

حقیقت، موانع و گام‌های سلوک معنوی

از نگاه قرآن

استاد مسعود تاج آبادی

جلسه پانزدهم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ادامه بحث در گام چهارم سلوک (مراقبه و محاسبه)

بحث در گام چهارم سلوک الی الله یعنی مراقبه و محاسبه نفس بود. نکاتی در باب مراقبه گفته شد اما محاسبه نفس در ضمن چند نکته باید بررسی شود.

محاسبه

از مهمترین آثار محاسبه نفس، مانع شدن از ارتکاب گناه و شکستن توبه انسان است؛ یعنی مانع می شود که لذات گذشته و تمایلاتی که در اثر گناهان سابقه ایجاد شده است فرصت ظهور و بروز پیدا کنند. آیه ای که خداوند در قرآن کریم با آن مومنان را به محاسبه اعمال دعوت کرده است، آیه ۱۸ سوره حشر است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ» ای کسانی که ایمان آورده اید تقوا پیشه کنید و باید هر نفسی دقت کند و ارسی کند که چه چیزی برای خود در آن عالم فرستاده است. در ادامه نیز دوباره فرمان به تقوا می دهد و از خبیر بودن خداوند سخن می گوید.

این آیه دلالت بر ضرورت محاسبه دارد. تقوای اول دعوت به پرهیزکاری است. مداومت بر ترک محرمات و انجام واجبات داشته باشید. حالا که مرحله تقوا را توضیح می دهد، می گوید محاسبه هم داشته باشد. در گام دوم که مساله تعبد و آگاهی و شریعت مداری بود، توضیح دادیم که باید انسان مراقب باشد که اعمالش مطابق احکام و تکالیف الهی باشد.

در اینجا می فرماید پس انسان باید محاسبه داشته باشد و در اعمالی که انجام داده است و می دهد و ارسی کند؛ لذا «و اتقوا الله» دوم می خواهد بفرماید که انسان نباید حسابرسی و محاسبه نفس را سر سری بگیرد و با مسامحه و حسن ظن به خود حسابرسی نکند بلکه بدون رفق و مسامحه و مدارا با نفس خود حساب نفس را بکشد و به خویش حسن ظن نداشته باشد؛ چرا که «إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ» چون خداوند به آنچه انسان انجام می دهد آگاهی دقیق و جزء به جزء دارد. اگر انسان مسامحه کند و خود را فریب دهد و ساده انگاری در حسابرسی داشته باشد بداند خداوند این گونه نیست.

مرحوم علامه طباطبایی در این جا نکته ای را می فرمایند: سیاق آیه که فرمود: «وَلْتَنْظُرُوا» و جمع خطاب نکرد. یعنی هر نفسی باید این کار را انجام دهد یعنی برخی از مومنان به این کار می پردازند. اگر چه حکم عمومی است و خداوند به همه مومنان تکلیف محاسبه را خطاب کردیم لکن اندکی این کار را می کنند.

در روایات هم زیاد به مساله محاسبه اعمال توجه شده است. امام صادق علیه السلام می فرماید: «حَقُّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ يَعْرِفُنَا أَنْ يَعْضَّ عَمَلَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَ لَيْلَةٍ عَلَى نَفْسِهِ، فَيَكُونَ مُحَاسِبَ نَفْسِهِ» بر هر مومنی که ما را می شناسد واجب است که شبانه روز خود را حسابرس عمل قرار دهد. «فَإِنْ رَأَى حَسَنَةً اسْتَرَادَ مِنْهَا» اگر حسنه ای دید تلاش کند بیشتر شود. «وَإِنْ رَأَى سَيِّئَةً اسْتَعْفَرَ مِنْهَا» اگر گناهی دید استغفار کند. «لِنَلَّا يَخْزَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^۱ تا در روز قیامت دچار خزی و خواری و خفت نشود. در این روایت فرمود انسان باید خود را محاسب نفس خویش قرار دهد.

