



"یا مدبر الامور"

"الهم صل علی محمد و آل محمد بعدد ما احاط به علمک و عجل فرجهم"

پیشگفتار

سه چیز برای رسیدن به خود واقعی لازم است:

۱- علاقه مداوم به بهبود خویشتن واقعی؛ ۲- خودآگاهی؛ ۳- کار و تلاش مداوم و با تمرکز.

بهبود ما درست از همین جایی شروع می‌شود که هستیم، بهبود با یادگیری آغاز می‌گردد، اما قرار است چه چیز را یاد بگیریم؟ قرار است خودمان را بشناسیم و در خودشناسی عالی شویم، کمی در این دنیای شلوغ، عوامل حواس‌پرتی را رها کنیم، به توسعه خود واقعی‌مان متعهد شویم، ذهنمان را تمرین دهیم، از تنبلی‌ها رها شویم و بدانیم اگر ما خویشتن واقعی‌مان را بهبود ندهیم، کسی این کار را برایمان انجام نخواهد داد. فقط خودمان هستیم که باید دست به کار شویم، آماده شویم، یاد بگیریم و اقدام کنیم و در این مسیر باید "سمعنا و اطعنا" شویم تا به عظمت خویشتن واقعی برسیم. به قول امام سجاد علیه سلام که فرمودند: "پس مراقب خود باش که دیگری به فکر مراقبت تو نیست و مسئولانه به حساب خود رسیدگی کن، ببین چگونه باید سپاسمند کسی باشی که تو را در خردسالی و بزرگسالی تغذیه مادی و معنوی کرده است؟". از خودمان بپرسیم "من از زندگی چه می‌خواهم؟ دغدغه و آرزوی من چیست؟ دلم را به چه چیز بسته‌ام؟ عمر و وقت و جوانی‌ام فدای چه شد؟". خود را به خلوتی بکشیم و مختصات وجودی‌مان را با معادله بی‌نظیر آفرینش هم‌تراز کنیم که به بینهایت اوج، بینهایت پاکی، بینهایت نور، بینهایت عشق، تا "فِي مَقْعَدٍ صِدْقٍ عِنْدَ مَلِيكٍ مُّقْتَدِرٍ" در همین دنیا، به پرواز درآییم. همان طور که در زمان کنکور و امتحان و دانشگاه و آزمون جامع دکتری و... درها را به روی خود بستیم و با کتاب‌ها و جزوات انس گرفتیم، حال بیابیم کمی برای آزمون اصلی خود را آماده کنیم؛ آزمون اصلی که دم به دم و ثانیه به ثانیه عمرمان را شامل می‌شود، بنشینیم معادله‌های پیچیده اخلاقی‌مان را حل کنیم که تا رابطه X و Y با کینه، حسادت، رقابت، دروغ، شماتت، حرص و... تغذیه می‌شود، به سمت منفی بی‌نهایت میل می‌کنیم و خود بی‌خبریم. آیا شده کمی از اضطراب آزمون اصلی بی‌خواب شویم و فکر کنیم چه قدر خود را ساخته‌ایم؟ آیا ما با خدا و اهل بیت آشتی هستیم یا در قهریم؟، چه قدر عاشق پروازیم؟ چه قدر برای پرواز عاشقانه زحمت کشیده‌ایم؟

"پروژه‌ی خویشتن‌داری" تکرار رازآلود حکمت‌هایی است برای رهایی از روتین‌ها و فلسفه و عادات دست و پا گیرمان. رسالت "پروژه خویشتن‌داری" تغییر فلسفه و عادات، پالایش طرز فکر و تنظیم مجدد نظام ذهنی "خویشتن" است که "آن را از نو رنگ آمیزی کند"، "رنگی به رنگ آسمان و به پایداری ابدیت من و تو". پروژه خویشتن‌داری، ما را در "تغذیه معنوی" یاری می‌دهد. فصل اول آن شامل احادیث قدسی است. فصل دوم جلوه خویشتن واقعی را در خطبه ۱۸۴ نهج‌البلاغه و حدیث عنوان بصری را بیان می‌کند، باشد که خود را در این آینه بیابیم و مورد ارزیابی قرار دهیم ان شاء الله.

بشناس قدر خویش که گوگرد احمری

گر کیمیای دولت جاویدت آرزوست

این هر دو قرن اگر بگرفتی سکندری

فرمانبر خدای و نگهبان خلق باش

تا در رضای خالق بیچون به سربری

عمری که می‌رود به همه حال جهد کن

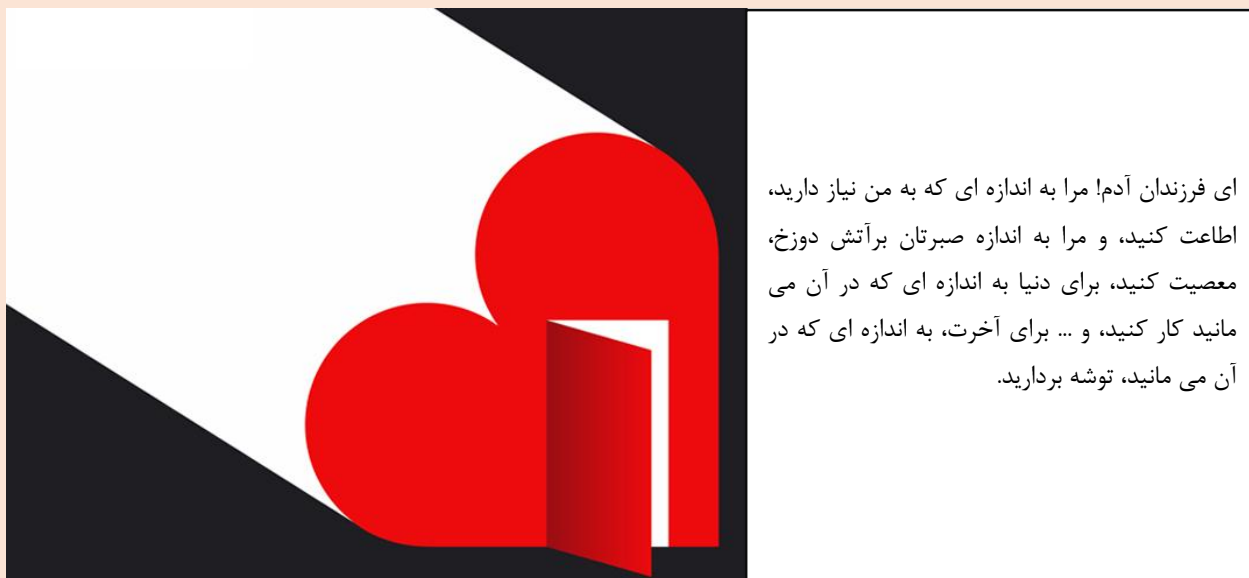


فصل اول
احادیث قدسی









ای فرزندان آدم! مرا به اندازه ای که به من نیاز دارید،
اطاعت کنید، و مرا به اندازه صبرتان بر آتش دوزخ،
معصیت کنید، برای دنیا به اندازه ای که در آن می
مانید کار کنید، و ... برای آخرت، به اندازه ای که در
آن می مانید، توشه بردارید.



خداوند به داود علیه السلام فرمود: مرا دوست بدار و مرا
در نظر مخلوقات من نیز محبوب بگردان.

