

آئین تربیتی تابعین

مؤلف:

عبدالحمید بلالی

مترجم:

عبدالله عبداللہی

عنوان کتاب:	آئین تربیتی تابعین
عنوان اصلی:	منهج التابعين في تربية النفوس
مؤلف:	عبدالحميد بلالی
مترجم:	عبدالله عبداللهی
موضوع:	تاریخ اسلام - اهل بیت، صحابه و تابعین
نوبت انتشار:	اول (دیجیتال)
تاریخ انتشار:	دی (جدی) ۱۳۹۴ شمسی، ربیع الأول ۱۴۳۷ هجری
منبع:	



این کتاب از سایت کتابخانه عقیده دانلود شده است.

www.aqeedeh.com

book@aqeedeh.com

ایمیل:

سایت‌های مجموعه موحدین

www.aqeedeh.com

www.mowahedin.com

www.islamtxt.com

www.videofarsi.com

www.shabnam.cc

www.zekr.tv

www.sadaislam.com

www.mowahed.com



contact@mowahedin.com

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فهرست مطالب

فهرست مطالب	أ.....
پیشگفتار مترجم	۱.....
مقدمه مؤلف	۵.....
رستگاران و زیانکاران	۵.....
اصحاب به روایت تابعین	۸.....
الگوهای عملی	۱۱.....
مکاتب تربیتی	۱۲.....
ترس از خدا موجب صفا و پاکی دل است	۱۵.....
فصل اول: صفات نفس	۱۹.....
۱- امر به سوء	۱۹.....
۲- سرزنش	۲۰.....
۳- اطمینان و آرامش	۲۲.....
۴- دوگانگی	۲۳.....
۵- تکالیف	۲۵.....
۶- مطیع کردن	۲۶.....
۷- وسوسه	۲۷.....
۸- زیبا جلوه دادن کار قبیح	۲۷.....

فصل دوم: سرنوشت زیانکاران ۲۹

۱- زیانکاری در دنیا و آخرت..... ۲۹

۲- حساب نفس..... ۳۱

فصل سوم: شرایط تربیت ۳۳

۱- هوشیاری در برابر توطئه‌های نفس..... ۳۳

۲- آزادسازی سرزمین عقل و اندیشه..... ۳۴

۳- سفر به سوی دل‌ها..... ۳۴

۴- پاکسازی کامل..... ۳۵

۵- استقامت و پایداری برحق..... ۳۷

۶- ترس از پایان راه..... ۳۸

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..... ۴۷

۴- پرهیز از بخل..... ۵۰

۵- توکل..... ۵۲

۶- محاسبهٔ نفس..... ۵۷

۷- تقرب بیشتر..... ۶۱

۸- تدبیر و تفکر..... ۶۴

۹- مراقبت از اندام و جوارح..... ۶۶

۱۰- ارتباط دنیا و آخرت..... ۶۹

۱۱- مدارا با نفس..... ۷۴

۱۲- برادری..... ۷۷

۱۳- روش‌های گوناگون.....	۸۰
۱۴- نیایش و مناجات.....	۸۵
فصل پنجم: بنیانگذاران مکاتب تربیتی.....	
۱- عمر بن عبدالعزیز <small>رضی الله عنه</small>	۹۱
۲- اویس قرنی.....	۹۶
۳- ربیع بن خثیم.....	۹۹
۴- سلمه بن دینار.....	۱۰۵
۵- محمد بن واسع.....	۱۱۳
۶- ابومسلم خولانی.....	۱۱۸
۷- مطرف بن الشخیر.....	۱۲۰
۸- هرم بن حیان.....	۱۲۵
۹- زین العابدین <small>رضی الله عنه</small>	۱۲۸
۱۰- مسروق بن اجدع.....	۱۳۱
فصل ششم: نتایج تربیت.....	
۱۳۵- سعادت دنیا و آخرت.....	۱۳۵
۱۳۹- دوستی خداوند.....	۱۳۹
۱۴۰- بشارت به هنگام مرگ.....	۱۴۰
۱۴۱- بدست آوردن پایگاه اجتماعی و رضایت مردم.....	۱۴۱
۱۴۴- رهایی از عذاب.....	۱۴۴
۱۴۷- پیروزی بر نفس و توفیق در عبادت.....	۱۴۷
۱۴۸- رهایی از تعلقات دنیوی.....	۱۴۸
حرف آخر.....	۱۴۹

پیشگفتار مترجم

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 هرگونه 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 گرداب‌هایی بخشند، چندان سهل و آسان نیست. قرآن می‌فرماید: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ اللَّهَ عَلَىٰ مَا فِي قَلْبِهِ ۚ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ ﴿٢٠٤﴾ وَإِذَا تَوَلَّىٰ سَعَىٰ فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفَاسَادَ ﴿٢٠٥﴾ وَإِذَا قِيلَ لَهُ اتَّقِ اللَّهَ أَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْإِثْمِ فَحَسْبُهُ ۗ جَهَنَّمُ وَلَبِئْسَ الْمِهَادُ ﴿٢٠٦﴾﴾ [البقرة: ۲۰۴-۲۰۶].

«درمیان 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 سرپای 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 وارستگانی 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 متهم‌شدن به تهمت‌های ناروا از صحنه بیرون رفته و توان هرگونه تحرکی از آنان سلب شده است، متأسفانه بسیار اندک‌اند 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 آگاه‌کردن جان‌های غافل و کنارزدن حجاب از روی دیدگان و استفاده هرچه بهتر از میراث گرانبهای سلف صالح، ناچاریم از منظری تازه به سیره گذشتگان دینی خود به ویژه نسل تابعین اخیار بنگریم؛ زیرا بعد از نبی اکرم ﷺ و اصحاب اطهار^{علیهم‌السلام} 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 زنگارزدهٔ ما به ارمغان آورد و نسل‌های بعدی را از طوفان‌های خانمان برانداز جهل و فساد و مادیگری رهایی بخشد و از میان دریای متلاطم انحطاط اخلاقی به ساحل امنیت برساند.

کتاب حاضر به نام «منهج التابعین في تربية النفوس» از جمله کتاب‌های گرانبهایی است که در برگیرندهٔ 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 گفتهٔ 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. نگارندهٔ این کتاب - که خدایش پاداش نیک دهد - گوشه‌هایی از گفتار و رفتار پرافتخار این بزرگان را از متون اسلامی استخراج و به رشتهٔ تحریر درآورده است که پس از کتاب و سنت و سیرهٔ اصحاب از اهمیت به سزایی برخوردار است و مسلماً

رهنمودهای آنان می‌تواند شفافبخش دل‌ها باشد؛ زیرا این نسل نزدیکترین نسل به عصر تنزیل و آشناترین مردم بن نص و تأویل بوده‌اند. 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 خواستارم 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 برآن افزوده شده است.

۳- کتاب به روش آزاد ترجمه شده است.

والله المستعان وعلیه التکلان.

عبدالله عبداللهی

سردشت - روز جمعه ۱۳ / ۸ / ۱۳۷۹

مطابق با ۶ شعبان ۱۳۲۱ هجری قمری.

مقدمه مؤلف

رستگاران و زینکاران

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 ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾﴾ [الشمس: 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 مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾﴾ [الشمس: 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 هر جا 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 هر جا 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 گشته‌اند. چرا؟ چون آنان مواهب و لذایذ دنیوی را که می‌توانست در خدمت دین قرار گیرد، بر امور دین ترجیح داده و تا حد پرستش به آن اهمیت داده اند:

﴿أَرَعَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ﴾ [الفرقان: 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 ﴿٣٧﴾ وَعَاثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿٣٨﴾ فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى ﴿٣٩﴾﴾

[النازعات: 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 ببارد شکی نیست، اما احمق‌تر شخصی است که بدون تهیه اسباب و وسایل به جستجوی ثروت بپردازد. او همانند کسی است که امید رستگاری در آخرت را دارد، ولی برای بدست آوردن اسباب نجات قدمی بر نمی‌دارد.

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»^(۱).

وای برتو! 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 نشانه‌ی 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 جاده‌ی 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 بنده‌ی خویش خواست، او را به حال خود می‌گذارد». سپس این آیه را خواند:

﴿أَمْ 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.

مسئلاً 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 توانسته‌اند ابعاد مختلف شخصیت آنان را توصیف کنند.

میمون بن مهران تابعی در توصیف یاران رسول خدا صلی الله علیه و آله 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 نمی‌کردند، و اگر برخی از آنان زنده شوند و اعمال شما را مشاهده کنند، به جز قبله هیچ چیزی از شما قبول نمی‌کنند»^(۱).

میمون بن مهران در اینجا تنها به برخی از صفات نسل بنیانگذار اشاره می‌کند، او می‌بیند که نسل‌های بعدی از این صفات تهی شده و حتی معتقد است که نسل کنونی چنان از اصحاب رضی الله عنهم فاصله گرفته است که اگر آنان زنده شوند و اعمال ایشان را ببینند، به دشواری مسلمان بودن‌شان را باور خواهند کرد. این نگرانی از حساسیت بسیار ظریف و درمندی شاگردان اصحاب رضی الله عنهم حکایت می‌کند و این حاکی از اکرام و احترامی است که تابعین نسبت به اصحاب کرام رضی الله عنهم دارند. ابن مهران بسیار بعید می‌داند که نسل تابعین بتواند جای اصحاب را پر کنند یا حتی به جایگاه آنان نزدیک شوند.

وی دوری گرفتن نسل‌های بعدی از اصول و ارزش‌ها را دلیلی روشن بر این ادعا می‌داند. امام حسن بصری رضی الله عنه یکی از تابعین بزرگ نیز به لحاظ شدت علاقه و دلبستگی به اصحاب رضی الله عنهم از تغییراتی که بر سر نسل زمان او آمده است، درد دل می‌کند و به آنان می‌گوید: می‌خندیم و از عملکرد خود غافلیم. خداوند بر اعمال ما نظارت دارد، چنانچه بر مبنای رفتارمان با ما برخورد کند، هیچ چیزی را از ما نمی‌پذیرد. وای بر تو ای بنی آدم! مگر شما توان و نیروی جنگیدن با خدا را دارید؟ من قومی را دیده‌ام که دنیا از منظر آنان از خاکستر زیر پایشان کم ارزشتر بود، و قومی دیگر نیز دیده‌ام که به جز قوت شب چیز دیگری را نداشتند، و با این وجود همه آن را مصرف نمی‌کردند، بلکه بعضی از آن را صدقه می‌دادند، در حالی خود گرسنه‌تر بودند»^(۱).

آنچه امام بصری را وادار می‌کرد، 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 رضی الله عنهم به شدت احساس وحشت و نگرانی می‌کرد.

از بارزترین صفاتی که میمون بن مهران رضی الله عنه از نسل اصحاب نقل می‌کند، 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 دست‌کم‌گرفتن و عدم دلبستگی به آن می‌داند، 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 می‌توان آن را در میان نسل‌های بعدی یافت.

آنان به خاطر ضایع‌شدن لحظه‌ای از وقت، خود را محاسبه می‌کردند و جز در ذکر خدا لب به سخن نمی‌گشودند؛ زیرا کردارشان بر گفتارشان غلبه یافته بود، و بیشتر اوقات سکوت اختیار می‌کردند. آنان بسیار از خدا می‌ترسیدند و همین ترس حالتی برای آنان ایجاد کرده بود که اشک در چشمانشان خشک نمی‌شد. ترس از خدا علت اساسی آراسته‌شدن 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 می‌زیستند درک کرده و در شناخت آن مانند نسل‌های بعدی دچار اشتباه نشدند، آنان می‌دانستند دنیا پلی است که انسان را به آخرت پیوند می‌دهد، 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 می‌گرفتند، 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 فَعَلْتُمْوه تَحَابَبْتُمْ، أَفَشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ»^(۱).

«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 بدارید؟ 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 منیع 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 قَلَّةٌ بَلَدٌ بَرَادِرِي:

﴿وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾ [الحشر: 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 رضی الله عنه 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 اعمال مان 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 الله علیه 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 وجل 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 رب عزّ وجل 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 هردو جنبه توجه کرد و در تکمیل هرکدام 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﴾ [البقرة: 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 لبه 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 متصوفه 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 مدارسی را به عهده گرفته‌اند 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 کرده‌اند، 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 هیبتی 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- هرکجا 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^(۱).

این استفاده‌ای بود که در دمشق کسب کردم^(۲).

یکی از اساسی‌ترین مسائلی که در مدارس تربیتی تابعین مورد تاکید قرار می‌گرفت و از آیات قرآن استنباط شده بود، این بود که خدا از بندگان خود بی‌نیاز است. خدای متعال می‌فرماید:

﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْعَنِيُّ الْحَمِيدُ ﴿١٥﴾﴾ [فاطر:

۱۵].

«ای مردم! شما نیازمند خدائید، و خدا بی‌نیاز 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 رَبِّيَ غَنِيٌّ كَرِيمٌ ﴿٤٠﴾﴾

[النمل: ۴۰].

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

﴿فَمَنْ أَهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ﴾ [النمل: ۹۲].

«هرکس راهیاب شود برای خود راهیاب شده است.»

﴿وَمَنْ تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفْسِهِ﴾ [فاطر: ۱۸].

۱- متأسفانه سفارش پنجم ترک و چاپ نشده بود.

۲- صفة الصفوة: ۴ / ۲۳۷.

«هرکس پاکی پیشه کند، فقط برای خود پاکی پیشه کرده است». همه این آیات این مطلب را می‌رسانند که خداوند بی‌نیاز از بندگان است. و آنها هرآنچه انجام می‌دهند، 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 انگیزه‌های اساسی رشد و تکامل نسل تابعین و پیروان ایشان در آماده‌سازی و تزکیه دل‌ها و تربیت ایمانی آن یعنی فقر بندگان و بی‌نیازی خدا است.

