

تزکیه و اصلاح

(ترجمه قصد السبیل)

تالیف:

حکیم الامت، مجدد شریعت و طریقت، حضرت
مولانا شاہ اشرف علی تھانوی رحمہ اللہ تعالیٰ

ترجمہ:

مولانا صلاح الدین شہنوازی

ناشر:

خانقاہ اشرفیہ، اختریه، فیروزیه
ہرات، افغانستان

Abdulmannantaib1362@gmail.com

برداشت های نادرست از تصوف

تصوف و طریقت در حقیقت نام دوم عمل بر شریعت است. اما مدت زمان زیادی است که عده‌ای از مردم ناآگاه دچار ابهام شده و به اشتباه تصور کرده‌اند که حقیقت تصوف عبارت است از عادات و رسوم بزرگان و کیفیات غیر اختیاری و حالات وجد و جذب آنها.

این تعریف (خود ساخته و ابهام برانگیز از تصوف) باعث شده که بعضی از مردم بخاطر عدم تفکیک و تشخیص صحیح مفاهیم عرفانی از مفاهیم غیر عرفانی، دچار یأس و ناامیدی شده و تصوف را امری دشوار و غیر قابل عمل تصور نمایند و از طرفی دیگر، عده‌ای از مردم بعد از وارد شدن در این میدان، با وجود ارتکاب امور خلاف شرع و دارا بودن اخلاق و عادات غیر شرعی، تنها با بدست آمدن یکسری کیفیات درونی و دیدن خوابهای خوب، از اصلاح نفس و توجه به اعمال غفلت ورزیده‌اند.

شریعت و طریقت چیست؟

حقیقت سلوک و طریقت که در عرف آن را تصوف و عرفان می‌نامند، عبارت است از این که یک فرد مسلمان ظاهر و باطن خویش را با اعمال صالح مزین نماید و از اعمال بد اجتناب ورزد.

توضیح اینکه مقصود اصلی تصوف و عرفان این است که انسان رضایت پروردگار را به دست آورد و تنها راه رسیدن به این هدف، عمل کردن بر تمام احکام شریعت است. اما پاره‌ای از احکام شریعت از زمره افعال ظاهری عباد به شمار می‌روند که هر فرد مسلمان آنها را باید انجام دهد از قبیل نماز، روزه، حج، زکات، ازدواج، طلاق، اداء حقوق زوجین، قسم، کفاره، معامله، پرونده قضایی، دادن گواهی، وصیت، تقسیم ارث، سلام دادن، خوابیدن، غذا خوردن، نشستن، برخاستن، مهمانی، میزبانی و... همه اینها احکامی هستند که از آن به علم فقه تعبیر می‌شود.

اما برخی دیگر از احکام شریعت به درون و باطن انسان تعلق دارند از قبیل: محبت با خداوند و ترس از او، به یاد خدا بودن، محبت کم با دنیا، راضی شدن بر تقدیر خداوند، حرص نورزیدن، حضور قلبی در عبادت، احکام فوق را خالصانه و برای کسب رضایت پروردگار انجام دادن، حقیر

نپنداشتن هیچ کس، دوری از خودپسندی، کنترل عصبانیت و ... بدست آوردن چنین ارزشهای اخلاقی (و باطنی) را سلوک، طریقت و تصوف می‌نامند.

همانگونه که عمل کردن بر احکام ظاهری از قبیل نماز، روزه و... فرض و واجب است، به همان صورت عمل کردن بر (احکام باطنی) از روی قرآن و سنت فرض و واجب است. حتی تلاش کردن برای مصون ماندن از مفاسد باطنی مهمتر است زیرا مفاسد باطنی بر اعمال ظاهری تأثیر منفی می‌گذارند. به عنوان مثال هنگام کم شدن محبت انسان نسبت به خداوند، در نماز وی سستی به وجود می‌آید و یا اینکه با شتابزدگی و بدون ادای کامل رکوع و سجود، نمازش را می‌خواند. همچنین به سبب بخل، از دادن زکات یا انجام حج صرف نظر می‌کند و یا بر اثر تکبر یا عصبانیت زیاد، مرتکب ظلم و ستم می‌شود. به هر حال شریعت و طریقت دو امر جدای از هم نیستند.

امام اعظم ابوحنیفه رحمه الله تعالی علم فقه را به گونه‌ای تعریف کرده‌اند که شامل تمامی احکام ظاهری و باطنی می‌باشد. اما علمای متأخرین بنابر سهولت، اعمال ظاهری از قبیل نماز، روزه، حج، زکات، نکاح، طلاق، تجارت، اجاره و... را به صورت جداگانه تدوین نموده و از آن به علم فقه تعبیر می‌کنند. اما اعمال باطنی از قبیل اخلاص، صبر، شکر، زهد و سایر اعمال مربوط به آن را جداگانه جمع‌آوری نموده و آن را تصوف و طریقت می‌نامند.

بر اساس تعریف فوق می‌توان شریعت و طریقت را دو امر متفاوت و جدای از هم تصور کرد. اما تفاوتی که بین این دو وجود دارد، از قبیل تفاوتی است که بین نماز و روزه وجود دارد یعنی عبادت نماز با عبادت روزه متفاوت است.