روایات مشابه هم داریم. امام کاظم علیه السلام فرمودند: «لَيْسَ مِنْ مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ»^۲ از ما نیست کسی که هر شب و روز اعمال خود را محاسبه نکند. شرط محب به اهل بیت محاسبه نفس نیست اما کسی که می خواهد از اهل بیت باشد و رابطه ویژه داشته باشد و حضرات او را از خود بدانند و از الطاف و مراحم غیبی و معنوی ایشان برخوردار باشد، باید اهل محاسبه باشد. از ما نیست یعنی از هدایت های ویژه و مرحمت ها و فیض های باطنی ما برخوردار نمی شوید؛ چرا شفاعت با همین ولایت و محبت ها حاصل است اما فراتر شفاعت از اهل بیت در دنیا و آخرت بهره مند شدن با محاسبه می آید.

در سوره انبیاء آیه ۴۷ می فرماید: «وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا» اعمالتان را باید حسابرسی کنید چون فردای قیامت ما محاسبه می کنیم. خیال نکنید که گم می شود و اگر شما حساب اعمال را نداشتید و مراقب نبودید ما هم حساب را نداریم و حسابرسی نمی کنیم. «وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَ كَفَىٰ بِنَا حَاسِبِينَ» یک ذره از خردل هم عمل خیر یا شر باشد جمع، نگهداری و دیده می شود و گم نمی شود.

امام صادق علیه السلام: «فَحَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا»^۳ قبل از آن که به حساب انسان برسند خود او باید حسابرسی کند. اعمال انسان باید حسابرسی شود چون هر عمل اثری در جان و روح انسان دارد و بدون این

^۱ تحف العقول، ص ۳۰۱.

^۲ کافی، ج ۲، ص ۴۵۳.

^۳ امالی مفید، ج ۱، ص ۳۲۹.

که متوجه باشد او را دگرگون می‌کند؛ لذا قبل از اینکه اعمال انسان را دگرگون کند باید خود انسان مراقبه و محاسبه آن اعمال ناشایست را دور کند. انسان هم محاسبه لازم دارد هم باید توزین و موازنه داشته باشد. محاسبه یعنی انسان حساب کند چه مقدار طاعت و چه مقدار گناه داشته است. موازنه یعنی این اعمال را وزن کند ببیند که مثلاً این نماز این کار خیر چه وزنی دارد. و ارسسی شود چه مقدار از شرایط عمل صالح را دارد. گناهان هم همینطور محاسبه نفس همانطور که میدانید آن است که انسان موقع شب آن چه را که دیده و شنیده و گفته و انجام داده است، و ارسسی و بررسی کند و نگاه کند که امروز کجا رفته است و کجا نرفته است. همه این‌ها را بررسی کند و ببیند کدام مرضی خدا و به دستور او بوده است و کدام یک به دستور شیطان و هوای نفس بوده است.

البته این نوع محاسبه برای انسانی است که در آغاز راه است. اما آن‌هایی اهل سیر و سلوک هستند وقتی مدتی از سلوک ایشان می‌گذرد محاسبه و مراقبه ایشان به آخر شب نمی‌رسد. همان موقعی که احیاناً در طول روز لغزش یا خطایی سر بزند همان لحظه می‌فهمند و قلب ایشان متأثر می‌شود و از درون یک ندایی و نیرویی نهیب می‌زند و همان جا حسابرسی می‌کنند و استغفار و توبه می‌کند و به شب نمی‌رسد. اما او که اهل سیر و سلوک نیست می‌گوید و می‌شنود و می‌بیند و کار انجام می‌دهد بخشی از کار او مباح است و بخشی طاعت است و بخشی حرام است ولی او متوجه نمی‌شود لذا این فرد باید شب محاسبه کند مراقبه در روز دارد ولی محاسبه او شب است.

اما کسی که دل آگاه و نیمه هشیاری دارد هر وقت در طول روز لغزشی و لو گناه صغیره باشد گویا زنگی در گوش او به صدا در می‌آید و نهیبی از درون او را هشیار و بیدار می‌کند تا همان جا حساب برسد و عمل را جبران کند.

الزامات محاسبه

در مساله محاسبه نفس چند الزام وجود دارد که باید مورد توجه باشد:

الزام اول : آگاهی کافی

اولین الزام محاسبه نفس آگاهی کافی از واجبات و محرمات عملی و اخلاقی است. تا انسان آموزه‌های اخلاقی اعم از فضایل و رذائل را جزء به جزء نداند چه گونه می‌تواند محاسبه و مراقبه داشته باشد. به همین خاطر مساله آگاهی و تعبد در گام دوم مطرح شد و گفته شد که شرط گام‌های بعدی همین آگاهی و تعبد است.

