آئین تربیتی تابعین

**مؤلف:**

**عبدالحمید بلالی**

**مترجم:**

**عبدالله عبداللهی**

|  |  |
| --- | --- |
| **عنوان کتاب:** | آئین تربیتی تابعین |
| **عنوان اصلی:** | منهج التابعين في تربية النفوس‎ |
| **مؤلف:** | عبدالحمید بلالی |
| **مترجم:** | عبدالله عبداللهی |
| **موضوع:** | تاریخ اسلام – اهل بیت، صحابه و تابعین |
| **نوبت انتشار:**  | اول (دیجیتال)  |
| **تاریخ انتشار:**  | دی (جدی) 1394شمسی، ربيع الأول 1437 هجری |
| **منبع:**  |  |
|  |  |
| **این کتاب از سایت کتابخانۀ عقیده دانلود شده است.****www.aqeedeh.com** |  |
| **ایمیل:** | **book@aqeedeh.com** |
| **سایت‌های مجموعۀ موحدین** |
| www.mowahedin.comwww.videofarsi.comwww.zekr.tvwww.mowahed.com |  | www.aqeedeh.comwww.islamtxt.com[www.shabnam.cc](http://www.shabnam.cc)www.sadaislam.com |
|  |  |
|  |
| contact@mowahedin.com |

بسم الله الرحمن الرحیم

فهرست مطالب

[فهرست مطالب ‌أ](#_Toc437045629)

[پیشگفتار مترجم 1](#_Toc437045630)

[مقدمۀ مؤلف 5](#_Toc437045631)

[رستگاران و زیانکاران 5](#_Toc437045632)

[اصحاب به روایت تابعین 8](#_Toc437045633)

[الگوهای عملی 11](#_Toc437045634)

[مکاتب تربیتی 12](#_Toc437045635)

[ترس از خدا موجب صفا و پاکی دل است 15](#_Toc437045636)

[فصل اول: صفات نفس 19](#_Toc437045637)

[1- امر به سوء 19](#_Toc437045638)

[2- سرزنش 20](#_Toc437045639)

[3- اطمینان و آرامش 22](#_Toc437045640)

[4- دوگانگی 23](#_Toc437045641)

[5- تکالیف 25](#_Toc437045642)

[6- مطیع‌کردن 26](#_Toc437045643)

[7- وسوسه 27](#_Toc437045644)

[8- زیبا جلوه‌دادن کار قبیح 27](#_Toc437045645)

[فصل دوم: سرنوشت زیانکاران 29](#_Toc437045646)

[1- زیانکاری در دنیا و آخرت 29](#_Toc437045647)

[2- حساب نفس 31](#_Toc437045648)

[فصل سوم: شرایط تربیت 33](#_Toc437045649)

[1- هوشیاری در برابر توطئه‌های نفس 33](#_Toc437045650)

[2- آزادسازی سرزمین عقل و اندیشه 34](#_Toc437045651)

[3- سفر به سوی دل‌ها 34](#_Toc437045652)

[4- پاکسازی کامل 35](#_Toc437045653)

[5- استقامت و پایداری برحق 37](#_Toc437045654)

[6-ترس از پایان راه 38](#_Toc437045655)

[فصل چهارم: اصول و روش تربیت نفس 41](#_Toc437045656)

[1- ترس از خدا و مهار نفس 43](#_Toc437045657)

[2- تمرین نفس بر صبر 45](#_Toc437045658)

[3- مبارزه با نفس 47](#_Toc437045659)

[4- پرهیز از بخل 50](#_Toc437045660)

[5- توکل 52](#_Toc437045661)

[6- محاسبۀ نفس 57](#_Toc437045662)

[7- تقرب بیشتر 61](#_Toc437045663)

[8- تدبر و تفکر 64](#_Toc437045664)

[9- مراقبت از اندام و جوارح 66](#_Toc437045665)

[10- ارتباط دنیا و آخرت 69](#_Toc437045666)

[11- مدارا با نفس 74](#_Toc437045667)

[12- برادری 77](#_Toc437045668)

[13- روش‌های گوناگون 80](#_Toc437045669)

[14- نیایش و مناجات 85](#_Toc437045670)

[فصل پنجم: بنیانگذاران مکاتب تربیتی 91](#_Toc437045671)

[1- عمر بن عبدالعزیز**س** 91](#_Toc437045672)

[2- اویس قرنی 96](#_Toc437045673)

[3- ربیع بن خثیم 99](#_Toc437045674)

[4- سلمه بن دینار 105](#_Toc437045675)

[5- محمد بن واسع 113](#_Toc437045676)

[6- ابومسلم خولانی 118](#_Toc437045677)

[7- مطَرف بن الشخیر 120](#_Toc437045678)

[8- هرم بن حیان 125](#_Toc437045679)

[9- زین العابدین**/** 128](#_Toc437045680)

[10- مسروق بن اجدع 131](#_Toc437045681)

[فصل ششم: نتایج تربیت 135](#_Toc437045682)

[سعادت دنیا و آخرت 135](#_Toc437045683)

[دوستی خداوند 139](#_Toc437045684)

[بشارت به هنگام مرگ 140](#_Toc437045685)

[بدست‌آوردن پایگاه اجتماعی و رضایت مردم 141](#_Toc437045686)

[رهایی از عذاب 144](#_Toc437045687)

[پیروزی بر نفس و توفیق در عبادت 146](#_Toc437045688)

[رهایی از تعلقات دنیوی 147](#_Toc437045689)

[حرف آخر 149](#_Toc437045690)

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 کرۀ خاکی سرتا 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، صحنۀ 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 گفتۀ 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 جنبۀ مادی زندگی مشغولند و کمتر به معنویت می‌پردازند، در حالی که باید از تجارب تلخ و شیرین گذشتگان درس بگیرند و آن را چراغی فرا راه خود قرار دهند تا به نسل‌های آینده انتقال دهند.

متأسفانه هیاهوی زندگی مادی تشخیص راستی از ناراستی و دوست از دشمن را مشکل کرده است، در چنین شرایطی دستیابی به انسان‌های وارسته که بتوانند ما را از این گرداب رهایی بخشند، چندان سهل و آسان نیست. قرآن می‌فرماید: ﴿وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يُعۡجِبُكَ قَوۡلُهُۥ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَيُشۡهِدُ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا فِي قَلۡبِهِۦ وَهُوَ أَلَدُّ ٱلۡخِصَامِ ٢٠٤ وَإِذَا تَوَلَّىٰ سَعَىٰ فِي ٱلۡأَرۡضِ لِيُفۡسِدَ فِيهَا وَيُهۡلِكَ ٱلۡحَرۡثَ وَٱلنَّسۡلَۚ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ ٱلۡفَسَادَ ٢٠٥ وَإِذَا قِيلَ لَهُ ٱتَّقِ ٱللَّهَ أَخَذَتۡهُ ٱلۡعِزَّةُ بِٱلۡإِثۡمِۚ فَحَسۡبُهُۥ جَهَنَّمُۖ وَلَبِئۡسَ ٱلۡمِهَادُ ٢٠٦﴾ [البقرة: 204-206].

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

این اشخاص ظاهری زیبا دارند و با ادعاهای بزرگ افراد را شیفتۀ 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 چیزا 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 اشعۀ تابناک این دین حنیف را بر دل‌های پرظلمت نسل حاضر بتابانند. بنابراین، برای نجات از این ورطۀ خطرناک و به منظور اعادۀ عزت دینی و سیادت معنویت و روشنی بخشیدن به دل‌های تیره و آگاه‌کردن جان‌های غافل و کنارزدن حجاب از روی دیدگان و استفادۀ هرچه بهتر از میراث گرانبهای سلف صالح، ناچاریم از منظری تازه به سیرۀ گذشتگان دینی خود به ویژه نسل تابعین اخیار بنگریم؛ زیرا بعد از نبی اکرم ج و اصحاب اطهارش فقط آنها می‌تواننند 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 زنگارزدۀ 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 تربیة النفوس» از جمله کتاب‌های گرانبهایی است که در برگیرندۀ 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 گفتۀ 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. نگارندۀ این کتاب – که خدایش پاداش نیک دهد- گوشه‌هایی از گفتار و رفتار پرافتخار این بزرگان را از متون اسلامی استخراج و به رشتۀ تحریر درآورده است که پس از کتاب و سنت و سیرۀ اصحاب از اهمیت به سزایی برخوردار است و مسلماً رهنمودهای آنان می‌تواند شفابخش 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 ترجمۀ کتاب را از اوایل شهریور/ سنبله سال هفتاد و نُه آغاز و در آبان‌ماه/ ماه عقرب همان سال به پایان رساندم. از خوانندۀ عزیز تقاضا دارم به دیدۀ تسامح به آن بنگرد و اینجانب را از دعای خیر خویش محروم نکند. در پایان لازم می‌دانم نکات ذیل را یادآور شوم:

1. در ترجمۀ آیات از تفسیرهای نور و خواجه عبدالله انصاری استفاده شده است.
2. اعراب و ترجمۀ احادیث برآن افزوده شده است.
3. کتاب به روش آزاد ترجمه شده است.

والله الـمستعان وعليه التکلان.

عبدالله عبداللهی

سردشت- روز جمعه 13 / 8 / 1379

مطابق با 6 شعبان 1321 هجری قمری.

مقدمۀ مؤلف

رستگاران و زیانکاران

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

﴿وَنَفۡسٖ وَمَا سَوَّىٰهَا ٧ فَأَلۡهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقۡوَىٰهَا ٨﴾ [الشمس: 7-8].

«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:

﴿قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ٩ وَقَدۡ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ١٠﴾ [الشمس: 9-10].

«کسی رستگار و کامیاب می‌شود که نفس خویش را پاکیزه نگه دارد، و کسی نومید و ناکام می‌شود که نفس خود را (به گنه) 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 تزکیۀ آن قیام کرده و آن را از غرور و سرکشی به تواضع درآورده‌اند تا درون‌شان از حالت وحشت به الفت و از هیجان به آرامش برسد. به همین سبب بر نفس خود چیره شده‌اند و به هرجا که خدایشان خواسته آن را هدایت کرده‌اند.

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

﴿أَرَءَيۡتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ﴾ [الفرقان: 43].

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

بنابراین، دوزخ مأوای ایشان و آخرین منزلگه آنان است.

﴿فَأَمَّا مَن طَغَىٰ ٣٧ وَءَاثَرَ ٱلۡحَيَوٰةَ ٱلدُّنۡيَا ٣٨ فَإِنَّ ٱلۡجَحِيمَ هِيَ ٱلۡمَأۡوَىٰ ٣٩﴾ [النازعات: 37-39].

«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 دست‌آوردن آن وسیله‌ای تهیه ننماید. نیز در حماقت شخصی که برای طلب مال و ثروت دست‌ها را به سوی آسمان بلند کند، ولی در خانۀ خود نشسته و بخواهد از آسمان بر او طلا و نقره ببارد شکی نیست، اما احمق‌تر شخصی است که بدون تهیۀ اسباب وسایل به جستجوی ثروت بپردازد. او همانند کسی است که امید رستگاری در آخرت را دارد، ولی برای بدست‌آوردن اسباب نجات قدمی برنمی‌دارد.

امام رافعی اینگونه انسان‌ها را چنین توصیف می‌کند: «آنها مانند غریقی نادان هستند که از دور ساحل را می‌بیند، اما انتظار می‌کشد تا ساحل به سوی او به شنا درآید و با این انتظار احمقانه خود را هلاک می‌کند»([[1]](#footnote-1)).

وای برتوا! 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 نشانۀ 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 جادۀ 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 اورا باز می‌کند تا آخرت را ببیند و اگر غیر آن را برای بندۀ خویش خواست، او را به حال خود می‌گذارد». سپس این آیه را خواند:

﴿أَمۡ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقۡفَالُهَآ ٢٤﴾ [محمد: 24].

«آیا بر دل‌های ایشان قفل (مُهر) 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.

مسلّماً نزدیکترین و آشناترین مردم به حال اصحابش 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 ج و مقایسۀ آنان با نسل زمان خویش می‌گوید: به محضر کسانی شرفیاب شده ام 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»([[2]](#footnote-2)).

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 اصحابش فاصله گرفته است که اگر آنان زنده شوند و اعمال ایشان را ببینند، به دشواری مسلمان‌بودن‌شان را باور خواهند کرد. این نگرانی از حساسیت بسیار ظریف و درمندیِ شاگردان اصحابش حکایت می‌کند و این حاکی از اکرام و احترامی است که تابعین نسبت به اصحاب کرامش دارند. ابن مهران بسیار بعید می‌داند که نسل تابعین بتواند جای اصحاب را پر کنند یا حتی به جایگاه آنان نزدیک شوند.

وی دوری‌گرفتن نسل‌های بعدی از اصول و ارزش‌ها را دلیلی روشن بر این ادعا می‌داند. امام حسن بصری/ یکی از تابعین بزرگ نیز به لحاظ شدت علاقه و دلبستگی به اصحابش 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 همۀ آن را مصرف نمی‌کردند، بلکه بعضی از آن را صدقه می‌دادند، در حالی خود گرسنه‌تر بودند»([[3]](#footnote-3)).

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 اصحابش به شدت احساس وحشت و نگرانی می‌کرد.

از بارزترین صفاتی که میمون بن مهران/ 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 اصحابش را در تحقیر دنیا و دست کم‌گرفتن و عدم دلبستگی به آن می‌داند، آنان دلدادۀ آخرت و شیفتۀ صفا و برادری بودند. سوگند به خدا این چهار ویژگی، از بارزترین صفات در میان اصحابش 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 خانۀ 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 ج به آنان فرموده بود:

«وَالَّذِى نَفْسِى بِيَدِهِ لاَ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا، وَلاَ تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا، أَوَلا أَدُلُّكُمْ عَلَى شَىْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ، أَفْشُوا السَّلاَمَ بَيْنَكُمْ»([[4]](#footnote-4)).

«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 سلام‌کردن 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 جامعۀ ایده‌آل و مدینۀ فاضله در اوج خود بود، تا جائی که گروهی از آنان ترجیح می‌دادند خود گرسنه بمانند، ولی برادر دینی خود را از گرسنگی نجات دهند. این است قلّۀ بلند برادری:

﴿وَيُؤۡثِرُونَ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمۡ وَلَوۡ كَانَ بِهِمۡ خَصَاصَةٞ﴾ [الحشر: 9].

«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/ 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 بکنند، 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 زمرۀ اینگونه دعوتگران به حساب آورده و در عبارتی زیبا می‌گوید: «در گفته‌ها و خطابه‌های خود تلاش می‌کنیم که سنجیده سخن بگوییم، اما به اعمال‌مان که باید از پختگی و خلوص و دقت بیشتری برخوردار باشد، توجهی نداریم». وی می‌افزاید: «ما به هنگام نطق و خطابه، به رعایت قواعد صرف و نحو و تجوید و غیره بسیار توجه می‌کنیم، اما در مقابل قواعدی را رعایت نمی‌کنیم که عدم توجه به آن موجب گرفتاری ما به معصیت می‌شود».

 عبدالقادر گیلانی/ 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:

﴿وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۖ وَيُعَلِّمُكُمُ ٱللَّهُ﴾ [البقرة: 282].

«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 گربیانگیر مدارس تربیت نفس شده است. تا جائی که با فراموش‌شدن معرفت قلبی، این مدارس به لبۀ 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 متصوفۀ 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 بپردازند و اوهام، خرافات و افتراهایی را به عامه ترزیق 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 سیرۀ 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 حلقۀ 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 پنچ چیز را غنیمت شمارید:

1- هرکجا باشید شناخته نشوید. 2- هرگاه غایب بودید، کسی سراغ شما را نگیرد. 3- هرجا حاضر شدید مورد مشورت قرار نگیرید. 4- اگر چیزی گفتید از شما پذیرفته نشود. 5- اگر کاری را انجام دادید به شما مزدی داده نشود.