ترس از خدا موجب صفا و پاکی دل است

اساسی‌ترین 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 وسوسه‌های 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 مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ﴾ [المؤمنون: ۶۰].

«و کسانی که در پرستش خداوند عبادت‌ها را انجام می‌دهند و دل‌هایشان (از عدم پذیرش آن) ترسان است».

خوف از نبودن اخلاص و آمیخته‌شدن اعمال‌شان 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 عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾﴾ [النازعات: ۴۰-۴۱].

«آنکس که از ایستادن در پیشگاه خدا می‌ترسد و نفس خویش را از هوی باز می‌دارد 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 لوامه تبدیل می‌کند.

شکی نیست که اصحاب رضی الله عنهم از همه بیشتر از خدا ترس داشتند و در هر کار نیک اسوه‌ای صادق و قله‌ای بلند بوده‌اند. به همین دلیل است که رسول الله صلی الله علیه و آله در ستایش ایشان می‌فرماید:

«خَيْرُكُمْ قَرْنِي، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ»^(۱).

«بهترین شما کسانی هستند که در قرن من زندگی می‌کنند، سپس مردمانی که بعد از آنان می‌آیند، سپس آن‌هایی که در قرن بعدی قرار می‌گیرند.»

بنابراین، اصحاب شایستگی هستند که راه تربیت نفوس را می‌دانند، آنان گنجینه‌ای بس گرانبها در رابطه با روش‌های تربیت نفس به ارث گذاشتند، البته نه در قالب کتاب‌های ضخیم و قطور بلکه به صورت نمونه‌های زنده. این افراد جملگی به دست اصحاب و مطابق با اصول تربیتی متقی‌ترین و مخلصترین بندگان یعنی رسول خدا صلی الله علیه و آله تربیت یافتند که از آنها به تابعین یاد می‌کنیم. ایشان بدینگونه پاکترین و آراسته‌ترین شکل تربیت را پی‌ریزی کردند، بدون این که در این رهگذر از هیچ دینانی دیگر یاری گرفته

باشند و یا بدعت‌هایی را پایه‌ریزی کنند که از جانب پروردگار سند و سلطانی نداشته باشد، یا این که رهبانیت و گوشه‌نشینی 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 کتاب‌هایی که از قدیم تاکنون به مسئله سلوک و اخلاق و تربیت ایمانی پرداخته‌اند، پیروی از آن سرچشمه گوارا را یا فراموش کرده‌اند یا آن میراث را با گفته‌های فلاسفه و حکمای یونانی و ریاضت‌های شدید نفس که از روح دین بسیار فاصله دارند آمیخته‌اند که این هم به دلیل ترجمه بعضی از کتاب‌های یونانی و نیز به واسطه گروهی از بی‌دینان و مجوس آتش‌پرست بوده است؛ آن‌هایی که بسیاری از مسایل غیر دینی را به نام دین نوشته و داخل کتاب‌های دینی کرده‌اند. 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 بی‌آلایش در لابلای مجلدات ضخیم کتاب‌های علم رجال ضایع شد.

قبل از من پیشوایان و علمای بزرگی به تالیف شرح حال بزرگان دین پرداخته‌اند 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 والنهایه» 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 تجاری 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 طلابه‌دار این راه تربیت و اصلاح به نمایش گذاشته شود؛ تا راه را برای کسانی سهل و هموار نمایم که می‌خواهند از این سرچشمهٔ 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 لابلاهای 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 یاری‌دهندهٔ خیر و راهنمء 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 أُبْرِئُ نَفْسِيَّ 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 پروردگارش بدان رحم کند، بی‌گمان پروردگارش 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 لوامه‌ای تبدیل کنیم که انسان را بر ارتکاب هر عمل ناروایی که او را از خدا دور می‌سازد، سرزنش کند.

۲- سرزنش

خداوند می‌فرماید:

﴿وَلَا أَقْسِمُ بِاللُّؤْمَةِ﴾ [القیامة: 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 خاطر من گذشت بیانگر چیست؟ ولی شخص فاجر بدون هیچ هراسی به پیش می‌رود و بر هیچ چیزی خود را سرزنش نمی‌کند»^(۱).

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 رضی الله عنه، 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؟»^(۲).

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،

۱- ابن کثیر: ۴ / ۴۴۵ - ۴۴۶.

۲- تفسیر قرطبی: ۱۹ / ۶۳.

به همین سبب چنین نفسی حساس گشته و زشتی و زیبایی را به خوبی درک می‌کند.

سید قطب رحمته الله در بارهٔ 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 گرامی 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 می‌گوید و به فرمان خدا پشت می‌کند و با کبر و غرور به میان عیال خود برمی‌گردد، بدون این که نفس خود را محاسبه کرده و آن را سرزنش نماید و به آن توجه کند»^(۱).

نفس لوامه همیشه احساس خطر می‌کند، 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 می‌کند:

«قُلِ اللَّهُمَّ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّهِ»^(۲).

«بگو: پروردگارا! ای آگاه به نهان و آشکارا، ای آفریدگار آسمانها و زمین و ای پروردگار و مالک همهٔ هستی، گواهی می‌دهم که جز تو خدایی نیست، از

۱- فی ظلال: ۶ / ۳۷۶۸.

۲- مسند امام احمد.

شر نفس و شیطان و دام‌های او به تو پناه می‌آورم». چنین کسی اولین چیزی که از خدا طلب می‌کند، مقاومت در برابر شرور نفس است که اگر بر این وصف و حالت دوام یابد، آنگاه خود را به صفاتی بالاتر و والاتر می‌آراید و به مرتبه آرامش و اطمینان نایل می‌شود. این سرنوشت کسی است که نفس لوامه داشته باشد.

۳- اطمینان و آرامش

خداوند می‌فرماید:

﴿يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾﴾
[الفجر: 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 می‌فرماید: 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.

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 هرآنچه بر او مقدر شود، یقیناً به آن خواهد رسید.

حسن بصری می‌گوید: «هرگاه خداوند اراده قبض جان بنده مؤمن کند، نفس او با آرامش تمام و مشتاقانه به سوی پروردگار خویش می‌رود و خداوند نیز آرزوی ملاقات او را دارد»^(۱).

اگر انسان در مقابل هر گفتار و رفتاری نفس خود را محاسبه نکند، کی و کجا می‌تواند این صفات بزرگ را به دست بیاورد؟ سرزنش همیشگی نفس آن را از کجروی باز داشته و به جاده اصلی و صراط مستقیم بازمی‌گرداند، چون بر جاده اصلی قرار گرفت، تند باد فتنه او را نخواهد لرزاند و زیور و زینت دنیا او را به خود مشغول نمی‌کند و نیرنگ‌های شیطان در او اثر نخواهد کرد، و با آرامشی که زبیده فرد مؤمن و اهل یقین است، تسلیم تقدیرات الهی می‌شود و همه این توطئه‌های شیطانی و مظاهر فریبنده دنیا را به باد تمسخر می‌گیرد.

سید قطب رحمته در این زمینه می‌گوید: کسی که از نفس لوازه 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 می‌دهد و از هیچ چیزی به جز خدا نمی‌هراسد^(۱).

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 می‌ایستد و هیچ حادثه‌ای نمی‌تواند او را دگرگون کند. چون آرامش سراسر وجود او را فرا گرفته است.

۴- دوگانگی

خداوند می‌فرماید:

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۗ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا

﴿[الشمس: 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 می‌دول 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﴾ [النساء: ۷۹] 1

«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 رحمته 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 هر یک 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 ﴿۷﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿۸﴾﴾ [الشمس: 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 ﴿۱۰﴾﴾ [البلد: ۱۰].

«دو راه خیر و شر را بدو بنموده‌ایم».

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 می‌کشاند، این عوامل آن نیروی نهفته را نمی‌آفرینند، چون خود به طور فطری آفریده شده‌اند و در ژرفای طبیعت انسان وجود دارند»^(۱).

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﴾ [البقرة: ۲۸۶].

«خداوند به هیچکس جز به اندازه توانائی‌اش 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.

این کثیر علیه السلام 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 آیه‌ای نازل شد که اصحاب علیهم السلام از آن خیلی بیمناک بودند. خداوند در آیه پیشین چنین می فرماید:

﴿وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخَفُّوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ﴾ [البقرة: 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، فریبنده 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﴾

[المائدة: 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 می‌گوید: «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 دل‌گاهی 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، وسوسه‌اش وسوسه شر است و بر شر و بدی تشویق می‌کند. امام قرطبی می‌گوید: وسوسه عبارت است از حدیث نفس.

۸- زیبا جلوه‌دادن 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 يَا سَلِيمٌ ﴿۹۵﴾ قَالَ بَصُرْتُ بِمَا لَمْ يَبْصُرُوا بِهِ فَقَبَضْتُ قَبْضَةً مِّنْ أَثَرِ الرَّسُولِ فَنَبَذْتُهَا وَكَذَلِكَ سَوَّلَتْ لِي نَفْسِي ﴿۹۶﴾﴾ [طه: ۹۵-۹۶].

«پس موسی گفت ای سالمی! این چه کاری بود که کردی؟ پاسخ داد: من دیدم آنچه را که ایشان نمی‌دیدند. من مشتکی 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 أَمْراً فَصَبْرٌ جَمِيلٌ﴾ [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 می‌کنم».

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 خَابَ مَنْ دَسَّهَا﴾ [الشمس: ۱۰].

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

نشانه‌های خسارت دنیوی عبارت‌اند از:

الف) ضعف و ناتوانی: کسی که نتواند طعم تربیت را به نفس اماره بچشاند و آن را بزیر تازیانهٔ تزکیه بکشاند، بلکه آن را رها ساخته و در برابر ریاضت و تکالیف شرعی قرار ندهد، دچار ضعف اراده شده و همت و ارادهٔ 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 بندهٔ نفس اماره شد قدرت رهایی از زیر سلطهٔ 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 همهٔ 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 هر چیزی که به آسایش

و تن‌پروری او خدشه‌ای وارد نکند، حذر کرده و به زندگی پر از ترس و خفت‌بار خود ادامه می‌دهد.

ه- فقدان شرم و حیا: آنکس که بنده و بردهٔ نفس اماره است، همواره نفس او را به سوی شهوت‌رانی فرامی‌خواند، قدرت مخالف با آن را نداشته و در نتیجه پردهٔ 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 وادارکردن 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 عَن نَّفْسِهَا وَتُوَفَّىٰ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ﴾ [النحل: ۱۱۱].

«(قیامت) روزی است که هرکس 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 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 برگرفته 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 طَبِيرَهُ فِي عُنُقِهِ وَنُخْرِجُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كِتَابًا يَلْقَاهُ مَنْشُورًا ﴿١٣﴾ أَقْرَأَ كِتَابِكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾﴾

[الاسراء: 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.»

این 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 (منشورا)

هم یعنی باز شده و هرکس 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: هرکس گمان کند دوستی از خدا نزدیکتر وجود دارد، شناختش از خدا بسیار کم است، و هرکس گمان کند دشمنی سرسخت‌تر از نفس وجود دارد، نفس خود را به خوبی نشناخته است^(۱).

چنین کسی همیشه در مقال دشمنان - اعم از انسان و دیگر جانوران - 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.

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 مفسد 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 ابن القیم در باره چنین انسان‌هایی می‌گوید: «اگر عقل و خرد تو از زیر سلطه هوای نفس خارج شود، حاکمیت را به دست می‌گیرد»^(۱). 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 برحذر دارد و این دشمن خطرناک را زیر نظر داشته باشد. اما باید بداند این اجتناب و احتیاط به

۱- الإستعداد لیوم المعاد: ۱۲.

تنهایی مثمر ثمر نیست، بلکه باید به اصلاح عضو صنوبری خود که در درون بدنش قرار دارد، بپردازد. چنانچه رسول گرامی اسلام ﷺ در حدیثی می‌فرماید:

«أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ»^(۱).

«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».

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

محمد بن فضیل بلخی رحمته می‌گوید: تعجب می‌کنم از کسی که کوه و بیابان‌ها را می‌پیماید تا به خانه خدا شرفیاب شود، چرا که در آنجا آثار انبیاء هست، ولی نزدیکترین راه را که همانا راه دل است، در پیش نمی‌گیرد؛ دلی که آثار و نشانه‌های خداوند در آن وجود دارد.

۴- پاکسازی کامل

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «اگر درون انسان پر از خونابه زخم شود و آن را فاسد کند، بهتر از آن است که پر از شعر شود»^(۲).

امام ابن‌القیم تعلیقی بر این حدیث نوشته و می‌گوید: رسول اکرم صلی الله علیه و آله برای ما بیان فرموده است که درون انسان همچنانکه می‌تواند مملو از شعر شود، همانطور می‌تواند لبریز از شک و شبهه و خیالات و اوهامی شود که

۱- صحیح مسلم: ۱۴۴.

۲- بخاری: ۱۰ / ۴۵۳.

اصلاً وجود ندارند، یا پر از علمی شود که منافعی را در بر ندارد و یا افسانه‌ها و سخنان معمولی و بی‌فایده آن را پر کند و به اینگونه مسائل مضر و زیانبار انباشته شود، اگر حقایق قرآن و علوم آن که مایهٔ 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 دریچه‌ای برای ورود کلام خدا در آن نباشد، از پذیرش آن نصایح سرباز زده و آن نصایح به راه دیگری خواهد رفت. شاعر گوید:

نَزَّهُ فُؤَادَكَ مِنْ سِدِّ وَأَنَا تَلَقْنَا فَجَنَابُنَا حِلُّ لِكُلِّ مَنْزَه

«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 همهٔ جاذبه‌های دنیایی و نیروهای اهریمنی است.

در روند پاکسازی قلب باید با همهٔ 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 همه 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 هرکس تنها یک خصلت جاهلی در وی باشد در زمره جاهلین است، مگر فرموده خدای متعال خطاب به نوح را ننشیده اید که چون نوح گفت:

﴿إِنَّ أُمَّنِي مِنْ أَهْلِي﴾ [هود: ۴۵].