همچنین اگر یک انسان را در نظر بگیریم هر عضو آن با دیگری کاملاً متفاوت است، به عنوان مثال: قلب و جگر با هم متفاوت اند. چشم و گوش با هم فرق دارند، هر عضوی با دیگری فرق می‌کند، ولی با همین اعضای متفاوت است که انسان تکامل پیدا می‌کند و برای تکمیل خود به

تک تک این اعضا نیازمند است و نمی‌توان او را نسبت به هیچ یک از این اعضا مستغنی و بی‌نیاز تصور کرد.

بر همین مبنا و طبق تعریف علماء متأخرین، علومى مثل علم عقاید، علم فقه و علم تصوف، علومى متفاوت و جدای از هم هستند. ولى از مجموعه همین علوم متفاوت است که شخصیت انسان مؤمن تکامل پیدا مى‌کند و پیروى از قرآن و سنت با عمل کردن بر مجموعه این علوم مصداق واقعى‌اش را بدست مى‌آورد. تنها عمل کردن بر بخشى از این علوم و در نظر نگرفتن علوم دیگر، مانند این است که شخصى بخواهد از گوش خود مراقبت کند ولى چشمش را از بین ببرد. یا از روزه مراقبت کند، ولى نمازش را ضایع کند.

حضرت شاه ولى الله قدس سره مى‌فرماید: شریعت بدون طریقت فلسفه خالص است و طریقت بدون شریعت زندقه و الحاد.

قاضى ثناءالله پانى پتى مى‌فرماید: کسى که ظاهرش پاک نباشد، باطنش هرگز پاک نخواهد شد.

واضح است که مقصود از پاکیزگى ظاهر، تمسک و پابندى به اعمال‌ظاهرى است که در علم فقه بیان مى‌گردد و مقصود از پاکیزگى باطن تمسک به اعمال باطنى مى‌باشد که در علم تصوف و سلوک از آن بحث مى‌شود.

امام سهروردى رحمه الله در خصوص حالات و کیفیاتی که برای اهل تصوف پیش مى‌آید، در کتاب عوارف المعارف خود، این جمله را از حضرت سهل بن عبدالله نقل مى‌کند که ایشان مى‌فرماید:

كل وجد لا يشهد له الكتاب والسنة فباطل؛ هر نوع کیفیت، وجد و حالى که در قرآن و سنت برای آن دلیلى نباشد، باطل است.

سپس مى‌فرماید: صوفیان واقعى در برابر اتباع سنت باید چنین موضعى داشته باشند. حال اگر عده‌ای از متصوفین جاهل مدعى حالات و کیفیاتی بر خلاف آن شوند، مبتلای فتنه شده و ادعایشان کذب محض است.

امام ابوالقاسم قشیرى رحمه الله که از علمای مشهور قرن چهارم هجرى است، با نوشتن رساله قشیریه پیامی به صوفیان بزرگوار مى‌فرستد

و در آن تصریح می‌کند که مهمترین و اساسی‌ترین ورد و وظیفه همه اهل تصوف، اتباع سنت است.

پس مشخص شد که آن دسته از مدعیان سلوک و عرفان که می‌گویند شریعت و طریقت دو مسیر و دو راه مجزا و جدای از هم هستند و امکان دارد امری در شریعت حرام باشد ولی در طریقت جائز و حلال، قطعاً و یقیناً این ادعایشان گمراهی، الحاد و برخلاف مسلک تمام اهل تصوف است.

جایگاه توبه در تزکیه و اصلاح

همانگونه که قبلاً گفته شد حقیقت تصوف و طریقت این است که بر تمام احکام ظاهری و باطنی شریعت به طور کامل عمل گردد. واضح است که عمل بر تمام احکام شرعی بر هر فرد مسلمان فرض، واجب و ضروری است. پس نباید هیچ یک از مسلمانان در این زمینه غفلت ورزد بلکه برای قرار گرفتن بر صراط مستقیم از تمام توانش استفاده نماید. حال کسی که چنین تصمیمی می‌گیرد، در نخستین قدم باید از تمام گناهان گذشته توبه نماید.

در توبه موارد ذیل را باید در نظر بگیرد: ابتدا حقوقی را که الله تعالی بر بنده دارد و ادای آن بر وی لازم است، آن را ادا کند. اگر حق انسانی بر گردن او باقی مانده حتماً آن را ادا کند فرق نمی‌کند چه مال کسی را از طریق ناجائز تصاحب کرده و یا این که کسی را با دست و زبان خود رنجانده است. به هر حال شرط لازم توبه این است که حقوق را ادا نماید یا این که از صاحبان حقوق عفو بطلبد. در صورت ادا نکردن حقوق اگر تمام عمر خود را در عبادت سپری کند، هرگز به خداوند نخواهد رسید.

حقیقت توبه و روش آن

تنها با تکرار نمودن لفظ توبه و یا خواندن الفاظ استغفار، توبه انجام نمی‌گیرد. بلکه برای توبه سه شرط وجود دارد:

۱. ابتدا از گناهایی که در گذشته انجام داده است، کاملاً پشیمان شود و حالتی از رنج و غم در درونش نسبت به گناهان گذشته پیدا گردد.
۲. گناهایی را که فعلاً مبتلای آن است، فوراً رها نماید.

۳. برای آینده تصمیم قطعی بگیرد که بعد از این به سراغ گناهان نمی‌رود.