گفت: پروردگارا! باشد. من تو را دوست دارم، ولی چگونه
تو را محبوب آفریدگانت بسازم؟

فرمود: نزد آنان، نعمتهای مرا یاد کن. یقیناً وقتی نعمت
های مرا برای آنان یاد کردی، مرا دوست خواهند داشت.



ای داود! به زمینیان برسان که:

من دوست کسی هستم که مرا دوست بدارد، همنشین
کسی هستم که با من همنشینی کند، همدم و مونس
کسی هستم که با یاد من اُنس داشته باشد، همراه و
هم صحبت کسی هستم که با من مصاحبت کند، کسی
را بر می گزینم که مرا برگزیند.





از امام صادق علیه السلام روایت است که فرمود: هر
کس به خاطر خدا برادر دینی خود را دیدار کند،
خداوند می فرماید: مرا زیارت کردی و پاداش تو بر
عهده من است و من پاداش کمتر از بهشت را برای تو
نمی پسندم.



خدای متعال به حضرت داود علیه السلام فرمود:

ای داود! گنهکاران را بشارت بده و صدیقان را بیم رسان. گفت: چگونه به گنهکاران بشارت و به صدیقان هشدار دهم؟

فرمود: ای داود! به گناهکاران بشارت بده که من توبه را می پذیریم و از گناه در می گذرم، صدیقان را هم بیم بده که به کارهای خودشان مغرور نشوند، چرا که خداوند هیچ بنده‌ای را به پای حساب نمی کشد مگر هلاک شود.





هر کس به تقدیر و قضای من ایمان نیاورد و بر بلای من صبر نکند و بر نعمتهایم شکر نکند، پس پروردگاری غیر از من را برگزیده است. هر کس صبح کند، در حالی که بر دنیا غمگین شود، بر من خشمگین شده است، هر کس در مقابل ثروتمندی به خاطر ثروتش تواضع کند، دو سوم دینش بر باد رفته است.



به صاحب مال بسیار بگو که به ثروت فراوانش و توانگری‌اش مغرور نشود. اگر مغرور است، پس صبح و شام، به مخلوقات طعام بدهد! به صاحب دانش بگو که به علم فراوان خود مغرور نشود. اگر مغرور است، پس بداند که چه زمانی می‌میرد؟! و به صاحب بازوی نیرومند بگو که به قدرت خود مغرور نشود. اگر مغرور قدرت خویش است، پس مرگ را از خود دور سازد!



بنده، با هیچ چیز مثل ادای آنچه بر او واجب کرده ام
به من نزدیک نمی شود، بنده من پیوسته با انجام نوافل
به جایی می رسد که او را دوست می دارم. و هرگاه او
را دوست داشتم، برای او گوش و چشم و دست و
پشتیبان خواهم بود. اگر مرا بخواند، اجابتش می کنم
و اگر از من بخواهد، عطایش می کنم.



امام صادق علیه السلام فرمود: خداوند به پیامبری از پیامبران وحی فرمود: به مؤمنان بگو: لباس دشمنانم را نپوشند، و غذای دشمنانم را نخورند، و راه و روش دشمنانم را نپویند، که (اگر چنین کنند) دشمن من می‌شوند، همانطور که آنان دشمنان من‌اند.



از امام صادق علیه السلام روایت است که: خداوند
متعال فرمود: من بهترین شریک هستم، هرکس در
عمل و عبادتی، دیگری را شریک من قرار دهد، آن
عمل را نمی‌پذیرم، مگر عملی که خالص برای من
باشد.



از امام صادق علیه السلام روایت شده که خداوند فرمود:
مردم، عیال و نانخور من هستند. محبوب‌ترین افراد نزد
من، کسانی‌اند که به مردم مهربان‌تر و در رفع
نیازهایشان کوشاتر باشند.





امام صادق علیه السلام فرمود: از جمله آنچه خداوند به موسی علیه السلام وحی فرمود و در تورات بر او نازل کرد، چنین بود:

همانا منم خداوند، هیچ معبودی جز من نیست. مردم را آفریدم و خیر و نیکی را هم آفریدم و آن را بر دستان کسی جاری ساختم که دوست می دارم، خوشا به حال آنکه خیر را بر دستان او جاری ساختم. منم خداوند، معبودی جز من نیست. مردم را آفریدم و شر را آفریدم و آن را بردستان هر که بخواهم جاری می کنم. پس وای بر آنکه بدی را بر دستان او جاری سازم.



رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: خدای متعال فرموده است:

کسی که سخن مرا طبق رأی و نظر خودش تفسیر کند (تفسیر به رأی) به من ایمان نیاورده است، و کسی که مرا به آفریده‌هایم تشبیه کند، مرا نشناخته است. و کسی که در دین من قیاس را به کارگیرد، بر دین و آیین من نیست.



پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: خداوند متعال
می فرماید:

ای فرزند آدم! با من انصاف نمی کنی! من با نعمت ها
نسبت به تو دوستی و محبت می کنم، ولی تو با گناهان
با من دشمنی می کنی. خیر من بر تو نازل می شود،
ولی از تو بدی به طرف من بالا می آید، و پیوسته فرشته
ای بزرگوار، هر روز و شب، گزارش کاری زشت را از تو
برای من می آورد.



امام باقر علیه السلام فرمود: موسی علیه السلام از پروردگارش سؤال کرد:

خدایا! تو نزدیکی، تا با تو نجوا کنم، یا دوری که صداقت بزنم؟ خداوند به او چنین وحی کرد: ای موسی! من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند.

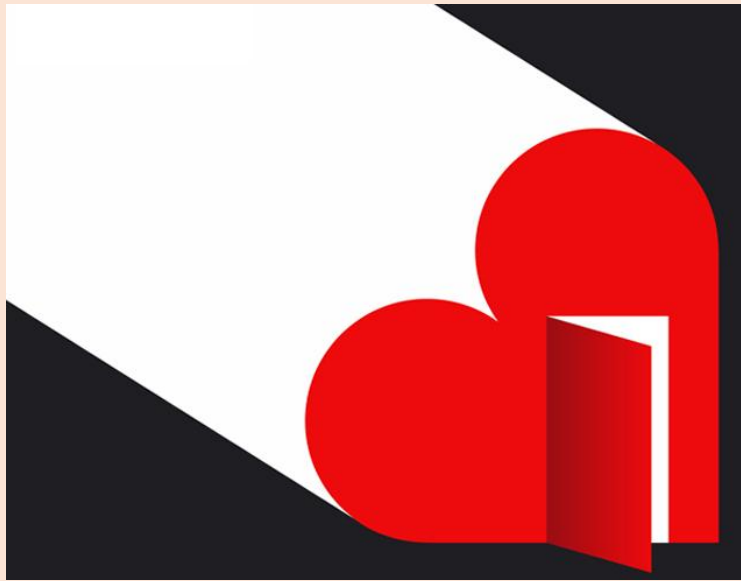
موسی گفت: چه کسی در پوشش و پرده توست، آن روز که جز پوشش تو، پوششی نیست؟ خداوند فرمود: آنان که مرا یاد می کنند، من هم آنان را یاد می کنم، در راه من با یکدیگر دوستی می کنند، من هم آنان را دوست می دارم. اینان کسانی اند که هرگاه بخواهم بر اهل زمین، بدی و عذابی برسانم، آنان را یاد می کنم و به خاطر آنان، عذاب را از زمینیان دور می سازم.