«فرزندم جزو خانواده من است».

﴿إِنِّي أَعْظَمُكَ 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 وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿۳۰﴾﴾ [فضلت: 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 شده‌اید».

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 تَطَّعُوا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿۱۱۲﴾﴾ [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 عنهم این آیه را در میدان عمل اجرا کرده و محتوی آن را به درستی فهمیدند.

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

۶- ترس از پایان راه

عاقبت‌نگری و ترس از سرنوشت بد در کار تربیت ضروری است تا همواره انسان هوشیار باشد که کار پاکسازی قلب را دنبال کند و بر آن ثابت و

استوار بماند؛ زیرا هرگاه آدمی به سرانجام کارها بیندیشد، از هدرشدن وقت جلوگیری می‌کند و به ادامهٔ پاکسازی قلب خود مبادرت می‌ورزد تا مبادا اجل فرا رسد و او هنوز از بقایای چرکین امراض نفسی به خود می‌پیچد. لحظات پایان زندگی آنقدر جانکاه و تلخ است که حتی خواب و استراحت را بر بزرگمردان راه حق هم حرام می‌کند، آنها با وجود کثرت عبادت و خشوع و انفاق و نماز شب و روزه مغرور نمی‌شوند، چون از پیامبر خود شنیده‌اند:

«إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِخَوَاتِيمِهَا».

«اعتبار اعمال بستگی به آخر آن دارد».

و این فرموده بر خوف آنان از خدا بیشتر می‌افزاید.

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

فصل چهارم: اصول و روش تربیت نفس

- ۱- ترس از خدا و مهارکردن 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 قرآنکریم 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 مُضَغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ»^(۱).

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 هرکس 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. هرکس 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 نهران 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^۱ 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 عَنِ الْهَوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ [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»^(۱).

این 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 برحق حکومت خواهد کرد و از دیدن چنین روزگاری به خدا پناه می‌برم».

تابعین خوف را چنین تعریف کرده اند: «خوف عبارت است از دلهره و ترس قلبی از خدا، آگاهی تمام از احکام پروردگار، و فرارکردن قلب از ارتکاب معصیت در هنگام تمایل به سوی گناه»^(۱).

بنابراین، ترس سه قسم است:

۱- ترس از خدا.

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

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 غلبه‌یافتن 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 رفتاری‌ها 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^(۱).

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. 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 می‌فرماید:

﴿وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۗ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ﴾ [الکهف: ۲۸].

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

امام مسلم از سعد بن ابی وقاص رضی الله عنه چنین نقل می‌کند: 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 برده‌ام. 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 وسوسه‌ای پدید آمد. از این حدیث درمی‌یابیم که نفس همواره به بدی دستور می‌دهد و با التزام و تعهد و تقید سر سازگاری ندارد، بلکه خواستار افسار گسیختگی و بی‌قید 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 راحت‌طلبی را دوست دارد. در آیه‌ای که ذکر شد، مشاهده می‌شود که اشرف انسان‌ها که پیامبر بزرگوار است، مورد خطاب قرار می‌گیرد 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 خویشتن 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 درجهٔ لوامه و مطمئنه 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 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 بارهٔ این رویداد می‌گوید: «هرکس این اصل را درک کند می‌تواند با ملاطفت نفس را از بسیاری از خواسته‌هایش باز دارد و وعدهٔ 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:

«حُجِبَتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُجِبَتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ»^(۱).

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

و در حدیث دیگری می‌فرماید:

«حُقَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُقَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ»^(۱).

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

بنابر روایت بخاری، بهشت به وسیلهٔ پرده‌هایی پوشیده شده است و این پرده‌ها از پوست و حریر و دیگر انواع پرده‌ها نیست، بلکه مشقات و ناملایمات به مثابهٔ 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 همهٔ 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 بوسیلهٔ دیوارهای بتونی و آهنی بلکه به وسیلهٔ 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 معالجهٔ زبانم کوشیدم تا سرانجام راست شد»^(۱).

و در روایتی دیگر می‌گوید: «بیست سال سکوت را تمرین کردم تا توانستم بر ارادهٔ خویش پیروز شوم»^(۲).

تابعی بزرگوار مؤرَّق بن مُشمرج عَجلی 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»^(۳).

البته جهاد و مبارزه در راه تزکیهٔ 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»^(۴).

زاهد مشهور یوسف بن اسباط رحمته می‌گوید: چهل سال است که هرچه نفسم خواسته است ترک کرده‌ام»^(۵).

۱- الزهد: ۱۶۸.

۲- صفة الصفوة: ۴ / ۲۱۶.

۳- صفة الصفوة: ۳ / ۲۵۰.

۴- سیر أعلام النبلاء: ۵ / ۳۵۵.

۵- صفة الصفوة: ۴ / ۲۶۲.

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 بیپیمائیم؛ هرچند نفس ما را همراهی نکند، اما نفس تابعین آنان را همراهی می‌کرد. امام راسخ و استوار، امیرالمؤمنین، عبدالله بن مبارک رضی الله عنه 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»^(۱).

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 رضی الله عنه 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 حق می‌ایستند، 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 شُحَّ نَفْسِهِ ۖ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿۹﴾﴾ [الحشر: ۹].

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

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^(۱). 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 برخواستہ‌های 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.

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 می‌کرد:

«اللَّهُمَّ قِنِي شُحَّ نَفْسِي».

«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 نمی‌کنم، مرتکب زنا نمی‌شوم و... نمی‌کنم» بعداً دریافتم که آن مرد عبدالرحمن بن عوف بود^(۱).

ممکن نیست آدمی بدون توکل بر خدا در این امر موفق شود؛ زیرا فقط خدا است که بر هر چیز قادر است و اوست توفیق‌دهنده 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 نمی‌تواند روزی من را بخورد، به همین سبب نفسم مطمئن شد.

۲- یقین دارم که هیچکس عمل من را انجام نمی‌دهد، به همین دلیل خودم مشغول به کار شدم.

۳- یقین دارم که مرگ ناگهان خواهد رسید، پس من به سوی آن می‌روم.

۴- یقین دارم که نمی‌توانم از چشم خدا پنهان بمانم، و به همین سبب از ذات باری شرم می‌کنم.

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 می‌کند و ما فقط موظفیم 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 نهاده‌اند.

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﴾ [النجم: 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:

«أَكْثِرُوا مِنْ ذِكْرِ هَادِمِ اللَّذَاتِ»^(۱).

«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 تباہ کرده است، بیائید نعمتی را بطلبید که فنا ندارد»^(۱).

پایهٔ 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:

﴿مَا يَكُونُ مِنْ نَجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَا أَدْنَى مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا ثُمَّ يُنَبِّئُهُم بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ [المجادلة: 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 کرده‌اند 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:

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا تَكْلِفْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ».

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

«اللَّهُمَّ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ».

«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 لوامه‌ای 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»^(۱).

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 نکنند 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 بزرگ بینی می شوند و نمی توانند کاستی های خود را ببینند، در نتیجه زشتی های ایشان انباشته شده و ناخودآگاه از جاده شریعت گمراه می شوند.

دشمن نادان: اگر امام دارانی ابن ابی الحواری را از این مسئله آگاه می سازد، یحیی بن معاذ نیز جمعی از پیروان خود را چنین مورد خطاب قرار می دهد: «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 نعمت های آن را به یک لحظه شهوت بفروشد»^(۱). وسوسه های نفس، زیبایی های ظاهری دنیا و شهوات را پیش چشم انسان آراسته و گناه را در نظر او کم جلوه می دهد. پس مؤمن باید با نفس اماره مبارزه کند؛ نفسی که لذایذ بهشت را به کلی فراموش کرده و لذت های زودگذر دنیا را در نظر انسان برجسته می کند؛ تا جایی که امام یحیی بن معاذ این چنین می گوید، وگرنه شخصی همچون او هرگز حاضر نیست نعمت های جاویدان بهشت را به بهای ارضای شهوات بفروشد. زیرا وی به خوبی فهمیده بود که محاسبه بدون توجه به کاستی های آن امکان ندارد.

بیداری همیشگی: تابعین -رحمهم الله- اینگونه در محاسبه و محاکمه نفس خود هوشیار بودند، و هیچ روزنه ای را برای آن باز نمی گذاشتند تا آنها را از این طریق از صراط مستقیم خارج کند. کنانه بن جبله سلمی در شرح حال تابعی بزرگوار بکر بن عبدالله مزنی نقل می کند: «بکر بن عبدالله گفت:

هروقت 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 است. و هرگاه یکی را کوچکتر از خودت دیدی، چنان تصور کن که تو به 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»^(۱).

آری! آنان اینگونه نفس خود را در همه 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 هوشیار 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 بر جای 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 دروازه رحمت خدا به روی تو نشده باشد؟ در حالی که بی‌محابا می‌خندی، در چنین حالتی سرنوشت خود را چگونه می‌بینی؟»^(۲).

۱- صفة الصفة: ۳ / ۲۴۸.

۲- صفة الصفة: ۲ / ۲۴۱.

هرچند با توبه و استغفار درگاه رحمت به روی بنده وی بسته نمی‌ماند ولی این گفته 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 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»^(۱).

رابعه عدوی رحمها 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

می‌گوییم: 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»^(۱).

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^(۲).

وی با این همه عبادت، دائماً در هراس بود و نفس خود را محاسبه می‌کرد که مبدا گفتارش مطابق رفتارش نباشد؛ تا جایی که می‌گفت: «هرگاه گفته‌هایم را با اعمالم مطابقت می‌دهم می‌ترسم رفتارم، گفتارم را تکذیب کند»^(۳).

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﴾ [الفرقان: ۷۴].

«پروردگارا! ما را پیشوای پرهیزگاران قرار ده.»

۱- صفة الصفوة: ۴ / ۳۰.

۲- محاسبة النفس تألیف ابن ابی الدنيا ص ۲۶، دارالکتب العلمیة.

۳- سیر أعلام النبلاء: ۵ / ۶۱.

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»^(۱).

معلی 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 ماری که بر آتش افتاده است بر خود می‌پیچید و برمی‌خاست و فریاد می‌کشید: «پروردگارا! ترس از دوزخ خواب را بر من حرام کرده است، از من درگذر»^(۲).

و به این شیوه نفس خود را وادار به صبر می‌کرد، همچون مریضی که بستگانش او را در برابر تلخی دوا و درد حاصل از آن به صبر و تحمل توصیه می‌کنند.

۱- صفة الصفة: ۲ / ۲۳۲.

۲- صفة الصفة: ۳ / ۲۰۲.

آنها اطمینان داشتند که پایان شب سیه سپید است و هیچگاه نمی‌خواستند خواب و بیداری آنان مثل خواب و بیداری عموم مردم باشد؛ و به رتبه‌ای کمتر از رتبهٔ افرادی که مشمول این ایه هستند قناعت نمی‌کردند:

﴿كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ﴾ [الذريات: ۱۷].

«آنان فقط کمی از شب را به خواب می‌گذراندند».

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

«وَأَصَلِّي وَأَرْقُدُ»^(۱).

«هم نماز شب را انجام می‌دهم و هم بهر استراحت به بستر خواب می‌روم».

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 درگذر». آنان به مقداری می‌خوابیدند که ایشان را بر انجام عبادت یاری دهد، و خواب بیشتر را تضييع وقت به حساب می‌آوردند.

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^(۱). تابعین علاوه بر آن سعی می‌کردند که بر عبادت بیفزایند، و ماندن در یک چارچوب محدود را قبول نداشتند. ابوسلیمان دارانی می‌گوید: هرکس امروزش همانند دیروزش باشد، زیانکار است^(۲). آنان پیروان خود را به سوی این شیوه از تربیت و تعلیم فرا می‌خواندند.

حمدون بن قصار می‌گوید: هرکدام 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 هرچیزی 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 جبنة در این رابطه کتابی جالب به نام «قواعد تدبر 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

۱- صفة الصفوة: ۴ / ۲۳۰.

۲- صفة الصفوة: ۴ / ۲۳۰.

خود را مخاطب آن قرار داد.

بدون شک کتاب خدا اساسی‌ترین سرچشمه تزکیه است، و به مقدار تدبیر در آن تزکیه نفس حاصل می‌شود، و اسلاف و گذشتگان شایسته -رحمهم الله- نفس خود را با تدبیر در آیات قرآن تزکیه و تربیت می‌کردند. احمد بن ثعلبه می‌گوید: از سلمان الخواص شنیدم که می‌گفت: من قرآن را تلاوت می‌کردم، ولی حلاوت آن را احساس نمی‌کردم، به نفس خود گفتم چنان بخوان که گویی از زبان رسول الله ﷺ می‌شنوی. وقتی چنین کردم کمی حلاوت برایم حاصل شد، باز به نفس خود گفتم: چنان بخوان که گویی می‌شنوی که جبرئیل آن را بر پیامبر می‌خواند. دیدم حلاوت آن بیشتر شد. باز به نفس گفتم: چنان بخوان که گویی تکلم جبرئیل به قرآن را می‌شنوی، وقتی چنین کردم حلاوت تمام برایم حاصل شد»^(۱). او نفس خود را منزل به منزل بالا می‌برد، تا به قله ایمان رساند، تا مرتبه‌ای 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 می‌گوید: دواي قلب پنج چیز می‌باشد: 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 می‌شود که انسان مسلمان دواهای چهارگانه دیگر را نیز بدست آورد و در طول زندگی از آفات قلب در امان بماند. و در سوره‌های: نساء، محمد، مؤمنون و ص به تدبیر امر شده است. و الله متعال می‌فرماید:

﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْفُرْعَانَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا

كثِيرًا ﴿٨٢﴾ [النساء: ٨٢].

«چرا به تدبر در قرآن نمی‌پردازند، اگر این قرآن از جانب غیر خدا بود، اختلاف بسیاری در آن می‌یافتند».