برای عملی نمودن نخستین شرط توبه که همان اظهار اندوه و ندامت است بر گناهان گذشته، هیچ راهی بجز علم و دانش نیست. به این معنا که انسان در مرحله نخست بداند که چه عملی گناه کبیره و چه عملی گناه صغیره است. بعد از آن بداند که وبال و عذاب این گناهان در دنیا و آخرت چیست؟

برای پی بردن به این مسائل می‌توان به کتاب گناهان بی‌لذت اثر اینجانب مراجعه کرد و همچنین می‌توان از کتابهای دیگر بزرگان مثل زیور بهشت، پاداش اعمال، تعلیم‌الدین، حیات‌المسلمین، تبلیغ دین و... بهره‌برد. با مطالعه مداوم این کتاب‌ها ان‌شاء الله در دل خواننده، ندامت و پشیمانی به وجود خواهد آمد.

دومین شرط توبه این است که بالفور تمام گناهان را رها نماید و تکمیل این شرط فقط با همت بلند و عزم راسخ امکان پذیر است. ولی راه به وجود آوردن چنین عزم و همتی این است که در مصاحبت انسان‌های نیک و صالح بنشیند و حالات زندگی و سرگذشت‌شان را به طور مداوم مطالعه نماید و یا از زبان دیگران بشنود.

سومین شرط توبه این است که برای آینده تصمیمی قطعی و راسخ بگیرد که به سراغ گناهان نخواهد رفت و عملی نمودن این شرط در اختیار خود انسان است و هر وقت می‌تواند آن را انجام دهد. ولی باز هم به همت بلند نیاز است. لذا در این مرحله نیز عزمش را جزم کند بر اینکه در راه اطاعت از خدا و رسول هر نوع سختی و مشقتی بیاید و یا با هر نوع ضرر جانی و مالی مواجه شود و یا در این راه منافع دنیوی او کم‌کم از بین بروند و یا هر چند مردم او را ملامت و سرزنش کنند، خلاصه در هیچ شرایطی دست از اطاعت خدا و رسول بر نخواهد داشت. اگر کسی تا این حد همت نداشته باشد، پس قصد رسیدن به خدا را ندارد.

بعد از مطالعه کتب مذکور با گناهان مختلف و نوعیت‌شان آشنا می‌شوید و مشخص خواهد شد که پاره‌ای از گناهان به گونه‌ای هستند که در آن حق خداوند ضایع شده و مخالفت امر خداوند صورت گرفته

است. اما با این گناهان هیچ نوع زیان و آسیبی به یک انسان وارد نشده است. ولی نوع دوم گناهان به گونه‌ای هستند که با ارتکاب آن یک نفر یا افراد مختلفی ضرر و زیان می‌بینند. لذا گناهان نوع اول در دایره حقوق الله انجام گرفته و گناهان نوع دوم در دایره حقوق الناس صورت گرفته‌اند. گناهانی که در دایره حقوق الله انجام می‌گیرند دو قسم اند: قسم اول آنهایی هستند که امکان قضا و کفاره آنها وجود دارد: به عنوان مثال اگر نماز یا روزه فردی فوت شده است، الان قضای آن واجب است اگر در گذشته زکات مالش را پرداخت ننموده، الان باید بپردازد. به همین صورت اگر با وجود فرض بودن حج، حج را انجام نداده، الان حج بکند و یا با وجود شکستن قسم، کفاره نداده است، اینک کفاره بدهد.

قسم دوم گناهان آنهایی هستند که برای تلافی و جبران آنها در شریعت کفاره خاصی در نظر گرفته نشده است به عنوان مثال برای تلافی و جبران گناه دروغ و یا برای مرتکب شدن امر خلاف شرع به سبب خواهشات نفس و... کفاره خاصی در نظر گرفته نشده است. تنها کفاره آن این است که توبه کند و با زاری و التماس آمرزش و مغفرت خویش را از پروردگار بطلبد و پیوسته استغفار نماید.

گناهانی که در دایره حقوق الله انجام می‌گیرند و قضا و کفاره‌شان از روی شریعت مشخص است، تلافی و جبران آن از طریق قضا و کفاره لازم است. به عنوان مثال بیندیشد و نمازها و روزه‌هایی را که در طول زندگی از او فوت شده‌اند، یادداشت نماید، بعد از آن همه را ادا نماید. حال اگر تعداد نمازهای فوت شده زیاد شدند، با یک برنامه‌ریزی درست، روزانه مقداری از آنها را به قدر همت و توان خویش ادا نماید. ولی تا ادای کامل نمازهای فوت شده این برنامه را ترک نکند. همچنین اگر زکات مالش را در گذشته ادا نکرده، مقدار آن را تخمین بزند و در صورت امکان همه را یکجا بپردازد. و گر نه کم‌کم ادا نماید. اگر شخصی در گذشته با وجود واجب شدن صدقه فطر و قربانی، آن را ادا نکرده باشد، الان با پرداخت قیمت قربانی و صدقه فطر، آنها را ادا کند. همچنین اگر در گذشته سوگند خود را شکسته ولی کفاره آن را ادا نکرده باشد، الان کفاره بدهد. اگر کسی عمداً روزه فرض را خورده است و کفاره بر او واجب شده، الان

کفارہ روزہ را ادا کند و هر یک از حقوق خداوند که امکان تلافی و جبران آن با قضا کردن باشد، حتما با قضا آوردن، آنها را جبران کند. و اگر با کفارہ جبران می‌شوند، کفارہ بدهد. به هر حال تا زمانی که با قضای عبادات فوت شده و یا کفارہ، خود را سبکدوش نکند، توبه زبانی هرگز کفایت نخواهد کرد.

