**از کجا شروع کنم؟**

پدید آورنده : کاظم مصطفایی ، صفحه 8

|  |
| --- |
| برای تهذیب نفس و خودسازی باید از کجا شروع کرد و چه مراحلی را باید طی کرد و چه کتابی را باید مطالعه کرد؟  انسان باید درون خود را نظاره کند؛ جهت دل را بنگرد و تمایلات و علاقه های روحی و جسمی خود را بررسی کند و ببیند آهنگ کجا دارد و به کجا ره می پوید و اعضای بدن و افکار خود را در راه چه اهدافی به کار می گیرد. تمایلات و کشش های گوناگون، برآیند مستقیم نخواهند داشت و افتان و خیزان رفتن، شخص را به مقصد نمی رسانند! اگر مقصود خودسازی شد، به این هدف نمی رسد؛ مگر این که رسیدن به مقصود واقعی و محبوب حقیقی را هدف اصلی قرار دهد و آهنگ و اراده کوی دوست کند.  بعد از قصد و اراده، نوبت به عمل می رسد. برای رسیدن به لقا و قرب الهی که همان هدف نهایی زندگی و دین است، چاره ای جز این نیست که انسان خودش را در ظرف عبودیت حق تعالی قرار دهد.  این ظرفیت، دارای دو مرحله زیر است:  الف) قرب فرایض؛ یعنی ظرف انجام واجبات و ترک محرمات و به عبارت دیگر، ظرف تحصیل تقوا.  ب) قرب نوافل که به معنی انجام مستحبات و ترک مکروهات و به عبارت دیگر، ظرف تحصیل ورع است.  **چند تذکر مهم**  1. انسان به وسیله نوافل و مستحبات، به اوج کمال می رسد، ولی این ظرفیت هنگامی در ساخت انسان و تعالی او مؤثر می افتد که شخص سالک، نسبت به تحصیل تقوا و انجام واجبات، به اطمینان رسیده باشد؛ زیرا مرتبه نافله پس از واجب است و بدون تقوا، ورع حاصل نمی شود.  2. ظرف عبودیت با دو مانع بزرگ روبه روست که تا این دو مانع از سر راه انسان مرتفع نشود، موفقیتی حاصل  نمی شود:  مانع اول، خلقیات و ملکات اخلاقی رذیله؛ رذایل اخلاقی مانع می شوند که شخص بتواند به وظایف عبادی خود به نحو صحیح و احسن عمل نماید؛ به طور مثال، کسی که دارای صفت پست بخل است، هرگز قادر نخواهد بود به واجبات مالی خود عمل کند.  مانع دوم، اسارت های انسان است؛ عادت های بد، دل بستگی به لذت ها و شهوت های دنیوی، وابستگی ها و برخی گرایش های افراطی مادی، مانع موفقیت انسان در ظرف عبودیت و بندگی خداوند هستند و بدین منظور، سالک، اگر بخواهد در این مسیر موفق باشد، باید برای تحصیل آزادی معنوی و اخلاقی، تلاش کند و خویش را از اسارت هواهای نفسانی و خواسته های شیطانی برهاند.  اگر انسان در تحصیل آزادی و تهذیب نفسانی از اسارت ها و ملکات رذیله موفق شود، آن گاه در مسیر عبودیت نیز موفق خواهد بود.  3. طی تمامی این مراحل، بسته به تحصیل عقلانیت معنوی و تقویت عقل معاد است. در روایت بسیار مهمی در این زمینه، چنین آمده است: «عقل آن چیزی است که به وسیله آن خدا عبادت می شود و بهشت به دست می آید»1. هر کس به مقدار عقل خود در این مسیر حرکت می کند و موفق می شود؛ حتی ملاک سنجش انسان ها به لحاظ ارزشی و ملاک محاسبه اعمال در قیامت، به مقدار عقل انسان بستگی دارد.  **راه های پرورش عقل**  عقل انسان با دو چیز پرورش می یابد؛  1. تحصیل دانش و بینش معنوی و الهی ( انسان شناسی، خدا شناسی، دین شناسی، جهان شناسی، معاد شناسی).  