امام قرطبی می‌گوید: «خداوند منافقان را سرزنش کرده است که چرا از تدبر در قرآن دوری جسته و در معانی آن تفکر نمی‌کنند. این آیه بر وجوب تدبر در قرآن دلالت دارد، تا معنای آن فهمیده شود»^(۱). و مؤمن حقیقی از هر صفتی از صفات منافقین نفرت دارد؛ آن منافقینی که قرآن را به تمسخر می‌گیرند.

سید رحمته در فی ظلال می‌فرماید: «هرکس در آنچه محمد صلی الله علیه و آله آورده است تدبر کند، نمی‌تواند از آن روی برگرداند؛ زیرا در آن زیبایی، هماهنگی، جذابیت، تجانس با فطرت و خواست‌های وجدان، غذای قلب و توشه فکر، راه راست و درست، قانونگذاری حکیمانه و هرآنچه فطرت را زنده کند و خواسته‌های آن را برآورده سازد وجود دارد. و می‌فرماید: ﴿أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا الْقَوْلَ﴾ [المؤمنون: ۶۸]. «چرا در این گفتار (قرآن) تدبر نمی‌کنند»، این است سر اعراض منافقین از قرآن، زیرا در آن تدبر نمی‌کنند»^(۲).

۹- مراقبت از اندام و جوارح

علماء سلف (رحمهم الله) ایمان را اینگونه تعریف می‌کنند: 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

۱- تفسیر قرطبی: ۳ / ۱۸۶۰.

۲- فی ظلال: ۴ / ۲۴۷۴.

جوارح موجب فساد قلب می‌شود. در این باره واعظ زاهد، احمد بن عاصم انطاکی می‌گوید: «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 می‌شد دوری می‌جستند. اگر در مجلس یکی از آنان، احدی زبان به غیبت و بدگویی دیگران می‌گشود، وی را از مجلس بیرون می‌کردند. اگر یکی از آنان از کنار زنی نامحرم عبور می‌کرد، چشمان خود را می‌بست؛ بعضی از ایشان به خاطر کلمه‌ای که بر زبان جاری کرده و آن را خطا می‌پنداشت، به شدت به گریه می‌افتاد.

تابعی بزرگوار احنف بن قیس که دوست و محبوب امیرالمؤمنین عمر بن خطاب رضی الله عنه بود، می‌گفت: «در مجالس ما از طعام و زن بحث نکنید، چون من از کسی که از عورت و شکم خود تعریف کند، خوشم نمی‌آید»^(۱). شکی نیست که هر کلمه و هر نگاهی بر قلب شما تاثیر می‌گذارد، آنان در اثنای موعظه و سخنرانی و درس این حساسیت را داشتند و هرگاه به هنگام سخن دچار لغزش می‌شدند آن را نتیجهٔ خشمی می‌دانستند که خدا بر آنان روا داشته است. و نیز آن را نتیجهٔ عجب و تکبرشان به هنگام سخن گفتن یا نظر حرامی می‌دانستند که خدای متعال به سبب ارتکاب این منهیات آنها را از گفتن کلام صواب و بصیرت قلبی محروم می‌کند، و از ترس چنین انتقامی به شدت جوارح خود را از منهیات منع می‌کردند.

امام تابعی، ابراهیم نخعی که در امر تزکیه الگویی عملی بود، می‌گوید: «من هرگاه چیزی را ببینم که مایهٔ ننگ باشد، از ترس این که مبادا بدان گرفتار شوم و جزء طینت من شود، از آن پرهیز می‌کنم». گمان نکنیم این

نوعی تنگ‌نظری است، بلکه بازگشت به آداب نبوی است. رسول الله ﷺ فرموده است:

«لَا تُظْهِرَنَّ الشَّمَاتَةَ لِأَخِيكَ فَيَرْحُمَهُ اللَّهُ وَيَبْتَلِيكَ»^(۱)

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

أحنف بن قیس نیز زبان را حفظ می‌کرد و از لغزش آن در هراس بود. وی ادب را بسیار مراعات می‌کرد تا مبدا از شاهراه شریعت منحرف شود. وی می‌گفت: هرکس با من منازعه کند، من در برابر او یکی از این سه راه را برمی‌گزینم: «اگر از من بزرگتر باشد، ادب و وقار را رعایت می‌کنم، و اگر از من کوچکتر باشد، احترام خود را نگه می‌دارم، و اگر با من در یک سطح قرار داشته باشد، ایثار و تواضع را پیشه می‌کنم»^(۱).

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

«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»^(۲).

«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.»

۱- سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۹۲.

۲- الفتح: ۶۳۱۶.

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 قتادهٔ 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 نگویدی، 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 گرفته‌اند، 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 می‌دیدند به زندگی جهان آخرت پیوند

می‌دادند، اگر تاریکی می‌دیدند به یاد تاریکی گور و عبور از «صراط» می‌افتادند، اگر جمال و زیبایی را مشاهده می‌کردند، به یاد زیبایی حوری‌هایی می‌افتادند که خداوند کریم آنها را وعده داده است، و خود را از وابستگی به زنان زیبای این جهان بازمی‌داشتند. اگر باغ‌های سرسبز و آب و آبشار و جلوه‌های زیبای طبیعت را نظاره می‌کردند شکوه و جمال بهشت و درختان و جویبارها و پرندگان آن را به یاد می‌آوردند. زیبایی این جهان در مقابل جلوه‌های آخرت پیش چشمان ایشان اندک می‌نمود، و اگر بوی خوشی به مشام‌شان می‌رسید، بهشت را یاد می‌کردند که سراسر از مشک و زعفران و لؤلؤ و مرجان است. به این شیوه هرچه را در این سرا می‌دیدند آن را با مشابهی که در بهشت دارد مقایسه می‌کردند.

امام زاهد، حاتم اصم کسانی را که می‌خواهند به بهشت برسند، تشویق و ترغیب می‌کند که به توصیه‌ی وی در این راستا توجه کنند و آن را عملی نمایند. وی می‌گوید: «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 می‌شود.

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

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

د- از تبعیت از شهوت و هوای نفس به منظور داخل‌شدن به بهشت بپرهیزد»^(۱).

خواب و قبر: خواب از هرچیز به مرگ شبیه‌تر 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 می‌گوید: در خواب روح به طور موقت از بدن جدا می‌شود، اما ارتباط آن با بدن به نوعی برقرار است و همین ارتباط برای زنده ماندن سلول‌ها کافی است و آنها را از نابود شدن مصون می‌دارد. سیستم عصبی و سلول‌های زنده همچنان هوشیار و آمادهٔ مقابله با هر حادثهٔ 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^(۱).

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

﴿وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى﴾ [الانعام: ۶۰].

«خداست که شما را در شب می‌میراند و در روز شما را برمی‌انگیزاند و او می‌داند که در روز چه می‌کنید و چه فرا چنگ خواهید آورد تا مهلت معین به سر آید سپس به سوی خدا برمی‌گردید».

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 می‌شوم و به نام تو می‌میرم».

و هنگام بیدار شدن بگوئیم:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»^(۲).

۱- عجب الرؤی والأحلام: ۷.

۲- بخاری: ۹۸ / ۱۱.

«ستایش خدایراست 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، لذت‌های دنیوی در نظر او تلخ و ناگوار می‌شود، سپس خود را از قید و بند دنیا رها کرده و برای جهان و سرای آخرت خود را آماده می‌سازد. بدین خاطر است که رسول الله ﷺ امت اسلامی را وصیت نموده و می‌فرماید:

«أَكْبُرُوا مِنْ ذِكْرِ هَادِمِ اللَّذَاتِ».

«زیاد یاد مرگ کنید، مرگی که همه لذتها را از بین می‌برد».

فخر و تکبر:

اعمال ما سنجیده می‌شود:

﴿فَأَمَّا مَنْ ثَقَلَتْ مَوَازِينُهُ ﴿٨﴾ فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ ﴿٩﴾ وَأَمَّا مَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ ﴿١٠﴾ فَأَمَّهُ وَهَاوِيَهُ ﴿١١﴾﴾ [القارعة: ۶-۹].

«کسی که ترازوی (حسنات) او سنگین باشد در زندگی رضایت‌بخش بسر می‌برد، 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 می‌آید. انسان کامیاب هنگام مشاهده نتیجه اعمال خود از فرط شادمانی می‌خواهد به پرواز درآید تا این خبر شادی‌آفرین را منتشر کند. لذا می‌گوید:

﴿هَآؤُمُ أَقْرَءُوا كِتَابِيَهٗ ﴿١٩﴾ اِنِّى ظَنَنْتُ اَنْى مُّلْكِي حِسَابِيَهٗ ﴿٢٠﴾﴾ [الحاقه: ۱۹-۲۰].

«بیائید نامه اعمال مرا بخوانید. من یقین داشتم که به حساب خود خواهم رسید».

در این حال کسانی که کفz اعمالشان سبک است، از شدت پشیمانی و حسرت و به خاطر برملا شدن گناه و جنایت‌هایشان، چهره آنان سیاه گشته و می‌گویند:

﴿يَلِيْتَنِي لَمْ اُوتِ كِتَابِيَهٗ ﴿٢٥﴾ وَلَمْ اَدْرِ مَا حِسَابِيَهٗ ﴿٢٦﴾ يَلِيْتَهَا كَاذَبَ الْقَاصِيَهٗ ﴿٢٧﴾ مَا اَعْنَى عَنِّي مَالِيَهٗ ﴿٢٨﴾ هَلْكَ عَنِّي سُلْطٰنِيَهٗ ﴿٢٩﴾﴾ [الحاقه: ۲۵-۲۹].

«ای کاش مرا نامه نمی‌دادند و کاشکی من شمار کارهای خود را نمی‌دانستم، 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 درمی‌یابد که افتخار ورزیدن به مال و منصب در دنیا سرایی بیش نبوده و به جای آن که وی را از تنگنای قیامت برهاند، وبال وی شده است. بیائیم اگر مال و دارای دنیوی ما را به سوی فخرفروشی دعوت می‌کند، خود را نفریبیم، بلکه به یاد آن افتخاری بیفتیم که هنگام سنجش اعمال نصیب نیکبختان می‌شود و ره‌توشه‌ای برای آن فخر بزرگ و پایدار مهیا کنیم.

نشاط و همت: کسی که به فکر نعمت‌های جاویدان اخروی است و از عذاب الهی می‌هراسد، خواب و تنبلی را ترک می‌کند 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 می‌شود، آنکس که راحتی دنیوی و

سستی را بر خستگی در راه خدا ترجیح می‌دهد، نباید توقع عبور و نجات از صراط و برخورداری از ناز و نعمت‌های 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 جلوه‌های زندگی تعلق می‌گیرد. هرچند از واژه شهوت اغلب گرایش به زن در ذهن متبادر می‌شود، 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 شعله‌های شهوت در وجود مؤمن زبانه کشید، فوراً به یاد نعمت‌های جاویدان بهشت از جمله حورعین می‌افتد که اگر گوشه‌ای از رخ آنان بر زمین جلوه کند تمام جهان را مجذوب خواهد کرد. همچنین به یاد رودهای عسل و شیر و آب‌های روان و کاخ‌ها و شراب بهشت می‌افتد و تصور می‌کند که در کاخ‌های سر به فلک کشیده سکنی گزیده است و ملائک از هر دری بر او سلام می‌کنند. چندان از نعمت‌های بی‌پایان بهشت یاد می‌کند که تمامی لذایذ و شهوات دنیا در نظر او کم جلوه می‌کند، زیرا در بهشت نعمت‌هایی 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 می‌پذیرید؛ و قبل از این که شخص بخشنده تغییر رأی بدهد، به سرعت آن را می‌گیرید. این مورد در امور دنیوی صدق می‌کند که نفس بر دریافت آن حریص است، اما بسیاری در رویارویی با امور اخروی نفس‌شان چنین واکنش نشان نمی‌دهند. نفس گاهی اوقات به اموری روی می‌آورد و از اموری روی برمی‌گرداند، بعضی وقت‌ها به انجام

کارهای مربوط به آخرت علاقه از خود نشان می‌دهد، مانند تلاوت قرآن، نماز شب، ذکر و... و گاهی هم حالت روی‌گردانی دارد و نمی‌خواهد 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 درمی‌یابید 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 تنبلی شما را فرا می‌گیرد و از انجام آن عمل باز می‌مانید، این نکته بسیار دقیق، بر بسیاری مخفی مانده است، و به جز عده‌ای موفق نمی‌شوند که اینگونه با نفس مدارا کنند.

امام ابن الجوزی بر آموختن این نکته حریص بود. وی می‌گوید: جمع زیادی از علما و پارسایان را دیده‌ام که معنی آن را ندانسته‌اند، چون بعضی از ایشان نفس را مطلقاً از همه خواسته‌هایش منع کرده‌اند و این کار از دو جهت اشتباه است:

۱- بسیار اتفاق می‌افتد 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 می‌گردد. این موضوع زمانی پیچیده‌تر می‌شود که نفس به خاطر خودداری از انجام آن امر مباح خود را برتر از آن‌هایی پندارد که چنین نکرده‌اند. در واقع این واکنش‌ها برای آدمی خطری به مراتب بزرگتر دربر دارند که اگر آن فعل مباح انجام می‌شد، چنین نتایجی به بار نمی‌آمد.

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 مایهٔ ثبات و استواری نفس است برآورده کرد. ما در حفظ نفس همچون وکیلی امین هستیم؛ منع نفس از همهٔ خواسته‌هایش آسیب‌های فراوانی به دنبال دارد. چه بسا خشونت با نفس موجب سستی آن می‌شود، 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 مشاهده 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 بازهم 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 وسیلهٔ آن نفس استوار می‌شود و می‌توان آن را به آسانی به سوی منازل والاتر و بالاتر ارتقا داد. چه بسیار بوده‌اند صالحینی که فقط معتقد به

شدت عمل با نفس بوده‌اند، یا برعکس عقیده داشته‌اند که باید با نفس با مهربانی رفتار نمود که در نتیجه هردو گروه از جاده خارج شده‌اند.