قسم دوم حقوق آنهایی هستند که در دایره حقوق بندگان قرار دارند. حقوق بندگان بر دو قسم‌اند:

۱. حقوق مالی، به عنوان مثال از کسی قرض می‌گیرد و آن را ادا نمی‌کند. در معامله یا جریانی دیگر بدهکار می‌شود و بدهی‌اش را نمی‌پردازد. یا مال کسی را از راه نادرست مثل رشوه و... تملک می‌کند. به هر حال فهرست این نوع حقوق را تهیه نموده و برای ادای آن در حد توان تلاش نماید و اگر ادای فوری این حقوق امکان پذیر نبود، تدریجا ادا نماید. در صورت زنده و مشخص بودن صاحبان حقوق، ادای آن آسان خواهد بود و اگر از دنیا رفته‌اند، وارثان آنها را پیدا کرده و به آنها بدهد. در صورت نیافتن وارثان با وجود تلاش زیاد، قیمت مالی را که تصاحب کرده، صدقه نماید.

نوع دوم حقوق العباد، حقوق جسمانی هستند. مثلا اگر شخصی بدون دلیل شرعی با زبان خود کسی را رنجانده است، و به او بد و بیراه گفته و به غیبت و عیب‌جویی از او پرداخته است، حتما از او عفو بطلبد. اگر کسی را زده است برای تلافی این کارش به طرف بگوید که شما در زدن و معاف کردن صاحب اختیار هستید.

تا زمانی که به شیوه فوق خود را از گناہانی که در دایره حقوق العباد اعم از مالی و جسمانی، انجام گرفته‌اند، سبکدوش نکند، توبه‌اش تکمیل نخواهد شد و بدون تکمیل توبه، هر چند در عبادات نفلی و اذکار و اوراد عمرش را سپری نماید، هرگز به خداوند و شاهراه هدایت نخواهد رسید.

خلاصه کلام اینکه آن دسته از کوتاهی‌هایی که در دایره حقوق العباد و حقوق الله انجام گرفته و قابل جبران و تلافی هستند، باید آنها را تلافی نماید چه با اداء کردن و چه با عفو طلبیدن، علی‌الخصوص ادای حقوق العباد که سنگین‌تر هستند زیرا تا زمانی که صاحب حق معاف ننماید، به

هیچ وجه حق از گردن انسان ساقط نمی‌گردد. لذا برای سالکان طریقت و کسانی که در راه رسیدن به خداوند قدم بر می‌دارند، تکمیل توبه لازم است.

آشنایی با علوم دینی

وقتی سالک بر اساس رهنمود دوم از گناهان گذشته توبه نمود و برای آینده تصمیم گرفت که همیشه پایبند احکام و دستورات خدا و رسول خواهد شد، آنگاه هر چند مشکلات و زیان‌های دنیوی سر راهش قرار گرفته و یا مورد سرزنش و ملامت مردم قرار گیرد، همه را تحمل نماید و این نیز مسلم است که بدون فراگیری علوم دینی بقدر ضرورت، این امر ممکن نیست. به همین جهت آشنایی لازم با احکام و مسائل شرعی یک ضرورت است حال با مطالعه کتب به این مقصود دست می‌یابد یا با پرسیدن مسائل از علما. چه از روی کتب عربی به مطالعه می‌پردازد و یا زبان‌های دیگر (فارسی، اردو، یا هر زبان محلی دیگر).

برای این منظور دو کتاب ارزشمند زیور بهشت و بهشتی گوهر را که تألیف حکیم الامت مولانا اشرفعلی تھانوی است، می‌توان مورد مطالعه قرار داد و یا توسط عالمی آن‌ها را فرا گرفت.

بعد از آن هر مسئله‌ای را که یاد می‌گیرد، در خصوص عمل بر آن تصمیم قطعی بگیرد تا خواهشات نفس و سرزنش و ملامت مردم مانع عمل نگردد.

نیاز شدید به مربی و مرشد

برای فراگیری علوم ظاهری عاداتاً نیاز به استاد است و بدون استاد این مقصود برآورده نمی‌گردد. اما برای فراگیری اعمال باطنی و اینکه کدام یک فرض، واجب یا حرام و مکروه است و نیز برای فراگیری و عمل کردن بر سایر مسائلی که در تصوف و عرفان بحث می‌شوند، نیاز به استاد است و چنین استادی را اصطلاحاً مربی، مرشد، و پیر می‌نامند.

تشخیص، معالجه و از بین بردن رذائل باطنی، بدون مربی و مرشد عموماً امکان‌پذیر نیست. لذا برای کسی که در این میدان قدم می‌گذارد، نخست لازم است که به جستجوی یک استاد و مرشد بپردازد و وقتی مربی و مرشد مورد نظر را یافت، با او ارتباط برقرار کرده و به آموزش‌های

او کاملاً عمل نماید. حتی عمل توبه بدون راهنمایی مرشد و مربی تکمیل نمی‌گردد و انسان احساس می‌کند که در هر مرحله نیاز به استاد و مربی دارد.