بنابراین باید انسان بر اثر مطالعات و شرکت در جلسات دینی از تکالیف مورد ابتلای خویش در حوزه‌های مختلف فردی و اجتماعی و خانوادگی و نسبت به دوستان و اقوام و همسایگان و همکاران آگاهی‌هایی پیدا کند. فرقی

نمی کند این تکالیف عبادی و غیر عبادی باشد. این آگاهی باید نسبت به آموزه های عملی و اخلاقی جزء به جزء وجود داشته باشد تا بتوان تشخیص داد که عمل انسان مطابق شرع بوده است؟

– الزام دوم: سوء ظن به خود

همیشه خود را متهم بدانند. یعنی در محاسبه علاوه بر آنچه مطمئن است که گناه است، آنچه که شک دارد گناه است را هم گناه و لغزش بدانند. و نسبت به شکیات خود را تبرئه نکند و نگوید این معلوم نیست گناه و لغزش باشد. این مطلب در همان آیه شریفه آمده است که فرمود: «وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ» اینکه دوباره فرمود "اتقوا الله" یعنی در محاسبه از خدا بترسید و دقت کنید و مدارا و تسامح با خود نداشته باشید.

الزام سوم: منت و توفیق الهی

اگر محاسبه کرد دید تعدادی گناه دارد و تعدادی طاعت دارد؛ آن طاعات را لطف و منت الهی و توفیق خدا بداند، آن ها را به خود منتسب نکند و خوشحال و شاد نشود که این مقدار طاعت انجام داده است. گناهی هم که سر زده و شب آن ها را محاسبه کرد آن گناهان را حجت و دلیل های خدا بداند و بگوید همین مقدار گناه کافی است که خداوند نظر لطفش از انسان بردارد اگرچه ان شاء الله بر نمی دارد.

الزام چهارم: عدم رضایت

هیچگاه انسان در مراقبه و محاسبه نباید راضی باشد. نگوید که این نمازی که خواندم انتهای کار بود و بهتر از این نمی شود و بداند که در همین نماز اگر آن خبیر متعال و ملائکه بخواهند واریسی کنند چه بسیار عیب و ایراد بگیرند و لو خود انسان و اطرافیان او نتوانند ایرادی بگیرند.

بنابراین از طاعتی که انجام می دهد راضی نباشد و فکر نکند که حق الهی و حق بندگی را به جا آورده است و به همین خاطر نه به لحاظ کمی و نه به لحاظ کیفی احساس رضایت نباید باشد و انسان همواره خود را ناقص و بدهکار بداند و این باعث می شود که تلاش بیشتری کند و گرنه اگر راضی شد به آن طاعات دیگر به کمال طاعت نمی رسد؛ لذا هر چه قدر عبادات را عمیق تر و لطیف تر و نورانی تر کند باز هم جای پیراستن از لغزش ها و نقص ها را دارد و جای رشد برای آن وجود دارد.

ثمرات محاسبه

ثمره اول؛ حافظ توبه

یکی از این ثمرات قبلاً گفته شد که محاسبه حافظ توبه انسان است.

ثمره دوم: محدودیت نفس

یکی دیگر از ثمرات آن محدود شدن طغیان نفس است. امیر المومنین علی علیه السلام می فرماید: «قَبِدُوا أَنْفُسَكُمْ بِالْمُحَاسَبَةِ، وَامْلِكُوهَا بِالْمُخَالَفَةِ»^۴ نفس اماره و هواهای سرکش را با محاسبه می توان مقید کرد و با محاسبه است که انسان می تواند قدرت بر مخالفت پیدا کند. حضرت می فرمایند که نسبت به نفس اماره دو کار باید انجام داد:

۱. او را مقید و در قید و غل و زنجیر کرد و آزادگی و یله و رها بودن را از او بگیرد با محاسبه دقیق دست و پای نفس اماره را ببندد. اگر انسان مثلاً امشب محاسبه دقیق داشته باشد و به خوبی خود را سرزنش و جریمه کند دیگر فردا این نفس سرکشی کمتری خواهد داشت و همچنین اگر فردا هم محاسبه شد روز بعد سرکشی کمتری خواهد داشت
۲. کار دوم این است که باید مالک نفس شد و این با مخالفت حاصل می شود. هر چه بیشتر با نفس اماره مخالفت کند بیشتر زمام و افسار نفس را به دست گرفته است.