و پنج چیز دیگر را نیز به شما سفارش می‌کنم:

1- اگر مورد ستم واقع شدید ستم نکنید. 2- هرگاه شما را ستایش کردند، خوشحال نشوید. 3- اگر به شما ناسزا گفتند، دلتنگ نشوید. 4- اگر مورد تکذیب واقع شدید، خشمگین نشوید([[5]](#footnote-5)).

این استفاده‌ای بود که در دمشق کسب کردم([[6]](#footnote-6)).

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:

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ أَنتُمُ ٱلۡفُقَرَآءُ إِلَى ٱللَّهِۖ وَٱللَّهُ هُوَ ٱلۡغَنِيُّ ٱلۡحَمِيدُ ١٥﴾ [فاطر: 15].

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

﴿وَمَن جَٰهَدَ فَإِنَّمَا يُجَٰهِدُ لِنَفۡسِهِۦٓ﴾ [عنکبوت: 6].

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

﴿وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشۡكُرُ لِنَفۡسِهِۦۖ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيّٞ كَرِيمٞ ٤٠﴾ [النمل: 40].

«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».

﴿فَمَنِ ٱهۡتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهۡتَدِي لِنَفۡسِهِۦ﴾ [النمل: 92].

«هرکس راهیاب شود برای خود راهیاب شده است».

﴿وَمَن تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفۡسِهِۦ﴾ [فاطر: 18].

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

همۀ 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 دغدغۀ 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 تزکیۀ 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:

﴿يُؤۡتُونَ مَآ ءَاتَواْ وَّقُلُوبُهُمۡ وَجِلَةٌ﴾ [المؤمنون: 60].

«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 محاسبۀ روز قیامت:

﴿وَأَمَّا مَنۡ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفۡسَ عَنِ ٱلۡهَوَىٰ ٤٠ فَإِنَّ ٱلۡجَنَّةَ هِيَ ٱلۡمَأۡوَىٰ ٤١﴾ [النازعات: 40-41].

«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 اصحابش 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 ج در ستایش ایشان می‌فرماید:

«خَيْرُكُمْ قَرْنِيْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ»([[7]](#footnote-7)).

«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 شایستگانی 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 ج 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 دیانتی 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 سیرة تابعین، بسیاری از کتاب‌هایی که از قدیم تاکنون به مسئلۀ سلوک و اخلاق و تربیت ایمانی پرداخته‌اند، پیروی از آن سرچشمۀ 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 ترجمۀ بعضی از کتاب‌های یونانی و نیز به واسطۀ 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 مدرسۀ 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 الصفوة» و امام ذهبی با نوشتن کتاب «سیَر 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 تجاربی استخراج شده و اسباب و علل و قواعد و روش‌های تربیتی ایشان نیز در معرض دید پویندگان این راه قرار داده شده است.

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

1- امر به سوء

خداوند از زبان همسر عزیز مصر می‌فرماید:

﴿وَمَآ أُبَرِّئُ نَفۡسِيٓۚ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٞ رَّحِيمٞ ٥٣﴾ [یوسف: 53].

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

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

2- سرزنش

خداوند می‌فرماید:

﴿وَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ ٢﴾ [القیامة: 2].

در تفسیر این آیه «قره بن خالد» از حسن بصری چنین نقل می‌کند: «به خدا سوگند! مؤمن همیشه نفس خود را سرزنش می‌کند، و می‌گوید: چرا چنین گفتم؟ از این خوردنم چه هدفی داشتم؟ وسوسه‌هایی که از خاطرم گذشت بیانگر چیست؟ ولی شخص فاجر بدون هیچ هراسی به پیش می‌رود و بر هیچ چیزی خود را سرزنش نمی‌کند»([[8]](#footnote-8)).

مؤمن پیوسته و روز و شب نفس خود را از گفتار و رفتاری برحذر می‌دارد که مانع داخل‌شدن به جنت باشد.

امام مجاهد بن جبر/ 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 آنجام کار خیر نیز خود را سرزنش می‌کند که چرا بسیار انجام ندادی؟»([[9]](#footnote-9)).

نفس لوامه خاطرات دور و نزدیک را به یاد می‌آورد، و از گناهان گذشته به خویش می‌پیچد و بر هدردادن 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 لوامۀ خود در حال نزاع و جدال است، به همین سبب چنین نفسی حساس گشته و زشتی و زیبائی را به خوبی درک می‌کند.

سید قطب/ در بارۀ 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»([[10]](#footnote-10)).

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 عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَىْءٍ وَمَلِيكَهُ أَشْهَدُ أَنْ لا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِى وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ»([[11]](#footnote-11)).

«بگو: پروردگارا! ای آگاه به نهان و آشکارا، ای آفریدگار آسمانها و زمین و ای پروردگار و مالک همۀ هستی، گواهی می‌دهم که جز تو خدایی نیست، از 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 مرتبۀ آرامش و اطمینان نایل می‌شود. این سرنوشت کسی است که نفس لوامه داشته باشد.

3- اطمینان و آرامش

خداوند می‌فرماید:

﴿يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ ٢٧ ٱرۡجِعِيٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةٗ مَّرۡضِيَّةٗ ٢٨﴾ [الفجر: 27-28].

«ای انسان آسوده‌خاطر! به سوی پروردگارت باز گرد؛ در حالی که تو خوشنودی و [خدا هم] از تو خوشنود [است]! به میان بندگانم درآی، 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 ارادۀ قبض جان بندۀ مؤمن کند، نفس او با آرامش تمام و مشتاقانه به سوی پروردگار خویش می‌رود و خداوند نیز آرزوی ملاقات او را دارد»([[12]](#footnote-12)).

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 جادۀ اصلی و صراط مستقیم بازمی‌گرداند، چون بر جادۀ 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 زیبندۀ فرد مؤمن و اهل یقین است، تسلیم تقدیرات الهی می‌شود و همۀ این توطئه‌های شیطانی و مظاهر فریبندۀ دنیا را به باد تمسخر می‌گیرد.

سید قطب/ در این زمینه می‌گوید: کسی که از نفس لوامه 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([[13]](#footnote-13)).

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.

4- دوگانگی

خداوند می‌فرماید:

﴿وَنَفۡسٖ وَمَا سَوَّىٰهَا ٧ فَأَلۡهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقۡوَىٰهَا ٨ قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ٩﴾ [الشمس: 7-10].

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

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

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

﴿وَمَآ أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٖ فَمِن نَّفۡسِكَ﴾ [النساء: 79]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/ می‌گوید: «این موجود [انسان] مخلوقی است دارای طبیعت دوگانه، استعداد دوگانه، راه و روش دوگانه، و مقصود ما از دوگانگی این است که با توجه به آفرینش انسان (که از خاک و نفخه‌ای از روح خدا خلق شده است) این موجود دارای دو استعداد مساوی برای انجام نیکی و بدی و در پیش گرفتن راه هدایت و گمراهی است، و قدرت تشخیص خیر از شر را دارد، چنانچه قدرت انجام هریک از آن دو را از روی اختیار دارد و این نیرو در نهان و نهاد انسان وجود دارد که گاهی قرآن آن را الهام تعبیر کرده و می‌فرماید:

﴿وَنَفۡسٖ وَمَا سَوَّىٰهَا ٧ فَأَلۡهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقۡوَىٰهَا ٨﴾ [الشمس: 7-8].

«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:

﴿وَهَدَيۡنَٰهُ ٱلنَّجۡدَيۡنِ ١٠﴾ [البلد: 10].

«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 می‌کشانند، این عوامل آن نیروی نهفته را نمی‌آفرینند، چون خود به طور فطری آفریده شده‌اند و در ژرفای طبیعت انسان وجود دارند»([[14]](#footnote-14)).

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.

5- تکالیف

خداوند می‌فرماید:

﴿لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا وُسۡعَهَا﴾ [البقرة: 286].

«خداوند به هیچکس جز به اندازۀ 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.

ابن کثیر/ می‌گوید: خدا به هیچکس بیش از توانش تکلیف نمی‌کند، و این یکی از الطاف و مهربانیان او نسبت به بندگان است».

این آیه در نسخ آیه‌ای نازل شد که اصحابش از آن خیلی بیمناک بودند. خداوند در آیه پیشین چنین می‌فرماید:

﴿وَإِن تُبۡدُواْ مَا فِيٓ أَنفُسِكُمۡ أَوۡ تُخۡفُوهُ يُحَاسِبۡكُم بِهِ ٱللَّهُ﴾ [البقرة: 284].

«اگرآنچه را که در دل دارید چه آشکار سازید و چه پنهان دارید، خدا شما را مورد بازخواست قرار می‌دهد».

یعنی اگر خدا آدمی را محاسبه کند، بر اموری عذاب می‌دهد 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 نمی‌دهد

6- مطیع‌کردن

از جمله صفاتی که نفس بشری دارد، فریبنده‌بودن آن است، بدینگونه که انسان را فریب و انجام کار شر را پیش چشمش سهل می‌کند، و در آن لحظه عواقب آن را از خاطر می‌زداید؛ در نتیجه عمل شر خیلی ساده پنداشته می‌شود.

خداوند در داستان پسران آدم -هابیل و قابیل- نقل می‌فرماید:

﴿فَطَوَّعَتۡ لَهُۥ نَفۡسُهُۥ قَتۡلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُۥ فَأَصۡبَحَ مِنَ ٱلۡخَٰسِرِينَ ٣٠﴾ [المائدة: 30].

«پس نفس شیطانی و امارۀ 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».

7- وسوسه

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

امام قرطبی می‌گوید: وسوسه عبارت است از حدیث نفس.

8- 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 خَطۡبُكَ يَٰسَٰمِرِيُّ ٩٥ قَالَ بَصُرۡتُ بِمَا لَمۡ يَبۡصُرُواْ بِهِۦ فَقَبَضۡتُ قَبۡضَةٗ مِّنۡ أَثَرِ ٱلرَّسُولِ فَنَبَذۡتُهَا وَكَذَٰلِكَ سَوَّلَتۡ لِي نَفۡسِي ٩٦﴾ [طه: 95-96].

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

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

در سورۀ یوسف نیز کلمۀ تسویل آمده است. یعقوب÷ خطاب به پسرانش می‌فرماید:

﴿بَلۡ سَوَّلَتۡ لَكُمۡ أَنفُسُكُمۡ أَمۡرٗاۖ فَصَبۡرٞ جَمِيلٞ﴾ [یوسف: 18].

«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÷ نیز هنگامی که برادر کوچک خود را نزد خویش نگه داشت، همان عبارت را به برادرانش گفت.

فصل دوم: سرنوشت زیانکاران

1- زیانکاری در دنیا و آخرت

چنانچه خداوند می‌فرماید:

﴿وَقَدۡ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ١٠﴾ [الشمس: 10].

«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 تازیانۀ تزکیه بکشاند، بلکه آن را رها ساخته و در برابر ریاضت و تکالیف شرعی قرار ندهد، دچار ضعف اراده شده و همت و ارادۀ 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 بندۀ نفس اماره شد قدرت رهایی از زیر سلطۀ 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 همۀ مردم نیز ریشخندش کنند توان رهایی از این اسارت و حقارت را ندارد.

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

ﻫ- فقدان شرم و حیا: آنکس که بنده و بردۀ نفس اماره است، همواره نفس او را به سوی شهوت‌رانی فرامی‌خواند، قدرت مخالف با آن را نداشته و در نتیجه پردۀ 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 حیله 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:

﴿يَوۡمَ تَأۡتِي كُلُّ نَفۡسٖ تُجَٰدِلُ عَن نَّفۡسِهَا وَتُوَفَّىٰ كُلُّ نَفۡسٖ مَّا عَمِلَتۡ وَهُمۡ لَا يُظۡلَمُونَ ١١١﴾ [النحل: 111].

«(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/ 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».

2- 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 نامۀ اعمال به ایشان داده شده تا معاصی مکتوب در آن به آنان یادآوری شود. بدینگونه گرفتار دو نوع عذاب می‌شوند؛ یکی خوانده‌شدن نامۀ 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 إِنسَٰنٍ أَلۡزَمۡنَٰهُ طَٰٓئِرَهُۥ فِي عُنُقِهِۦۖ وَنُخۡرِجُ لَهُۥ يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ كِتَٰبٗا يَلۡقَىٰهُ مَنشُورًا ١٣ ٱقۡرَأۡ كِتَٰبَكَ كَفَىٰ بِنَفۡسِكَ ٱلۡيَوۡمَ عَلَيۡكَ حَسِيبٗا ١٤﴾ [الاسراء: 13-14].

«مقدرات و نتیجۀ 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 رابطۀ با خودت قضاوت کنی».

ابن کثیر می‌گوید: طائر عبارت از عملی است که از کسی سر زده است، و تمام اعمال او در کتابی جمع شده و در روز جزا به وی داده می‌شود که اگر سعادتمند و خوشبخت باشد، نامۀ اعمالش به دست راست او داده می‌شود و اگر شقی و بدبخت باشد، به دست چپ او داده خواهد شد. کلمۀ (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

1. هوشیاری در مقابل خطرات نفس.
2. آزادسازی سرزمین عقل و اندیشه.
3. سفر به سوی دل‌ها.
4. پاکسازی کامل.
5. استقامت و پایداری.
6. ترس از عاقبت.

1- هوشیاری در برابر توطئه‌های نفس

نفس همیشه آدمی را به سوی بدی فرامی‌خواند، مگر این که رحمت حق شامل حال او شود. کلمۀ «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 فایدۀ 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([[15]](#footnote-15)).

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

2- آزادسازی سرزمین عقل و اندیشه

آنچه که انسان را از سایر مخلوقات ممتاز می‌کند، امتیازی است که خداوند به او بخشیده است و به وسیلۀ آن نفع و ضرر را تشخیص می‌دهد، ولی هرگاه از نیروی عقل استفاده نشود آدمی قدرت تشخیص را از دست داده، و مورد هجوم شرور و مفاسد قرار می‌گیرد، اما اگر انسان در مقابل حوادث، عقل خود را به کار اندازد، اقدام به معصیت نمی‌کند، ولی آدمی اغلب به جای عقل هوای نفسانی خود را حاکم و عقل را بیکار می‌گذارد. در نتیجه مرتکب منهیات می‌شود. امام ابن القیم در بارۀ چنین انسان‌هایی می‌گوید: «اگر عقل و خرد تو از زیر سلطۀ هوای نفس خارج شود، حاکمیت را به دست می‌گیرد»([[16]](#footnote-16)). 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 دست‌رفتۀ خود را بازمی‌یابد. و هر قوم و ملتی عقل خود را حاکم قرار ندهد، گرفتار انواع فتنه و آشوب خواهد شد.

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

«أَلاَ وَإِنَّ فِى الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلُحَتْ صَلحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلاَ وَهِىَ الْقَلْبُ»([[17]](#footnote-17)).

«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/ می‌گوید: تعجب می‌کنم از کسی که کوه و بیابان‌ها را می‌پیماید تا به خانۀ 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.

4- پاکسازی کامل

رسول خدا ج می‌فرماید: «اگر درون انسان پر از خونابۀ زخم شود و آن را فاسد کند، بهتر از آن است که پر از شعر شود»([[18]](#footnote-18)).

امام ابن القیم تعلیقی بر این حدیث نوشته و می‌گوید: رسول اکرم ج 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 اصلا وجود ندارند، یا پر از علومی شود که منافعی را در برندارد 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 مایۀ 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:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| نَزِّهْ فُؤادَكَ مِنْ سِوانَا تَلْقَنَا |  | فَجَنَابُنَا حِلٌّ لِكُلِّ منزه |

«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 درنمی‌آمیزد. 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 همۀ جاذبه‌های دنیایی و نیروهای اهریمنی است.

در روند پاکسازی قلب باید با همۀ 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 همۀ موازین و معیارها را زیر پا گذاشته و می‌گذرد؛ و وقتی چنین مهری 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 زمرۀ جاهلین است، مگر فرمودۀ خدای متعال خطاب به نوح را نشنیده اید که چون نوح گفت:

﴿إِنَّ ٱبۡنِي مِنۡ أَهۡلِي﴾ [هود: 45].

«فرزندم جزو خانوادۀ من است».

﴿إِنِّيٓ أَعِظُكَ أَن تَكُونَ مِنَ ٱلۡجَٰهِلِينَ ٤٦﴾ [هود: 46].