مربی و مرشد واقعی

- مربی و مرشد کامل باید دارای ویژگی‌های ذیل باشد:

 ۱. به اندازه ضرورت و نیاز با علوم دینی آشنا باشد.
 ۲. عقیده، عمل و اخلاق او مطابق شریعت باشد.
 ۳. حرص و طمع دنیا نداشته باشد. ادعای کمال نکند زیرا این امر بیانگر محبت با دنیا است.
 ۴. مدتی را در مصاحبت مرشد و مربی کامل سپری کرده است.
 ۵. علماء و صالحین منصف و میانه‌رو او را تأیید نمایند.
 ۶. انسانهای متدین بیش از عموم مردم به او ارادت داشته باشند.
 ۷. بیشتر ارادتمندان او پایبند شریعت بوده و طمع دنیا نداشته باشند.
 ۸. مربی مذکور از صمیم قلب به تربیت مریدان خود بپردازد و آرزوی قلبی او اصلاح شاگردانش باشد و اگر احیاناً از جانب آنها با جریان ناگواری مواجه شود، با برخورد مناسب در صدد اصلاح آنها برآید و این‌طور نباشد که هر یک را به حال خود رها کرده و آزاد بگذارد.
 ۹. از مصاحبت و نشستن نزد او چنین احساس شود که محبت دنیا کم شده و محبت الله تعالی افزایش یافته است.
 ۱۰. مربی نیز پایبند اوراد و اذکار باشد چرا که تنها اراده قوی مرشد در راستای تربیت و اصلاح مریدان، بدون عمل کفایت نمی‌کند.

اگر مرشدهی را با خصوصیات فوق پیدا نمود، آنگاه به این ننگرد که مرشد دارای کرامت هست یا خیر؟ از امور پنهانی و آینده اطلاعی دارد یا نه؟ آیا دعایش قبول می‌شود یا نه؟ آیا با نیروی باطنیش می‌تواند کاری انجام دهد یا نه؟ زیرا همانگونه که قبلاً گفته شد، این امور جزء خصوصیات لازم یک مرشد و مربی نیستند. به این نیز نگاه نکند که مردم از توجه او، در حالت بیهوشی قرار می‌گیرند یا نه؟ زیرا این امور دلیل بزرگی و کرامت نیستند.

تأثیراتی که از این قبیل اعمال به وجود می‌آیند عموماً با تمرین و ریاضت حاصل می‌شوند حتی بسیار اتفاق افتاده که انسان‌های فاسق و فاجر و حتی غیر مسلمان با ریاضت و مجاهده به چنین نیرویی دست یافته‌اند. لذا این نوع توجهات فایده‌ زیادی در بر ندارند و اگر داشته باشند تأثیرات آن اندک و برای مدت کوتاهی است. تنها فایده‌اش این است که گاهی در قلب مرید اثر ذکر آشکار نمی‌گردد با توجه چند روزه‌ مرشد، اثرات ذکر در قلب مرید آشکار می‌شود. اما چنین نیست که مرشد بدون ضرورت و همیشه با توجهات قلبی خودش مرید را از خود بیخود نماید.

هدف از بیعت و ارتباط با مرشد چیست؟

هنگامی که سالک مرشد کاملی را پیدا می‌کند و تصمیم می‌گیرد با او ارتباط برقرار نماید، نخست این نکته را بفهمد که هدف از بیعت چیست؟ زیرا مردم از بیعت و ارتباط با مرشد اهداف مختلفی در نظر دارند. عده‌ای می‌خواهند صاحب کرامت شوند و از طریق کشف اموری برای شان آشکار شود که دیگران آنها را نمی‌دانند.

همانگونه که قبلاً مشخص گردید، برای خود مرشد کشف و کرامت لازم نیست به این معنا که بتواند کارهای خارق العاده انجام داده و یا امور پوشیده برایش منکشف شوند. بنابر این وقتی برای مرشد این امور ضروری نیستند پس مرید بیچاره چرا چنین هوس‌هایی در سر می‌پروراند.

برخی تصور می‌کنند که اگر با مرشدی ارتباط برقرار نمایند آنگاه مرشد بخشش و مغفرت آنان را تضمین می‌کند و از رفتن آنان به جهنم جلوگیری می‌کند و لو اینکه مرتکب اعمال بدی باشند. این تصور نیز کاملاً غلط است.

رسول اکرم صلی الله علیه و سلم خطاب به حضرت فاطمه رضی الله عنها فرمودند: یا فاطمة انقذی نفسک من النار؛ ای فاطمه خودت را از دوزخ نجات‌ده (یعنی عمل کن)

برخی تصور می‌کنند که با یک نگاه مرشد، افراد به مراحل بلند عرفان دست می‌یابند لذا نیازی نیست که ما به مجاهدت و تلاش بپردازیم و یا برای ترک گناهان تصمیم جدی بگیریم (این تصور نیز نادرست است) اگر

به این صورت انسان می‌توانست مراحل کمال را طی نماید، صحابه اصلا نیازی به مجاهده و تلاش پیدا نمی‌کردند و با یک نگاه رسول اکرم صلی الله علیه و سلم مراحل کمال را می‌پیمودند. زیرا مربی و مرشدی کاملتر از رسول اکرم صلی الله علیه و سلم وجود ندارد.

اگر بپذیریم که از راه کرامت مرشد می‌تواند با یک نگاه، مریدش را به مراحل کمال برساند، معنایش این نیست که اولاً همیشه چنین چیزی امکان پذیر باشد و مرشد بتواند از راه کرامت پیوسته چنین نماید. ثانیاً از هر مرشدی کرامت آشکار نمی‌شود. لذا به این امید ماندن اشتباه بزرگی است.