2. کسب تجربه عملی.  انسان به هر میزان که در این مسیر حرکت و لذت و آثار عبودیت حق تعالی را با جان خویش احساس کند، عقلش فراتر می رود و حرکت و زندگی عقلانی اش به سوی خداوند و قرب او، قوت می گیرد.  یکی از موانع این مسیر، شیطان است. قرآن کریم، شیطان را دشمن انسان معرفی می کند و می فرماید؛ «الَم اَعهد الیکم یا بنی آدم أن لا تعبدوا الشّیطان انّه لکم عدو مبین \* و أن اعبدونی هذا صراط مستقیم؛ ای آدم زادگان! آیا با شما عهد نبستم که شیطان را نپرستید؟ همانا او دشمن بزرگ شماست و مرا پرستش کنید که این، راه مستقیم است».2  انسان در دنیا هر شأن و مقام، هر عنوان و اعتبار و هر کار و پیشه ای که دارد، باید بداند که در مهمان خانه و خانه ای عاریتی است و باید از آن کوچ کند و آن چه را به آن تعلّق دارد، بگذارد و برود؛ پس چیزی را که نمی تواند ببرد، نباید به آن دل ببندد؛ بلکه خود را سبک بال سازد.  برای خودسازی موفق، باید به دو نکته زیر توجه شود:  1. خودشناسی درست؛ باید استعدادها، قابلیت ها و توانمندی های خود را به خوبی شناخت و بر اساس این شناخت، به یک برنامه ریزی اصولی رسید.  2. برنامه ریزی دقیق بر اساس خودشناسی و در این برنامه ریزی نیز باید به امور زیر توجه کرد:  الف) واقع گرایی؛ سالک و رهرو، توان واقعی خود را می سنجد و حال و روز خود را می نگرد و بر اساس آن، به تنظیم برنامه خودسازی می پردازد. انسان ها دارای تفاوت های فردی روحی و جسمی مختلفی هستند و هر یک باید برای  خود - به تناسب حال- برنامه ای بر گزینند که سنگین و طاقت فرسا نباشد؛ بلکه پیوسته حال و نشاط ایشان در طول برنامه، محفوظ بماند و به عنوان یک دستورالعمل کلی، باید حال نشاط را پیوسته در خود نگه دارند و از اجبار و اکراه در مراحل ابتدایی، پرهیز کنند.  ب) جذابیت؛ در برنامه ریزی به کیفیت بیش از کمیت باید توجه داشت؛ مثلاً به جای این که انسان تصمیم بگیرد هر روز صبحگاهان یک جزء قرآن بخواند، می تواند آن را حتّی به یک صفحه تقلیل دهد؛ ولی کوشش کند تلاوتش در جای خلوت، با حال و توجه کامل و با تدبر و ژرف اندیشی در معانی باشد. همچنین بکوشد نمازهایش را با حضور قلب و توجه بخواند.  ج) تدریج؛ از حداقل شروع کند؛ ولی در اندیشه افزون سازی آهسته باشد؛ مثلاً اگر از اول خواندن نماز شب بر او سخت است، بنا داشته باشد که فقط یک رکعت را وتر بخواند. پس از یک هفته، دو رکعت شفع را هم اضافه کند و پس از مدتی، هشت رکعت دیگر نافله شب را.  د) رعایت مراتب حال؛ در روند خودسازی، باید مرحله به مرحله پیش رفت و از اول نمی توان تمام مدارج کمال را یک مرتبه سپری نمود؛ مثلاً بهتر است انسان ابتدا از انجام واجبات و مراقبت بر شرایط و جزئیات آنها شروع کند و در کنار آنها، به ترک محرمات بپردازد و همواره کوشش کند که در دام های شیطان و هوای نفس، گرفتار نشود و پس از مدتی که سراسر وجودش تسلیم شد و ایمان را در روح و جسم وارد کرد، به انجام دادن مستحبات و ترک محرمات بپردازد. از این مرحله به بعد، عنایات