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

5- استقامت و پایداری برحق

پاک‌کردن 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 همۀ 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 ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسۡتَقَٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيۡهِمُ ٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحۡزَنُواْ وَأَبۡشِرُواْ بِٱلۡجَنَّةِ ٱلَّتِي كُنتُمۡ تُوعَدُونَ ٣٠﴾ [فضلت: 30].

«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:

﴿فَٱسۡتَقِمۡ كَمَآ أُمِرۡتَ وَمَن تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطۡغَوۡاْۚ إِنَّهُۥ بِمَا تَعۡمَلُونَ بَصِيرٞ ١١٢﴾ [هود: 112].

«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 صحابۀ کرامش این آیه را در میدان عمل اجرا کرده و محتوی آن را به درستی فهمیدند.

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

6-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 ادامۀ 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 بَخَواتِيمِهَا».

«اعتبار اعمال بستگی به آخر آن دارد».

و این فرموده برخوف آنان از خدا بیشتر می‌افزاید.

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

فصل چهارم: اصول و روش تربیت نفس

1. ترس از خدا و مهارکردن نفس.
2. تمرین دادن نفس بر صبر.
3. مبارزه با نفس.
4. پرهیز از بخل.
5. توکل.
6. محاسبۀ نفس.
7. تقرب بیشتر.
8. تمرین بر تدبر.
9. حفظ جوارح.
10. ربط دادن دنیا به آخرت.
11. مدارا با نفس.
12. برادری.
13. چند شیوۀ گوناگون.
14. 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 ج و تطبیق آن دو منبع فیاض است، آنان هر راه و روشی را که ارائه کرده‌اند منبعث از آن دو چشمۀ زلال و گوارا است، اساس این روش‌ها بر تصفیۀ قلب از بیماری‌های درونی استوار است، همچنانکه رسول اکرم ج می‌فرماید:

«أَلاَ وَإِنَّ فِى الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلحَتْ صَلحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلاَ وَهِىَ الْقَلْبُ»([[19]](#footnote-19)).

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 همۀ جاذبه‌های دنیوی از قبیل زرق و برق و زیبایی‌های آن حاصل نمی‌شود. مواردی که ذکر شد بنیان‌های اساسی تربیت تابعین است. خداوند می‌فرماید:

﴿وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَا﴾ [عنکبوت: 69].

«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 مبارزۀ سخت با نفس و به دست‌آوردن درمان‌هایی که امراض قلبی را از بین می‌برند، آثار بهبودی قلب ظاهر نمی‌شود، مگر این که انسان در نهان و آشکار صادق و راستگو باشد. امام ابن الجوزی چه زیبا فرموده است: «در باطنِ خود راست باش تا در ظاهر به آنچه که دوست داری دست یابی».

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

1- ترس از خدا و مهار نفس

خداوند می‌فرماید:

﴿وَأَمَّا مَنۡ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفۡسَ عَنِ ٱلۡهَوَىٰ ٤٠ فَإِنَّ ٱلۡجَنَّةَ هِيَ ٱلۡمَأۡوَىٰ ٤١﴾ [40-41].

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»([[20]](#footnote-20)).

ابن مسعود از دوره‌ای که پس از وی می‌آید، به خدا پناه می‌برد؛ چرا که در آن دوره دولت و قدرت در دست هوی و هوس است، وی می‌گوید: «شما در زمانی قرار دارید که حق بر هوی حکومت می‌کند، ولی روزگاری خواهد رسید که هوی 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»([[21]](#footnote-21)).

بنابراین، ترس سه قسم است:

1. ترس از خدا.
2. ترس از رخدادن حوادث و عقوبت‌های خدا در دنیا و آخرت.
3. 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/ 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 دایرۀ بندگی برمی‌گردد.

جلوگیری از غلبه‌یافتن شهوات نفس مرکز دایرۀ اطاعت و فرمانبرداری است. تنها انگیزۀ نیرومند در هر طغیان و تجاوز و معصیتی تبعیت از هوی و هوس است. اساس همۀ گرفتاری‌ها و سرچشمۀ تمامی شرور و مفاسد 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 مبارزۀ 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([[22]](#footnote-22)).

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 وسیلۀ 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 اساس‌ترس 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.

2- تمرین نفس بر صبر

خداوند می‌فرماید:

﴿وَٱصۡبِرۡ نَفۡسَكَ مَعَ ٱلَّذِينَ يَدۡعُونَ رَبَّهُم بِٱلۡغَدَوٰةِ وَٱلۡعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجۡهَهُۥۖ وَلَا تَعۡدُ عَيۡنَاكَ عَنۡهُمۡ﴾ [الکهف: 28].

«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 وقاصس چنین نقل می‌کند: ما شش نفر در محضر رسول خدا ج 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 گفتۀ مشرکین به ارادۀ خدا فکری در دل رسول الله ج آمد، ولی خداوند آیۀ فوق را نازل فرمود».

آنچه مهم است، گفتۀ سعد بن ابی وقاص است که گفت: به ارادۀ خدا در نفس رسول خدا ج وسوسه‌ای پدید آمد. از این حدیث درمی‌یابیم که نفس همواره به بدی دستور می‌دهد و با التزام و تعهد و تقید سرِ 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 زکیۀ 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 درجۀ 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/ 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 بارۀ این رویداد می‌گوید: «هرکس این اصل را درک کند می‌تواند با ملاطفت نفس را از بسیاری از خواسته‌هایش باز دارد و وعدۀ 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.

3- مبارزه با نفس

رسول اکرم ج می‌فرماید:

«حُجِبَتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُجِبَتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ»([[23]](#footnote-23)).

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

و در حدیث دیگری می‌فرماید:

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ»([[24]](#footnote-24)).

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

بنابر روایت بخاری، بهشت به وسیلۀ پرده‌هایی پوشیده شده است و این پرده‌ها از پوست و حریر و دیگر انواع پرده‌ها نیست، بلکه مشقات و ناملایمات به مثابۀ 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 همۀ 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 بوسیلۀ دیوارهای بتونی و آهنی بلکه به وسیلۀ 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 خراب‌کردن 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 معالجۀ زبانم کوشیدم تا سرانجام راست شد»([[25]](#footnote-25)).

و در روایتی دیگر می‌گوید: «بیست سال سکوت را تمرین کردم تا توانستم بر ارادۀ خویش پیروز شوم»([[26]](#footnote-26)).

تابعی بزرگوار مُوَرِّق بن مُشمرِج عجلی 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»([[27]](#footnote-27)).

البته جهاد و مبارزه در راه تزکیۀ نفس، در میان جمعی از تابعین به مراتب بیشتر بوده است:

شیخ الاسلام حافظ بن محمد بن منکدر/ که خود یکی از تابعین است می‌گوید: «چهل سال با نفس خود مبارزه کردم تا راست شد»([[28]](#footnote-28)).

زاهد مشهور یوسف بن اسباط/ می‌گوید: چهل سال است که هرچه نفسم خواسته است ترک کرده‌ام»([[29]](#footnote-29)).

نفس هیچگاه تکالیف و مشقات را دوست نداشته و با آن سرسازگاری ندارد. ولی اگر ما خواهان بدست‌آوردن پاداش عظیم و اجر فراوانی باشیم که خداوند مقرر فرموده است، باید این راه را بپیمائیم؛ هرچند نفس ما را همراهی نکند، اما نفس تابعین آنان را همراهی می‌کرد. امام راسخ و استوار، امیرالمؤمنین، عبدالله بن مبارک/ 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»([[30]](#footnote-30)).

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

4- پرهیز از بخل

خداوند می‌فرماید:

﴿وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفۡسِهِۦ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُفۡلِحُونَ ٩﴾ [الحشر: 9].

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

امام قرطبی می‌گوید: شح و بخل مترادف هستند، ولی به روایت بعضی از لغت‌شناسان، شح دارای شدت بیشتری است، و در صحاح هم آمده است که شح، بخلی است توأم با حرص. و مراد از آیۀ 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([[31]](#footnote-31)).

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

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 قِنِى شُحَّ نَفْسِى».

«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([[32]](#footnote-32)).

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

5- 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:

1. یقین دارم که کسی نمی‌تواند روزی من را بخورد، به همین سبب نفسم مطمئن شد.
2. یقین دارم که هیچکس عمل من را انجام نمی‌دهد، به همین دلیل خودم مشغول به کار شدم.
3. یقین دارم که مرگ ناگهان خواهد رسید، پس من به سوی آن می‌روم.
4. 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 چکیدۀ همۀ 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 همۀ 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 پدیدآورندۀ 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 برآن بنیان نهاده‌اند.

پایۀ 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 روزیِ 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 قضیۀ 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.

پایۀ 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:

﴿لَّيۡسَ لِلۡإِنسَٰنِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ٣٩﴾ [النجم: 39].

«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.

پایۀ سوم- مرگ: این پایه محکمی با پایۀ دوم (عمل) دارد؛ زیرا هنگامی که مؤمن یقین دارد مرگ بدون اعلام قبلی خواهد آمد، هرلحظه 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 خداج به ما امر کرده است که هرچه بیشتر از آن یاد کنیم:

«أَكْثِرُوا مِنْ ذِكْرِ هَادِمِ اللَّذَاتِ»([[33]](#footnote-33)).

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

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

قتاده از تابعی بزرگوار امام مُطَرِّف بن شخیر نقل می‌کند که گفته است: «مرگ لذات اهل نعمت را تباه کرده است، بیائید نعمتی را بطلبید که فنا ندارد»([[34]](#footnote-34)).

پایۀ 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 مِن نَّجۡوَىٰ ثَلَٰثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمۡ وَلَا خَمۡسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمۡ وَلَآ أَدۡنَىٰ مِن ذَٰلِكَ وَلَآ أَكۡثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمۡ أَيۡنَ مَا كَانُواْۖ ثُمَّ يُنَبِّئُهُم بِمَا عَمِلُواْ يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ﴾ [المجادلة: 7].

«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 هرجا 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، همۀ آنها به عمل جراحی آن رای دهند. در چنین لحظاتی است که توکل معلوم می‌شود که آیا این مریض فقط به ذات الهی متکی است یا این که توکلش متوجه دو جاست یا اصلاً تمام اعتماد و توکلش را بر بشر منحصر کرده است. اهمیت مراقبت در اینجا ظاهر می‌شود. آنکس که پیوسته خدا را مراقب خود بداند از این که حتی یک لحظه خود را به غیر از او محول نماید، شرم می‌کند و همیشه چنین زمزمه می‌نماید:

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

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

«اللهم لا حول ولا قوة إلا بالله».

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

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

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

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

6- محاسبۀ نفس

متهم‌کردن نفس: محاسبۀ 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 زمینۀ چنین محاسبه‌ای آگاهی از تحرکات نفس و متهم‌کردن آن است. این شیوه تنها راه محاسبۀ 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»([[35]](#footnote-35)).

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

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

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

دشمن نادان: اگر امام دارانی ابن ابی الحواری را از این مسئله آگاه می‌سازد، یحیی بن معاذ نیز جمعی از پیروان خود را چنین مورد خطاب قرار می‌دهد: «یکی از مصادیق سعادت و خوشبختی انسان این است که دشمن دانا داشته باشد؛ ولی دشمن من نادان و جاهل است». پرسیدند: دشمن شما کیست؟ گفت: «نفس که حاضر است بهشت و تمام نعمت‌های آن را به یک لحظه شهوت بفروشد»([[36]](#footnote-36)). وسوسه‌های نفس، زیبایی‌های ظاهری دنیا و شهوات را پیش چشم انسان آراسته و گناه را در نظر او کم جلوه می‌دهد. پس مؤمن باید با نفس اماره مبارزه کند؛ نفسی که لذایذ بهشت را به کلی فراموش کرده و لذت‌های زودگذر دنیا را درنظر انسان برجسته می‌کند؛ تا جایی که امام یحیی بن معاذ این چنین می‌گوید، وگرنه شخصی همچون او هرگز حاضر نیست نعمت‌های جاویدان بهشت را به بهای ارضای شهوات بفروشد. زیرا وی به خوبی فهمیده بود که محاسبۀ بدون توجه به کاستی‌های آن امکان ندارد.

بیداری همیشگی: تابعین -رحمهم الله- اینگونه در محاسبه و محاکمۀ نفس خود هوشیار بودند، و هیچ روزنه‌ای را برای آن باز نمی‌گذاشتند تا آنها را از این طریق از صراط مستقیم خارج کند. کنانة بن جبله سلمی در شرح حال تابعی بزرگوار بکر بن عبدالله مزنی نقل می‌کند: «بکر بن عبدالله گفت: هروقت یکی را بزرگوارتر از خودت دیدی چنان فرض کن که او از ناحیۀ 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 وسیلۀ 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»([[37]](#footnote-37)).

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

نوعی دیگر از محاسبه: کسی گمان نکند که نفس را فقط به خاطر ارتکاب معاصی باید محاسبه کرد، بلکه این محاسبه حتی شامل طاعات هم می‌شود. و آن زمانی است که بیم آن وجود داشته باشد که عبادات تأثیر بدی بر استقامت و استواری انسان بر راه خدا برجای بگذارد و وی را گرفتار غرور و خودبزرگ‌بینی و عجب کند. ابراهیم بن اشعث نقل می‌کند که فضیل بن عیاض خطاب به من گفت: چه تضمینی وجود دارد که به سبب همان عمل نیکی که انجام داده‌ای مرتکب نافرمانی خدا نشده باشی و آن عمل موجب مسدودشدن دروازۀ رحمت خدا به روی تو نشده باشد؟ در حالی که بی‌محابا می‌خندی، در چنین حالتی سرنوشت خود را چگونه می‌بینی؟»([[38]](#footnote-38)).

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

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 رابعۀ 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»([[39]](#footnote-39)).

رابعۀ 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 می‌گویم: ای نفس! از من چه می‌خواهی؟ در جواب می‌گوید: می‌خواهم به دنیا بازگردم و عمل نیکو انجام دهم. می‌گویم حالا در جایی هستی که آرزوی آن می‌کردی. پس عمل نیکو انجام بده»([[40]](#footnote-40)).

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 تنۀ خشکیده درخت است برآن می‌نشستند و بر او نوک می‌زدند([[41]](#footnote-41)).

وی با این همه عبادت، دائماً در هراس بود و نفس خود را محاسبه می‌کرد که مبادا گفتارش مطابق رفتارش نباشد؛ تا جائی که می‌گفت: «هرگاه گفته‌هایم را با اعمالم مطابقت می‌دهم می‌ترسم رفتارم، گفتارم را تکذیب کند»([[42]](#footnote-42)).

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

7- 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:

﴿وَٱجۡعَلۡنَا لِلۡمُتَّقِينَ إِمَامًا ٧٤﴾ [الفرقان: 74].

«پروردگارا! ما را پیشوای پرهیزگاران قرار ده».

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

 یکی از بزرگ مردان تبار تابعین سفیان بن عیینه است که می‌گوید: «اگر روز من با روز سفیه و شب من با شب نادان تفاوت نداشته باشد، پس من به آن علم که آموخته‌ام عمل نکرده‌ام»([[43]](#footnote-43)).

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 همۀ بدی‌ها! به عزت خدا سوگند، تو را مانند شتر می‌رانم، و اگر قدرت داشتم نمی‌گذاشتم بوی گندیدۀ 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»([[44]](#footnote-44)).

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

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 رتبۀ افرادی که مشمول این ایه هستند قناعت نمی‌کردند:

﴿كَانُواْ قَلِيلٗا مِّنَ ٱلَّيۡلِ مَا يَهۡجَعُونَ ١٧﴾ [الذریات: 17].

«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 رام‌کردن 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 ج فرموده است:

«وَأُصَلِّى وَأَرْقُدُ»([[45]](#footnote-45)).