عده‌ای دیگر انتهای تصوف را در این می‌دانند که در درونشان حالتی سرشار از شوق و شور به وجود آید و (در جلسات) با هیجان زیاد فریاد بزنند. دیگر اینکه، گناه از آنها اصلاً سر نزند و حتی تمنای گناه از دلشان بیرون برود، برای انجام کار نیک نیازی به اراده و نیت پیدا نکنند، بلکه انجام کارهای نیک جزء لاینفک فطرتشان قرار گیرد، وسوسه‌های قلبی و خطر آفرین همگی از بین بروند و به چنان کیفیتی دست یابند که همیشه در عالمی از بیخبری و غفلت بسر ببرند. از میان انگیزه‌هایی که برای وارد شدن در میدان تصوف بیان گردیده است، انگیزه اخیر را اکثر مردم بهترین انگیزه می‌پندارند در صورتی که این امر از عدم شناخت تصوف و عدم آگاهی از حقیقت آن نشأت گرفته است چرا که موارد فوق فقط یکسری حالات و کیفیات درونی هستند و به وجود آمدن چنین حالاتی در اختیار خود انسان نیست. گر چه کیفیات مذکور شایسته و در خور تحسین هستند، اما مقصود و هدف نیستند زیرا تنها چیزی می‌تواند مقصود انسان قرار گیرد که امکان دسترسی به آن وجود داشته باشد.

اگر به این امور به دقت بنگریم متوجه می‌شویم در چنین خواسته‌هایی مکر نفس نهفته است به این دلیل که نفس همیشه در طلب شهرت، آسایش و لذت بردن است و با بدست آمدن چنین کیفیاتی این خواسته‌های نفس تأمین می‌گردند. شخصی که طالب رضایت پروردگار است، او را چه به این خواسته‌های نفسانی؟ او باید پیوسته چنان نماید که حالتش گویای این شعر باشد:

فراق و وصل چه باشد رضای دوست طلب

که حیف باشد از او غیر او تمنایی
یعنی: آنچه را شما فراق و وصال تصور می‌نمایید، هر دو یکی هستند،
(و مقصود نیستند) آنچه که مقصود است رضایت پروردگار است. واقعا
مایه تأسف است که انسان از خداوند کسی غیر از خداوند را تمنا کند.
روزها گر رفت گو رو باک نیست

تو بمان ای آنکه جز تو پاک نیست
اگر کیفیات و حالات درونی انسان تدریجا از بین بروند، جای نگرانی
نیست. مهم این است که ارتباط انسان با خداوند باقی و پا برجا بماند چرا
که هیچ حالتی با آن برابر نیست.
بس زبون و سوسه باشی دلا

گر طرب را باز دانی از بلا
ای دل اگر تو (در رسیدن به معشوق) بین راحت و مصیبت فرق قائل
شوی، هنوز هم اسیر و سوسه و خیالات فاسد هستی. (پس نباید حالت
راحت یا مصیبت مانع رسیدن تو به معشوق شود)
در نتیجه افرادی که به دنبال چنین اهدافی هستند، با دو مشکل
اساسی مواجه می‌شوند چرا که وقتی انسان برای رسیدن به این هدف‌ها
تلاش می‌کند، احتمال موفقیت و عدم موفقیت هر دو وجود دارد اگر به
هدفش (که همان حصول کیفیت‌های درونیست) برسد، با مشکل دیگری
مواجه می‌شود و آن اینکه از آنجاییکه این فرد وجود چنین کیفیت‌ها و
حالاتی را مقصود اصلی تزکیه و عرفان تصور می‌کرده است، اینک خود را
کامل پنداشته و به همین مقدار بسنده می‌نماید، نسبت به عبادت و
رعایت تقوا، بی‌اعتنا می‌شود و نیازی به عبادات در خویش احساس
نمی‌کند و یا حداقل عبادات در نظرش بی‌ارزش می‌شوند. اگر انسان به
هدفش نرسد (و کیفیات و حالاتی را که مقصود تزکیه و عرفان تصور
می‌کرده، بدست نیابند)، آنگاه در غم بدست آوردن آنها خود را به هلاکت
می‌اندازد.

البته این پندارهای نادرست تنها به تصوف اختصاص ندارد. هر شخصی بخواهد چنان کاری انجام دهد که از قدرت و توانش خارج است، قطعاً دچار افسردگی و اضطراب می‌گردد.

برخی تصور می‌کنند که مرشد از نیروی باطنی زیادی برخوردار است و همیشه دعاهايش قبول می‌شوند. لذا هنگام ضرورت از وی تعویذ می‌گیریم و برای رفع نیازهای دنیوی و گرفتاری های اداری، دعا می‌طلبیم. آنگاه همهٔ امور بر وفق مراد ما خواهند شد. گویا قدرت خداوندی کاملاً در دست مرشد است.

عده‌ای دیگر چنین تصور می‌کنند که با فراگیری یکسری مسائل از مرشد، تبدیل به چنان انسان خجسته و مبارکی می‌شوند که با یک فوت کردن و یا مالیدن دست، بیماران بهبودی خود را باز خواهند یافت. شاید این عده دست یافتن به چنین نیروی مؤثری را مقصود اصلی تزکیه و عرفان تصور نمایند. لذا از آنجایی که مسائلی از این قبیل ارتباطی با تزکیه و عرفان ندارند و چنین تصویری کاملاً دنیا طلبی است، دست یابی به چنین اهدافی را مقصود اصلی تزکیه و عرفان تصور نمودن، اشتباه بسیار بزرگی است.