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 گرفته‌اند، مانند آیه:

﴿وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدْوَةِ وَالْعَيسِيِّ يُرِيدُونَ
وَجْهَهُ﴾ [الكهف: ۲۸].

و آیه:

﴿وَالَّذِينَ نَبَّوْهُو الدَّارَ وَالْآيْمَنَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ﴾ [الحشر: ۹].

«آنان که پیش از آمدن مهاجران، خانه و کاشانه را آماده کردند، و کسانی را دوست می‌دارند که پیش از ایشان مهاجرت کرده‌اند». و حدیث ابوهریره در باره هفت طبقه‌ای که زیر عرش رحمان محشور می‌شوند: می‌فرماید:

«وَرَجُلَانِ تَحَابَّا فِي اللَّهِ فَاجْتَمَعَا عَلَى ذَلِكَ وَتَفَرَّقَا»^(۱).

«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 أَدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ أَفْشُوا السَّلَامَ»^(۱).

«داخل بهشت نمی‌شوید تا ایمان نیاورید و ایمان نیاورده‌اید 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 رضی الله عنه 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 ببندد دیناری در کف تو اندازد»^(۲).

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»^(۳). 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 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 رضی الله عنهم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود، لذا آنان بسیار حریص بودند که مبدا این روابط، ضعیف و کم رنگ شود. تعابیری زیادی از تابعین در این باره نقل

۱- مسلم: ۵۴.

۲- الزهد: ۱۶۷.

۳- الزهد: ۲۳۲.

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» می گوید: «لذت دنیا در سه چیز خلاصه می شود؛ اول ملاقات برادران. دوم افطار. سوم قیال اللیل در لحظات آخر شب». سلف صالح رحمهم الله نمی توانستند حرص خود را بر این برادری و حفظ رابطه دوستانه کتمان کنند.

امام حسن بصری روایت می کند که امیرالمؤمنین عمر بن خطاب رضی الله عنه در دل شب از برادران خود یاد می کرد و می گفت: «چقدر طولانیست این شب! و چون نماز صبح را ادا می نمود با شتاب به سوی ایشان می رفت و با آنان معانقه می کرد»^(۱).

صحابی بزرگوار ابن مسعود رضی الله عنه هرگاه به سوی دوستانش از منزل بیرون می رفت، می گفت: «شما مایه برطرف شدن غم و اندوه من هستید». و فاضل و دانشمند؛ طلحه بن مطرف به برادر خود مالک بن مغول می گفت: «ملاقات تو را از غسل بیشتر دوست دارم».

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

هرکس 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 می‌گوید: «ما بیش از هرکس به برادران دینی خود کمک و نیازهای مادی آنان را برطرف می‌کردیم»^(۱).

تابعین نیز همین مفاهیم را از اصحاب رضی الله عنهم دریافت کرده اند؛ عمر بن عبدالعزیز پسر برادرزاده عبدالله بن عمر نیز می‌گوید: «به هیچکس بخششی نداده‌ام مگر این که آن را کم دانسته‌ام، و من از خداوند متعال شرم می‌کنم 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 می‌کردی»^(۲).

زین العابدین علی بن حسین رضی الله عنهما نیز می‌گوید: «من از خدای عز و جل شرم می‌کنم 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 می‌ورزیدی»^(۳).

۱۳- روش‌های گوناگون

جامع‌ترین کلام پیرامون تربیت نفس کلامی است که امام زاهد و پارسا، ابوسلیمان دارانی بیان کرده است: «برای رقت قلب با پارسایان همنشین شو، و برای منورکردن قلب بر حزن و اندوه دوام کن و با دوام بر تفکر در جستجوی حزن باش، و راه‌های تفکر را در خلوت و عزلت‌نشینی به دست

۱- مسند امام احمد: ۱۲۳.

۲- مجمع الزوائد: ۱۰ / ۲۲۸۵.

۳- الأخوان: ۲۰۳.

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 بدان و زیادی روزی را به شکرانه طلب کن و از نعمات امکاناتی که از آن برخوردار هستی، نهایت استفاده را ببر، زیرا هر نعمتی پایان‌پذیر است»^(۱).

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 سیه‌دلان 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 مزمه‌هایشان 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 هرکس کمترین فراستی داشته باشد، آن را می‌بیند».

روشنایی قلب: اندوهناک‌شدن به خاطر از دست‌دادن بخشی از مال دنیا قلب را تیره می‌کند، ولی حزن و اندوه به دلیل از دست‌دادن امری از امور آخرت آن را روشن کرده و به آن نورانیت می‌بخشد. همچنین حزن و اندوه به خاطر ضایع‌شدن 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.

غمگین‌شدن به دلیل اجرانشدن حکم خدا و حاکمیت یافتن هواهای بشری، گسترش ظلم و ستم در زمین، سلطهٔ کفار بر مسلمین، ذلت و سرشکستگی آنان، اختلاف میان دعوتگران و... بر نورانیت قلب می‌افزاید. همهٔ این‌ها اموری مربوط به آخرت هستند که اندوهناک‌شدن 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.

سرچشمهٔ 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 خلوت‌کردن با نفس و دوری‌گزیدن 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 دلبسته 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 زهرآگین 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 گفתי و انجام دادی 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 بِقِيَعَةٍ يَحْسَبُهُ الظَّمْآنُ مَاءً حَتَّىٰ إِذَا جَاءَهُمْ لَمْ يَجِدْهُ شَيْئًا وَوَجَدَ اللَّهُ عِنْدَهُ فَوْقَهُ حِسَابَهُ ۗ وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ

«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». ثمرهٔ 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 ءَالَ دَاوُدَ شُكْرًا﴾ [سبأ: 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 محاسبهٔ 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 دوری‌جستن از تکبر و برتری‌طلبی بر خلق خدا و احساس قصور در بجای آوردن شکر نعمت‌های بی‌پایان پروردگار صورت می‌پذیرد، همهٔ 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»^(۱) «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 وسیلهٔ 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 عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّ كَيْهِ»^(۲).

۱- مسند امام احمد: ۳۴۰۱.

۲- مسند امام احمد: ۱۰ / ۱.

«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 أَقْتَرَفَ عَلَى نَفْسِي سُوءاً أَوْ أُجْرَهُ 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»^(۱).

دعا کلید خیر و پیروزی است. تابعین رحمهم الله به عنوان یکی از اصول درمان نفس از آن استفاده می‌کردند. ابن ابی رواد می‌گوید: طاووس و اصحاب او هرگاه نماز عصر را به جا می‌آوردند، رو به قبله در جای خود نشستند و با کسی صحبت نمی‌کردند، و به دعا و تضرع مشغول می‌شدند»^(۲).
توصیه به همدیگر: تابعین رحمهم الله به خاطر تمسک به این اصل اساسی در تربیت نفس، از توصیه به یکدیگر غفلت نمی‌ورزیدند، مفتی مکة مکرمه، تابعی بزرگوار عطاء بن ابی رباح، از دوست خود طاووس نقل می‌کند 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 کرده‌اند تا چراغی فراروی هدایت ما باشد، از قبیل: تغذیه از روزی حلال، انتخاب وقت مناسب، حمد و ثنا قبل از دعا و خودداری از قطع صلۀ حرم. آنان این علایم و نشانه‌ها را برای ما ذکر کرده‌اند 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

۱- الفوائد: ۱۲۷-۱۲۸.

۲- صفة الصفوة ۲ / ۶۶.

خشیتی احساس نمی‌کنم تا برای تو دعا کنم»^(۱). وی از این جواب دو منظور داشته است: یکی این که به سؤال‌کننده بیاموزد که خود برای نفس خودش دعا کند، چون پرده‌ای 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 است که بسیاری از آن غافل مانده‌اند، و غافلند از این که یکی از علل مستجاب‌نشدن دعا فقدان خشیت قلبی است. ثابت بنانی که یکی از تابعین بزرگوار است، از یکی از پارسایان نقل می‌کند که گفته است: من می‌دانم چه هنگامی پروردگارم دعای مرا استجاب می‌کند، همه از گفته‌اش او تعجب کردند و گفتند: از کجا چنین می‌دانی؟

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 می‌دانم دعایم مستجاب شده است»^(۲). 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 رضی الله عنه، بر گوشه‌ای از این اسرار تاکید می‌کند آنجا که می‌گوید: «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»^(۳).

۱- سیر أعلام النبلاء: ۵ / ۴۲.

۲- صفة الصفة: ۳ / ۲۶۱.

۳- الفوائد: ۱۲۷-۱۲۸.

گوشه‌هایی از دعا و نیایش شگفت‌انگیز 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 می‌کرد. از زین العابدین روایت شده است که وی در دعای خود چنین می‌گفت: «خداوندا! به تو پناه می‌آورم از این که در چشم ساده‌لوحان زیبا و آراسته جلوه نمایم، ولی نزد ارباب بصیرت بی‌ارزش و ناجوانمرد شناخته شوم. خداوندا! من بد کرده‌ام و تو با من نیکی فرموده‌ای، هرگاه توبه کردم تو نیز توبه‌ام را بپذیر»^(۱).

پارسای بزرگ بصره، طلق بن حبیب چنین نیایش می‌کرد: «خداوندا! به من علم و دانش کسانی را عطا فرما که از تو می‌ترسند، 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 ببخشی که در حق تو اخلاص دارند، و اخلاص آن‌هایی را عطا کن که توبه و انابت دارند، و شکر کسانی را عطا کن که به خاطر تو صبر پیشه می‌کنند، و صبر کسانی را عطا کن که به خاطر رضای تو شکر ورزیدند و ما را به کسانی ملحق کن که در نزد تو زنده‌اند و آنان را روزی داده‌ای».

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

قبل از خلافت: او قبل از رسیدن به خلافت شخصی شیک‌پوش و خوش‌گذران بود و بسیار به خود می‌بالید، 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 می‌کند: «عمر بن عبدالعزیز از حیث ناز و نعمت و ملک و رفاه از بزرگترین مردان خاندان اموی بود. از ناز و نعمت فراوان بهره‌مند بود و همیشه خود را به بوی خوش معطر می‌کرد. چنانکه مسیری را که طی می‌کرد، به وسیله بوی خوشی که در آن راه پراکنده می‌شد قابل تشخیص بود، به شیوه حضرت فاروق اعظم رضی الله عنه راه می‌رفت، 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 در آورد. 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 رهین روزها و سال هایی 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 عنهم 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 ﷺ درباره 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 جو 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»^(۱). همچنین تابعی بزرگوار میمون بن مهران می گوید: «علما به نزد وی شاگردانی بیش نبودند»^(۲). 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 مبادا 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»^(۳).

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

۱- طبقات الفقهاء.

۲- طبقات الفقهاء.

۳- سیر أعلام النبلاء: ۵ / ۱۳۷.

از محاسبهٔ پروردگار در هراس بود که مبادا 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 «فئ» 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 می‌کنم از تو ای لیث! مگر استفاده از آن به همین اندازه نیست؟ چرا که عطر و عنبر خورده یا نوشیده نمی‌شود؟»^(۱).

دخترش که تنها یک حلقه گوشواره داشت به خدمت پدر عرض کرد که تا حلقهٔ دیگری نیز به وی عطا کند. ایشان دو اخگر به وی داد و فرمود: «اگر توانستی این دو اخگر را به مانند گوشواره کنی حلقهٔ دوم را نیز برایت می‌خرم»^(۲). وی از فرط هراس از سؤال و جواب روز قیامت تنها به یک دست لباس اکتفا می‌کرد و با آن به میان مردم می‌رفت. اگر کثیف می‌شد آن را می‌شست و مجدداً به تن می‌کرد. تمام طلای همسرش را به بیت المال داد. از نور چراغ فقط برای رسیدگی به امور مسلمین استفاده می‌کرد. 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 می‌کرد. این ورع آشکار در زندگانی عمر رضی الله عنه نتیجهٔ همان احساس دائمی او نسبت به مراقب دانستن پروردگار و هراس او از سؤال و جواب روز قیامت بود. این ورع زمانی کم‌رنگ می‌شود که چنین احساس پاکی از قلب فرد مؤمن رخت بربندد.

۱- سیره عمر بن عبدالعزیز.

۲- سیره عمر بن عبدالعزیز: ۱۵۶.

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 گونه‌ای 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: «هرکس 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 نامه‌ای برایش نوشت»^(۱).

او با نفس خود به شدت مبارزه می‌کرد، و فرصتی به نفس نمی‌داد 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 جای شما چراغ را روشن می‌کنیم» گفت: «من این کار را کردم، به من بگوئید 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 می‌کوشید. او بیمناک بود که مبدا یکی دیگر چراغ را روشن کند آنگاه نفس او بگوید: تو امیرالمؤمنین هستی و به خاطر مقام و منزلتی که داری، مردم خادم تو گشته‌اند، در

نتیجه به نوعی خود بزرگ‌بینی دچار شود. ولی امروز متأسفانه بعضی از علما و دعوت‌گران به محض این که به درجه‌ای از شهرت رسیدند و دیدند مردم به دور ایشان جمع می‌شوند انتظار دارند که مردم به خدمت آنان درآیند هرچند که خودشان نیز می‌توانند از پس کارهای خود برآیند.

۲- اویس قرنی

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

«إِنَّ خَيْرَ التَّابِعِينَ رَجُلٌ يُقَالُ لَهُ أُوَيْسٌ»^(۱).

«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 بِه بَيَاضٌ فَدَعَا اللَّهَ فَأَذْهَبَهُ عَنْهُ إِلَّا مَوْضِعَ الدِّيَارِ أَوْ الدَّرْهَمِ فَمَنْ لَفِيَهُ مِنْكُمْ فَلْيَسْتَغْفِرْ لَكُمْ»^(۲).