ثمره سوم: تقویت تقوا

تقویت ملکه تقوا ثمره دیگر محاسبه است؛ لذا پیامبر بزرگوار اسلام فرمودند: «لَا يَكُونُ الرَّجُلُ مِنَ الْمُتَّقِينَ حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسَبَةِ الشَّرِيكِ شَرِيكُهُ» هیچ وقت انسان به مقام تقوا نمی رسد و ملکه تقوا پیدا نمی کند مگر اهل محاسبه باشد. یعنی از زمره متقین نمی شود مگر محاسبه نفس با شدت داشته باشد این شدت حتی از محاسبه شرکای تجاری هم بیشتر باید باشد. «فَيَعْلَمُ مِنْ أَيْنَ مَطْعَمُهُ» بدانند که رزق و روزی او از کجا می آید آیا حلال است یا حرام است؟ «وَمِنْ أَيْنَ مَشْرَبُهُ» نوشیدنی او از کجاست؟ «وَمِنْ أَيْنَ مَلْبَسُهُ» لباس او از کجا آمده است؟ «أَمِنْ جِلِّ أَمٍّ مِنْ حَرَامٍ» آیا از مال حلال و اموالی است که حقوق خدا و مردم و فقرا ادا شده است؟^۵

^۴ غرر الحکم، ح ۶۷۹۴.

^۵ مکارم الأخلاق، ص ۴۶۸.

ثمره چهارم: التفات به عیوب نفس

ثمره بعدی خود شناسی و آگاهی به ضعف و عیب نفس است. تا انسان محاسبه نکند نمی فهمد در نفس او چه عیوب و انحراف و آفات و امراضی وجود دارد. حکایت انسان قبل از محاسبه حال کسی است که نزد پزشک نرفته و آزمایش انجام نداده است و خیال می کند سالم است و نهایتاً روزی با آزمایش معلوم می شود که قند و چربی و ... دارد. روح انسان هم اینگونه است اگر مراقبه و محاسبه نشود ضعف های او معلوم نمی شود باید در طول روز مراقب اعمال و گفتار خود باشد. لذا حضرت امیر المومنین فرمودند: «مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَقَفَّ عَلَى عَيْبِهِ وَ أَحَاطَ بِذُنُوبِهِ، وَ اسْتَقَالَ الذُّنُوبَ وَ اصْلَحَ الْعُيُوبَ»^۶ هرکس محاسبه کند اولاً بر عیوب و رذائل اخلاقی اش مطلع می شود که آیا حسادت و بخل و کینه دارد یا خیر؟ آیا نسبت به دروغ و ریا سست است یا خیر؟ اهل تواضع هست یا نه؟ خودشیفته و مغرور هست یا خیر؟ این ها با محاسبه و مراقبه و نه بدون آن معلوم می شود. بر گناهان خود احاطه می یابد. در این موقع انگیزه پیدا می کند و خداوند به او کمک می کنند که اولاً گناهان را کمتر کند و ثانیاً عیوب او اصلاح شود.

گام پنجم: عبادت

این مسائلی که تا اینجا گفته شد نقش مانع زدایی و گندزدایی از روح و نفس انسان داشتند. مثل گام اول که توبه بود و گام آگاهی که مقدمه بود و بعد گام اخلاص و بعد مراقبه و محاسبه، همه کنترل کننده نفس و دورکننده از گناه بود. زمینه آماده می شود برای عبادت یعنی اگر انسان توبه واقعی کرد اهل مراقبه و محاسبه بود و در نیت و اخلاص دقت کرد و مراقب مطابقت اعمال خود با رضایت خدا بود، کم کم روح مستعدی پیدا می کند که اوج پیدا کند و توجه تام بیابد و این جا نقش عبادت و این که کار اصلی برای عبادت است معلوم می شود. باید دانست که این عبادت است که توجه را ایجاد می کند.