ربوبی، رهرو و سالک را راهنمایی خواهد کرد؛ ان شاء الله؛ زیرا خداوند می فرماید: «و الّذین جاهدوا فینا لنهدینّهم سبلنا و ان الله لمع المحسنین؛ و آنان که در راه ما به جان و مال جهد و کوشش کردند، محقّقا آنها را به راه خویش هدایت می کنیم و همیشه خدا یار نکوکاران است».3  ه) عزم و استواری؛ پس از تنظیم برنامه، با اراده ای قاطع بر انجام آنها ایستادگی کند و نفس خود را از طفره رفتن و کسالت ورزیدن، با جدیت تمام، باز دارد.  و) استعانت و توسّل؛ برای موفقیت در امر جهاد اکبر، از خداوند بزرگ، استمداد جوید و به ائمه اطهار علیهم السلام متوسل شود.  ز) پیوسته از طریق ارکان چهارگانه سلوک، با خداوند مرتبط باشد (مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاقبه).  ح) پیروی از الگوهای راستین؛ مانند ائمه اطهار علیهم السلام و بزرگان اخلاق4.  داشتن استاد اخلاق برای پیشبرد انسان و رسیدن به قله معرفت و معنویت، نقش ویژه ای دارد؛ ولی انسان باید توجه کند که در دام مدعیان دروغین عرفان و کمال نیفتد و گول کسانی را نخورد که با ادعای عرفان و تصوف، جوانان پاک دل و خداجو را به انحراف می کشانند. استاد اخلاق، باید شناخته شده و مورد اعتماد باشد و برای این کار، باید از افراد خبره و مورد اطمینان سراغ او را گرفت. در صورت نبودن یا نیافتن چنین استادی، از چند طریق زیر می توان جایگزین مناسبی برای آن یافت:  1. توسل دائم به ائمه علیهم السلام به ویژه ولی عصر(عج) که هر هدایتی از مجرای او انجام می گیرد و هر لطفی، به برکت او شامل حال انسان می گردد.  2. انس فراوان با قرآن کریم و تلاوت آن و آشنایی با ترجمه و تفسیر قرآن و تدبر و اندیشه در معانی عمیق آن.  3. ارتباط پیوسته و ناگسستنی با دعاهایی که مشتمل بر بلندترین معارف الهی و بیان گر فضایل والای اخلاقی هستند؛ به ویژه دعاهایی مانند مکارم الاخلاق، دعای خمسه عشر، کمیل، مناجات شعبانیه و... .  4. ارتباط و رفت و آمد با پاکان و انسان های باتقوا و خودساخته و عالمان برجسته.  5. داشتن حالت مراقبه و محاسبه اعمال، هنگام خواب که این دو امر در راه کمال و بندگی خداوند، دارای نقش کلیدی  می باشند.  نکته مهم این است که در انجام اعمال باید به کیفیت و اخلاص توجه داشت؛ نه کمیت آن. بنابراین، مهم این است که انسان در میان جامعه و در عین اشتغال به کار و برنامه و مسئولیت خود، به یاد خداوند باشد و از توجه به او، غفلت نورزد وگرنه پناه بردن به غار و جنگل و گوشه نشینی و فاصله گرفتن از مردم و مسئولیت ها، کار دشواری نیست و این شیوه پیامبران علیهم السلام و به ویژه پیامبر خاتم صلی الله علیه و آله و خاندان پاک و گرامی اوست که در عین با مردم بودن و رسیدگی به امور و انجام وظایف شخصی و اجتماعی، به خداوند، توجه کامل داشتند و دمی از یاد او غافل نبودند و پیروان خود را نیز به همین روش و سنت، دعوت کرده اند.  **پی نوشت:**  1. کلینی، اصول کافی، ج 3، ص11.  2. یس آیه 60 و 61.  3. عنکبوت آیه آخر.  4. ر.ک: ملکی تبریزی، اسرار الصلوه و المراقبات. |