«هم نماز شب را انجام می‌دهم و هم بهرِ 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 اداکردن 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 تضییع 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([[46]](#footnote-46)). تابعین علاوه برآن 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([[47]](#footnote-47)). 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 مرحلۀ تزکیۀ نفس می‌رساند. کلید این هوشیاری و تذکر، تدبر در آیاتی است که خداوند در مورد تزکیۀ نفس نازل فرموده است. ابن جبنکة در این رابطه کتابی جالب به نام «قواعد تدبر الأمثل» تألیف کرده است که می‌توان از آن بهره برد.

8- تدبر و تفکر

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

بدون شک کتاب خدا اساسی‌ترین سرچشمۀ تزکیه است، و به مقدار تدبر در آن تزکیۀ نفس حاصل می‌شود، و اسلاف و گذشتگان شایسته -رحمهم الله- نفس خود را با تدبر 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 ج 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»([[48]](#footnote-48)). او نفس خود را منزل به منزل بالا می‌برد، تا به قلۀ ایمان رساند، تا مرتبه‌ای که احساس کرد قرآن بر وی نازل شده است.

امام یحیی بن معاذ تلاوت قرآن را یکی از دواهای پنجگانۀ قلب به حساب آورده و می‌گوید: دوای قلب پنچ چیز می‌باشد: 1- تلاوت قرآن همراه با تدبر. 2- خالی‌گذاشتن شکم. 3- نماز شب. 4- تضرع و زاری به هنگام سحر. 5- همنشینی با صالحان.

تدبر در قرآن سبب می‌شود که انسان مسلمان دواهای چهارگانۀ دیگر را نیز بدست آورد و در طول زندگی از آفات قلب در امان بماند.

و در سوره‌های: نساء، محمد، مؤمنون و ص به تدبر امر شده است. و الله متعال می‌فرماید:

﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلۡقُرۡءَانَۚ وَلَوۡ كَانَ مِنۡ عِندِ غَيۡرِ ٱللَّهِ لَوَجَدُواْ فِيهِ ٱخۡتِلَٰفٗا كَثِيرٗا ٨٢﴾ [النساء: 82].

«چرا به تدبر در قرآن نمی‌پردازند، اگر این قرآن از جانب غیر خدا بود، اختلاف بسیاری درآن 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»([[49]](#footnote-49)). و مؤمن حقیقی از هر صفتی از صفات منافقین نفرت دارد؛ آن منافقینی که قرآن را به تمسخر می‌گیرند.

سید/ در فی ظلال می‌فرماید: «هرکس در آنچه محمد ج آورده است تدبر کند، نمی‌تواند از آن روی برگرداند؛ زیرا در آن زیبائی، هماهنگی، جذابیت، تجانس با فطرت و خواست‌های وجدان، غذای قلب و توشۀ فکر، راه راست و درست، قانونگذاری حکیمانه و هرآنچه فطرت را زنده کند و خواسته‌های آن را برآورده سازد وجود دارد. و می‌فرماید: ﴿أَفَلَمۡ يَدَّبَّرُواْ ٱلۡقَوۡلَ﴾ [المؤمنون: 68]. «چرا در این گفتار (قرآن) تدبر نمی‌کنند»، این است سّر اعراض منافقین از قرآن، زیرا در آن تدبر نمی‌کنند»([[50]](#footnote-50)).

9- 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 وظیفۀ مهم به عهدۀ جوارح به ویژه زبان و چشم و گوش است، و صلاح قلب بستگی به حفظ جوارح دارد، و اهمال 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 خطابس 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»([[51]](#footnote-51)). 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 نتیجۀ خشمی می‌دانستند که خدا بر آنان روا داشته است. و نیز آن را نتیجۀ 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 مایۀ 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 ج فرموده است:

«لاَ تُظْهِرَنَّ الشَّمَاتَةَ لأَخِيكَ فَيَرْحَمُهُ اللَّهُ وَيَبْتَلِيكَ»1

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

أحنف بن قیس نیز زبان را حفظ می‌کرد و از لغزش آن در هراس بود. وی ادب را بسیار مراعات می‌کرد تا مبادا 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»([[52]](#footnote-52)).

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 فِى قَلْبِى نُورًا، وَفِى بَصَرِى نُورًا، وَفِى سَمْعِى نُورًا، وَعَنْ يَمِينِى نُورًا، وَعَنْ يَسَارِى نُورًا، وَفَوْقِى نُورًا، وَتَحْتِى نُورًا، وَأَمَامِى نُورًا، وَخَلْفِى نُورًا، وَاجْعَلْ لِى نُورًا»([[53]](#footnote-53)).

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

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

تابعین عقوبت را ناشی از اهمال جوارح، و برخورداری از لذت معنوی را در حفظ آن می‌دانستند. و اتباع و پیروان خود را نیز به همین شیوه تربیت می‌کردند. حذیفه بن قتادۀ 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 نگوید، چون خدا برآن 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 برتو 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.

10- 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 توصیۀ 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»([[54]](#footnote-54)).

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 بربسته، 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 زنده‌ماندن سلول‌ها کافی است و آنها را از نابودشدن مصون می‌دارد. سیستم عصبی و سلول‌های زنده همچنان هوشیار و آمادۀ مقابله با هر حادثۀ 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 برآن آگاه کرده است([[55]](#footnote-55)).

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

﴿وَهُوَ ٱلَّذِي يَتَوَفَّىٰكُم بِٱلَّيۡلِ وَيَعۡلَمُ مَا جَرَحۡتُم بِٱلنَّهَارِ ثُمَّ يَبۡعَثُكُمۡ فِيهِ لِيُقۡضَىٰٓ أَجَلٞ مُّسَمّٗى﴾ [الانعام: 60].

«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 ج 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 بیدارشدن بگوئیم:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِى أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»([[56]](#footnote-56)).

«ستایش خدایراست که بعد از مرگ ما را زنده کرد و به سوی او برمی‌گردیم».

همۀ این دعاها به خاطر این است که مؤمن با تأمل در خوابیدنِ 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 رهانیده و برای جهان و سرای آخرت خود را آماده می‌سازد. بدین خاطر است که رسول اللهج امت اسلامی را وصیت نموده و می‌فرماید:

«أَكْثِرُوا مِنْ ذِكْرِ هَادِم اللَّذَّاتِ».

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

فخر و تکبر:

اعمال ما سنجیده می‌شود:

﴿فَأَمَّا مَن ثَقُلَتۡ مَوَٰزِينُهُۥ ٦ فَهُوَ فِي عِيشَةٖ رَّاضِيَةٖ ٧ وَأَمَّا مَنۡ خَفَّتۡ مَوَٰزِينُهُۥ ٨ فَأُمُّهُۥ هَاوِيَةٞ ٩﴾ [القارعة: 6-9].

«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 مشخص‌شدن نتایج اعمال به دست می‌آید. انسان کامیاب هنگام مشاهدۀ نتیجۀ اعمال خود از فرط شادمانی می‌خواهد به پرواز درآید تا این خبر شادی‌آفرین را منتشر کند. لذا می‌گوید:

﴿هَآؤُمُ ٱقۡرَءُواْ كِتَٰبِيَهۡ ١٩ إِنِّي ظَنَنتُ أَنِّي مُلَٰقٍ حِسَابِيَهۡ ٢٠﴾ [الحاقة: 19-20].

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

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

﴿يَٰلَيۡتَنِي لَمۡ أُوتَ كِتَٰبِيَهۡ ٢٥ وَلَمۡ أَدۡرِ مَا حِسَابِيَهۡ ٢٦ يَٰلَيۡتَهَا كَانَتِ ٱلۡقَاضِيَةَ ٢٧ مَآ أَغۡنَىٰ عَنِّي مَالِيَهۡۜ ٢٨ هَلَكَ عَنِّي سُلۡطَٰنِيَهۡ ٢٩﴾ [الحاقة: 25-29].

«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 سلطۀ من تمام شد».

او آن وقت درمی‌یابد که افتخار ورزیدن به مال و منصب در دنیا سرابی بیش نبوده و به جای آن که وی را از تنگنای قیامت برهاند، وبال وی شده است. بیائیم اگر مال و 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 هرچیزی از قبیل زن، مال، طعام، مقام و سایر جلوه‌های زندگی تعلق می‌گیرد. هرچند از واژۀ شهوت اغلب گرایش به زن در ذهن متبادر می‌شود، اما در واقع در هرآنچه 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.

11- 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 نکتۀ 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 همۀ خواسته‌هایش منع کرده‌اند و این کار از دو جهت اشتباه است:

1. بسیار اتفاق می‌افتد که به علت منع‌کردن نفس از امری مباح، شهرت و آوازۀ 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 برخود می‌بالد. این موضوع زمانی پیچیده‌تر می‌شود که نفس به خاطر خودداری از انجام آن امر مباح خود را برتر از آن‌هایی بپندارد 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.
2. 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 مایۀ ثبات و استواری نفس است برآورده کرد. ما در حفظ نفس همچون وکیلی امین هستیم؛ منع نفس از همۀ 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 برآن تنگ نمی‌کند، و اگر نوعی کجروی از او مشاهد کرد، به آرامی و ملاطفت آن را بازخواست می‌کند، در صورت سرپیچی هم با زور آن را بر جای خود برمی‌گرداند.

نفس مانند همسری ضعیف و در عین حال کم عقل است که به هنگام نشوز و نافرمانی، ابتدا شوهر به او اندرز می‌دهد، اگر نتیجه نگرفت بستر خوابش را جدا می‌کند، و جدا از او به استراحت می‌پردازد، و اگر 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 وسیلۀ 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.

12- 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 آیۀ:

﴿وَٱصۡبِرۡ نَفۡسَكَ مَعَ ٱلَّذِينَ يَدۡعُونَ رَبَّهُم بِٱلۡغَدَوٰةِ وَٱلۡعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجۡهَهُۥ﴾ [الکهف: 28].

و آیۀ:

﴿وَٱلَّذِينَ تَبَوَّءُو ٱلدَّارَ وَٱلۡإِيمَٰنَ مِن قَبۡلِهِمۡ يُحِبُّونَ مَنۡ هَاجَرَ إِلَيۡهِمۡ﴾ [الحشر: 9].

«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:

«وَرَجُلاَنِ تَحَابَّا فِى اللَّهِ فَاجْتَمَعَا عَلَى ذَلِكَ وَتَفَرَّقَا»([[57]](#footnote-57)).

«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:

«لاَ تَدْخُلُوا الجَنَّةَ حَتَّى تُؤمِنُوا، وَلاَ تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا، أوَلاَ أدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ أفْشُوا السَّلاَمَ»([[58]](#footnote-58)).

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

هدف از برادری: امام حسن بصری/ 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 بیند دیناری در کف تو اندازد»([[59]](#footnote-59)).

وی با بیانی بیشتر در بارۀ وظیفۀ 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»([[60]](#footnote-60)). 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 تابعینش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود، لذا آنان بسیار حریص بودند که مبادا این روابط، ضعیف و کم رنگ شود. تعابیری زیادی از تابعین در این باره نقل شده است، از جمله: «در این سرا اگر سه چیز وجود نداشته باشد، مردن بهتر از زندگی است: نماز شب، روزه‌گرفتن و برادری». در این باره تابعی بزرگوار «وهب بن منبه» می‌گوید: «لذت دنیا در سه چیز خلاصه می‌شود؛ اول ملاقات برادران. دوم افطار. سوم قیال اللیل در لحظات آخر شب».

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

امام حسن بصری روایت می‌کند که امیرالمؤمنین عمر بن خطابس در دل شب از برادران خود یاد می‌کرد و می‌گفت: «چقدر طولانیست این شب! و چون نماز صبح را ادا می‌نمود با شتاب به سوی ایشان می‌رفت و با آنان معانقه می‌کرد»([[61]](#footnote-61)).

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

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

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 عمرب با اشاره به این مطلب می‌گوید: «ما بیش از هرکس به برادران دینی خود کمک و نیازهای مادی آنان را برطرف می‌کردیم»([[62]](#footnote-62)).

تابعین نیز همین مفاهیم را از اصحابش دریافت کرده اند؛ عمر بن عبدالعزیز پسرِ 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»([[63]](#footnote-63)).

زین العابدین علی بن حسین/ نیز می‌گوید: «من از خدایﻷ 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»([[64]](#footnote-64)).

13- 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 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 و امکاناتی که از آن برخوردار هستی، نهایت استفاده را ببر، زیرا هر نعمتی پایان‌پذیر است»([[65]](#footnote-65)).

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 زیرنظر 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 می‌گریند؛ عداوت و دوستی و منافع خود را فقط در دنیا و رسیدن به زخارف آن می‌بینند. ولی دیدار دوستان خدا بر رقت قلب می‌افزاید؛ دیدار با آنانی که قلب‌شان را ترس از خدا فرا گرفته و تمام فکر و ذکرشان جلب رضایت مولایشان است. این‌ها در دنیا چنان زندگی می‌کنند که گویی آخرت را با چشم می‌بینند. بنابراین، چهره‌ها و زمزمه‌هایشان نشانگر ترسی است که در درون دارند. همنشینی با چنین کسانی است که به قلب لطافت و صفا می‌بخشد، قلبی که بیشتر به سوی زینت و زیبایی‌های دنیا گرایش دارد و اکثر اوقات در مسیر حق دچار لغزش و اشتباه می‌شود. مصاحبت و دوستی با چنین کسانی و دیدن آن رخسارهای نورانی، انسان را به یاد آخرت می‌اندازد، چنانکه در بارۀ 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، سلطۀ کفار بر مسلمین، ذلت و سرشکستگی آنان، اختلاف میان دعوتگران و... بر نورانیت قلب می‌افزاید. همۀ 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.

سرچشمۀ 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.

دوری‌جستن 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 دشمنِ 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 مخالفت‌کردن 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 مجددا 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 اندازۀ 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 گفتی و انجام دادی خالص بهر خدا بود یا بهر رضای دیگران؟ و دائم مشغول تصفیۀ 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:

﴿وَٱلَّذِينَ كَفَرُوٓاْ أَعۡمَٰلُهُمۡ كَسَرَابِۢ بِقِيعَةٖ يَحۡسَبُهُ ٱلظَّمۡ‍َٔانُ مَآءً حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءَهُۥ لَمۡ يَجِدۡهُ شَيۡ‍ٔٗا وَوَجَدَ ٱللَّهَ عِندَهُۥ فَوَفَّىٰهُ حِسَابَهُۥۗ وَٱللَّهُ سَرِيعُ ٱلۡحِسَابِ ٣٩﴾ [النور: 39].

«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 برآن بنا نهاد، آنگاه که گفت: «و یقین دارم هرجا باشم از چشم خدا پنهان نمی‌مانم، پس باید از خدا شرم کنم». ثمرۀ 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:

﴿لَئِن شَكَرۡتُمۡ لَأَزِيدَنَّكُمۡ﴾ [ابراهیم: 7].

«اگر مرا شکر گزارید، 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:

﴿ٱعۡمَلُوٓاْ ءَالَ دَاوُۥدَ شُكۡرٗا﴾ [سبأ: 13].

«ای آل داود، در عمل شکر خدا بگذارید».

گاهی اوقات نعمت‌های خدا افزایش می‌یابد، ولی فراموش‌کردن شکر نعمت‌دهنده و نیز داشتن صفات کبر و عجب، مانع دوام و بقای آن می‌شود.

باید یقین داشت که محاسبۀ نفس و شکرگذاری در برابر نعمت‌ها، موجب فزونی و دوام آن می‌شود و آن هم به یُمن 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 بجای‌آوردن شکر نعمت‌های بی‌پایان پروردگار صورت می‌پذیرد، همۀ این‌ها به اذن خدا موجب استمرار و بقای نعمت خواهد بود، به شرطی که بنده از آزمایش غم و شادی سربلند بیرون آمده باشد.

14- نیایش و مناجات

دعا یکی از راه‌های تزکیه نفس است. رسول اکرم ج می‌فرماید:

«الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ»([[66]](#footnote-66)) «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 وسیلۀ آن از ضعف و زبونی خود در برابر دشمنان درونی و بیرونی به ایزد منان پناه می‌برد. ابوبکر صدیقس در فراگیری دعا از محضر رسول خدا ج بسیار حریص بود.