در بحث سیر و سلوک گفته شد که روح انسان قابلیت اتصال به عالم غیب و قرب به حقتعالی را دارد لکن موانعی هست که نمی گذارد انسان توجه و اتصال داشته باشد. برخی از گام هایی که گفته شد موانع را سست می کند و از بین می برد و عبادت کمک می کند که روح بتواند توجه لازم را پیدا کند. عبادت با لطیف و روشن کردن روح و سز انسان این کار را می کند. عبادت کاری می کند که با کمترین عاملی توجه به عالم معنا برای انسان حاصل شود.

^۶ غرر الحکم، ح ۱۲۷۳.

به بیان دیگر عبادت موجب می شود که ایمان ها و باورهای ذهنی و مفهومی انسان که از جنس علم حصولی است به باورهای شهودی و علم حضوری و اتصال قلبی به عالم ملکوت تبدیل شود. و این عبادات باعث دگرگونی در جان انسان می شوند و نقش بسیار مهم و عظیمی در تلطیف سرّ و روح انسان دارند.

شاخص های عبادت موثر

اما هر عبادتی این گونه نیست بلکه عبادت موثر و کارساز و تحول آفرین این گونه است. عبادت موثر و عبادتی که این رسالت را می تواند برعهده داشته باشد و انسان را کم کم با آن عوالم و حقتعالی متصل کند چند شاخصه دارد:

شاخصه اول: آگاهانه بودن

اولین شاخصه عبادت موثر این است که با آگاهی و تفقه باشد. «لَا خَيْرَ فِي عِبَادَةِ لَيْسَ فِيهَا تَفَقُّهُ»^۷ خیری در عبادتی نیست که در آن عبادت تفقه نباشد.

این مطلب در گام دوم یعنی آگاهی و تعبد گفته شد که باید تفقه و علم باشد. امور مربوط به مبدا و معاد علمی که در واقع ما را به خدا و آن عالم و معنویات بیشتر متوجه می کند. علوم ناظر به اخلاقیات و عقاید و اموری که قرآن عهده دار آن است.

شاخصه دوم: محبت به عبادت

عبادت از روی عشق و محبت به عبادت باشد. در واقع انسان از عبادت کردن لذت ببرد. از نماز خواندن و ذکر گفتن و توجه قلبی به خداوند متعال برترین لذت ها را ببرد. به همین خاطر پیامبر گرامی ما فرمودند: «أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ عَشِقَ الْعِبَادَةَ فَعَانَقَهَا» برترین شما کسی است که به عبادت عشق بورزد و آن را در آغوش بگیرد. عبادت را به عنوان یک تکلیف اجباری کسل کنند از روی عوامل بیرونی نباشد. واقعا برای عبادت لحظه شماری کند. صبح که نماز می خواند و برای کار و زندگی بیرون می رود منتظر ظهر و نماز باشد. «و أَحَبُّهَا بِقَلْبِهِ، وَ بَأَشْرَهَا بِجَسَدِهِ» قلب او عبادت را دوست داشته باشد وقتی با بدن آن را انجام می دهد. «و تَفَرَّغَ لَهَا» فراغت بال پیدا کند برای نماز ما که نمی توانیم مثلا تا ساعت ۱۲ ظهر مشغول کار باشیم و ۱۲ و یک دقیقه نماز بخوانیم.

لازمه اش این است که آن هایی که شرایط شغلی شان اجازه می دهد و می توانند ده دقیقه یک ربع زود تر به محل عبادت بروند و با ذکر و دعا و استغفار خود را آماده برای عبادت کنند. البته کسانی که کارمند هستند و نمی توانند

^۷ تحف العقول، ص ۲۰۴.

این مقدار قبل از وقت را در محل عبادت باشند همانجا در محل کار این مثلا نیم ساعت مانده به ظهر را با توجه قلبی بیشتر باشند. «فَهُوَ لَا يُبَالِي عَلَى مَا أَصْبَحَ مِنَ الدُّنْيَا: عَلَى عُسْرِ أُمَّ عَلَى يُسْرِ»^۸ چنین کسی هم و غم دنیایی ندارد. سختی های دنیا را با رضایت تحمل می کند و آسانی های آن را هم که همینطور.