امام صادق علیه السلام فرمود: خدای متعال به حضرت
موسی علیه السلام وحی فرمود:

ای موسی! به خاطر ثروت زیاد، خوشحال مشو و در
هیچ حالی یاد مرا وامگذار، همانا ثروت زیاد،
گناهان را از یاد انسان می برد و ترک یاد خدا سنگدلی
و قساوت قلب می آورد.





خداوند به عیسی بن مریم علیه السلام وحی فرمود: ای عیسی!

از چشمانت اشکها را و از قلبت خشوع را به من ببخش،
دو چشمت را با سرمه اندوه، سرمه بکش، آنگاه که اهل
باطل می خندند. بر گور مردگان بایست و با صدای بلند،
آنان را صدا بزن، باشد که از آنان پند خویش را بگیری
و بگو: یقیناً من نیز از پیوستگان به شما خواهم بود.



خداوند متعال فرمود:

هرگاه بخواهم خیر دنیا و آخرت را برای یک مسلمان فراهم کنم، برای او قلبی خاشع، زبانی ذاکر، جسمی شکیبیا بر بلا و همسری با ایمان قرار می‌دهم که هرگاه به آن همسر بنگرد، همسرش او را شادمان سازد و در غیاب شوهر، نگهدار ناموس و مال او باشد.



خداوند متعال به حضرت موسی علیه السلام فرمود:
ای موسی! تکبر و فخر را واگذار، و به یاد آور که ساکن
گور خواهی شد. این یادآوری، تو را از امیال باز می
دارد.





خداوند متعال فرمود: ای فرزند آدم!

برای راهی طولانی توشه بسیار بگیر و بار خود را سبک کن، چرا که راه، باریک است و کار و عمل را خالص ساز، چرا که ارزیاب، بیناست و خواب خود را برای قبر نگهدار و افتخار خویش را برای میزان و لذت‌های خود را برای بهشت. و برای من باش، تا برای تو باشم.



در حدیث معراج است، خداوند به پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: ای احمد!

آیا می‌دانی که بنده، کی بنده عبادتگر خواهد بود؟
گفت: نه ای پروردگار. فرمود: هر گاه هفت خصلت در او فراهم آید: ۱ - تقوایی که او را از حرام های الهی باز بدارد. ۲ - سکوتی که او را از گفتار بیهوده نگه دارد. ۳ - ترسی که هر روز بر گریه او بیفزاید. ۴ - شرمی که در خلوت هم از من حیا کند (و گناه نکند). ۵ - خوردن، به اندازه ای که چاره ای از آن نیست. ۶ - دنیا را دشمن بدارد، چون من آن را دشمن می‌دارم. ۷ - نیکان را دوست بدارد، چون من دوستدار آنانم.

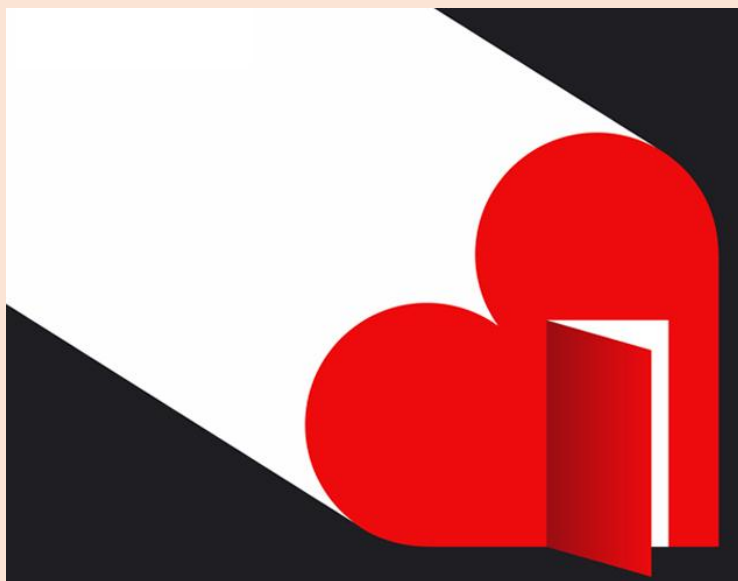


خداوند فرمود:

تعجب می‌کنم از کسی که یقین به مرگ دارد، چگونه
در دنیا (و بخاطر دنیا) شادمانی می‌کند؟!

در شگفتم از کسی که به آتش دوزخ یقین دارد، چگونه
می‌خندد؟!

و در تعجبم از کسی که به حساب، یقین دارد، چگونه
گناهان را مرتکب می‌شود؟!

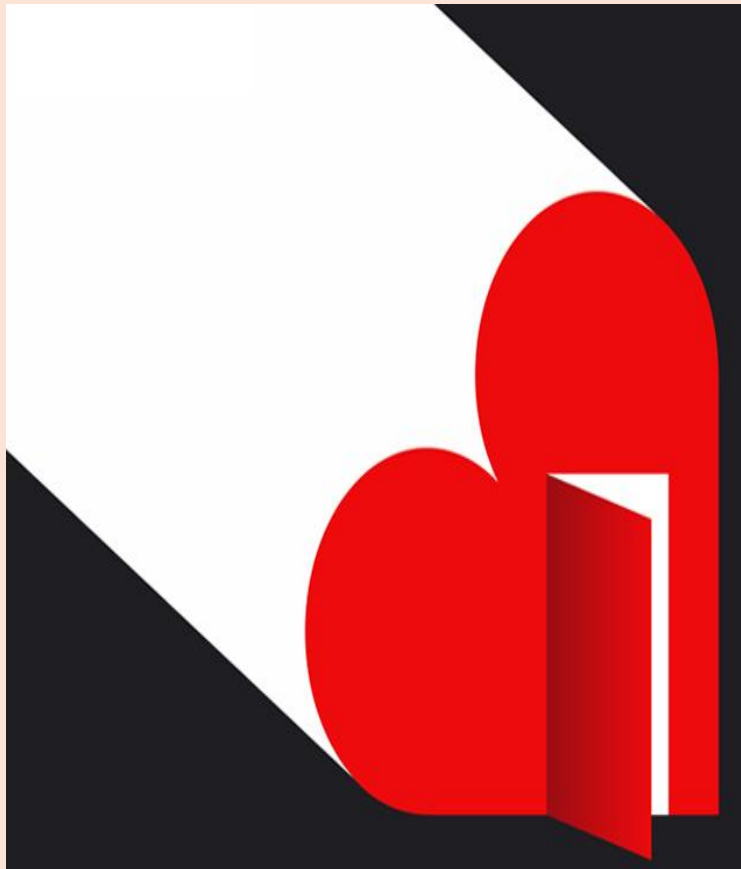


در مناجات خدا با موسی علیه السلام از جمله چنین بود:

دروغ می‌گوید کسی که می‌پندارد مرا دوست می‌دارد، اما چون تاریکی شب او را فرا می‌گیرد به خواب می‌رود (و از مناجات با من غافل می‌شود). مگر نه اینکه هر عاشق و دوستداری، خلوت با محبوب خود را دوست می‌دارد؟!!