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

به همین علت فاروق اعظم ﷺ در میان نمایندگان یمن به جستجوی او پرداخت، تا این که او را ملاقات کرد و از وی خواست برایش دعای خیر و

۱- مسلم: ۲۲۴.

۲- مسلم فضائل الصحابة: ۲۲۳.

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 نمی‌گشت، تا این که کسی به او لباس پوشاند.

احساس مسئولیت نسبت به مسلمین: اویس هر صبحگاه این دعا را می‌خواند: «خداوند! مرا به جرم کسانی که از گرسنگی و برهنگی می‌میرند، 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 ببوشاند، از درگاه خداوند پوزش می‌طلبید. 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 می‌ساخت.

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 وظیفه‌ای که پیامبر در آن باره می‌فرماید:

«الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ، يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا»^(۱).

«مؤمنین برای یکدیگر مانند ساختمانی هستند که تمام اجزاء آن همدیگر را استحکام می‌بخشند».

و نیز می‌فرماید:

«مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَ مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَّى»^(۲).

۱- بخاری: ۲۵۸۶ و مسلم: ۶۶.

۲- بخاری: ۳۷۶ و مسلم: ۶۶.

«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 بی‌خوابی و بی‌تابی فرا می‌گیرد».

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 بر جای 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 گناهی بس بزرگ متهم کرده‌اند، 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 ﷺ تو را می‌دید، دوستت می‌داشت و هرگاه من تو را می‌بینم به یاد بندگان مخلص خدا می‌افتم»^(۱). و هر وقت ابن مسعود او را می‌دید می‌گفت:

﴿وَبَشِّرِ الْمُحْسِنِينَ﴾ [الحج: 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 می‌دادند؛ زیرا از تأثیر اندام بر قلوب خود بیمناک بودند.

«ربیع بن خثیم آن انسان شریفی بود که بر نگهداری جوارح خود از عصیان شدیداً حریص بود. هر وقت زنان داخل مسجد می‌شدند تا موقع خروج آنان چشمان خود را باز نمی‌کرد»^(۲).

و در این کار اینچنین مبالغه می‌کرد 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 معامله‌ای را با آنان انجام ندهی، آنان را به خوبی نمی‌شناسی در این صورت است که می‌توان 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

۱- سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۲۵۸.

۲- طبقات ابن سعد: ۶ / ۱۸۳-۱۸۴.

یارانش پس از سال‌ها همنشینی و گفتگو با وی چیزی که عیب شمرده شود از وی ندیده است.

ابراهیم تیمی در این باره می‌گوید: «یکی از دوستان ربیع بن خثیم به من خبر داد و گفت: بیست سال تمام با ربیع رفیق و همنشین بودم و از وی کلمه‌ای نشنیدم که عیب شمرده شود»^(۱).

این چگونه تربیتی است که ربیع را چنان وارسته بارآورده به گونه‌ای که توانسته است در این مدت طولانی اینگونه زبان خود را کنترل نماید؟! به نحوی که حتی کلمه‌ای را بر زبان نیاورد که عیب محسوب شود؟! با این وجود او کسی نبود که عیب‌های پنهان خود را نشانسد، بلکه می‌گفت: «گناه واقعی، گناهایی هستند که از چشم مردم پنهان مانده و باعث خشم خداوند می‌شوند»^(۲).

اهتمام او به تربیت نفس و خودسازی: او به جای این که به عیب‌های دیگران بنگرد، سرگرم ترکیهٔ نفس خود بود، چنانکه گویند: اگر انسان به عیوب خود نظر بیفکند بر هیچکس خرده نمی‌گیرد و ربیع رضی الله عنه اینگونه بود. به وی گفته شد: «ای ابا یزید! چرا شما ذم هیچکس نمی‌کنید؟» ربیع گفت: «زیرا از خودم راضی نیستم، تا این که بتوانم از دیگران بدگویی بکنم. مردم به خاطر گناه دیگران از خدا می‌ترسند، ولی در مقابل گناهان خود از خدا بیم ندارند»^(۳).

تدبیر: وی همواره چنین احساس می‌کرد که قرآن مستقیماً او را مورد خطاب قرار می‌دهد و با همین احساس قرآن را تلاوت می‌کرد. در نماز شب که به این آیه می‌رسید:

۱- طبقات: ۶ / ۱۸۵.

۲- طبقات: ۶ / ۱۸۶.

۳- طبقات: ۶ / ۱۸۶.

﴿أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ اجْتَرَحُوا السَّيِّئَاتِ أَنْ نَجْعَلَهُمْ كَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَوَاءً مَحْيَاهُمْ وَمَمَاتُهُمْ سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ﴾ [الباقية: ۲۱].

«آیا کسانی که مرتکب گناهان و بدی‌ها می‌شوند، گمان می‌برند که ما آنان را همچون کسانی به شمار می‌آوریم که ایمان می‌آورند و کارهای خوب و پسندیده انجام می‌دهند، و حیات و ممات و دنیا و آخرت‌شان یکسان است؟ چه بد قضاوت و داوری می‌کنند».

و این آیه را همراه گریه و زاری تا طلوع صبح تکرار و در آن تدبر می‌کرد. گذشت به جای انتقام: آنان بنیان تربیت را به گونه‌ای پایه‌ریزی کرده بودند که حتی ذره‌ای از آن تخطی نمی‌کردند. خشم و دوستی آنان فقط در راه خدا و برای او بود، زیرا نفس خود را از علایق و دلبستگی‌های 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 انسان‌ها هرچند مورد استهزا هم قرار گیرند، خشمناک نمی‌شوند.

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»^(۱). 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: خداوند! اگر ثروتمند است قلبش را غنی گردان و اگر مستمند است توانگرش فرما»^(۱). 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»^(۲). این‌ها انسان‌هایی هستند که متعلق به آخرت هستند و عمر خود را در مسایل دنیوی ضایع نمی‌کنند.

ابوحیان از پدرش نقل می‌کند که گفت: «هرگاه ربیع بن خثیم به بحث پیرامون امور دنیا می‌پرداخت زیر لب با خود می‌گفت: برای خودت در سرای آخرت چند مسجد بنا کرده‌ای؟»^(۳).

شدت ترس از خدا؛ او هنوز به سن بلوغ نرسیده بود که بر اثر نماز تهجد آنقدر خسته می‌گشت که مادرش دلش به حال وی می‌سوخت و می‌گفت:

۱- الزهد: ۳۳۱.

۲- سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۲۵۹.

۳- الزهد: ۳۳۷.

«فرزندم! چرا نمی‌خوابی و کمی استراحت نمی‌کنی؟» اما او در جواب می‌گفت: «ای مادر مهربانم! کسی که به هنگام فرارسیدن تاریکی‌های شب، از گناهان خود هراس داشته باشد، سزاوار خواب و استراحت نیست». به سن بلوغ که رسید، مادرش دید که گریه و بی‌خوابی او افزون‌تر شده است، به او گفت: «پسرم! این همه بیتابی و بی‌خوابی که از تو می‌بینم، شاید در اثر قتل نفسی باشد که مرتکب شده‌ای و من خبر ندارم!». گفت: «آری مادر جان! من یکی را کشته‌ام». مادرش با تعجب گفت: «آنس کس کشته‌ای کیست تا برویم به او دیه بدهیم یا تقاضای بخشش کنیم؟ به خدا سوگند اگر بدانند چقدر گریه و زاری و بی‌خوابی می‌کنی، به تو رحم خواهند کرد». گفت: «مادر عزیز! آنکس که من کشته‌ام نفس خودم است»^(۱).

شیفتگان آخرت همواره با نفس خویش در کشمکش‌اند، چرا که نفس آنها را به سوی پلیدی‌ها می‌کشاند، ولی ایشان آن را به سوی صلاح و رستگاری دعوت می‌کنند و با نیروی ایمان بر صراط مستقیم ثابت نگاه می‌دارند، آنان همواره مشغول رام کردن نفسی هستند که دعوت‌کننده به پلیدی است، نفس را به موجودی که دارای خصلت‌های پسندیده باشد، تبدیل کرده‌اند.

به همین جهت است که ربیع از ترس خدا چندان گریه می‌کند که همه‌ی آشنایان بر آن آگاهی می‌یابند. دخترش که وضع پدر را اینگونه می‌بیند از شدت نگرانی به وی می‌گوید: «بابا جان! مردم خوابیده‌اند، ولی تو نمی‌خوابی» اما او در جواب می‌گوید: «دخترم آخر بابای تو از دست گناهانش به ستوه آمده و در هراس است».

محاسبهٔ نفس: پیوند دایمی انسان با آخرت و تزکیهٔ 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 بزرگبینی و ناچیزشمردن اعمال دیگران و احساس برتری بر آنان وامی‌دارد، لکن ربیع بر این امر آگاه است و بر آن تسلط دارد و در حالی که گریه و اشک بر گونه‌هایش جاری است، می‌گوید: «به محضر مردانی رسیده ایم که ما در برابر آنان دزدانی بیش نیستیم»^(۱).

این محاسبهٔ دقیق، نتیجهٔ ترس از خداست. ترس از خدا آدمی را به کنترل دقیق گفتار و رفتار و می‌دارد تا معلوم شود که کدام گفتار و رفتار برای خدا و کدامیک برای غیر او است. ربیع یاران خود را اینگونه موعظه می‌کند: «مگو خدایا من به سوی تو باز می‌گردم در حالی که به سوی او باز نگشته‌ای و با دروغ‌گفتن مرتکب گناه شده‌ای، لکن بگو خدایا تو با الطاف بیکران خود توبهٔ مرا بپذیر»^(۲). 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 اجازهٔ بازی به او بدهد، پس گفت: «دوست ندارم در نامهٔ اعمال امروزم، امر به بازی نوشته شود»^(۳).

ترک رخصت و عمل به عزیمت: ربیع به نفس خود اجازهٔ بهره‌مندی از رخصت‌ها را نمی‌داد، مبدا که نفس در امور دیگر نیز جرأت کند، وی به عزیمت عمل می‌کرد 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

۱- الزهد: ۳۳۷.

۲- الزهد: ۳۳۷.

۳- طبقات: ۶ / ۱۸۸.

او را حمل می‌کردند، به او گفتند: «تو شرعاً رخصت داری که به نماز جماعت نروی، پاسخ داد: «می‌دانم ولی ندای رستگار «حَى عَلَى الْفَلَاحِ» را می‌شنوم پس چطور نروم؟!»^(۱).

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 شجاعتِ اظهار حق را از اصحاب رضی الله عنهم آموخته است. و با علمای درباری با شدت برخورد می‌کرد. با این وجود درباریان سلطان خواهان نزدیکی با وی بودند، اما او به خاطر پاسداری از عزت دین، از آنان دوری می‌جست. اتخاذ چنین روشی از سوی ابن دینار برای برخی از علما خیلی گران تمام می‌شد، به همین جهت وی خود را در میان علما و مسلمانان شهر مدینه غریب و تنها احساس می‌کرد و می‌گفت: «زحمت و مشقت دین و دنیا افزونتر گشته است» گفتند: «چطور؟» گفت: «برای دین، اعوان و انصاری نمی‌بینم، و برای دنیا به سوی هر چیزی قدم برداری، درخواستی یافت که فاجری در این راه از تو سبقت گرفته است»^(۲).

روش برخورد او با سلاطین و علما در آنچه که در پی خواهد آمد به خوبی نمایان می‌شود: 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

۱- الزهد: ۳۳۹.

۲- سیر أعلام النبلاء: ۱۰۱ / ۶.

حضور دارند، گفت: «بهترین امرا آنانند که علما را دوست داشته و آنها را زیارت می‌کنند. و بدترین علما کسانی‌اند که حب امرا را داشته باشند»^(۱).

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 می‌کند، امام ابو‌حازم روش استفاده از دنیا را ترسیم، و برای آن اصول و قواعدی مقرر 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 دواى 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 دست‌آوردن چیزی تشویق کند که خدا را خوش نیاید، یا این که ما را از چیزی منع کند که مورد رضای اوست، اگر چنین کردیم دوست‌داشتن دنیا به ما زیان نمی‌رساند»^(۲).

۱- سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۹۷.

۲- سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۹۹.

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 إِنَّ مِنْ أَرْوَاحِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِن تَعَفَوْا وَتَصَفَحُوا وَتَغَفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤﴾﴾ [التغابن: ١٤].

«ای مؤمنان قطعاً بعضی از همسران و فرزندان‌تان دشمنان شما هستند، پس از ایشان خویشتن را برحذر دارید و اگر عفو کنید و چشم‌پوشی نمائید و ببخشید، حقا خداوند بخشایندهٔ مهربان است.»

این آیه در شأن کسانی نازل شد که همسران‌شان آنها را از رفتن به جهاد باز می‌داشتند و به آنان می‌گفتند: «برای چه ما را ترک می‌کنید؟» در نتیجه دل‌شان 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 زینتی به ما نمی‌رساند.

اصل دوم؛ قناعت: هرچند اشتغال به امور مباح دنیایی حرام نیست، لکن سرگرم شدن زیاد به آن، فرصت‌های زیادی را از دست ما خارج می‌کند که در روز قیامت باعث حسرت می‌شود. این امری است که مورد نظر ابوحازم بوده و بر همین نکته تأکید می‌کند و می‌گوید: «اندکی از دنیا، انسان را از بسیاری از امور آخرت غافل می‌کند»^(۱). وقتی که اندکی از دنیا، ما را از بسیاری از امور مربوط به آخرت بی‌بهره 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 هرچیزی را ادا کنند، طغیان در هر امری سبب خشم خدا است، دعوتگران نباید هدفی را که برای آن آفریده شده‌اند فراموش کنند، و نباید وقت گرانبه‌ای خود را در مباحث پوچ و بی‌هدف ضایع کنند و نباید در شوخی مباح و گپ‌زدن حتی با کودکان خود مبالغه ورزند یا ثروت و کثرت مال آنها را به خود مشغول کند، در این مورد ابوحازم کلامی زیبا دارد، وی می‌گوید: «همه دنیا در دو بخش خلاصه می‌شود؛ اولاً گذشته که خوابی بیش نبوده ثانیاً آینده که آرزو و سرابی بیش نیست»^(۲).