روایتی از امیر المومنین وارد شده است که: «إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا أَلْهَمَهُ حُسْنَ الْعِبَادَةِ»^۹ موقعی که خداوند متعال به یک بنده ای محبت پیدا می کند و خلاصه آن بنده معشوق و محبوب خدا می شود. به چنین بنده ای خداوند عبادتش را الهام می کند. نفرمود: «علمه حسن العباده». نفرمود به او تعلیم می دهد و علم به او می دهد فرمود الهام می کند. الهام با علم یک وجه اشتراک دارند و یک وجه افتراق. خداوند گاهی الهام می کند گاهی تعلیم می کند. وجه اشتراک این است که در هر دو آگاهی بخشی است. موقع تعلیم و الهام هر دو آگاهی است ولی در الهام ویژگی است که در تعلیم نیست و آن انگیزه و شور. گاهی انسان را آگاه می کنند که عمل الف، عمل خوبی است و مقرب است و خدا آن را دوست دارد و این آگاهی ممکن است به فعل تبدیل شود و ممکن است نشود؛ اما گاهی این عمل الف را در انسان الهام می شود و علاوه بر آنکه متوجه می شویم که این عمل مرضی و محبوب خداست یک عزم جزم و شوق و انگیزه و میل زیاد در انسان ایجاد می شود که حتما آن کار را انجام دهد. با شوق و ذوق هم انجام می دهد این کار الهام است؛ لذا امیر المومنین می فرماید که خداوند اگر بنده ای را دوست داشته باشد عبادتش را الهام می کند. یعنی که میل و شوق و انگیزه شدیدی نسبت به عبادت در او ایجاد می کند.

شاخصه سوم: حضور قلب

شاخصه بعدی عبادت موثر این است که با حضور قلب و توجه باشد. پیامبر بزرگوار اسلام فرمودند: «اعْبُدِ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ كُنْتَ لَا تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ»^{۱۰} اگر انسان می خواهد که خدا را عبادت کند جوری عبادت کند که او را می بیند. خدا را با قلب خود با عبادت ببیند. انسان هایی که خدا را فعلا نمی بینند و به این مرحله نرسیده اند چه کنند؟ فرمود: «فَإِنْ كُنْتَ لَا تَرَاهُ» اگر نمی بیند باید جوری باشد که خدا او می بیند. یعنی یک توجه و حضور قلب و تلقین و تذکر مستمری به خود بدهد که در محضر خداست و خدا او را می بیند. باید خود را در چنین حس مستمر در طول عبادت قرار دهد؛ یعنی حرفی که انسان می زند یا اگر دل او شکسته شود یا رکوع و سجود و جملات و عبارات و تضرع و استغاثه او و دعا کردن او را می بیند.

^۸ کفای، ج ۳، ص ۸۳.

^۹ غرر الحکم، ج ۴۰۶۶.

^{۱۰} بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۷۶.

و این حس را داشته باشد که خداوند بی واسطه ملائکه می بیند. اگر این حس در طول عبادت باشد خیلی کارساز است. توجه به معانی عبادت و مفاهیم عبادات هم جای خود را دارد ولی مهمتر از توجه به مفاهیم نماز و سوره حمد و اخلاص همان حسی است که گفته شد یعنی حس اینکه خدا دارد می بیند.

شاخصه چهارم: از روی عادت نبودن

این شاخصه ها بر هم ترتب دارند بین آن ها پیوند علی و معلولی وجود دارد. عبادت نباید از روی عادت باشد. یکی از عللی که باعث شده عبادات انسان کم اثر شود این است که از روی عادت است که صبح یا ظهر یا شب نماز می خوانیم. «أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ عُلْبَةُ الْعَادَةِ»^{۱۱} برترین عبادت ها غلبه بر عادت هاست. این دو معنا می تواند داشته باشد:

۱. **لزوم تغییر؛** بر اساس یک معنا ربطی به بحث ما ندارد و آن معنی این است که بگوییم مقصود حضرت این است که اگر انسان توانست بر عادت غالب شود فقط غلبه نکرده است بلکه برترین عبادت را انجام داده است. یعنی انسان نباید بگذارد که عادت ها در زندگی مالک او شود. عادت ها در همه چیز در درس خواندن در معاشرت با همکار و سر کار رفتن و ... نباید غلبه کند و انسان همیشه باید در تحول و تکاپو باشد و نباید بگذارد کارها عادت شود. همیشه باید تغییر و رشد داشته باشد. لذا آن هایی که عادت بر ایشان غالب است اراده خود را از دست می دهد؛ اعتیاد هم از عادت است. کسی که به مواد مخدر یا مشروبات الکلی معتاد است در حقیقت برای او این مصرف و نوشیدن عادت شده است گویا این عادت مالک اراده او و ذهن او است و سر وقت که می رسد بی اختیار می رود مصرف را انجام می دهد. امیر المومنین می فرمایند بر عادت های خود حتی عادات مباح غلبه کنید. چرا عادت های الهی؛ عبادی و معنوی عادت نیست. به هر حال انسان باید سعی کند محکوم به عادت نباشد. اگر این باشد که مراد ما را بیان نمی کند.
۲. **لزوم انگیزه؛** برترین عبادت آن است که از روی عادت نباشد بلکه از روی شور و شوق باشد.

شاخصه پنجم: مداومت بر عبادت

عبادت باید پیوسته و مداوم باشد. مداومت بر عبادت مهم است. عبادت ها اگر مستمر باشد اثر خود را می گذارد در غیر اینصورت اثر در خور و مطلوب را ندارند. امیر المومنین علیه السلام فرمودند: «دَوَامُ الْعِبَادَةِ بُرْهَانُ الظَّفَرِ

^{۱۱} غرر الحکم، ۲۸۷۳.

بِالسَّعَادَةِ»^{۱۲} دوام عبادت نشانه پیروزی و رسیدن به سعادت است. اگر دیدی که بر عبادتی مداومتی داری این را نشانه پیروزی بگیر و این که عبادت اثر خود را می‌گذارد. پس انسان نباید مداومت و پیوستگی را فراموش کند. البته این شاخصه به نوعی به استقامت بر می‌گردد که بعداً بیشتر توضیح می‌دهیم.

امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: «مَا أَقْبَحَ الْفَقْرَ بَعْدَ الْغِنَى» چقدر بد است فقر بعد از ثروت کسی که زندگی متوسط دارد یا فقیر است؛ اما کسی که ثروت داشته در ناز و نعمت و غنا بوده است یک دفعه فقیر شده است. امام می‌فرماید این خیلی وضعش بدتر است از آن که همیشه فقیر بوده است. «وَأَقْبَحُ الْخَطِيئَةِ بَعْدَ الْمَسْكِنَةِ» چقدر بد است گناهی که بعد از عبادت انجام شود. انسان رفته است نماز جماعت بعد از آن در حیات مسجد غیبت و تهمت و یا نگاه به نامحرم مرتکب می‌شود. گفته می‌شود تو الان عبادت کردی و با خدا صحبت کردی این خیلی زشت‌تر است از کسی که این‌گونه نیست. «وَأَقْبَحُ مِنْ ذَلِكَ الْعَابِدُ لِلَّهِ ثُمَّ يَدْعُ عِبَادَتَهُ»^{۱۳}. امام می‌فرماید از همه این دو مورد زشت‌تر کسی اهل عبادت است و بعد ترک عبادت می‌کند لذا انسان باید خیلی مراقب باشد.

شاخصه ششم: پنهانی بودن

شاخصه دیگر پنهانی بودن عبادت است: «أَعْظَمُ الْعِبَادَةِ أَجْرًا أَخْفَاهَا»^{۱۴} عظیم‌ترین عبادات به لحاظ اجر و پاداش مخفی‌ترین آن‌هاست. در روایات هم داریم در سفارشات سلوکی بزرگان سیر و سلوک و معرفت هم آمده است که واجبات را در جمع انجام بدهید ولی عبادات مستحبی را در خفاء انجام دهید. عبادت در خفاء و نهان دو ثمره دارد:

۱. اول این که انسان از ریاکردن در امان می‌ماند.
۲. دوم توجه هم بیشتر در خفاء حاصل می‌شود تا اینکه انسان در میان جمع باشد.