خداوند متعالی به حضرت موسی علیه السلام وحی کرد: به یقین، بندگانم با چیزی به من تقرّب نیافتند که در نظرم محبوب تر از سه خصلت باشد. گفت: پروردگارا! آن سه خصلت چیست؟ فرمود: ای موسی! زهد و پارسایی در دنیا، پرهیز از نافرمانی‌های من و گریستن از خوف و خشیت من.



امام صادق علیه السلام فرمود: خداوند متعال به آدم وحی کرد:

من همه نیکی‌ها را در چهار سخن برای تو جمع می‌کنم. پرسید: خدایا آن چهار کلمه چیست؟ فرمود: یکی برای من است، یکی برای توست، یکی میان من و توست، یکی هم میان تو و مردم است. آدم گفت: پروردگارا! آنها را بیان کن تا بدانم. فرمود:

اما آنچه برای من است، آن است که مرا عبادت کنی و در پرستش برای من چیزی را شریک قرار ندهی.

اما آنچه برای توست، این است که من پاداش عمل تو را، وقتی که بیشترین نیاز را به آن داری، خواهم داد.

اما آنچه که میان من و توست، این است که: دعا از تو، اجابت از من.

اما آنچه که میان تو و مردم است، این است که آنچه را برای خود می‌پسندی برای مردم هم بپسندی.



امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: خداوند متعال به حضرت داود علیه السلام وحی فرمود: ای داود!

تو می خواهی، من هم می خواهم، ولی جز آنچه من می خواهم نمی-
شود. پس اگر تسلیم آنچه من می خواهم بشوی، آنچه را هم تو می
خواهی عطایت می کنم. اما اگر تسلیم آنچه من می خواهم نشوی، در
آنچه خودت می خواهی تو را به رنج می افکنم و جز آنچه هم که من
بخواهم نخواهد شد.



در حدیث معراج است که خدای متعال به پیامبر اکرم
صلی الله علیه و آله فرمود: ای محمد(ص)!

اگر بنده ای آن قدر مرا عبادت کند که بندهایش از
هم بگسلد و همچون مشک خشکیده و خالی شود،
سپس به دیدار من آید، در حالی که ولایت شما خاندان
را منکر باشد، هرگز او را ساکن بهشت خود نمی‌سازم
و زیر سایه عرشم او را پناه نمی‌دهم.



پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیث معراج، از قول خداوند چنین فرموده است:

به وسیله «قائم» از شما خاندان زمین را آباد می‌کنم، با تسبیح و تقدیس و تحلیل و تمجید من. و به وسیله او زمین را از دشمنانم پاکسازی می‌کنم و اولیای خودم را وارث زمین می‌سازم، و به وسیله او کلام و سخن کافران را پست و پایین و کلام و آیین خودم را برتر و بالاتر قرار می‌دهم.





پرودگار عالم به حضرت موسی (علیه السلام) می فرماید:
قبل از آنکه دیگران را موعظه کنی، خودت را موعظه کن.

در مناجات حضرت موسی(علیه السلام) آمده است که گفت:

پروردگارا! چرا امت پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) را بر دیگر امت‌ها برتری داده‌ای؟ خداوند متعال فرمود: "به ده چیز، آنها را برتری داده ام."

موسی(علیه السلام) گفت: آن ده چیز که آنان، بدانها عمل می‌کنند، چیست تا به بنی اسرائیل دستور بدهم آنها نیز به کار ببندند؟

خداوند متعال فرمود: "نماز، زکات، روزه، حج، جهاد، جمعه، نماز جماعت، قرآن، علم، و عاشورا."

موسی(علیه السلام) گفت: "پروردگارا! عاشورا چیست؟"

فرمود: "گریستن و گریه نمایی بر نواده پیامبر، و سوگواری و عزاداری برای مصیبت فرزند مصطفی. ای موسی! هیچ بنده‌ای از بندگان من در آن زمان نیست که بر فرزند مصطفی بگرید یا تظاهر به گریستن کند و عزاداری نماید، مگر آن که بهشت برای او باشد و در آن، پایدار می‌ماند. هیچ بنده‌ای نیست که در راه محبت به پسر دختر پیامبرش از مال خود، غذایی دهد یا درهم و دیناری خرج کند، مگر آن که در همان دنیا به او برکت می‌دهم. یک درهم او را به هفتاد درهم افزون می‌سازم و در بهشت به سلامت زندگی می‌کند و گناهانش را می‌آمرزم. به عزت و جلالم سوگند، هیچ مرد یا زنی نیست که در روز عاشورا و غیر عاشورا، یک قطره اشک از چشمش فرو چکد، مگر آن که اجر صد شهید را برایش می‌نویسم."



فصل دوم

خطبه ١٨٤ نهج البلاغه و حديث عنوان بصرى

خطبه ۱۸۴ نهج البلاغه - خطبه به همّام درباره پرهیزکاران

در این خطبه شریفه یکصد و ده صفت از صفات برجسته پرهیزکاران (مطابق نام علی "علیه السلام" به حروف ابجد) است که تجسمی برای این صفات بود، صفاتی که هر یک از دیگری مهمتر و سازنده تر است، یقین داشته باشید هر کس بتواند این اوصاف را در خود زنده کند و به آن متخلق گردد، نور ایمان و حقیقت بر قلب او تابنده خواهد شد، و از این سرچشمه نور و هدایت امیر مومنان (ع) روح و دل او روشن خواهد گشت، و شخصیتی تازه همراه با آرامش و روحانیتی بی نظیر در وجود خود احساس خواهد کرد. لذا مطالعه دقیق این خطبه نورانی را در زمینه "صفات متقین" که آئینه تمام نمای اخلاق اسلامی است به همه خوانندگان گرامی و پویندگان راه تهذیب نفس مخصوصا جوانان عزیز توصیه می کنم، و موفقیت آنها را در به کار بستن اندرزهای مولای متقیان علی (ع) از خدا خواهانم (مکارم شیرازی، ۱۳۸۸).

روایت شده: یکی از یاران امیرالمؤمنین علیه السلام که او را همّام می گفتند و مردی عابد بود به حضرت عرضه داشت: اهل تقوا را چنانکه گویی آنان را می بینم برای من وصف کن. امام در پاسخ او درنگ کرد، سپس فرمود: ای همّام، تقوای الهی پیشه کن و کار نیک انجام ده، زیرا خداوند با اهل تقوا و اهل کار نیک است. همّام به این مقدار سخن قناعت نکرد و حضرت را قسم داد. حضرت خدا را سپاس و ثنا گفت و بر پیامبر - که درود خدا بر او و آتش باد - درود فرستاد و سپس فرمود:

اما بعد، خداوند پاک و برتر مخلوقات را آفرید در حالی که از اطاعتشان بی نیاز، و از گناهشان ایمن بود، زیرا عصیان عاصیان به او زیان نمی رساند، و طاعت مطیعان او را سود نمی دهد. پس روزی آنان را در میانشان تقسیم کرد، و هر کس را در دنیا در جایی که سزاوار بود قرار داد.