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

۱- سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۹۸.

۲- سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۹۸.

و همسر و اولاد را فدای دنیا می‌کنند، دعوتگران راه خدا نیز باید همه آنچه را که نفیس و گرانبهاست 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»^(۱).

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 هرآنچه 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 شده‌ایم.

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 مایهٔ هلاکت ایشان شده است»^(۱). گفتهٔ ابوحازم تسلیت یا دلخوشی دادن به خود نیست، بلکه بیانگر یقین او به تقدیر خداوندی است که منع و عطا فقط در دست اوست. این عقیده و یقین بیشتر زبندۀ 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 زده‌اند باز نمانند.

درمان بیماری خود بزرگ‌بینی: خود بزرگ‌بینی یکی از کشنده‌ترین بیماری‌ها و دردی است که حتی صاحبان ایمان قوی هم از قبیل تابعین[ؓ] 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 گفتهٔ 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 ﷺ در نیایش‌های خود بسیار فرموده است:

«فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ»^(۱).

«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 کرده‌اند، یاد مرگ است. آنان فقط در خلوت از مرگ یاد نکرده‌اند بلکه در تمامی مراحل زندگی و در تمام ابعاد آن مرگ را مد نظر داشته‌اند 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»^(۲).

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.

۱- مسند: ۳۳۸۸.

۲- صفة الصفة: ۲ / ۱۶۵.

صاحب نفس مطمئنه: امام حسن بصری در تفسیر آیه ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾ [الفجر: ۲۷]. می‌گوید: 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»^(۱).

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

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

«مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ»^(۲).

«هرکس 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

۱- شرح السنة: ۵-۱۷۶.

۲- بخاری: ۱۱ / ۳۰۸ - ۳۱۱.

کرده است، با آن کس که هر بامداد و غروبى به فکر آباد کردن دنیا بوده همسان نیست و چنین کسی به هنگام بازگشت به سوى منزل آخرت هیچ بهره و نصیبی ندارد»^(۱).

۵- محمد بن واسع

او همان تابعی بزرگوار و امام ربانی، سرمشق مجاهدان زاهد و پرورش‌یافتهٔ مدرسهٔ صحابی جلیل‌القدر «انس بن مالک» و دوست مالک بن دینار آن زاهد مشهور است، همان کسی که امام حسن بصری او را «زینت‌دهندهٔ قرآن» نامیده است. محمد بن واسع نفس خود را تنها برای اقامهٔ نماز و گرفتن روزه تربیت نمی‌کرد، بلکه به منظور جهاد و رویارویی با دشمن و فداکردن جان در راه خدا، همراه با مجاهدان به جبهه‌های نبرد عزیزت 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، مزدهٔ پیروزی را به مجاهدین می‌داد. نقل است که در سپاهی همراه قتیبه - که در آن زمان قتیبه امیر خراسان بود - حضور داشت. وقتی سپاه ترکان به سمت سپاه مسلمانان حرکت کرد و هنگامی که رزمندگان اسلام برای دفاع و نبرد آماده می‌شدند، قتیبه یکی 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»^(۱). 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 (رضی الله عنه) 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»^(۲).

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 دست‌دادن دوستی است که او را در مسیر تربیت نفس و تهذیب آن یاری دهد.

۱- صفة الصفة: ۳ / ۲۶.

۲- صفة الصفة: ۳ / ۲۷۰۰.

دل‌ن بستن به دنیا به معنی ترک روزی حلال و زنده‌پوشی 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!^(۱).

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 خواهیم زد. گفت: «شما می‌توانید با من اینگونه رفتار کنید، ولی بدانید که ترجیح می‌دهم ذلیل دنیا باشم نه ذلیل آخرت»^(۲). 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

۱- سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۱۲۱.

۲- سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۱۲۲.

مقام داد، اما محمد بن واسع نپذیرفت. گفت: «به راستی تو احمقی! محمد بن واسع در جواب گفت: «از دوران کودکی تاکنون همین حماقت را داشته‌ام»^(۱).

آری! امام محمد بن واسع اینگونه در تقویت بنیهٔ 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».

پنهان‌داشتن 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 ایشان باخبر باشند.

ابن واسع می‌گوید: «مردانی هستند که مدت بیست سال گریسته‌اند، ولی همسران‌شان به این موضوع پی نبرده‌اند»^(۲). وی این مطلب را در آخرین لحظات عمر به دوستانش سفارش می‌کند. حماد بن زید گوید: به قصد عیادت به نزد محمد بن واسع رفتیم، یحیی بگاء نیز آمد و اجازه خواست تا داخل

۱- سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۱۲۲.

۲- سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۱۲۲.

شود. گفتند: یحیی بکاء است، گفت: بدترین روزهای شما آن روز است که در آن گریه به شما نسبت داده شود»^(۱). او بر برادرش بیمناک 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 بودند و مجالی برای جلوه و عرض اندام به آن نمی‌دادند حتی تا آخرین لحظات عمر از کنترل و سرکوب کردن آن غافل نماندند.

یکی از یاران ابن واسع نقل می‌کند: «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 ایستاده‌اند و جمعی نیز نشسته‌اند. ابن واسع روی به من کرد و گفت: «به من بگو: این جمع که اطراف من را گرفته‌اند، اگر فردا دست و پا بسته به دوزخ انداخته شوم، چه کمکی می‌توانند به من بکنند؟» و این آیه را تلاوت کرد:

﴿يَعْرِفُ الْمُجْرِمُونَ بِسِيمَاهُمْ فَيُؤْخَذُ بِالتَّوَصِي وَالْأَقْدَامِ﴾ [الرحمن:

[۴۱].

«در آن رزو بدان و گناهکاران را از سیمای‌شان می‌شناسند 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 رضی الله عنه در شهر مدینه ساکن شد. او حدیث را از عمر و معاذ و ابی‌عبیده و ابوذر و عباد رضی الله عنهم روایت کرده است، او می‌گفت: «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^(۱).

هوشیاری در برابر وسوسه‌های نفس: به منظور مصون ماندن از آفت تکبر و بزرگ‌منشی به نفس اجازه نمی‌داد که بهانه‌تراشی 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 می‌سازند، هرکس چنین رفتاری با نفس نکند و هرآنچه 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»^(۲).

او به خوبی می‌دانست که غفلت از نفس اگرچه اندک هم باشد، انسان را

۱- سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۷.

۲- صفة الصفوة: ۴ / ۲۱۲.

به ورطهٔ 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 اقامهٔ 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 گشته‌اند، 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: «آفریدگارا! 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: «پروردگارا! معاویه مرا به مردم نشان داد و شناساند، اگر هیچ توشهٔ نیکی نزد تو دارم، جانم را بگیر». آن روز پنجشنبه بود، ابومسلم رضی الله عنه دعایش مستجاب شد و پنجشنبهٔ بعد وفات کرد^(۱)، خدایش رحمت کند.

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 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 هرچه 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 کجايند؟ رفتند و

اعمال شان باقی ماند، شهوت پرستی برفت و گناه‌ها باقی ماند ای بنی آدم! ترک گناه بسیار از طلب توبه آسانتر است»^(۱).

۷- مطرف بن الشخیر

او امام و پیشوایی نمونه بود، وی حدیث را از جمعی از اصحاب روایت کرده و حسن بصری رضی الله عنه نیز از وی حدیث نقل کرده است، مطرف 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: مطرف 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 هرکسی را که به نفس خود واگذار کند هلاک می‌شود»^(۲).
زیرا نفس همیشه به بدی‌ها دستور می‌دهد و هرکس که به نفس موکول شود، دچار خسارت عظیمی می‌گردد.

محاسبه و محاکمه نفس: گاه گاهی این سؤال بر قلب انسان خطور می‌کند که در نزد خداوند از چه منزلتی برخوردار است؟ در حالی که این یک امر غیبی است و کسی نمی‌تواند بر آن آگاهی یابد هرچند که از علم و ایمان فراوانی نیز برخوردار باشد. اما هنگامی که چنین تصویری بر ذهن

۱- الزهد: ۳۹۳.

۲- الزهد: ۲۴۲.

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 می‌گوید: «هرکس دوست دارد بداند نزد خداوند از چه منزلتی برخوردار است باید بنگرد که خداوند چه حقوق و تکالیفی را بر او واجب کرده است»^(۱). شاید یک نفر عبادات زیادی را انجام دهد و گمان برد بر دیگران برتری دارد و مشمول آیات تهدید نمی‌شود، بلکه مخاطب آیاتی است که متضمن بشارت به جنت و نعمت‌ها باشد، در این حالت لازم است که هوشیار بود. ما این امر را از امام مطرف می‌آموزیم. 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: «خداوندا! به سبب وجود گناهکاری چون من در این مکان دعای ایشان را مسترد مگردان»^(۲).

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 وا می‌دارد و طریقه بسیار مفید و مؤثری برای تربیت نفس است.

ترک عجب و خود بزرگ‌بینی: ترس شدید از خود بزرگ‌بینی 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

۱- الزهد: ۲۴۲.

۲- الزهد: ۲۴۴.

بهتر از آن است که شب را با قیام و دعا و استغفار سپری نمایم و کار خود را بزرگ پندارم و دچار خود بزرگ‌بینی شوم»^(۱).

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»^(۲).

وقتی فرزندان اصحاب^{علیهم‌السلام} در مقابل ستایش ستایشگران احساس عجب کرده‌اند، 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»^(۳).

۱- سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۱۹۰.

۲- الزهد: ۲۴۰.

۳- الزهد: ۲۴۱.

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»^(۱). به همین جهت نیاز خود را به برادران دینی اینگونه بیان می‌کند: «نیاز من به جمع دوستان بیشتر از نیاز بیوه‌زن به وجود سرپرست است، چون در میان جمع گناه خود را می‌شناسم»^(۲).

بنابراین، هدف اساسی از اخوت و برادری همانا تعاون و همکاری در جهت ادامه دادن راه خدا و تربیت و تهذیب جان‌های افسار گسیخته است، اخوتی که در این راه آدمی را معاونت نکند و به تربیت نفس کمک نماید، 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

۱- الزهد: ۲۴۲.

۲- الزهد: ۲۴۳.

و زبونی بنده، و نیاز او به پروردگاریست 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 اندیشه‌ی امری که مرا به نزد تو شرمنده 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 می‌آورم از این که مایه‌ی عبرت دیگران گردم و به تو پناه می‌آورم از این که برای دفع زیان و ضرر به معصیت تو متوسل شوم»^(۱).

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

این دعا از زبانی جاری می‌شود که صاحب آن مدارج تربیت نفس را طی کرده و خوف و خشیت سراسر وجود او را فرا گرفته و با پناه‌بردن 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 می‌دید به آخرت پیوند می‌داد. 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 می‌رفتند و به هنگام عبور از محله گل‌فروشان، به یاد بهشت می‌افتادند و آن را از خدا تقاضا می‌کردند و به وقت گذر از کنار آهنگران آتش جهنم را یاد کرده و از گرفتارشدن در آن به خدای متعال پناه می‌بردند. این دو یار صمیمی اینگونه از هم جدا می‌شدند^(۱).

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

می کردند، 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 روحیهٔ ایمانی خود را از دست بدهد و اجازه نمی‌داد اعمال نیک خود را به وسیلهٔ 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 اقامت‌گاه او و کسانی که منتظر دیدن او بودند، آتشی بیفروزند، بستگان که رسیدند از فاصلهٔ 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 سوزانتر است». آنگاه همگی برگشتند^(۱).

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 نمی‌کنند. نیز از حال کسانی متعجب است که برای نیل به بهشت، آه

سوزان از درون‌شان بلند می‌شود، اما در این راه قدمی بر نمی‌دارند. 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^(۱).

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 و جل 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 چنان‌ناپذیرند که هر رضی الله عنهما 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 بگویند چرا چنین و چنان کردی؟»^(۱).
 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 گرفت و آنقدر بر گورش بارید که خاک گورش کاملاً سیراب گشت، ولی خارج از محدوده قبرش بارانی فرود نیامد، سپس ابر بازگشت»^(۲).

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 چهاردیوار مسجد به آن تکامل بخشیدند. آنان با مال و جان و با قلم و زبان و شمشیر در راه اعتلای حق جهاد کردند. مسلماً هرکس نفس را اینگونه تربیت کند زندگی او قرین سعادت خواهد بود و برای دیگران نیز شادی و بشارت خواهد آورد.

۹- زین العابدین رحمته

او همان تابعی بزرگوار و زاهد کبیر است که سرزمین حجاز و بیت الحرام و تمامی سرزمین‌های حل و حرم شهرت و آوازه وی را شناخته‌اند. علی بن حسین بن علی بن ابی طالب رضی به خاطر بیماری شدیدی که داشت خداوند او را از فاجعه کربلا نجات داد^(۳).

تواضع او: او همواره بیماری عجب و خودبزرگ‌بینی را با تواضع و فروتنی معالجه می‌کرد. از جمله روش‌های شگفت وی برای تربیت نفس این بود که

۱- صفة الصفة: ۳ / ۲۱۴.

۲- الزهد: ۲۳۴.

۳- طبقات: ۵ / ۲۱۶.

هرگاه چیز را به گدایی می‌بخشید قبل از این که آن چیز را به او بدهد او را می‌بوسید^(۱).

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 دل‌های ایشان جز خدا چیزی قرار نداشت، تابعین هیچگاه برای ارضای نفس خود انتقام نمی‌گرفتند، اما هروقت امور دین زیر پا نهاده می‌شد، همچون شیر بیشه می‌خروشیدند، چرا که این روش را از پیامبر ﷺ فرا گرفته بودند.