برخی چنین فهمیده‌اند که از اشتغال ورزیدن به اوراد و اذکار، حتماً انسان نور و روشنایی مشاهده خواهد کرد و صداهایی خواهد شنید. این تصور نیز پنداری بیش نیست و بیانگر نفهمی شخص است چرا که اولاً لازم نیست که از انجام اذکار و اوراد، نوری مشاهده گردد و یا آوازی شنیده شود و نه چنین چیزی مقصود است.

ثانیاً نور یا رنگی که بر اثر ذکر گاهی رویت می‌شود و یا صدایی که شنیده می‌شود، بر اثر فشارهای وارده بر مغز پدید می‌آیند و ارتباطی با عالم غیب ندارند.

ثالثاً اگر این فرضیه را بپذیریم که سالک چیزی از غیب شنیده و یا دیده است، این امر چه سودی برای سالک دارد؟ چرا که از شنیدن آواز غیبی قرب خداوند حاصل نمی‌شود. بلکه قرب خداوند فقط با عبادت و فرمانبرداری از وی بدست می‌آید. علی‌الخصوص اینکه شیاطین گاهی فرشته‌ها را می‌بینند ولی این رویت سودی به حال آنها ندارد و آنها بر

همان مزاج شیطانی خود باقی خواهند ماند. حتی کفار بسیاری از امور غیبی را بعد از مرگ مشاهده خواهند کرد (و سودی برایشان نخواهد داشت) پس مشاهده امور غیبی اختصاص به ذکر ندارد و کمالی به حساب نمی‌آید.

از مطالب گذشته برای خوانندگان گرمی این حقیقت روشن گردید که دست یافتن به اهداف فوق، هیچ ارتباطی با تصوف ندارد. لذا سالک و مرید باید همه این تخیلات و تصورات واهی را از دل بیرون نموده و مقصود اصلی تزکیه و عرفان را جلب رضایت پروردگار بداند و این مهم به دست نخواهد آمد مگر با عمل کردن بر احکام الهی و پایبندی به اذکار، و این چیزی است که خود مرشد نیز بر آن عمل می‌کند. حال اگر در این مسیر کیفیت و حالت خاصی به سالک دست نداد و هیچگونه کمالی در ذهنش خطور نکرد، اشکالی ندارد چرا که برای نجات از جهنم و به دست آوردن رضایت پروردگار و بهره‌مند شدن از نعمت دیدار و ملاقات الله تعالی، عمل کردن بر احکام خداوند و پیوسته به یاد او بودن کفایت می‌کند.

حقیقت بیعت و ارتباط با مرشد چیست؟

آنچه از بیعت کردن و ارتباط با مرشد، مد نظر است فقط تا این حد است که مربی و مرشد تعهد می‌کند که احکام خداوند را به مرید بگوید و اذکاری به او تعلیم دهد. در مقابل مرید و سالک متعهد می‌شود که بر آنها عمل نماید. گر چه این شیوه تعلیم توسط مرشد و تعهد از سوی مرید و سالک بدون شیوه خاصش ممکن است. اما در روش مخصوص که مرید بیعت می‌کند و در حلقه ارادت مرشد داخل می‌گردد، این ویژگی وجود دارد که مرشد توجه بیشتری به مرید می‌کند و مرید نیز متقابلاً توجه بیشتری به عملی ساختن دستورات مرشد می‌نماید.

اما اینکه می‌گویند مرید باید یک مرشد انتخاب نماید و او را از بزرگان معاصرش بهتر بداند، مصلحتش فقط در این است که محبت و رابطه طرفین بیشتر می‌شود. اما دست دادن مردان با مرشد و به دست گرفتن یکطرف پارچه توسط زنان به منظور بیعت، در واقع رسم نیکی است برجای مانده از بزرگان که مقصود از آن استحکام بخشیدن به تعهدی

است که بین مرشد و مرید وجود دارد. البته تعهد بین مرشد و مرید بدون این رسم خاص نیز امکان پذیر است.

به همین خاطر کسی که می‌خواهد از دور در حلقه ارادت مرشدی درآید، بدون دست دادن می‌تواند این کار را بکند. از احادیث نیز چنین بر می‌آید که رسول اکرم صلی الله علیه و سلم هنگام بیعت، دست ارادتمندان را می‌گرفتند. اما اینکه امروزه گاهی (علی‌الخصوص زمانی که جمعیت زیاد باشد یا مرید زنی باشد)، از پارچه استفاده می‌شود. در واقع این عمل قائم مقام دست دادن است.

وظایف مرید و سالک

هنگامیکه مرید نیت خویش را درست کرد، و در حلقه ارادت مرشدی درآید، آنگاه سعی کند در صورت داشتن فرصت، مدتی را نزد مرشد و مربی سپری نماید. اگر این امر برایش میسر نشود، از دور به آموزه‌های مرشد عمل نماید. حتی اگر از نزدیک نمی‌توانست بیعت نماید باز هم می‌تواند از طریق نامه یا فردی معتبر اقدام به این کار کند و نیازی به حاضر شدن وی نیست.

البته روش تعلیم هر مرشد با دیگری متفاوت است و نیازی نیست که همه روش‌ها را در این رساله بنویسیم. در اینجا به بیان روشی ساده و آسان می‌پردازیم که بخاطر سودمند بودن بیش از حدش می‌توان آن را عطر تصوف نامید. این روش بعد از تحقیق و بررسی زیاد به دست آمده است. بلکه انگیزه نگارش این کتاب در واقع بیان همین روش بوده است.