پرهیزکاران در این دنیا اهل فضائلند (۱)، گفتارشان صواب (۲)، پوشاکشان اقتصادی (۳)، و رفتارشان افتادگی (۴) است. از آنچه خدا بر آنان حرام کرده چشم پوشیده (۵)، و گوشهای خود را وقف دانش بامنفعت (۵) نموده اند. آنان را در بلا و سختی و آسایش و راحت حالتی یکسان است (۶)، و اگر خداوند برای اقامتشان در دنیا زمان معینی را مقرر نکرده بود از شوق به ثواب و بیم از عذاب به اندازه چشم به هم زدنی روحشان در بدنشان قرار نمی گرفت (۷).

امام علی (علیه السلام) فرمودند: خدای رحمت کند مردی (بنده ای) را که سخن حکیمانه ای شنید و آن را پذیرفت و به راه راست خوانده شد و بدان نزدیک گشت و دامان راهنما را گرفت و نجات یافت.

امام علی (علیه السلام) فرمودند: بدانید که بیناترین دیدگان دیده ای است که نگاهش به خیر و صلاح باشد و بدانید که شنواترین گوشها گوشه ای است که پند و اندرز را بشنود و پذیرایش شود.

امام علی (علیه السلام) فرمودند: گوش خود را به خوب شنیدن عادت بده و به سخنانی که شنیدنشان بر اصلاح و پاکی تو چیزی نمی افزاید گوش فرامده.

امام علی (علیه السلام) فرمودند: شنونده غیبت، دومین غیبت کننده است.

امام علی (علیه السلام) فرمودند: پس بر گوش این وظیفه نهاده شده که با آن به معاصی گوش ندهی، خداوند عزوجل فرموده است: "و در این کتاب بر شما نازل کرد که چون شنیدید کسانی آیات خدا را انکار می کنند و آن را به ریشخند می گیرند، با آنان منشینید تا آن گاه که به سخنی دیگر پردازند و گرنه شما نیز همانند آنها خواهید بود و خدا همه منافقان و کافران را در جهنم گرد می آورد".

خداوند در باطنشان بزرگ(۸)، و غیر او در دیدگانشان کوچک(۹) است. آنان با بهشت چنانند که گویی آن را دیده و در فضایش غرق نعمتند(۱۰)، و با عذاب جهنم چنانند که گویی آن را مشاهده نموده و در آن معذب‌اند(۱۱). دل‌هایشان محزون(۱۲)، همگان از آزارشان در امان(۱۳)، بدن‌هایشان لاغر(۱۴)، نیازهایشان سبک(۱۵)، و نفوسشان با عفت(۱۶) است. روزی چند را در راه حق صبر کردند که برای آنان راحتی جاوید به دنبال آورد، این است تجارتی سودآور که خداوند برای آنان مهیا نمود(۱۷). دنیا آنان را خواست و آنان آن را نخواستند(۱۸)، به اسارتشان کشید و آنان با پرداخت جانشان خود را آزاد کردند(۱۹). به هنگام شب برای عبادت برپایند(۲۰)، در حالی که اجزای قرآن را شمرده و سنجیده تلاوت کنند(۲۱)، خود را به آیات قرآن اندوهگین ساخته(۲۲)، و داروی دردشان را از آن برگیرند(۲۳). و چون به آیه‌ای بشارت دهنده بگذرند به مورد بشارت طمع کنند، و روحشان از روی شوق به آن خیره گردد(۲۴)، و گمان برند که مورد بشارت در برابر آنهاست(۲۵) و چون به آیه‌ای بگذرند که در آن بیم داده شده گوش دل به آن دهند(۲۶)، و گمان برند شیون و فریاد عذاب بیخ گوش آنان است(۲۷). قامت به رکوع خم کرده‌اند(۲۸)، به وقت سجده پیشانی و دست و زانو و انگشتان پا بر زمین می‌گذارند(۲۹)، و از خداوند آزادی خود را از عذاب می‌طلبند(۳۰)، اما به هنگام روز، بردباران(۳۱) و دانشمندان(۳۲) و نیکوکاران(۳۳) و پرهیزکارانند(۳۴). بیم از حق، جسمشان را چون تیر تراشیده لاغر کرده(۳۵)، مردم آنان را می‌بینند به تصور اینکه بیمارند، ولی بیمار نیستند، و می‌گویند دیوانه‌اند، در حالی که امری عظیم آنان را بدین حال درآورده است(۳۶).

امام علی (علیه‌السلام) فرمودند: سجده را طول دهید؛ زیرا هیچ چیز برای ابلیس سخت تر و ناخوشایندتر از این نیست که فرزند آدم را در حال سجده ببیند؛ چرا که به او فرمان سجده کردن داده شد، اما سرپیچی کرد (الخصال ۱۰/۶۱۶).

امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند: به خدا قسم زیانکار نباشد هر که، حتی در تمام عمر یک بار حقیقت سجده را به جای آورد و رستگار نباشد هر که، در چنین حالتی (سجده) با پروردگارش خلوت کند، اما چونان کسی باشد که خود را می‌فریبد و از خوشی دنیا و آسایش آخرت که خداوند برای سجده‌کنندگان آماده کرده غافل و بی‌خبر است. کسی که در سجود به خدا خوب تقرب جست، هرگز از او دور نشد و هر که به ساحت خدا بی‌ادبی کرد و حرمت او را نگه نداشت و در حال سجودش به جز او دل بست، هرگز به خدا نزدیک نشد. پس چونان کسی سجده کن که در برابر خدا خاکسار و ذلیل است و می‌داند که از خاکی آفریده شده که مردمان آن را پایمال می‌کنند و تو را از نطفه‌ای بر آورده که همگان آن را نجس می‌دانند و از نیستی، هست شده است. خداوند معنای سجود را وسیله تقرب دل و درون و روح بنده به خود قرار داده است؛ پس هر که به او نزدیک شود، از غیر او دور گردد. مگر نمی‌بینی که در ظاهر نیز حالت سجده جز با کنار گذاشتن همه چیز و چشم پوشیدن از هر آنچه دیدگان می‌بینند تحقق نمی‌یابد؟! خدا باطن کار را نیز چنین خواسته است (بحار الأنوار: ۱۶/۱۳۶/۸۵).

امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند: هرگاه بنده در جایی که کسی او را نمی‌بیند سجده را طول دهد، شیطان گوید: وایلا! آنان فرمان بردند و من نافرمانی کردم و سجده کردند و من نکردم.

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: اگر می‌خواهی خداوند تو را با من محشور فرماید، در پیشگاه خدای واحد قهار سجده طولانی کن.

امام باقر علیه السلام فرمودند: هر که رکوع نمازش را کامل انجام دهد، هیچ ترس و وحشتی در قبر به سراغش نمی‌آید (ثواب الاعمال ۱/۵۵).

به طاعت اندک خشنود نمی‌شوند (۳۷)، و طاعت زیاد را زیاد ندانند (۳۸). بنابراین خود را به کوتاهی در بندگی متهم کنند (۳۹)، و از عبادت خود در وحشت‌اند (۴۰). هرگاه یکی از آنان را تمجید کنند از آن تمجید بیم نموده (۴۱) و گوید: من از دیگران به خود آگاه‌ترم، و پروردگارم از خودم به من داناتر است؛ خداوندا، مرا به آنچه درباره‌ام گویند مگیر، و از آنچه می‌پندارند بهترم گردان، و زشتی‌هایی را که از من خبر ندارند بر من ببخش (۴۲).