ابوهریرهس روایت کرده است که ابوبکر صدیقس خدمت پیامبر خدا ج عرض رد: یا رسول الله به من چیزی بیاموز تا هر صبح و شامی آن را بگویم، آن حضرت فرمود:

«قُل: اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَىْءٍ وَمَلِيكَهُ أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِى وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ»([[67]](#footnote-67)).

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

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

«وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِى سُوءاً أَوْ أَجُرَّهُ 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 ج است، برای محبوب‌ترین دوست و یاور وی که ابوبکر صدیقس 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 بارۀ تربیت نفس به اصحاب توصیه کرده باشد، بلکه اگر مباحث دعا در کتاب‌های حدیث مورد تحقیق واقع شود، به گنجینۀ عظیمی در بارۀ 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 درِ رحمت را بر وی گشوده است، و اگر آن را نیافت دلیل بر این باشد که درگاه رحمت خدا بر وی بسته شده است»([[68]](#footnote-68)).

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 نشسته و با کسی صحبت نمی‌کردند، و به دعا و تضرع مشغول می‌شدند»([[69]](#footnote-69)).

توصیه به همدیگر: تابعین رحمهم الله به خاطر تمسک به این اصل اساسی در تربیت نفس، از توصیه به یکدیگر غفلت نمی‌ورزیدند، مفتی مکۀ 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 برآن 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 استجابت 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 خشیتی احساس نمی‌کنم تا برای تو دعا کنم»([[70]](#footnote-70)). 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 استجابت می‌کند، همه از گفتۀ 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»([[71]](#footnote-71)). البته تمامی اسراری که ثابت بنانی به نقل از آن زاهد بیان کرد، در جوابی که طاووس به آن شخص داد، موجود است و فرمودۀ امیرالمؤمنین فاروق اعظم س، بر گوشه‌ای از این اسرار تاکید می‌کند آنجا که می‌گوید: «من نگران استجابت دعا و عدم پذیرش آن نیستم، بلکه از قصور در دعا نگرانم، زیرا هر وقت دعا به من الهام شود قرین استجابت است»([[72]](#footnote-72)).

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»([[73]](#footnote-73)).

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 توبۀ کسانی را ببخشای 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 زمینۀ دعا بررسی کنیم، به دانشی بس‌عمیق و خشیتی آشکار دست خواهیم یافت.

فصل پنجم: بنیانگذاران مکاتب تربیتی

1. عمر بن عبدالعزیز.
2. اویس القرنی.
3. ربیع بن خثیم.
4. سلمه بن دینار.
5. محمد بن واسع.
6. ابومسلم خولانی.
7. مطرف بن شخیر.
8. هرم بن حیان.
9. زین العابدین.
10. مسروق بن اجدع.

1- عمر بن عبدالعزیز**س**

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 «سیرة 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 وسیلۀ بوی خوشی که در آن راه پراکنده می‌شد قابل تشخیص بود، به شیوۀ حضرت فاروق اعظمس راه می‌رفت، این شیوه آنقدر زیبا بود که کنیزان آن را از وی تقلید می‌کردند. پیراهن آنقدر بلندی می‌پوشید که گوشۀ آن اکثراً داخل کفش می‌شد و وی را به زحمت می‌انداخت، اما به آن اعتنا نمی‌کرد، و آن را بیرون نمی‌آورد. اگر عبایش از شانه‌هایش پایین می‌افتاد، آن را بلند نمی‌کرد، و اگر کفشش پاره می‌شد هم خم نمی‌شد. بسیار اتفاق می‌افتاد که خادمش با زور آن را از پای او درآورد. اگر با انگشترش نوشته‌ای مهر می‌زد، از آن بوی عطر و عنبر برمی‌خاست، چون مرکب با عنبر دست او می‌آمیخت. آری! او اینگونه در ناز و نعمت زندگی می‌کرد، تا روزی که خلافت را تحویل گرفت، اما به محض این که به خلافت رسید از دنیا دور شد».

این زهد و کناره‌گیری و تحولی که در زندگی عمر بن عبدالعزیز پدید آمد و دوران خلافت راشدۀ او را دربر گرفت، زائیده یک شب و ناشی از انتقال خلافت به او نبود، بلکه رهین روزها و سال‌هایی است که عمر طبق سفارش پدر و مادرش نزد دائی/ مامای خود عبدالله بن عمر گذراند. مادرش در سیمای او نبوغی را مشاهده کرد و سزاوار ندانست فرزندش با توجه به آن نبوغ خدادادی از جو عطرآگین مدینۀ 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 اطهارش معطر گشته بود، و یکی از برجسته‌ترین چهره‌های علم و تقوی در آن شهر، دائی او عبدالله بن عمرب بود. مادرش با دیگر فرزندانش 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 تاثیرپذیری عمیق وی از الگوهای زهد و تقوای آن روز مدینه شد و با به دست‌گرفتن منصب خلافت این آثار به اوج خود رسید.

از جمله آثار تعلیم و تزکیۀ وی، گریۀ شدید او به هنگام ترک مدینه بود، آنگاه که به دوستش مزاحم نگاه کرد و گفت: ای مزاحم! می‌ترسم از کسانی باشیم که مدینه آنها را بیرون می‌کند و از خود می‌راند. منظور وی از این گفته، حدیثی است که پیامبر ج درباره شهر مدینه فرموده است: «شهر مدینه مانند کورۀ آهنگری است که هرگونه زنگاری را دور می‌کند و فقط آنچه که پاک است در آن باقی می‌ماند و آبدیده می‌شود».

فراگیری علم: از جمله تاثیراتی که جوّ مدینه و روش تربیتی ابن عمرس بر وی گذاشت، التزام او به فراگیری علم و دانش قبل و بعد از خلافت است، امام مجاهد بن جبر می‌گوید: «به نزد عمر بن عبدالعزیز رفتم تا دانش به وی بیاموزم، ولی دیری نپایید که ما از او علم و دانش فرا گرفتیم»([[74]](#footnote-74)). همچنین تابعی بزرگوار میمون بن مهران می‌گوید: «علما به نزد وی شاگردانی بیش نبودند»([[75]](#footnote-75)). اما فرمانروایی بر شهر مدینه و منصب خلافت، او را از فراگیری علم و دانش باز نداشت.

اخلاص: او می‌دانست که یکی از شرایط پذیرش اعمال، اخلاص است، به همین علت نفس خود را در برابر گفتار و کردارهایی که از وی صادر می‌شد، شدیداً محاسبه می‌کرد، تا مبادا آنچه را که می‌گوید یا انجام می‌دهد، خالصانه برای خدا نباشد. او در بارۀ نفس می‌گفت: «ترس از مباهات و فخر نفس است که نمی‌گذارد زیاد سخن بگویم»([[76]](#footnote-76)).

در محضر خدا: ایشان پیوسته خداوند را شاهد و ناظر می‌دانست و همواره احساس می‌کرد که او در همۀ امور بر وی ناظر است. در نتیجه دائم از محاسبۀ 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؟»([[77]](#footnote-77)).

دخترش که تنها یک حلقه گوشواره داشت به خدمت پدر عرض کرد که تا حلقۀ دیگری نیز به وی عطا کند. ایشان دو اخگر به وی داد و فرمود: «اگر توانستی این دو اخگر را به مانند گوشواره کنی حلقۀ دوم را نیز برایت می‌خرم»([[78]](#footnote-78)). 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 عمرس نتیجۀ 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.

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»([[79]](#footnote-79)).

او با نفس خود به شدت مبارزه می‌کرد، و فرصتی به نفس نمی‌داد تا به واسطۀ 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 بگویید چه ضرری متوجه من شد؟ برخاستم عمر بن عبدالعزیز بودم، برگشتم نیز همان عمر بن عبدالعزیز هستم» به این شیوه و با دقت در درمان نفس می‌کوشید. او بیمناک بود که مبادا یکی دیگر چراغ را روشن کند آنگاه نفس او بگوید: تو امیرالمؤمنین هستی و به خاطر مقام و منزلتی که داری، مردم خادم تو 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.

2- اویس قرنی

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

«إِنَّ خَيْرَ التَّابِعِينَ رَجُلٌ يُقَالُ لَهُ أُوَيْسٌ»([[80]](#footnote-80)).

«برترین تابعین مردیست به نام اویس».

و نیز فرموده است:

«إِنَّ رَجُلاً يَأْتِيكُمْ مِنَ الْيَمَنِ يُقَالُ لَهُ أُوَيْسٌ لاَ يَدَعُ بِالْيَمَنِ غَيْرَ أُمٍّ لَهُ قَدْ كَانَ بِهِ بَيَاضٌ فَدَعَا اللَّهَ فَأَذْهَبَهُ عَنْهُ إِلاَّ مَوْضِعَ الدِّينَارِ أَوِ الدِّرْهَمِ فَمَنْ لَقِيَهُ مِنْكُمْ فَلْيَسْتَغْفِرْ لَكُمْ»([[81]](#footnote-81)).

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

احساس مسئولیت نسبت به مسلمین: اویس هر صبحگاه این دعا را می‌خواند: «خداوندا! مرا به جرم کسانی که از گرسنگی و برهنگی می‌میرند، مؤاخذه مفرما». او فقط به فکر گرسنگان قریۀ خود نبود، بلکه نگران همۀ برهنگان و گرسنگان روی زمین بود و از این که قدرت نداشت تا همۀ گرسنگان را سیر و برهنگان را بپوشاند، 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 مؤاخذۀ 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»([[82]](#footnote-82)).

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

و نیز می‌فرماید:

«مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِى تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى»([[83]](#footnote-83)).

«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 اویسس با آن زیست و چنین حالتی محصول ارتباط مداوم او با عالم آخرت و یادآوری مرگ بود؛ حالتی که همۀ لذایذ را به کام انسان تلخ می‌کند. این مطلب را از جواب او به سائلی که از او پرسید: «بامداد و شام چه می‌کنید؟» - می‌توان دریافت. او در جواب گفت: «بامداد را با حبّ خدا و شام را با حمد و ثنای او سپری می‌کنم، هرگاه صبح فرا رسید گمان نمی‌کنم که به شب برسم و هرگاه شب فرا رسید گمان نمی‌کنم که به صبح برسم. مرگ و یاد آن برای اهل ایمان هیچ شادی و سروری را برجای نمی‌گذارد و چنانچه مسلمان حق خدا را در مال خود ادا کند، هیچ طلا و نقره‌ای برای او باقی نمی‌ماند. امر به معروف و نهی از منکر برای یک مؤمن، دوست و برادری باقی نمی‌گذارد. در حالی که مردم را به معروف امر می‌کنیم، آنان به ناموس و آبروی ما هتاکی می‌کنند، و فاسقانی آنان را بر این کار یاری می‌دهند، تا جایی که -به خدا سوگند- مرا به گناهانی 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».

3- ربیع بن خثیم

ربیع شاگرد صحابی بزرگوار عبدالله بن مسعود و یکی از پرهیزگارترین یاران ابن مسعود به شماد می‌رود. ورع و زهد او به مرتبه‌ای رسیده بود که ابن مسعود خطاب به او می‌گفت: «ای ابا یزید! اگر رسول الله ج تو را می‌دید، دوستت می‌داشت و هرگاه من تو را می‌بینم به یاد بندگان مخلص خدا می‌افتم»([[84]](#footnote-84)). و هروقت ابن مسعود او را می‌دید می‌گفت:

﴿وَبَشِّرِ ٱلۡمُخۡبِتِينَ ٣٤﴾ [الحج: 34].

«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 جوراح خود از عصیان شدیداً حریص بود. هر وقت زنان داخل مسجد می‌شدند تا موقع خروج آنان چشمان خود را باز نمی‌کرد»([[85]](#footnote-85)).

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 اسطورۀ تقوی و پرهیزگاری با سایر مردم تفاوت کلی دارد. یکی از 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»([[86]](#footnote-86)).

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 نشناسد، بلکه می‌گفت: «گناه واقعی، گناهانی هستند که از چشم مردم پنهان مانده و باعث خشم خداوند می‌شوند»([[87]](#footnote-87)).

اهتمام او به تربیت نفس و خودسازی: او به جای این که به عیب‌های دیگران بنگرد، سرگرم تزکیۀ نفس خود بود، چنانکه گویند: اگر انسان به عیوب خود نظر بیفکند بر هیچکس خرده نمی‌گیرد و ربیعس 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»([[88]](#footnote-88)).

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:

﴿أَمۡ حَسِبَ ٱلَّذِينَ ٱجۡتَرَحُواْ ٱلسَّيِّ‍َٔاتِ أَن نَّجۡعَلَهُمۡ كَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ سَوَآءٗ مَّحۡيَاهُمۡ وَمَمَاتُهُمۡۚ سَآءَ مَا يَحۡكُمُونَ ٢١﴾ [الجاثیة: 21].

«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 خواستِ 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»([[89]](#footnote-89)). 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 خواستۀ 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 می‌گویم: خداوندا! اگر ثروتمند است قلبش را غنی گردان و اگر مستمند است توانگرش فرما»([[90]](#footnote-90)). 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 مانده‌ایم»([[91]](#footnote-91)). 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؟»([[92]](#footnote-92)).

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: «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»([[93]](#footnote-93)).

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 رام‌کردن 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 همۀ آشنایان برآن آگاهی می‌یابند. دخترش که وضع پدر را 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».

محاسبۀ نفس: پیوند دایمی انسان با آخرت و تزکیۀ 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»([[94]](#footnote-94)).

این محاسبۀ دقیق، نتیجۀ ترس از خداست. ترس از خدا آدمی را به کنترل دقیق گفتار و رفتار وا 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 توبۀ مرا بپذیرد»([[95]](#footnote-95)). 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 اجازۀ بازی به او بدهد، پس گفت: «دوست ندارم در نامۀ اعمال امرزوم، امر به بازی نوشته شود»([[96]](#footnote-96)).

ترک رخصت و عمل به عزیمت: ربیع به نفس خود اجازۀ بهره‌مندی از رخصت‌ها را نمی‌داد، مبادا 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 او را حمل می‌کردند، به او گفتند: «تو شرعاً رخصت داری که به نماز جماعت نروی، پاسخ داد: «می‌دانم ولی ندای رستگار «حَىّ عَلَى الْفَلاَحِ» را می‌شنوم پس چطور نروم؟!»([[97]](#footnote-97)).

4- سلمه بن دینار

تابعی بزرگوار، امام و پیشوای شهر مدینه، ابوحازم سلمه بن دینار احادیثی را از ابن عمرب روایت کرده، و اخلاق و زهد و شجاعتِ اظهار حق را از اصحابش 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 هرچیزی قدم برداری، درخواهی یافت که فاجری در این راه از تو سبقت گرفته است»([[98]](#footnote-98)).

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 حضور دارند، گفت: «بهترین امرا آنانند که علما را دوست داشته و آنها را زیارت می‌کنند. و بدترین علما کسانیند که حب امرا را داشته باشند»([[99]](#footnote-99)).

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 دوای 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»([[100]](#footnote-100)).

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 معاملۀ 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:

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّ مِنۡ أَزۡوَٰجِكُمۡ وَأَوۡلَٰدِكُمۡ عَدُوّٗا لَّكُمۡ فَٱحۡذَرُوهُمۡۚ وَإِن تَعۡفُواْ وَتَصۡفَحُواْ وَتَغۡفِرُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٞ رَّحِيمٌ ١٤﴾ [التغابن: 14].

«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 بخشایندۀ مهربان است».

این آیه در شأن کسانی نازل شد که همسران‌شان آنها را از رفتن به جهاد بازمی‌داشتند 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 دوست‌داشتن آن هیچگونه زیانی به ما نمی‌رساند.

اصل دوم؛ قناعت: هرچند اشتغال به امور مباح دنیایی حرام نیست، لکن سرگرم‌شدنِ 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»([[101]](#footnote-101)). 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: «همۀ دنیا در دو بخش خلاصه می‌شود؛ اولاً گذشته که خوابی بیش نبوده ثانیاً آینده که آرزو و سرابی بیش نیست»([[102]](#footnote-102)).