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»^(۲).

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

۱- الزهد: ۱۶۶.

۲- البداية والنهاية: ۱۰۷/۹.

مجروح کرد، ایشان سرش را بلند کرد و به کنیز نگاه کرد. کنیز گفت: خداوند می‌گوید: ﴿وَالْكَظِيمِينَ الْعَيْظُ﴾ [آل عمران: ۱۳۴]. امام گفت: «خشم خود را فرو خوردم» کنیز گفت: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ [آل عمران: ۱۳۴]. امام گفت، «از تو درگذشتم، خدا هم از تو درگذرد». کنیز گفت: ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ۱۳۴]. امام گفت: «تو را در راه خدا از بردگی آزاد کرد»^(۱).

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: «رهاش کنید» 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 گفته‌ی امام شرم‌منده شد و سر 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»^(۲).

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.

۱- البدایة والنہایة: ۱۰۷ / ۹.

۲- البدایة والنہایة: ۱۰۷ / ۹.

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 نماز را قطع نکردی؟» گفت: «از ترس آن آتش از این آتش غافل ماندم»^(۱). در اثر ترسی که از خدا داشت، هر وقت وضو می‌گرفت چهره‌اش 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؟!»^(۲). و هرگاه به نماز می‌ایستاد، لرزه تمام وجودش را فرا می‌گرفت، عرض کردند: «چه امری روی داده است؟» گفت: «نمی‌دانید من در پیشگاه چه کسی ایستاده و مناجات می‌کنم؟»^(۳). این خوف و هراس نتیجه تفکر دایم او در امور آخرت و مرگ بوده است.

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

۱- البدایة والنهاية.

۲- صفة الصفوة: ۲ / ۹۳.

۳- طبقات: ۵ / ۲۱۶.

محسوب شده^(۱) و به کثرت عبادت مشهور است.

کثرت تقرب جستن او به خدای متعال: انس بن سیرین از همسر مسروق نقل می‌کند که گفته است: «مسروق آنقدر نماز می‌خواند که هر دو پای او ورم می‌کرد، و بسیاری اوقات من از حسرت می‌نشستم و دلم به حال او سوخته و برایش می‌گریستم»^(۲).

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 نخواهید^(۳). این همه سجده و نماز و تقرب تنها به خاطر تهذیب نفس و نگرانی شدید او از فوت وقت و مهیاشدن 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 می‌گذاشت، او نیز به خاطر محبت ام المؤمنین، دختر خود را عایشه نام نهاد و به همین خاطر هیچگاه او را نافرمانی نمی‌کرد. وقتی که در اثر شدت تشنگی و گرسنگی داشت بیهوش می‌شد، 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 می‌کشد دلت به حالم بسوزد». او می‌گفت: «در دنیا حسرت از دست دادن هیچ چیزی را نمی‌خورم جز سجده برای خداوند متعال».

۱- سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۶۵.

۲- سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۶۵.

۳- سیر أعلام النبلاء: ۴ / ۶۵.

ترس از فتنهٔ دنیا: در شرح حال او آمده است که «زیاد»، او را به عنوان «عامل» به نقطه‌ای 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 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 اندازهٔ موعظهٔ این جوان در من اثر نکرده است»^(۱).

بزرگان و پیشتازان دعوت و علم، نیازمند چنین موعظه‌هایی هستند تا مبادا 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»^(۱). 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»^(۲).

۱- الزهد: ۳۵۰.

۲- 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 رحمته 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 نگرستم 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 بالآخره 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»^(۱).

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 جل یگانه راهی است که اضطراب درونی را زدوده و آن را محو و نابود می‌کند»^(۱). 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»^(۲) نفس خود بپردازد، و با فطرت خدادادی خود همدم و همراه شود.

چنانچه پیامبر ﷺ می‌فرماید:

«مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ»^(۳).

«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 هرگونه 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 پیاپی 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

۱- الأخلاق والسير: ۱۵.

۲- صحیح مسلم: ۲۶۵۸.

نفس برشمرده است، وی می‌گوید: «شیرینی و حلاوت ایمان بر دل‌های شما حرام است، تا وقتی که در دنیا زهد را پیشه نکنید»^(۱). به خاطر چشیدن مزهٔ 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 دست‌آوردن سعادت هردو سرا مشکل و غیر ممکن است، دلیل این تصور غلط این است که آنان سعادت 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 همهٔ 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: «تحمل آنچه خدا دوست دارد هرچند پیش تو مکروه باشد، و ترک آنچه پیش خدا مکروه است هرچند به نزد تو محبوب باشد»^(۱).

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 (رحمته الله علیه) 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»^(۲). 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

۱- صفة الصفة: ۲ / ۱۶۶.

۲- محاسبة نفس: ۲۶.

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 برآن 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 رَأَى عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيَتْهُ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيدَنَّهُ»^(۱).

«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 بخواید دست دراز می‌کنم، و به هر جا که بخواید بروم، می‌روم، و اگر از من چیزی بخواید 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 بنده 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 بنده خود را در اموری که به وسیله جوارح انجام می‌شود، یاری می‌دهد و بر اثر محبتی که نسبت به بنده خویش دارد، تمام جوارح او را از هرچه که کراهت دارد مصون می‌دارد؛ گوش را از شنیدن لہو و لغو، چشم را از دیدن محرمات، دست را از لمس منہیات، قدم را از حرکت به سوی باطل محفوظ می‌دارد»^(۱).

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^(۲).

بشارت به هنگام مرگ

مؤمنی که واجبات خدا را ادا کرده و با نوافل آن را تکمیل می‌کند و بر آن راه استقامت می‌ورزد، مژده رضوان خداوندی شامل او خواهد شد. در حدیث صحیح از عباده 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 أَزْوَاجِهِ إِنَّا لَنَكْرَهُ الْمَوْتَ. قَالَ: لَيْسَ ذَلِكَ، وَلَكِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا حَضَرَ الْمَوْتَ بُشِّرَ بِرِضْوَانِ اللَّهِ وَكَرَامَتِهِ، فَلَيْسَ شَيْءٌ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا أَمَامَهُ، فَأَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ وَأَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ، وَإِنَّ الْكَافِرَ إِذَا حَضَرَ بُشِّرَ بِعَذَابِ اللَّهِ

۱- فتح الباری: ۱۱ / ۲۸۹.

۲- فتح الباری: ۱۱ / ۲۸۹.

وَعُقُوبَتِهِ، فَلَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَهَ إِلَيْهِ مِمَّا أَمَامَهُ، كَرِهَ لِقَاءَ اللَّهِ وَكَرِهَ اللَّهُ لِقَاءَهُ»^(۱).

«هرکس آرزوی ملاقات خدا کند، خداوند نیز ملاقات وی را آرزو کند، هرکس 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 مزده و بشارت محبوبتر و مسرت بخشتر نیست و به همین خاطر دوست دارد هرچه زودتر به ملاقات خدای متعال برود، و خدا نیز ملاقات او را دوست دارد و همچنین در حال احتضار به شخص کافر مزده عذاب سخت الهی داده می‌شود، و در این حالت هیچ چیزی به نزد وی از شنیدن آن خبر وحشتناک تلختر 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 می‌خواهد دل مردم را به دست آورد و در میان آنان محبوب و دارای موقعیت و منزلت مناسبی باشد. چیزی که طاغوت‌ها خواهان آن بوده و در این راه هزینه‌های سرسام‌آوری را پرداخت می‌کنند، به دست آوردن پشتیبانی و حمایت مردم است. بیشتر انسان‌ها گمان می‌کنند که پایگاه اجتماعی را با زرق و برق و ثروت و مقام و شعر و شعار می‌توان به دست آورد، اما هیچکدام از آن طاغوت‌ها به این فکر نیستند که این مسئله نه به

امور فوق بلکه به کیفیت ارتباط آنان و زیاد و کمی آن ارتباط با خدای عزّ وجل بستگی دارد. این چیزی است که به جز بزرگان دین و تابعین و امثال آنها آن را نمی‌دانند.

ابوحازم سلمه بن دینار می‌گوید: «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 دست‌آوردن دلی بسی آسانتر از به دست‌آوردن 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»^(۱).

از ارتباط میان بنده و خالق، و مبارزه با نفس نتایج بدست می‌آید که طالبان دنیا برای به دست‌آوردن آن مبالغی بس‌هنگفت صرف می‌کنند و در این راه سختی‌های فراوانی را متحمل می‌شوند، ولی هرگز بدان دست نمی‌یابند، و نخواهند یافت. رسیدن به آن هدف مهم نیازمند خسته‌کردن 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 می‌فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا دَعَا جِبْرِيلَ فَقَالَ إِنِّي أُحِبُّ فُلَانًا فَأَحِبَّهُ فَيُحِبُّهُ جِبْرِيلُ ثُمَّ يُنَادِي فِي السَّمَاءِ فَيَقُولُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأَحِبُّوهُ. فَيُحِبُّهُ أَهْلُ السَّمَاءِ ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِي الْأَرْضِ. وَإِذَا أَبْغَضَ عَبْدًا دَعَا جِبْرِيلَ فَيَقُولُ إِنِّي أَبْغِضُ فُلَانًا فَأَبْغِضُهُ فَيَبْغِضُهُ جِبْرِيلُ ثُمَّ يُنَادِي فِي أَهْلِ السَّمَاءِ إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ

فَلَانًا فَأَبْغَضُوهُ فَيُبْغِضُونَهُ ثُمَّ تُوَضَّعُ لَهُ الْبُغْضَاءُ فِي الْأَرْضِ»^(۱).

«هرگاه خداوند یکی از بندگان را دوست بدارد، جبرئیل را فرا خوانده و می‌فرماید: من فلان بنده را دوست دارم، تو نیز او را دوست بدار، پس جبرئیل او را دوست می‌دارد، سپس در آسمان‌ها ندا سر داده و می‌گوید: خداوند فلانی را دوست می‌دارد، 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 می‌خواند و می‌فرماید: من فلانی را دوست ندارم تو نیز او را 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 يُوَضَّعُ 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»^(۲).

۱- مختصر مسلم: ۱۷۷۱.

۲- فیض القدر: ۲/۲۰۴.

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

تابعی ربّانی محمد بن واسع بر این مسئله به عنوان یک قاعدهٔ ایمانی تأکید کرده است، و گفتهٔ ابوحازم را یادآوری می‌کند که می‌گوید: «هرگاه بنده‌ای قلباً روی به خدا آورد، خدای متعال در پاداش آن قلوب بندگان را متوجه او می‌سازد»^(۱).

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».

رهایبی از عذاب

خداوند نیز آن‌هایی را که در راه تربیت نفس رنج و مشقت فراوانی متحمل شده‌اند، از عذاب دنیا که همانا اضطراب و غم و اندوه درونی است و از عذاب برزخ و آخرت رستگار خواهد 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 أَرْزَقَانِ يُقَالُ لِأَحَدِهِمَا الْمُنْكَرُ وَاللَّآخِرُ التَّكْوِينُ 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 يُفْسَخُ لَهُ فِي قَبْرِهِ سَبْعُونَ ذِرَاعًا فِي سَبْعِينَ نَهْرًا ثُمَّ يُنَوَّرُ لَهُ فِيهِ ثُمَّ يُقَالُ لَهُ نَمْ. فَيَقُولُ أَرْجِعْ إِلَى أَهْلِي فَأَخْبِرْهُمْ فَيَقُولَانِ نَمْ كَنَوْمَةِ الْعُرْوِيسِ الَّذِي لَا يُوقِظُهُ إِلَّا أَحَبُّ أَهْلِهِ إِلَيْهِ»^(۲).

۱- سیر أعلام النبلاء: ۶ / ۱۲۱.

۲- ترمذی: ۷۲۴.

«هرگاه میت دفن شد، دو ملائکه سیاه چهره 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 زراع و دارزای هفتاد زراع 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 تازه دامادی که او را بیدار نکند جز عزیزترین اشخاص به نزد او».

اینگونه خدای ﷻ 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:

﴿يُنَبِّئُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ۖ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ﴾ ﴿۲۷﴾ [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 أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، فَذَلِكَ قَوْلُهُ: ﴿يُنَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ [ابراهيم: ۲۷].^(۱)

«هرگاه فرد مسلمان در قبر از وی سؤال شود، شهادتین را بر زبان جاری کند، این است معنای فرمودهٔ خدای متعال: ﴿يُنَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ [ابراهيم: ۲۷]. و معلوم است چنین کسانی در آخرت نیز به رضوان و رستگاری جاوید مشرف می‌شوند.»

چنانچه خدای عز و جل می‌فرماید:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ [الشمس: ۹].

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

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى﴾ [الاعلى: ۱۴].

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

﴿جَنَّتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ جَزَاءُ مَنْ تَزَكَّى﴾ [طه: ۷۲].

«بهشت‌های جاویدان که جوی‌ها 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 نُجِّى الَّذِينَ اتَّقَوْا وَنَذَرُ الظَّالِمِينَ فِيهَا جِثِيًا﴾ [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»^(۱).

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 تزکیهٔ درون باز می‌دارد، 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 نمی‌شود، و از ترک کردن مسائلی که بدان عادت گرفته است احساس مشقت و سنگینی نمی‌کند.

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 ادامه دادن مسیر صادق و چه کسی کاذب است که اگر کمی بر آن تحمل داشته باشد، تلخی آن مبدل به لذت می‌شود»^(۱). 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 گفته‌اند [که] هرکس 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»^(۲). در نتیجهٔ این مجاهدت و پیروزی بر نفس است که یک مؤمن از همهٔ 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 وافی 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 وآخر 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 شیفته‌اش شدم و در صدر برآمدم تا برای استفاده بیشتر ترجمه‌اش کنم.