از نشانه‌های دیگرشان آن است؛ نیرومندی در دین (۴۳)، دوراندیشی با نرمی (۴۴)، ایمان همراه با یقین (۴۵)، حرص در دانش (۴۶)، علم با بردباری (۴۷)، میانه‌روی در توانگری (۴۸)، فروتنی در عبادت (۴۹)، آراستگی در تهیدستی (۵۰)، بردباری در سختی (۵۱)، جویایی حلال (۵۲)، نشاط در هدایت (۵۳)، و دوری از طمع (۵۴).

امام علی (علیه‌السلام) فرمودند: دوراندیشی سرمایه است (شرح غررالحکم، ج ۱، ص ۱۲).

امام علی (علیه‌السلام) فرمودند: انسان حریص و طماع، برده آزمندی‌های خود است (شرح غررالحکم، ج ۱، ص ۱۶۵).

در عین به جا آوردن اعمال شایسته، ترسان است (۵۵). شب می‌کند در اندیشه شکر (۵۶)، و روز می‌کند در اندیشه ذکر (۵۷). شب را به سر می‌برد با خوف (۵۸)، و روز می‌نماید دلشاد (۵۹): خوف از غفلتی که او را از آن برحذر داشته‌اند (۶۰)، و دلشاد از فضل و رحمت حق که به دست آورده است (۶۱). اگر نفس، او را در آنچه بر او سنگین است از او پیروی نکند او نیز آنچه را که نفس به آن رغبت دارد به او نمی‌دهد (۶۲). روشنی چشمش در آن چیزی است که جاوید است (۶۳)، و بی‌رغبتی‌اش در آن است که فانی شدنی است (۶۴). بردباری را با دانش (۶۵)، و گفتار را با عمل آمیخته می‌کند (۶۶). آرزویش کم و کوتاه (۶۷)، لغزشش اندک (۶۸)، دلش فروتن (۶۹)، نفسش قانع (۷۰)، خوراکش اندک (۷۱)، زندگیش آسان (۷۲)، دینش محفوظ (۷۳)، شهوتش مرده (۷۴)، و خشمش فروخورده (۷۵) است. خیرش را متوقع (۷۶)، و از شرش در امانند (۷۷).

درست است که وجود امید و آرزو در انسان، انگیزه حرکت و فعالیت است، همان گونه که در حدیث نبوی آمده است: امید و آرزو مایه رحمت است برای امت من و اگر نبود، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی درختی نمی‌کاشت. ولی هرگاه از حد بگذرد و به صورت آرزوهای دور و دراز درآید تمام نیروها و افکار انسان را مجذوب دنیا می‌کند و همه چیز به فراموشی سپرده می‌شود و حتی انسان با چنین حالتی از دنیای خود نیز بهره نمی‌برد.

اما کم بودن لغزشهای پرهیزگاران به جهت آن است که خود را از صحنه‌های گناه دور می‌دارند و پیوسته به یاد خدا هستند.

خشوع قلب آنان نتیجه معرفت آنها نسبت به خداست، چون هر قدر انسان عظمت معبود را بیشتر درک کند در برابر او خاضع تر می‌شود.

قانع بودن پرهیزگاران نتیجه بینش آنها به مواهب مادی و زرق و برق دنیاست. و چون آن را ناپایدار و فانی می‌بینند خود را برای وصول به آن به خطر نمی‌افکند و به مقدار لازم قناعت می‌کنند.

اندک بودن خوراک آنها بدین جهت است که می‌دانند پرخوری، علاوه بر اینکه سبب انواع بیماریهاست، حال عبادت و راز و نیاز با خدا را از بین می‌برد. افزون بر این، آنها را از یاد مستمندان غافل می‌سازد. در حدیثی در غررالحکم از کلمات مولا می‌خوانیم: "مَنْ أَقْتَصَدَ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَ صَلَحَتْ فِكْرَتُهُ؛ کسی که میانه روی در خوردن را پیشه کند، سلامتی او افزون و فکرش به صلاح و درستی می‌گراید".

در حدیثی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله و سلم) می خوانیم که فرمود: **أَلَا أُنَبِّئُكُمْ لِمَ سَمِيَ الْمُؤْمِنُ مُؤْمِنًا؟ لِإِيمَانِهِ النَّاسُ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَ أَمْوَالِهِمْ، أَلَا أُنَبِّئُكُمْ مِنَ الْمُسْلِمِ؟ الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ النَّاسُ مِنْ يَدِهِ وَ لِسَانِهِ**؛ آیا به شما خبر دهم چرا مؤمن مؤمن نامیده شده؟ به سبب این که مردم را بر جان و مالشان امان بخشیده. آیا به شما خبر دهم چه کسی مسلمان است؟ کسی که مردم از دست و زبانش در سلامت باشند.

اگر در میان غافلان باشد از ذاکرانش به حساب آرند (۷۸)، و اگر در میان ذاکران باشد در شمار غافلانش نیارند (۷۹). از آن که بر او ستم کرده بگذرد (۸۰)، به آن که او را محروم نموده عطا کند (۸۱)، و با کسی که با او قطع رحم نموده صلح نماید (۸۲). زبان دشنام ندارد (۸۳)، گفتارش نرم است (۸۴)، زشتی پنهان (۸۵)، و خوبیش آشکار (۸۶) است، نیکی اش روی آورده (۸۷)، و شرش روی گردانده (۸۸)، در حوادث آرام (۸۹)، در ناخوشیها شکیبا (۹۰)، و در خوشیها شاکر (۹۱) است. بر دشمن ستم نمی کند (۹۲)، و به خاطر محبوبش مرتکب گناه نمی شود (۹۳). پیش از حاضر کردن شاهد، خود اقرار به حق می نماید (۹۴). امانت را تباہ نمی کند (۹۵)، و آنچه را به یادش آرند به فراموشی نمی سپارد (۹۶)، احدی را با لقب زشت صدا نمی کند (۹۷)،

پرهیزگاران از سکوت خود غمگین نمی شوند، با اینکه سکوت در بسیاری از مواقع سبب پژمردگی و اندوه است، زیرا سکوت مایه نجات از بسیاری از آفات لسان است، به علاوه سبب تفکر در این امور دین و دنیا است. در حدیثی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) می خوانیم: **"طُوبَى لِمَنْ... أَنْفَقَ الْفَضْلَ مِنْ مَالِهِ وَ أَمْسَكَ الْفَضْلَ مِنْ قَوْلِهِ؛** خوشا به حال کسی که فزونی مالش را انفاق کرده است و زیاده گویی را از سخنش فرو گرفته است". پرهیزگاران با صدای بلند نمی خندند، زیرا قهقهه های بلند، راه و رسم ثروتمندان مغرور و افراد بی خیال است. در حدیثی از آن حضرت که در غررالحکم آمده است، می خوانیم **"خَيْرُ الضَّحْكِ التَّبَسُّمُ؛** بهترین خنده تبسم است.