اصل سوم؛ توجه به اموری که مایۀ اصلاح است: تنها چیزی که دارای اعتبار و قابل اعتماد باشد آن است که سبب اصلاح تو شود. برای بشر آن وقت شایستۀ اعتماد و ارزشمند است که در راه اصلاح نفس و تقرب جستن به خالق خود گام بردارد. همچنانکه اهل دنیا، ارزش‌ها و عقاید و پدر و مادر و همسر و اولاد را فدای دنیا می‌کنند، دعوتگران راه خدا نیز باید همۀ 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 مقدمۀ انجام یک فعل واجب باشد نیز واجب است، و اصلاح نفس از مهمترین واجبات می‌باشد. امام ابوسلمه می‌گوید: به امری توجه داشته باش که مایۀ اصلاح تو شود و به آن عمل کن، هرچند همین امر برای کسانی دیگر مایۀ فساد باشد. ببین چه چیزی تو را به فساد می‌کشاند، آن را ترک کن، هرچند همین چیز برای دیگران وسیلۀ صلاح باشد»([[103]](#footnote-103)).

اصل چهارم، احساس برخورداری از نعمت: روی‌آوردن دنیا به انسان دلیل محبوبیت او به نزد خدا نیست، همچنانکه پشت‌کردن دنیا نیز نمی‌تواند دلیل بر مبغوض‌بودن او پیش خدای متعال باشد. باید بدانیم که روی‌آوردن دنیا و پشت‌کردن 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 پشت‌کردن دنیا به انسان نشانۀ خشم خدا، و روی‌آوردن 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 ابوحازم 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 مایۀ هلاکت ایشان شده است»([[104]](#footnote-104)). گفتۀ ابوحازم تسلیت یا دلخوشی‌دادن به خود نیست، بلکه بیانگر یقین او به تقدیر خداوندی است که منع و عطا فقط در دست اوست. این عقیده و یقین بیشتر زیبندۀ دعوتگران است، تا از دست‌دادن 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 تابعینش 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 سر زند 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 گفتۀ 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 عُجب 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 ج در نیایش‌های خود بسیار فرموده است:

«فَلاَ تَكِلْنِى إِلَى نَفْسِى طَرْفَةَ عَيْنٍ»([[105]](#footnote-105)).

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

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

یاد مرگ: یکی از اساسی‌ترین راه‌هایی که تابعین رحمهم الله برآن 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 ابوحازم از کنار قصابی عبور می‌کند، قصاب می‌گوید: «ای ابوحازم! 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»([[106]](#footnote-106)).

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

صاحب نفس مطمئنه: امام حسن بصری در تفسیر آیۀ ﴿يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ ٢٧﴾ [الفجر: 27]. می‌گوید: نفس مطمئنه آن است که هرگاه خدای متعال ارادۀ 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 زمرۀ بندگان صالح و شایسته قرار می‌دهد»([[107]](#footnote-107)).

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

چنانچه از عبادة بن صامتس روایت شده که پیامبر فرموده است:

«مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ»([[108]](#footnote-108)).

«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 هرحال، این آرامش و اطمینان خاطر همچون ستارۀ تابناکی بر پیشانی آن اسطوره‌های ایمان و تقوی می‌درخشد.

مطرِف، آخرین لحظات عمر امام سلمه بن دینار را چنین بازگو می‌کند: «در بستر مرگ بر ابوحازم 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 آبادساختن سرای آخرت بوده و قبل از رخت بستن به سوی آن، خود را مهیا کرده است، با آن کس که هر بامداد و غروبی به فکر آبادکردن دنیا بوده همسان نیست و چنین کسی به هنگام بازگشت به سوی منزل آخرت هیچ بهره و نصیبی ندارد»([[109]](#footnote-109)).

5- محمد بن واسع

او همان تابعی بزرگوار و امام ربانی، سرمشق مجاهدان زاهد و پرورش‌یافتۀ مدرسۀ صحابی جلیل القدر «انس بن مالک» و دوست مالک بن دینار آن زاهد مشهور است، همان کسی که امام حسن بصری او را «زینت‌دهندۀ قرآ«ن» نامیده است. محمد بن واسع نفس خود را تنها برای اقامۀ 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 عزیمت می‌کرد، و قطعاً کسانی می‌توانند وارد میدان جهاد شوند که به اوج ایمان و یقین رسیده باشند. او همواره در کنار فاتح بزرگ و مجاهد فداکار «قتیبه بن مسلم» در جهاد شرکت می‌کرد. هرگاه او را در صف جهادگران می‌دید، به خاطر میمنت و صلاحی که داشت، مژدۀ 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 پیکی را به مسجد فرستاد تا ببیند چه کسی در آنجا مانده است، گفتند: تنها محمد بن واسع در مسجد مانده است که دست‌های خود را به سوی آسمان بلند کرده است، قتیبه گفت: «این دست‌ها را از سی‌هزار مجاهد اسب سوار بیشتر دوست دارم»([[110]](#footnote-110)). محمد بن واسع بدینگونه جهادِ با نفس و جهاد با سپاه کفر را توأم باهم انجام می‌داد.

کثرت عبادت: تنها راه مبارزه با نفس امّاره کثرت عبادت است، با این کار می‌توان نفس را بر صراط مستقیم استوار کرد. محمد بن واسع (/) 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 چهرۀ محمد بن واسع می‌نگریستم و چون به صورتش نگاه می‌کردم به یاد چهره و صورت مصیبت‌زدگان می‌افتادم»([[111]](#footnote-111)).

زهد و قناعت: دنیا از دل‌های تابعین خارج و در دستان‌شان قرار گرفته بود، و همان مقدار را از دنیا می‌خواستند که وسیلۀ تقرب آنان به مولایشان باشد، و برآنچه از دست می‌دادند حسرت نمی‌خوردند؛ مگر بر چیزی که وسیلۀ 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.

دل‌نبستن به دنیا به معنی ترک روزی حلال و ژنده‌پوشی و انزوا نمی‌باشد و اصولاً هیچکدام از این کارها بیانگر زهد و پارسایی نیست، بلکه این موارد از روح اسلام خارج بوده و به رهبانیت و آیین برهمن های 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!»([[112]](#footnote-112)).

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

مالک بن منذر که از پُست ولایت و فرمانداری برخوردار بود، محمد بن واسع را به نزد خود فرا خواند و به وی امر کرد بر منصب قضاوت بنشیند، ولی او نپذیرفت، سپس به وی امر کرد و گفت: یا منصب قضاوت را بپذیر، یا این که شما را سیصد تازیانه خواهم زد. گفت: «شما می‌توانید با من اینگونه رفتار کنید، ولی بدانید که ترجیح می‌دهم ذلیل دنیا باشم نه ذلیل آخرت»([[113]](#footnote-113)). ممکن است به نزد اهل دنیا خودداری از پذیرفتن چنین مقامی نوعی حماقت به شمار رود، چون اینان برای دنیا زیسته و به خاطر آن خود را به مهلکه می‌اندازند، طبیعی است از دیدگاه آنان اگر دنیا به کسی روی آورد و او به آن پشت کند، این کار را حماقتی بیش نیست.

یکی دیگر از فرمانروایان او را به نزد خود فرا خواند و به وی پیشنهاد مقام داد، اما محمد بن واسع نپذیرفت. گفت: «به راستی تو احمقی! محمد بن واسع در جواب گفت: «از دوران کودکی تاکنون همین حماقت را داشته‌ام»([[114]](#footnote-114)).

آری! امام محمد بن واسع اینگونه در تقویت بنیۀ 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 ایشن باخبر باشند.

ابن واسع می‌گوید: «مردانی هستند که مدت بیست سال گریسته‌اند، ولی همسران‌شان به این موضوع پی نبرده اند»([[115]](#footnote-115)). 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 بکّاء نیز آمد و اجازه خواست تا داخل شود. گفتند: یحیی بکاء است، گفت: بدترین روزهای شما آن روز است که در آن گریه به شما نسبت داده شود»([[116]](#footnote-116)). 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 تزکیۀ 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 سرکوب‌کردن 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:

﴿يُعۡرَفُ ٱلۡمُجۡرِمُونَ بِسِيمَٰهُمۡ فَيُؤۡخَذُ بِٱلنَّوَٰصِي وَٱلۡأَقۡدَامِ ٤١﴾ [الرحمن: 41].

«در آن رزو بدان و گناهکاران را از سیمای‌شان می‌شناسند و آنها را با موهای سر و پا گیرند».

6- ابومسلم خولانی

او سید و پیشوای تابعین و زاهد زمان خویش بود. در عهد حیات پیامبر گرامی اسلام ج اسلام آورده بود و در زمان خلافت ابوبکر صدیقس در شهر مدینه ساکن شد. او حدیث را از عمر و معاذ و ابی‌عبیده و ابوذر و عبادهش روایت کرده است، او می‌گفت: «اگر بهشت و دوزخ را با چشم ببینم بر عبادت من افزون نخواهد شد». دعا و مناجات او پذیرفته بود و این رتبه را از طریق کثرت عبادت به دست آورده بود([[117]](#footnote-117)).

هوشیاری در برابر وسوسه‌های نفس: به منظور مصون‌ماندن 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 بندۀ 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 بارۀ 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»([[118]](#footnote-118)).

او به خوبی می‌دانست که غفلت از نفس اگرچه اندک هم باشد، انسان را به ورطۀ هلاکت می‌اندازد، به همین سبب تابعین همیشه هوشیاری خود را در مقابل وسوسه‌ها و گرایش‌های نابهنجار نفس حفظ می‌کردند. در زمان معاویهس مردم دچار قحطی شدید شدند، ابومسلم/ مردم را برای اقامۀ 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 توشۀ نیکی نزد تو دارم، جانم را بگیر». آن روز پنجشنبه بود، ابومسلم/ دعایش مستجاب شد و پنجشنبۀ بعد وفات کرد([[119]](#footnote-119))، خدایش رحمت کناد.

او از این که شهرت و آوازه‌اش در میان مردم منتشر شود و بگویند: در اثر دعای ابومسلم بود که خداوند باران نازل کرد، ترسید و ترجیح داد مرگ فرا رسد، ولی چنین چیزی در میان مردم پخش نشود، چون ترس آن را داشت که این شایعه او را در دام عجب و خود بزرگ‌بینی گرفتار کند.

ربط‌دادن 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، برآن می‌ایستاد و فریاد می‌زد و می‌گفت: «ای ویرانه! ساکنان تو کجایند؟ رفتند و اعمال‌شان باقی ماند، شهوت‌پرستی برفت و گناه‌ها باقی ماند ای بنی آدم! ترک گناه بسیار از طلب توبه آسانتر است»([[120]](#footnote-120)).

7- مطَرف بن الشخیر

او امام و پیشوایی نمونه بود، وی حدیث را از جمعی از اصحاب روایت کرده و حسن بصری/ نیز از وی حدیث نقل کرده است، مطرف فرزند صحابی جلیل القدر عبدالله بن الشخیر است و اگر به این درجۀ 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»([[121]](#footnote-121)).

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

محاسبه و محاکمۀ 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 برآن آگاهی یابد هرچند که از علم و ایمان فراوانی نیز برخوردار باشد. اما هنگامی که چنین تصوری بر ذهن کسی گذشت، لازم است نفس خود را محاسبه کند تا معلوم شود که تا چه اندازه خود را به آنچه که مورد پسند خدا است مشغول کرده است.

مطرف در مورد پیدایش چنین تصوراتی 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»([[122]](#footnote-122)). 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»([[123]](#footnote-123)).

باید دانست که این گفته از باب یأس و نومیدی نبود، بلکه از باب خموشی گزیدن و ترک عجب و متهم‌کردن نفس بود، و این روش نفس را بیشتر به عمل وا می‌دارد و طریقۀ 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 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»([[124]](#footnote-124)).

هر عبادتی که عُجب 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 عُجب به درونش در امان نیست، او با صراحت می‌گوید: «به هر محفلی که رفتم و در آن آوازۀ نیک خود را شنیدم؛ به نحوی احساس عُجب کردم»([[125]](#footnote-125)).

وقتی فرزندان اصحابش 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 آینۀ برادر خود می‌باشد. سلف صالح رحمهم الله به ایجاد اخوت دینی بسیار اهتمام داده و از این طریق یکدیگر را در تربیت نفس و برطرف‌کردن 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»([[126]](#footnote-126)).

اگر رفیقی صالح یافت نشود که تو را بر ادامۀ راه یاری دهد، تنهایی بهتر از آن است که با فردی ناشایست همراه شوی و شما را در مبارزۀ 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»([[127]](#footnote-127)). به همین جهت نیاز خود را به برادران دینی اینگونه بیان می‌کند: «نیاز من به جمع دوستان بیشتر از نیازِ بیوه‌زن به وجود سرپرست است، چون در میان جمع گناه خود را می‌شناسم»([[128]](#footnote-128)).

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

تربیت با بهره‌گیری از دعا: مطرف نه تنها از دعا به عنوان ابزاری مفید در راستای تربیت نفس استفاده می‌کرد، بلکه آن را منبع و سرچشمۀ همۀ خیرات می‌دانست، او می‌گوید: «در این اندیشه بودم که چه کار نیکی منبع همۀ حسنات است، دیدم اینگونه کارها بسیارند: روزه، نماز، و غیره که همۀ 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 برگیرندۀ تمامی خیرات و برکات است، صرف نظر از گفتۀ امام مطرف، یکی دیگر از دلایل «جامع خیرات‌بودن دعا» این است که دعا بیانگر نهایت ضعف و زبونی بنده، و نیاز او به پروردگاریست که بی‌نهایت قادر و با شکوه و با عظمت است. پیامبر ج 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 اندیشۀ 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 مایۀ عبرت دیگران گردم و به تو پناه می‌آورم از این که برای دفع زیان و ضرر به معصیت تو متوسل شوم»([[129]](#footnote-129)).

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 عبرت شدن برای دیگران، و در خاتمه از اضطراب و به زانو درآمدن در مقابل نزول حوادث و عدم ثبات و پایداری در برابر ناملایمات به خدا پناه 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.

8- هرم بن حیان

هرم، دوست و شاگرد صحابی جلیل القدر حممةس است، وی آنچه را که می‌دید به آخرت پیوند می‌داد. هرم بن حیان عبدی، شبی در محضر صحابی رسول الله ج حممهس 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 محلۀ 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([[130]](#footnote-130)).

آنان در دنیا طوری زندگی می‌کردند که گویی در عالم آخرت قرار دارند، و به این شیوه نفس خود را از علایق دنیوی بریده و به جهان آخرت وابسته می‌کردند، تا رام‌کردن 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 روحیۀ ایمانی خود را از دست بدهد و اجازه نمی‌داد اعمال نیک خود را به وسیلۀ 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 فاصلۀ 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 سوازنتر است». آنگاه همگی برگشتند([[131]](#footnote-131)).

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 برنمی‌دارند. وی می‌گوید: ندیده‌ام عجیب‌تر از کسی که از آتش جهنم گریزان است، اما در خواب غفلت فرو رفته است. و ندیده‌ام عجیب‌تر از کسی که طالب بهشت است اما به خواب عمیق فرو رفته است([[132]](#footnote-132)).

خوف هرم از خدا به مرتبه‌ای رسیده بود که همچون اسلاف بزرگوارش ابوبکر و عمرب 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 وجل 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 فضلۀ شتر گردم، اما با سختی‌های روز قیامت مواجه نشوم. وای بر تو ای ابن عامر! من از آن فاجعۀ هولناک بسیار می‌ترسم».

استمرار بر عمل: ادامۀ عمل و استمرار برآن اساسی‌ترین راهی است که این بزرگواران برای اصلاح و تزکیۀ نفس در پیش گرفته بودند، ایمان بدون عمل اعتبار ندارد، و این دو (ایمان و عمل) چنان باهم آمیخته و از هم چداناپذیرند که هر/ در این باره می‌گوید: «اگر به من گفته شود که تو اهل آتش هستی در این حالت نیز عمل صالح را ترک نخواهم کرد، مبادا در روز جزا نفسم به ملامت من برخیزد و بگوید چرا چنین و چنان کردی؟»([[133]](#footnote-133)).