شاخصه هفتم: پاکیزگی

همراه با پاکیزگی بودن عبادت است: «مَنْ طَلَبَ الْعِبَادَةَ تَزْكِي لَهَا»^{۱۵} کس که طالب عبادت است خود را برای آن هم به لحاظ ظاهر و هم به لحاظ اخلاق و رفتار پاکیزه می‌کند.

^{۱۴} قرب الاسناد، ص ۴۷۵.

^{۱۲} غرر الحکم، ح ۵۱۴۷.

^{۱۵} تحف العقول، ص ۲۳۶.

^{۱۳} کافی، ج ۶، ص ۸۴.

آفات عبادت

تا اینجا شاخصه‌های عبادت گفته شد. در این جا چند نکته راجع به آفات عبادات را بیان می‌کنیم. عبادت را فاسد می‌کند و مانع اثر آن می‌شود.

۱. هوای نفس

«كَيْفَ يَجِدُ لَذَّةَ الْعِبَادَةِ مَنْ لَا يَصُومُ عَنِ الْهَوَى» چگونه به لذت عبادت می‌رسد کسی که خودش را نمیتوان از هوای نفس دور نگه ندارد. یعنی گناهان اثر این عبادت‌ها را از بین می‌برد. عبادت سازنده بدون این موانع تحقق می‌یابد.

۲. مال حرام

پیامبر بزرگوار اسلام فرمودند: «الْعِبَادَةُ مَعَ أَكْلِ الْحَرَامِ كَالْبِنَاءِ عَلَى الرَّمْلِ، وَقِيلَ: عَلَى الْمَاءِ»^{۱۶} عبادت کردن خدا با مال حرام مثل این است که انسان خانه‌ای را روی خاک نرم بسازد این خانه با کمترین تغییری در زمین و کمترین زلزله‌ای ویران می‌شود. مال و اکل حرام نمی‌گذارد که عبادت اثر خودش را در جان و روح انسان داشته باشد.

^{۱۶} عدة الداعی، ص ۱۴۱.

سوال :

سخت گیری بر نفس حد و حدودی دارد یا خیر؟ این که انسان می تواند نسبت به هر خواسته خود مقاومت کند مثلا گوشت خوردن را می تواند با اینکه میل طبیعی است یا برای سلامتی انسان مثلا خوب است مخالفت کند و ترک نماید، آیا اینجا هم بهتر است با هوای نفس مخالف کرد؟

پاسخ :

معیار کمی روشنی وجود ندارد. در حلال و حرام و یا واجب و حرام که معلوم است هر واجبی باید انجام شود ولو نفس کراهت داشته باشد و هر حرامی هم باید ترک شود ولو نفس انسان مایل باشد. در غیر این موارد می توان مستحبات و مکروهات و مباحات را در غذا خوردن و تفریح و ... گفت که معیار روشنی ندارد. ولی قاعده این است که از کم شروع شود یعنی انسان به مقدار کمی مخالفت را انجام دهد. مثلا در طول هفته سه بار به کار مباحی میل می کند دو بار انجام دهد و یک بار مخالفت کند. بعد به مرور زمان انسان خود یک حالی پیدا می کند و حس درونی عمیقی می یابد و آن موقع با میل یک چیزهایی را بدون فشار به خود ترک می کند. در قدم اول باید با مدارا و همراهی با نفس باشد و خیلی سخت نگیرد و در عین حال نباید نفس رها باشد که هر چیز بخواهد به او بدهد و هر وقت بخواهد بشود. مخالفت ها باید در این اموری که گفته شد یعنی غیر واجب و حرام با محدودیت باشد یعنی اول همراهی و مخالفت کمتر و بعد به مرور زمان و با چشیدن لذات معنوی هواهای نفسانی از درون کمتر می شود؛ اما در ابتدا هواهای نفسانی بر انسان عرضه می شود و خود باید مخالفت کند این سخت است اما بعد مدتی که انسان قدم به جلو گذاشت و پیش تر رفت گویا از درون این عرضه هواهای نفسانی کم می شود. مثلا اگر یکسال قبل روزی ده بار عرضه می شده است. بعد یکسال که این مسیر را رفته است ۶ یا ۵ بار عرضه می شود و مخالفت های انسان هم در این شرایط آسانتر می شود.