به همسایه زیان نمی زند (۹۸)، به بلاهایی که به سر مردم می آید شادی نمی نماید (۹۹)، در باطل وارد نمی شود (۱۰۰)، و از حق خارج نمی گردد (۱۰۱). اگر سکوت کند سکوتش غمگینش نکند (۱۰۲)، و اگر بخندد قهقهه نزند (۱۰۳)، چون به او ستم روا دارند صبر پیشه سازد تا خدا انتقامش را بگیرد (۱۰۴). از خود در رنج است (۱۰۵)، و مردم از او در راحتند (۱۰۶). در امر آخرت خود را به زحمت اندازد (۱۰۷)، و مردم را از جانب خود قرین آسایش کند (۱۰۸). دوریش از آن که دوری می کند محض زهد و پاک ماندن، و نزدیکی اش به آن که نزدیک می شود به خاطر نرمی و رحمت است (۱۰۹)، دوریش از راه تکبر و خودخواهی، و نزدیکی اش از باب مکر و فریب نیست (۱۱۰).

امام (علیه السلام) در ذکر این اوصاف به نکته مهمی اشاره می کند و آن اینکه: پارسایان در پیوندهای اجتماعی، دوستیها و دشمنیها، برقرار ساختن رابطه ها یا قطع کردن ارتباط که در تعامل افراد جامعه نسبت به یکدیگر اجتناب ناپذیر است، اهداف مقدسی را دنبال می کنند؛ اگر از کسی دور می شوند به جهت آلودگی او یا برای آن است که نزدیک شدن به او آنها را گرفتار زرق و برق دنیا می سازد که آنها به آن مبتلا گشته اند. نزدیک شدن آنان به افراد برای این است که ارشاد جاهلی کنند یا تنبیه غافل و یا کمک به ضعیف و دردمندی، به عکس دنیاپرستان که دوری آنها از افراد به سبب خودبزرگ بینی است و نزدیک شدن برای گرفتن بهره های مادی و فریب دادن و نیرنگ است.

خودسازی در کلام امام صادق علیه السلام (حدیث عنوان بصری)

شاید برای خودسازی نتوان حدیثی کاملتر از این حدیث از امام صادق علیه السلام پیدا نمود. چنانچه آیت الله سید علی قاضی برای گذشتن از نفس اماره و خواهش های نفسانی، به شاگردان و مریدان سیر و سلوک الی الله دستور می دادند روایت عنوان بصری را بنویسند و بدان عمل کنند؛ یعنی، یک دستور اساسی و مهم، عمل طبق مضمون این روایت بود. علاوه بر این می فرمودند: باید آن را در جیب خود داشته باشند و هفته ای یکی دو بار آن را مطالعه نمایند. این روایت، بسیار مهم است و حاوی مطالب جامعی در بیان کیفیت معاشرت و خلوت، کیفیت و مقدار غذا، و کیفیت تحصیل علم، کیفیت حلم و مقدار شکیبایی و بردباری و تحمل شائد در برابر گفتار هرزه گویان، و بالاخره مقام عبودیت و تسلیم و رضا و وصول به اعلا ذروه عرفان و قله توحید است.

ماجرای عنوان بصری

عنوان بصری که پیرمردی نود و چهار ساله ای بود می گوید: حدود دو سال با مالک بن انس (پیشوای مذهب مالکی) رفت و آمد داشتم، هنگامی که امام صادق علیه السلام وارد مدینه شد، خدمت آن حضرت می رسیدم و دوست داشتم از آن حضرت بیاموزم چنانکه از مالک می آموختم. روزی حضرت به من فرمود: من از طرف حکومت تحت نظر می باشم، بعلاوه اینکه در هر ساعت از شب و روز نیز اوراد و اذکاری دارم که باید بگویم، مرا از گفتن ذکر باز مدار، و همان طور که قبلا نزد مالک می رفتی حالا هم برو و مسائلت را از او بپرس؛ من از این سخنان غمگین شدم، و از نزد ایشان رفتم و با خود گفتم: اگر در من خیری می دید مرا از خود نمی راند، و به مالک حواله نمی نمود. بار دیگر وارد مسجد رسول خدا صلی الله علیه و آله شدم و بر او سلام کردم، سپس از کنار قبر پیامبر وارد حرم شدم و در آنجا دو رکعت نماز خواندم، و گفتم: خدایا! از تو می خواهم که دل جعفر بن محمد را به طرف من متمایل سازی، و از علم او نصیب گردانی تا با آن به راه راست هدایت شوم.

بعد با غم و اندوه به طرف خانه ام رفتم، و چون محبت جعفر در دلم جای گرفته بود دیگر نزد مالک هم نرفتم، از آن به بعد از منزلم خارج نشدم مگر برای خواندن نماز واجب، تا اینکه صبرم تمام شد، و چون دلتنگ شدم کفشم را پوشیدم و رداء بر دوش انداختم و بعد از خواندن نماز عصر به طرف منزل امام حرکت نمودم، چون بدان جا رسیدم اجازه ورود خواستم، خادم ایشان بیرون آمد و گفت: چه می خواهی؟ گفتم: خواستم خدمت آن بزرگوار برسم و سلامی بدهم، گفت: ایشان نماز می خوانند، کنار در توقف نمودم، بعد از مدت کمی خادم بار دیگر آمد و گفت: بر برکت خدا وارد شو، وارد شدم و سلام کردم، ایشان پاسخ را دادند و فرمود: بنشین خدا تو را رحمت کند. نشستم و ایشان بعد از احوال پرسشی سرش را بلند کرد و فرمود: کنیه ات چیست؟ گفتم: أبو عبد الله. فرمود: خداوند کنیه ات را مستدام بدارد، و در آنچه رضای اوست موفق بدارد، با خود گفتم: اگر از این ملاقات و عرض سلام هیچ بهره دیگری غیر از این دعا نداشته باشد، برایم خیر بسیاری است.

سپس حضرت اندکی تأمل نمود، آنگاه سرش را بلند کرد و فرمود: ای ابا عبد الله! چه می خواهی؟ گفتم: از خدا خواسته ام که دلت را بر من متمایل گرداند و از علمت به من نصیب گرداند، و امید دارم که خداوند آنچه را از او در مورد شما خواستم به من بدهد.

در پاسخ، امام علیه السلام توصیه هایی راهگشا به عنوان بصری می کنند که در ادامه خواهد آمد:

حضرت فرمود: ای ابا عبد الله! علم و دانش به یادگیری نیست، بلکه نوری است در دل کسی که خدای متعال می خواهد او را هدایت کند، اگر طالب علم هستی ابتدا بندگی حقیقی را در خود به وجود آور، و علم را برای عمل کردن بیاموز، و از خداوند فهم بخواه تا تو را فهیم گرداند.

-گفتم: ای شریف! فرمود: بگو: یا ابا عبدالله، گفتم: یا ابا عبدالله! حقیقت بندگی چیست؟ فرمود: به سه چیز است:

اول اینکه بنده آنچه را خدا به او بخشیده ملک خود نداند، زیرا بندگان مالک نیستند، بلکه مال را از آن خدا می‌بینند، و هر کجا خدا فرمان داد مصرفش می‌کنند.