سرنوشتی خجسته: شیخ حسن بصری/ 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 محدودۀ قبرش بارانی فرود نیامد، سپس ابر بازگشت»([[134]](#footnote-134)).

آنان اینگونه به تربیت نفس خود پرداخته بودند و آن را منحصر به گوشۀ 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.

9- زین العابدین**/**

او همان تابعی بزرگوار و زاهد کبیر است که سرزمین حجاز و بیت الحرام و تمامی سرزمین‌های حل و حرم شهرت و آوازۀ وی را شناخته‌اند. علی بن حسین بن علی بن ابی طالبش به خاطر بیماری شدیدی که داشت خداوند او را از فاجعۀ کربلا نجات داد([[135]](#footnote-135)).

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 هرگاه چیز را به گدایی می‌بخشید قبل از این که آن چیز را به او بدهد او را می‌بوسید([[136]](#footnote-136)).

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 تجرد 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 ج فرا گرفته بودند.

نقل است که غلام او مشغول پخت کباب در تنور بود، وسیلۀ 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 نکره‌ای، برو تو را آزاد کردم، و بعد به تجهیز و تدفین فرزندش مشغول شد»([[137]](#footnote-137)).

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 خواستۀ نفسش عمل می‌کند. ایمان او به مقدرات الهی چقدر مستحکم بوده است که او را نسبت به چنین حادثه‌ای کاملاً راضی نشان می‌دهد! او اینگونه نبود که فقط به هنگام نزول بلا بر یکی از بستگانش نفس را کنترل کند، بلکه به هنگام نزول حادثه بر خودش نیز زمام نفس را در دست داشته و آن را کنترل می‌کرد. در شرح حال او آمده است که کنیز آب وضو در دست او می‌ریخت، ناگهان آفتابه از دستش بیفتاد و به صورت ایشان اصابت و آن را مجروح کرد، ایشان سرش را بلند کرد و به کنیز نگاه کرد. کنیز گفت: خداوند می‌گوید: ﴿وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ﴾ [آل عمران: 134]. امام گفت: «خشم خود را فرو خوردم» کنیز گفت: ﴿وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ﴾ [آل عمران: 134]. امام گفت، «از تو درگذشتم، خدا هم از تو درگذرد». کنیز گفت: ﴿وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ١٣٤﴾ [آل عمران: 134]. امام گفت: «تو را در راه خدا از بردگی آزاد کرد»([[138]](#footnote-138)).

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: «رهایش 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 گفتۀ امام شرمنده 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 ج هستید»([[139]](#footnote-139)).

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

ترس از خدا: آنان جز به آخرت فکر نمی‌کردند، این حالت هم به سبب تفکر زیاد در امور آخرت برای آنان حاصل شده بود، به گونه‌ای که جلوه‌های زیبای دنیا در انظار آنان بسیار ناچیز و اندک می‌نمود. روزی خانه‌ای که امام زین العابدین در آن اقامت داشت، دستخوش حریق شد، آن هنگام او نماز می‌خواند، وقتی نمازش تمام شد، گفتند: «چرا نمازت را قطع نکردی؟» گفت: «از ترس آن آتش از این آتش غافل ماندم»([[140]](#footnote-140)). 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؟!»([[141]](#footnote-141)). و هرگاه به نماز می‌ایستاد، لرزه تمام وجودش را فرا می‌گرفت، عرض کردندک «چه امری روی داده است؟» گفت: «نمی‌دانید من در پیشگاه چه کسی ایستاده و مناجات می‌کنم؟»([[142]](#footnote-142)). این خوف و هراس نتیجۀ تفکر دایم او در امور آخرت و مرگ بوده است.

10- مسروق بن اجدع

آن امام قدوه و آن کوه ایمان، در عهد حیات مبارک پیامبر ج اسلام آورده بود، ولی چون به محضر مبارکش شرفیاب نشده بود، از بزرگان تابعین محسوب شده([[143]](#footnote-143)) و به کثرت عبادت مشهور است.

کثرت تقرب‌جستن او به خدای متعال: انس بن سیرین از همسر مسروق نقل می‌کند که گفته است: «مسروق آنقدر نماز می‌خواند که هردو پای او ورم می‌کرد، و بسیاری اوقات من از حسرت می‌نشستم و دلم به حال او سوخته و برایش می‌گریستم»([[144]](#footnote-144)).

او سجده را بسیار دوست داشت، زیرا بهترین حالتی که انسان در آن از همۀ حالات به خدا نزدیکتر است سجده است. نقل است که به سفر حج رفت، تا روزی که برگشت جز بر هئیت سجده نخوابید([[145]](#footnote-145)). 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 عایشهل 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 دست‌دادن هیچ چیزی را نمی‌خورم جز سجده برای خداوند متعال».

ترس از فتنۀ 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 اندازۀ موعظۀ این جوان در من اثر نکرده است»([[146]](#footnote-146)).

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»([[147]](#footnote-147)). 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 فتنۀ 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»([[148]](#footnote-148)).

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 استفادۀ صحیح از امکانات و نعمت‌های دنیوی مایۀ 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/ می‌گوید: «در جستجوی هدف و مقصدی برآمدم که نزد تمام مردم پسندیده باشد، متوجه شدم که آن مقصد فقط یکی است، آن هم عبارت از زدودن نگرانی و اضطراب درونی است. وقتی با دقت نگریستم متوجه شدم که مردم در در پیداکردن راه علاج و مداوای آن یکسان نیستند و انسان‌ها با وجود اختلاف خواست‌ها و مطالبات‌شان و متفاوت‌بودن 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، دستۀ سوم بسیار کم هستند و به ندرت موفق به پیمودن این راه می‌شوند»([[149]](#footnote-149)).

امام به ابن حزم پس از جستجوی راه‌های برطرف‌کردن اضطراب و نگرانی به ارائه راه حلی پرداخته که خود بدان رسیده و می‌گوید: «راهی را جستجو کردم که انسان را در برطرف‌کردن اضطراب روحی و روانی یاری دهد. سپس به این نتیجه رسیدم که کوشش برای جهان آخرت و توجه به سوی خداوند عزّ وجل یگانه راهی است که اضطراب درونی را زدوده و آن را محو و نابود می‌کند»([[150]](#footnote-150)). این آرامش با تزکیه و تربیت نفس به دست می‌آید، و این که انسان برای آبادکردن سرای آخرت خویش تلاش کند و به «تخلیه» و «تحلیۀ» نفس خود بپردازد، و با فطرت خدادادی خود همدم و همراه شود.

چنانچه پیامبر ج می‌فرماید:

«مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلاَّ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ»([[151]](#footnote-151)).

«هر بچه‌ای که متولد می‌شود بر فطرف 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 جادۀ 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 تزکیۀ نفس برشمرده است، وی می‌گوید: «شیرینی و حلاوت ایمان بر دل‌های شما حرام است، تا وقتی که در دنیا زهد را پیشه نکنید»([[152]](#footnote-152)). به خاطر چشیدن مزۀ 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 تقوی‌پیشگان 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 همۀ 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»([[153]](#footnote-153)).

تنها در این صورت است که نفس استقامت و پایداری را به دست آورده و اضطراب و نگرانی آن برطرف می‌شود. نفس، همۀ 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 اجازۀ عناد و سرکشی ندهیم.

مبارزه با نفس و خاموش‌کردن شعله‌های آن اساس تزکیه است، مالک بن دینار (/) 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 نفود خود درآورد»([[154]](#footnote-154)). 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 روزه‌گرفتن را دوست ندارد، جهاد و هر امری را که موجب تقرب به حق شود، دوست ندارد. ولی آنان بر نفس خود چیره شدند و زمام آن را در دست گرفتند و راضی به بندگی آن نشدند، به همین علت سعادت هردو سرا را کسب کردند، ما نیز باید بدانیم که برای رسیدن به آن سعادت جاودان، جز ادامۀ 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 هرجا و همه حال با او خواهد بود و او را از لغزش و خطا مصون می‌دارد. از ابی هریرهس نقل شده است که رسول الله ج در یک حدیث قدسی می‌فرماید:

«مَنْ عَادَى لِى وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَىَّ عَبْدِى بِشَىْءٍ أَحَبَّ إِلَىَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا زَالَ عَبْدِى يَتَقَرَّبُ إِلَىَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحْبَبْتُهُ، فإذا أحببتُه كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِى يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِى يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِى يَبْطُشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِى يَمْشِى بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِى لأُعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنِ اسْتَعَاذَنِى لأُعِيذَنَّهُ»([[155]](#footnote-155)).

«هرکس با یکی از دوستانم دشمنی ورزد، من به او اعلان جنگ می‌کنم، و بندۀ من به وسیلۀ هیچ چیزی بهتر از فرایض نمی‌تواند به من نزدیک شود. بندۀ 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 هرجا که بخواهد دست دراز می‌کنم، و به هرجا که بخواهد برود، می‌روم، و اگر از من چیزی بخواهد به وی ببخشم، و اگر پناه از من جوید او را پناه دهم».

طوفی می‌گوید: «علما اتفاق دارند بر این که حدیث قدسی کنایه از نصرت و تأیید و یاری‌دادن بنده است، حتی خدای متعال برای بندۀ 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 بندۀ خود را در اموری که به وسیلۀ جوارح انجام می‌شود، یاری می‌دهد و بر اثر محبتی که نسبت به بندۀ خویش دارد، تمام جوارح او را از هرچه که کراهت دارد مصون می‌دارد؛ گوش را از شنیدن لهو و لغو، چشم را از دیدن محرمات، دست را از لمس منهیات، قدم را از حرکت به سوی باطل محفوظ می‌دارد»([[156]](#footnote-156)).

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([[157]](#footnote-157)).

بشارت به هنگام مرگ

مؤمنی که واجبات خدا را ادا کرده و با نوافل آن را تکمیل می‌کند و بر آن راه استقامت می‌ورزد، مژدۀ رضوان خداوندی شامل او خواهد شد. در حدیث صحیح از عبادۀ بن صامت نقل است که رسول الله ج 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 ذَاكَ، وَلَكِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا حَضَرَهُ الْمَوْتُ بُشِّرَ بِرِضْوَانِ اللَّهِ وَكَرَامَتِهِ، فَلَيْسَ شَىْءٌ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا أَمَامَهُ، فَأَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ وَأَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ، وَإِنَّ الْكَافِرَ إِذَا حُضِرَ بُشِّرَ بِعَذَابِ اللَّهِ وَعُقُوبَتِهِ، فَلَيْسَ شَىْءٌ أَكْرَهَ إِلَيْهِ مِمَّا أَمَامَهُ، كَرِهَ لِقَاءَ اللَّهِ وَكَرِهَ اللَّهُ لِقَاءَهُ»([[158]](#footnote-158)).

«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 مژده 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 مژدۀ عذاب سخت الهی داده می‌شود، و در این حالت هیچ چیزی به نزد وی از شنیدن آن خبر وحشتزا تلخ‌تر نیست به همین علت دوست ندارد به ملاقات خدا برود و خداوند نیز ملاقات وی را دوست ندارد».

بدست‌آوردن 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 دست‌آوردن 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 همۀ دل‌هاست. در حقیقت اگر تنها یک دل را به دست آوری، همۀ دل‌ها به سوی تو میل خواهند داشت؛ و اگر ارتباط میان تو و خالق سبحان تباه شود، همۀ دل‌ها از تو روی‌گردان خواهند شد»([[159]](#footnote-159)).

از ارتباط میان بنده و خالق، و مبارزه با نفس نتایجی 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 هدفِ 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 ج می‌فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا دَعَا جِبْرِيلَ فَقَالَ إِنِّى أُحِبُّ فُلاَنًا فَأَحِبَّهُ فَيُحِبُّهُ جِبْرِيلُ ثُمَّ يُنَادِى فِى السَّمَاءِ فَيَقُولُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلاَنًا فَأَحِبُّوهُ. فَيُحِبُّهُ أَهْلُ السَّمَاءِ ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِى الأَرْضِ. وَإِذَا أَبْغَضَ عَبْدًا دَعَا جِبْرِيلَ فَيَقُولُ إِنِّى أُبْغِضُ فُلاَنًا فَأَبْغِضْهُ فَيُبْغِضُهُ جِبْرِيلُ ثُمَّ يُنَادِى فِى أَهْلِ السَّمَاءِ إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ فُلاَنًا فَأَبْغِضُوهُ فَيُبْغِضُونَهُ ثُمَّ تُوضَعُ لَهُ الْبَغْضَاءُ فِى الأَرْضِ»([[160]](#footnote-160)).

«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 رتبۀ قبول عطا شود و همۀ 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 مبغوض داشته و سپس در آسمان‌ها ندا کند که خداوند فلان بنده را مبغوض می‌دارد، شما هم او را مبغوض بدارید و همه او را مبغوض می‌دارند. بعد از آن در زمین نیز همه بغض و کینۀ او را در دل خواهند گرفت».

امام مناوی در رابطه با معنی این بخش از حدیث «...ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِى الأَرْضِ» 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 دیدۀ تعظیم به وی خواهند نگریست»([[161]](#footnote-161)).

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

تابعی ربّانی محمد بن واسع بر این مسئله به عنوان یک قاعدۀ ایمانی تأکید کرده است، و گفتۀ ابوحازم را یادآوری می‌کند که می‌گوید: «هرگاه بنده‌ای قلباً روی به خدا آورد، خدای متعال در پاداش آن قلوب بندگانش را متوجه او می‌سازد»([[162]](#footnote-162)).

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

رهایی از عذاب

خداوند نیز آن‌هایی را که در راه تربیت نفس رنج و مشقت فراوانی متحمل 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 ج فرمود:

«إِذَا قُبِرَ الْمَيِّتُ أَتَاهُ مَلَكَانِ أَسْوَدَانِ أَزْرَقَانِ يُقَالُ لأَحَدِهِمَا الْمُنْكَرُ وَللآخَرُ النَّكِيرُ فَيَقُولاَنِ: مَا كُنْتَ تَقُولُ فِى هَذَا الرَّجُلِ فَيَقُولُ مَا كَانَ يَقُولُ هُوَ عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. فَيَقُولاَنِ قَدْ كُنَّا نَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُولُ هَذَا. ثُمَّ يُفْسَحُ لَهُ فِى قَبْرِهِ سَبْعُونَ ذِرَاعًا فِى سَبْعِينَ ثُمَّ يُنَوَّرُ لَهُ فِيهِ ثُمَّ يُقَالُ لَهُ نَمْ. فَيَقُولُ أَرْجِعُ إِلَى أَهْلِى فَأُخْبِرُهُمْ فَيَقُولاَنِ نَمْ كَنَوْمَةِ الْعَرُوسِ الَّذِى لاَ يُوقِظُهُ إِلاَّ أَحَبُّ أَهْلِهِ إِلَيْهِ»([[163]](#footnote-163)).

«هرگاه میت دفن شد، دو ملائکۀ سیاه‌چهره و کبودچشم به نام منکر و نکیر نزد وی آمده و از وی سؤال می‌کنند: در بارۀ آن مرد «حضرت محمدج» چه می‌گویی؟ در جواب می‌گوید: او بنده و فرستادۀ خدا است، گواهی می‌دهم که به جز «الله» خدایی وجود ندارد و محمد ج 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 تازه‌دامادی که او را بیدار نکند جز عزیزترین اشخاص به نزد او».

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

﴿يُثَبِّتُ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِٱلۡقَوۡلِ ٱلثَّابِتِ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَفِي ٱلۡأٓخِرَةِۖ وَيُضِلُّ ٱللَّهُ ٱلظَّٰلِمِينَۚ وَيَفۡعَلُ ٱللَّهُ مَا يَشَآءُ ٢٧﴾ [ابراهیم: 27].

«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 ج فرمود:

«الْمُسْلِمُ إِذَا سُئِلَ فِى الْقَبْرِ يَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، فَذَلِكَ قَوْلُهُ: ﴿يُثَبِّتُ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِٱلۡقَوۡلِ ٱلثَّابِتِ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَفِي ٱلۡأٓخِرَةِ﴾ [ابراهیم: 27]([[164]](#footnote-164)).

