَدَّى الْأَمَانَةَ وَ أَخْلَصَ الْعِبَادَةَ»^{۱۵} چنین کسی امانت الهی را ادا کرده است و عبادت او هم خالصانه است.

این روایت امیر المومنین به می فرماید که این شور و شوقی که در انجام صالحه دارد باید همان شور و شوق را در تنهایی و خلوت داشته باشد. البته گاهی انسان در خانه حال معمولی دارد ولی در جمع و شور جمعیت و مداح خوب شور او را اضافه می کند این عیبی ندارد و از برکات دعا های اجتماعی است. اما یکی که بنای او بر این است که در جمع خود را با حال وانگیزه نشان بدهد این مذموم است.

نشانه پنجم: شاد نشدن از اطلاع دیگران

اگر دیگران از کارها و خوبیهای انسان مطلع شدند، خیلی شاد نشود. گاهی اوقات یک کار خوب را به طور طبیعی انجام می دهد تا کسی وارد می شود سعی بر مخفی کردن آن کار داشته باشد این خود ریا است و غلط است این نشان دهنده میل به ریا است. اخلاص این است که تغییر نکند انسان.

گام چهارم سلوک؛ مراقبه و محاسبه

گام اول توبه بود یعنی تغییر مسیر و تغییر هدف دادن. تا بحال با گناه و تخلف از بندگی در مسیر دور شدن از خدا بوده است حالا می خواهد مسیر و هدف را تغییر بدهد و اصلاح شود و به سوی خدا قدم بردارد. بعد از تغییر مسیر و توبه کردن و تصمیم آن که در مسیر قرب به خدا حرکت باید کرد. حرکت انسان در مسیر جدید نیاز به آگاهی دارد. باید بداند مسیر جدید چه مراحل دارد و چه کارهایی باید انجام شود که این گام دوم یعنی آگاهی و تعبد بود. آگاهی نسبت به عقاید و اخلاقیات و اعمال و تعبد داشتن به احکام که گفته شد.

^{۱۴} تحف العقول، ص ۲۱.

^{۱۵} نهج البلاغه، نامه ۲۶.

بعد از آگاهی و تعبد حرکت بر اساس این آگاهی ها و حرکت به سوی خدا نیاز به اخلاص دارد. حرکت و سلوک بدون اخلاص به سمت خدا نمی برد به سمت شیطان می برد. اخلاص روح این حرکت و سلوک است هر اندازه انسان اخلاص داشته باشد سلوک قویتر و پرشتاب تر است و در صراط مستقیم خواهد بود. حالا که توبه انجام شد و آگاهی و تعبد حاصل شد و مراقب اخلاص بودن هم معلوم شد در این موقع نیاز به مراقبه و محاسبه دارد. حرکت جدیدی که انسان با اخلاص به سمت خدا شروع می کند باید نسبت به این حرکت هم مراقبه و هم محاسبه داشته باشد این می شود گام چهارم.

پس دو چیز داریم یک مراقبه از اعمال و حالات و یک محاسبه اعمال و افعال.

اجزاء مراقبه

اما مراقبه اعمال چند جزء دارد:

۱) احساس بدهکاری

اول اینکه انسان در هر حال متذکر شود و مراقب باشد که خیال نکند کوشش و اعمال صالحه او اعمال شایسته، خوب و در خور خداوند متعال است. انسان باید مراقب باشد چنین فکری در او ایجاد نشود هر چه عمل انسان زلال تر شد باز خود را متهم بداند و این اعمال را شایسته حق تعالی نداند.

۲) تطابق با دین

دوم این که مراقب باشد اعمال مطابق آموزه های دین باشد. آگاهی که در گام دوم مطرح شد باید مثل نقشه راه عمل کند. صبح که انسان بیرون می رود سخنی می گوید، کاری انجام می دهد امر و نهی می کند و ... همه باید مطابق آموزه های دین باشد و مراقب تطبیق آن اعمال با دین باشد.

۳) فراموشی خیرات

سوم این که مراقبت از ذهن است که این اعمال خوب انسان در خاطرش نماند و آن ها را فراموش کند. مدام ذهن انسان باید خالی باشد از اعمال صالح گذشته. پیامبر گرامی اسلام می فرماید: یکی از نشانه های سعادت «نسیان الحسنات الماضیه» یعنی فراموش کردن کارهای خوب گذشته است.

۴) پرهیز از عجب

دیگر این که مراقبت داشته باشد که این اعمال صالح او فرح زیاد و عجب او نشود. فکر نکند که چه هستم و چه انجام می دهم و چه توفیقاتی دارم.

۵) مراقب نیت بودن

مراقبه از نیت هم که در زمینه های اخلاص گفته شد که انسان باید قبل و حین و بعد از انجام عمل باید مراقب آن باشد تا دچار ریا و سمعه نشود.

۶) توجه به آزمون‌ها

دیگر اینکه مراقب حالات خود باشد یعنی اگر انسان در مسیر سلوک الی الله قدم بردارد بعد از مدتی ممکن است خوابهای خوب ببیند و حالات خوشی پیدا کند و حتی در بیداری اموراتی را مشاهده کند و به او نشان داده شود که به اصطلاح مکاشفه و خواب صادق نام دارد؛

اولا: انسان باید مراقب باشد که این ها در ذهن او بزرگ جلوه نکنند و ارزشی برای آن ها قائل نشود و دل مشغول این ها نشود.

ثانیا: این که این ها را صرف عنایت و تصرف خداوند بداند و خود را شایسته و لایق این چیزها را نداند.

و ثالثا: متذکر شود که این حالات از باب ابتلاء و امتحان است و این ها را نتیجه کوشش و شایستگی خود نداند.