دوم اینکه: بنده تدبیر امور خودش را نمی‌نماید،

سوم اینکه: تمام وقت خود را صرف انجام اوامر خدا و ترک نواهی او کند؛

بنابراین، هرگاه بنده چیزی را که خدا به او بخشیده ملک خود نداند، انفاقش در راه خدا بر وی آسان گردد، و هرگاه تدبیر امورش را به دست مدبّر واقعی سپرد، سختیهای دنیا برایش آسان شود، و هرگاه بنده به امر و نهی خدا گردن نهاد، هیچ‌گاه با مردم جدال نمی‌کند، و به آنان فخر نمی‌فروشد. هرگاه خداوند به بنده این سه خصلت را عطا فرمود، دنیا و شیطان و مردم در نظرش خوار می‌شود، و به خاطر مال جمع کردن و فخر فروشی به دنبال دنیا نمی‌رود، و از مردم عزّت و مقام نمی‌طلبد، و اوقاتش را هدر نمی‌دهد، این اولین درجه پرهیزگاران است، خداوند متعال می‌فرماید: (جهان آخرت را برای کسانی مهیا نمودیم که در روی زمین دنبال مقام پرستی نرفته و مرتکب فساد نشده باشند و پایان نیک برای پرهیزگاران است).

گفتم: یا ابا عبد الله! مرا نصیحتی فرما، فرمود: تو را به نه چیز سفارش می‌کنم، و این نه چیز سفارش من است به کسانی که پویندگان راه به سوی خدا هستند، و از خداوند می‌خواهم که تو را در عمل به آنها توفیق عنایت فرماید. سه تایی آنها در تربیت نفس است، و سه تایی آنها در بردباری، و سه تایی آنها در علم، آنها را به خاطر بسپار، و در مورد آنها سهل انگاری مکن، عنوان گوید: دلم را برای شنیدن آماده ساختم.

اما سه وصیتی که به تربیت نفس مربوط می‌شود:

اول اینکه آنچه را اشتها نداری نخور، زیرا موجب حماقت و نادانی می‌شود، دوم اینکه تا گرسنه نشدی غذا نخور، و سوم اینکه هرگاه خواستی غذا بخوری غذایت حلال باشد و بسم الله بگو، و به یاد آور سخن رسول خدا (صلی الله علیه و آله) را که فرمود: آدمی ظرفی را بدتر از شکمش پر نکند، در این صورت اگر ناچار شد، یک سوم آن را برای غذایش، و یک سومش را برای نوشیدنی، و یک سوم دیگر را برای نفس کشیدن بگذارد.

اما آن سه خصلت که در بردباری است:

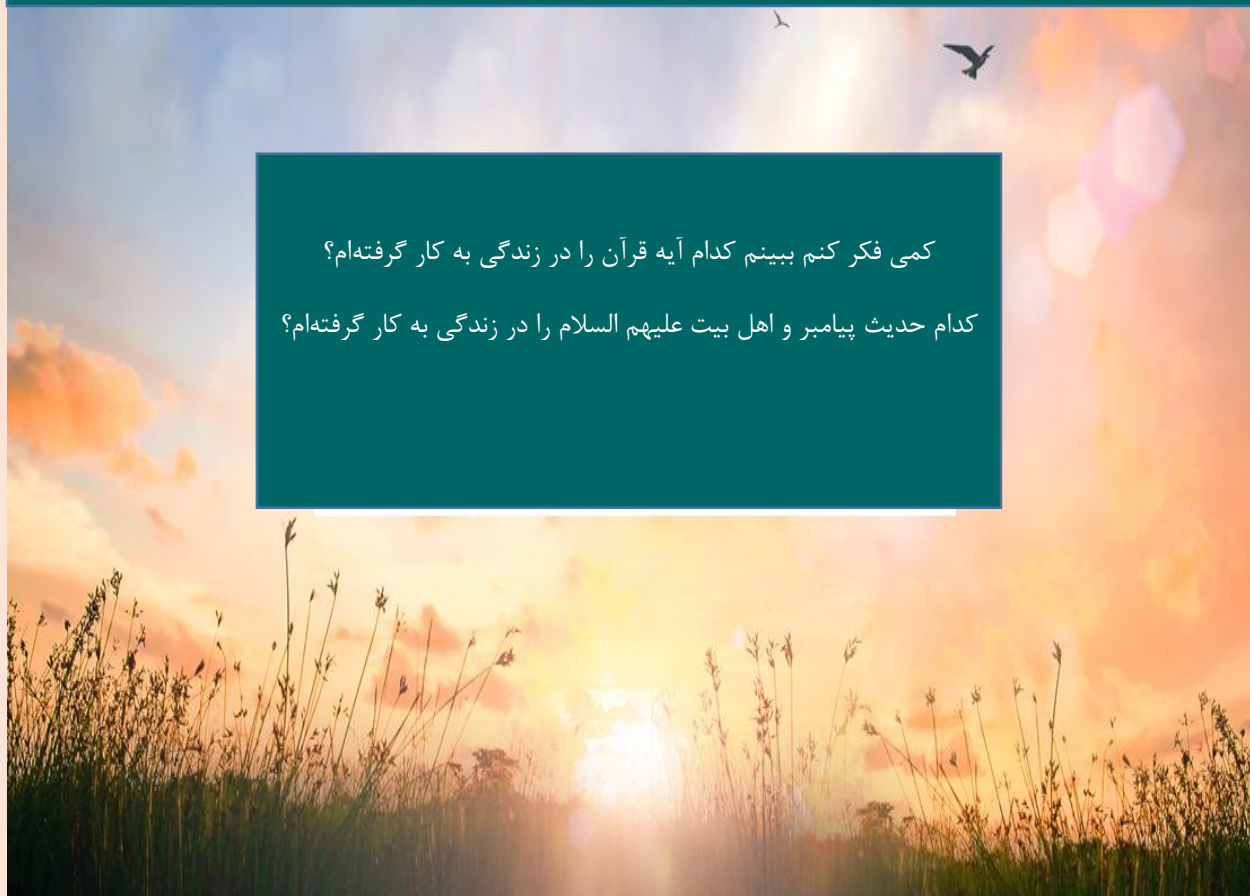
اول اینکه، اگر کسی به تو گفت: "اگر یکی بگویی ده تا می‌شنوی"، بگو: "اگر ده تا هم بگویی یکی نمی‌شنوی"، دوم اینکه، اگر کسی دشنامت داد بگو: "اگر تو راست می‌گویی از خدا می‌خواهم که مرا ببخشد، و اگر دروغ می‌گویی از خدا می‌خواهم که تو را ببخشد"، سوم اینکه: "اگر کسی تو را تهدید به ستم نمود، تو او را اندرز ده و برایش دعا کن".

و اما آن سه خصلت که درباره علم است:

اول اینکه، "آنچه را نمی‌دانی از علما بپرس، و هرگز برای اذیت کردن و آزمایش نمودن آنها سؤال نکن"، و دوم اینکه "از عمل کردن به رأی خود بر حذر باش، و در هر چه احتیاط را مناسب می‌بینی احتیاط کن"، و سوم اینکه "از فتوی دادن بگریز همان گونه که از دست شیر می‌گریزی، و گردن خود را پل برای مردم قرار مده (با فتوای نامناسب دادن، گناه مردم را به دوش نکش)".

کاربرگ ایستگاه تفکر

کمی فکر کنیم ببینیم کدام آیه قرآن را در زندگی به کار گرفته‌ام؟
کدام حدیث پیامبر و اهل بیت علیهم السلام را در زندگی به کار گرفته‌ام؟



منابع:

سایت آیت الله مکارم شیرازی <http://www.makarem.ir>

سایت <https://hawzah.net>

سایت <https://maktabevahy.org>



پروژه خویشتن داری