«هرگاه فرد مسلمان در قبر از وی سؤال شود، شهادتین را بر زبان جاری کند، این است معنای فرمودۀ خدای متعال: ﴿يُثَبِّتُ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِٱلۡقَوۡلِ ٱلثَّابِتِ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَفِي ٱلۡأٓخِرَةِ﴾ [ابراهیم: 27]. و معلوم است چنین کسانی در آخرت نیز به رضوان و رستگاری جاوید مشرف می‌شوند».

چنانچه خدایﻷ می‌فرماید:

﴿قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ٩﴾ [الشمس: 9].

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

﴿قَدۡ أَفۡلَحَ مَن تَزَكَّىٰ ١٤﴾ [الاعلی: 14].

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

﴿جَنَّٰتُ عَدۡنٖ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَذَٰلِكَ جَزَآءُ مَن تَزَكَّىٰ ٧٦﴾ [طه: 72].

«بهشت‌های جاویدان که جوی‌ها از زیر درختان آن همیشه روان خواهد بود، و این پاداش کسی است که پاک داشته است خود را».

﴿وَسَيُجَنَّبُهَا ٱلۡأَتۡقَى ١٧﴾ [اللیل: 17].

«و پرهیزگارتر از آن دور کرده شود».

﴿ثُمَّ نُنَجِّي ٱلَّذِينَ ٱتَّقَواْ وَّنَذَرُ ٱلظَّٰلِمِينَ فِيهَا جِثِيّٗا ٧٢﴾ [مریم: 72].

«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 انگیزۀ خیر نداشته باشد، موفق به کسب خیر نخواهد شد، زیرا کار خیر از خیر برمی‌خیزد، همچنانکه شر نیز از شر تراوش می‌کند، قضیۀ طاعت نیز اینگونه است، وقتی که انسان موفق به انجام کار خیری بشود باید از این امر خیر، خیر دیگری متولد گردد. عروه بن زبیرس می‌گوید: «هرگاه کسی را دیدی که کار نیک انجام می‌دهد، بدان این کار نیک تنها نبوده بلکه کارهای نیک دیگری در کنار خود دارد، زیرا این عمل نیکو بر اعمال نیکوی دیگری دلالت می‌کند، همچنانکه اگر از کسی کاری زشت سر بزند بیانگر آن است که کارهای زشت دیگر نیز از او سر خواهد زد»([[165]](#footnote-165)).

زیرا هرگاه انسان به ادای طاعتی قیام کرد، معلوم است که این گوشه‌ای از پیروزی‌های 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 دام‌های نفس گسسته شود، تقرب بیشتر به دست می‌آید 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 تزکیۀ آن امکان‌پذیر 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 تزکیۀ 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 ترک‌کردن 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 ادامه‌دادن مسیر صادق و چه کسی کاذب است که اگر کمی برآن تحمل داشته باشد، تلخی آن مبدل به لذت می‌شود»([[166]](#footnote-166)). 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»([[167]](#footnote-167)). در نتیجۀ این مجاهدت و پیروزی بر نفس است که یک مؤمن از همۀ عیوب ظاهری و باطنی پاک و مبرا می‌شود.

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 سیرة 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 سایۀ 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 سرچشمۀ 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 توفیق‌دهندۀ همه بر خیر و صواب و نیکی.

وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه أجمعين وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالـمين.

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.

1. - کتاب الـمساکین: 63. [↑](#footnote-ref-1)
2. - صفة الصفوة، جلد 4، صفحۀ 194. [↑](#footnote-ref-2)
3. - سیر أعلام النبلاء 4 / 585. [↑](#footnote-ref-3)
4. - مسلم: 54. [↑](#footnote-ref-4)
5. - متأسفانه سفارش پنجم ترک و چاپ نشده بود. [↑](#footnote-ref-5)
6. - صفة الصفوة: 4 / 237. [↑](#footnote-ref-6)
7. - بخاری: 14 / 24. [↑](#footnote-ref-7)
8. - ابن کثیر: 4 / 445 – 446. [↑](#footnote-ref-8)
9. - تفسیر قرطبی: 19 / 63. [↑](#footnote-ref-9)
10. - فی ظلال: 6 / 3768. [↑](#footnote-ref-10)
11. - مسند امام احمد. [↑](#footnote-ref-11)
12. - تفسیر قرطبی: 20 / 57؛ 58. [↑](#footnote-ref-12)
13. - في ظلال: 6 / 1907. [↑](#footnote-ref-13)
14. - في ظلال: 6 / 3917. [↑](#footnote-ref-14)
15. - الإستعداد لیوم الـمعاد: 12. [↑](#footnote-ref-15)
16. - الإستعداد لیوم الـمعاد: 12. [↑](#footnote-ref-16)
17. - صحیح مسلم: 144. [↑](#footnote-ref-17)
18. - بخاری: 10 / 453. [↑](#footnote-ref-18)
19. - فتح: 1 / 126. [↑](#footnote-ref-19)
20. - قرطبی: 19 / 2088. [↑](#footnote-ref-20)
21. - تهذیب الـمدارج: 269. [↑](#footnote-ref-21)
22. - فی ظلال: 6 / 3818. [↑](#footnote-ref-22)
23. - بخاری: 11 / 274. [↑](#footnote-ref-23)
24. - صحیح مسلم: 2822. [↑](#footnote-ref-24)
25. - الزهد: 168. [↑](#footnote-ref-25)
26. - صفة الصفوة: 4 / 216. [↑](#footnote-ref-26)
27. - صفة الصفوة: 3 / 250. [↑](#footnote-ref-27)
28. - سیر أعلام النبلاء: 5 / 355. [↑](#footnote-ref-28)
29. - صفة الصفوة: 4 / 262. [↑](#footnote-ref-29)
30. - صفة الصفوة: 4 / 145. [↑](#footnote-ref-30)
31. - تفسیر قرطبی: 18 / 29-30. [↑](#footnote-ref-31)
32. - تفسیر قرطبی: 18 / 29 – 30. [↑](#footnote-ref-32)
33. - ترمذی. [↑](#footnote-ref-33)
34. - سیر أعلام النبلاء: 4 / 191. [↑](#footnote-ref-34)
35. - صفة الصفوة: 4 / 232. [↑](#footnote-ref-35)
36. - صفة الصفوة: 4 / 94. [↑](#footnote-ref-36)
37. - صفة الصفوة: 3 / 248. [↑](#footnote-ref-37)
38. - صفة الصفوة: 2 / 241. [↑](#footnote-ref-38)
39. - صفة الصفوة: 4 / 30. [↑](#footnote-ref-39)
40. - صفة الصفوة: 4 / 30. [↑](#footnote-ref-40)
41. - محاسبة النفس تألیف ابن أبی الدنیا ص 26، دارالکتب العلمیة. [↑](#footnote-ref-41)
42. - سیر أعلام النبلاء: 5 / 61. [↑](#footnote-ref-42)
43. - صفة الصفوة: 2 / 232. [↑](#footnote-ref-43)
44. - صفة الصفوة: 3 / 202. [↑](#footnote-ref-44)
45. - فتح الباری: 2 / 85. [↑](#footnote-ref-45)
46. - صفة الصفوة: 4 / 230. [↑](#footnote-ref-46)
47. - صفة الصفوة: 4 / 230. [↑](#footnote-ref-47)
48. - صفة الصفوة: 4 / 274. [↑](#footnote-ref-48)
49. - تفسیر قرطبی: 3 / 1860. [↑](#footnote-ref-49)
50. - في ظلال: 4 / 2474. [↑](#footnote-ref-50)
51. - سیر أعلام النبلاء: 4 / 94. [↑](#footnote-ref-51)
52. - سیر أعلام النبلاء: 4 / 92. [↑](#footnote-ref-52)
53. - الفتح: 6316. [↑](#footnote-ref-53)
54. - الإستعداد لیوم الـمعاد: 49. [↑](#footnote-ref-54)
55. - عجب الرؤی والأحلام: 7. [↑](#footnote-ref-55)
56. - بخاری: 11 / 98. [↑](#footnote-ref-56)
57. - بخاری: 3 / 232. [↑](#footnote-ref-57)
58. - مسلم: 54. [↑](#footnote-ref-58)
59. - الزهد: 167. [↑](#footnote-ref-59)
60. - الزهد: 232. [↑](#footnote-ref-60)
61. - الأخوان: 143. [↑](#footnote-ref-61)
62. - مسند امام احمد: 123. [↑](#footnote-ref-62)
63. - مجمع الزوائد: 10 / 2285. [↑](#footnote-ref-63)
64. - الأخوان: 203. [↑](#footnote-ref-64)
65. - صفة الصفوة: 4 / 231. [↑](#footnote-ref-65)
66. - مسند امام احمد: 3401. [↑](#footnote-ref-66)
67. - مسند امام احمد: 1 / 10. [↑](#footnote-ref-67)
68. - الفوائد: 127-128. [↑](#footnote-ref-68)
69. - صفة الصفوة 2 / 66. [↑](#footnote-ref-69)
70. - سیر أعلام النبلاء: 5 / 42. [↑](#footnote-ref-70)
71. - صفة الصفوة: 3 / 261. [↑](#footnote-ref-71)
72. - الفوائد: 127-128. [↑](#footnote-ref-72)
73. - سیر أعلام النبلاء: 4 / 396. [↑](#footnote-ref-73)
74. - طبقات الفقهاء. [↑](#footnote-ref-74)
75. - طبقات الفقهاء. [↑](#footnote-ref-75)
76. - سیر أعلام النبلاء: 5 / 137. [↑](#footnote-ref-76)
77. - سیره عمر بن عبدالعزیز. [↑](#footnote-ref-77)
78. - سیرة عمر بن عبدالعزیز: 156. [↑](#footnote-ref-78)
79. - سیرة عمر بن عبد العزیز: 45. [↑](#footnote-ref-79)
80. - مسلم: 224. [↑](#footnote-ref-80)
81. - مسلم فضائل الصحابة: 223. [↑](#footnote-ref-81)
82. - بخاری: 2586 و مسلم: 66. [↑](#footnote-ref-82)
83. - بخاری: 376 و مسلم: 66. [↑](#footnote-ref-83)
84. - سیر أعلام النبلاء: 4 / 258. [↑](#footnote-ref-84)
85. - طبقات ابن سعد: 6 / 183-184. [↑](#footnote-ref-85)
86. - طبقات: 6 / 185. [↑](#footnote-ref-86)
87. - طبقات: 6 / 186. [↑](#footnote-ref-87)
88. - طبقات: 6 / 186. [↑](#footnote-ref-88)
89. - طبقات: 6 / 187. [↑](#footnote-ref-89)
90. - الزهد: 331. [↑](#footnote-ref-90)
91. - سیر أعلام النبلاء: 4 / 259. [↑](#footnote-ref-91)
92. - الزهد: 337. [↑](#footnote-ref-92)
93. - الزهد: 340. [↑](#footnote-ref-93)
94. - الزهد: 337. [↑](#footnote-ref-94)
95. - الزهد: 337. [↑](#footnote-ref-95)
96. - طبقات: 6 / 188. [↑](#footnote-ref-96)
97. - الزهد: 339. [↑](#footnote-ref-97)
98. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 101. [↑](#footnote-ref-98)
99. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 97. [↑](#footnote-ref-99)
100. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 99. [↑](#footnote-ref-100)
101. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 98. [↑](#footnote-ref-101)
102. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 98. [↑](#footnote-ref-102)
103. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 98. [↑](#footnote-ref-103)
104. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 98. [↑](#footnote-ref-104)
105. - مسند: 3388. [↑](#footnote-ref-105)
106. - صفة الصفوة: 2 / 165. [↑](#footnote-ref-106)
107. - شرح السنة: 5-176. [↑](#footnote-ref-107)
108. - بخاری: 11 / 308 -311. [↑](#footnote-ref-108)
109. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 99. [↑](#footnote-ref-109)
110. - صفة الصفوة: 3 / 26. [↑](#footnote-ref-110)
111. - صفة الصفوة: 3 / 2700. [↑](#footnote-ref-111)
112. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 121. [↑](#footnote-ref-112)
113. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 122. [↑](#footnote-ref-113)
114. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 122. [↑](#footnote-ref-114)
115. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 122. [↑](#footnote-ref-115)
116. - صفة الصفوة: 3 / 2669. [↑](#footnote-ref-116)
117. - سیر أعلام النبلاء: 4 / 7. [↑](#footnote-ref-117)
118. - صفة الصفوة: 4 / 212. [↑](#footnote-ref-118)
119. - الزهد: 292. [↑](#footnote-ref-119)
120. - الزهد: 393. [↑](#footnote-ref-120)
121. - الزهد: 242. [↑](#footnote-ref-121)
122. - الزهد: 242. [↑](#footnote-ref-122)
123. - الزهد: 244. [↑](#footnote-ref-123)
124. - سیر أعلام النبلاء: 4 / 190. [↑](#footnote-ref-124)
125. - الزهد: 240. [↑](#footnote-ref-125)
126. - الزهد: 241. [↑](#footnote-ref-126)
127. - الزهد: 242. [↑](#footnote-ref-127)
128. - الزهد: 243. [↑](#footnote-ref-128)
129. - الزهد: 242. [↑](#footnote-ref-129)
130. - الزهد: 231. [↑](#footnote-ref-130)
131. - الزهد: 232. [↑](#footnote-ref-131)
132. - الزهد: 231. [↑](#footnote-ref-132)
133. - صفة الصفوة: 3 / 214. [↑](#footnote-ref-133)
134. - الزهد: 234. [↑](#footnote-ref-134)
135. - طبقات: 5 / 216. [↑](#footnote-ref-135)
136. - الزهد: 166. [↑](#footnote-ref-136)
137. - البداية والنهاية: 9 / 107. [↑](#footnote-ref-137)
138. - البداية والنهاية: 9 / 107. [↑](#footnote-ref-138)
139. -البداية والنهاية: 9 / 107. [↑](#footnote-ref-139)
140. -البداية والنهاية. [↑](#footnote-ref-140)
141. - صفة الصفوة: 2 / 93. [↑](#footnote-ref-141)
142. - طبقات: 5 / 216. [↑](#footnote-ref-142)
143. - سیر أعلام النبلاء: 4 / 65. [↑](#footnote-ref-143)
144. - سیر أعلام النبلاء: 4 / 65. [↑](#footnote-ref-144)
145. - سیر أعلام النبلاء: 4 / 65. [↑](#footnote-ref-145)
146. - الزهد: 350. [↑](#footnote-ref-146)
147. - الزهد: 350. [↑](#footnote-ref-147)
148. - الزهد: 350. [↑](#footnote-ref-148)
149. - الأخلاق والسیر: 14. [↑](#footnote-ref-149)
150. - الأخلاق والسیر: 15. [↑](#footnote-ref-150)
151. - صحیح مسلم: 2658. [↑](#footnote-ref-151)
152. - سیر أعلام النبلاء: 8 / 435. [↑](#footnote-ref-152)
153. - صفة الصفوة: 2 / 166. [↑](#footnote-ref-153)
154. -محاسبۀ نفس: 26. [↑](#footnote-ref-154)
155. - فتح الباری: 11 / 286. [↑](#footnote-ref-155)
156. - فتح الباری: 11 / 289. [↑](#footnote-ref-156)
157. - فتح الباری: 11 / 289. [↑](#footnote-ref-157)
158. - بخاری: 11 / 308. [↑](#footnote-ref-158)
159. - نزهة الفضلاء: 1 / 525. [↑](#footnote-ref-159)
160. - مختصر مسلم: 1771. [↑](#footnote-ref-160)
161. - فیض القدیر: 2 / 204. [↑](#footnote-ref-161)
162. - سیر أعلام النبلاء: 6 / 121. [↑](#footnote-ref-162)
163. - ترمذی: 724. [↑](#footnote-ref-163)
164. - بخاری: 8 / 286 و مسلم 1 / 2871. [↑](#footnote-ref-164)
165. - صفة الصفوة: 2 / 85. [↑](#footnote-ref-165)
166. - الفوائد: 14. [↑](#footnote-ref-166)
167. - الفوائد: 14. [↑](#footnote-ref-167)