این دستور العمل برای تمام سالکان طریقت که هنوز به مرشد مورد نظر خود دست نیافته‌اند، مفید و مؤثر است. معمول همیشگی تمام ارادتمندان و دوستان بنده نیز همین است به شرطی که پیوسته آن را انجام دهند. من از درگاه پروردگار امید قوی دارم که هر کس مطابق این دستور العمل عمل کند، محروم نخواهد شد. اگر مرشدی برای مرید خود همین دستور العمل را بپسندد و اجازه انجام آن را بدهد، خوب است ولی اگر در اوراد و اذکار و معمولاتی که اینجا نوشته شده‌اند، تغییراتی بدهد یا معمولاتی غیر از این تجویز نماید، آنگاه مرید بر اساس تعلیمات مرشد

خود عمل کند. البته مطالب مهم و لازمی که در ابتدای دستور العمل بیان گردید، قابل تغییر نیستند.

عموما کسانی که برای اصلاح خود قدم بر می دارند یا عالم اند یا غیر عالم باز هر یک از این دو قشر یا دغدغه‌ای برای کسب و کار و ادای حقوق زن و فرزند دارند یا ندارند. با توجه به آنچه که گفته شد، کلا سالکان طریقت به چهار دسته تقسیم می گردند:

۱. شخص عامی‌ای که بخاطر تأمین نیازهای مادی خود و خانواده‌اش مشغله‌ای دارد.

۲. شخص عامی‌ای که هیچ نوع مشغله‌ای ندارد.

۳. عالمی که مشغله‌ای دینی یا دنیوی دارد.

۴. عالمی که مشغله‌ای دینی یا دنیوی ندارند.

برای هر یک از این قبیل افراد دستورالعمل ویژه‌ای وجود دارد که در صفحات آتی ذکر می گردد.

دستورالعمل برای عامی‌ای که مشغله‌ای دارد

۱. قبل از هر چیز عقیده‌اش را درست نماید.

۲. مسائل مهم و ضروری دین را بیاموزد و با اهتمام بر آنها عمل نماید.

۳. هر گاه با مسائل جدیدی مواجه شد، پاسخ صحیح را از علما دریافت نماید و اگر مربی و مرشدش، عالم دین است، بهتر همین است که از وی بپرسد.

۴. همیشه تلاش کند که نماز شب را در آخر شب بخواند و اگر نمی‌توانست چنین بکند، بعد از نماز عشا و قبل از وتر چند رکعت نفل به نیت تهجد بخواند.

۵. سعی کند بعد از نمازهای پنجگانه و یا بعد از نمازهایی که فرصت کافی وجود دارد، اذکار ذیل را بخواند: صد مرتبه سبحان الله صد مرتبه لا اله الا الله، صد مرتبه الله اکبر و هنگام خواب نیز صد مرتبه استغفرالله ربی من کل ذنب و اتوب الیه بگویند.

۶. اگر خواندن قرآن را بلد است روزانه مقداری از وقتش را به تلاوت قرآن اختصاص دهد.

۷. پندها و اندرزهایی را که در پایان همین کتاب برای زنان و مردان نوشته شده است، گاهی مطالعه نموده و بر آن عمل کند.

۸. گاهی اوقات به محضر مربی و مرشد خود یا سایر شخصیت های متقی و صحیح العقیده‌ای که در دسترس هستند، حضور یافته و مدتی را در مصاحبت آنها سپری کند. البته هنگام ملاقات با مرشد و مربی، خود را ملزم به بردن هدیه و... نکند زیرا این نوع تکلفات بر خلاف محبت خالصانه و صادقانه است.

۹. در اوقات باقیمانده در پی کسب روزی حلال رفته و به فکر تأمین هزینه زندگی خانواده باشد چرا که چنین تلاشی نیز عبادت است.

۱۰. اگر مرید و سالک زن است در اوقات باقی مانده به سر و سامان دادن امور خانه علی الخصوص خدمت شوهر بپردازد چرا که خدمت شوهر نیز عبادت است.

۱۱. زن بدون اجازه شوهر نباید نزد مرشد برود.

۱۲. در ایام حیض و عادت نیز وضو کرده و هنگام فرا رسیدن وقت ذکر، به انجام آن مشغول شود. البته تلاوت قرآن در چنین حالتی درست نیست.

دستورالعمل برای شخص عامی‌ای که مشغله‌ای ندارد

تمام مواردی که در دستورالعمل قبلی بیان گردید، دقیقاً توسط عامی بیکار نیز انجام گیرند. مزید بر آن به امور ذیل اهتمام ورزد:

۱. در صورت امکان مدتی در مصاحبت مرشد بماند. ولی غذایش را به ترتیبی تأمین نماید که باری بر دیگران نگردد. اگر ظاهراً اسباب تهیه خوراک برایش میسر نیست، حداقل به امید دیگران ننشیند. برود و کارگری کند. اگر توانایی این را هم ندارد، بر خداوند توکل نموده و بماند اگر چیزی رسید، بخورد و اگر نرسید صبر نماید.

۲. اگر ماندن نزد مرشد برایش مقدور نبود، آنگاه در وطنش اقامت‌گزیند چه در مسجد و چه در منزل. البته تا جایی که ممکن باشد از مردم دوری گزیند. بدون نیاز دینی یا دنیوی، خیلی با مردم رفت و آمد نکند و اگر هنگام ضرورت نیاز به رفت و آمد پیدا کرد، آنگاه مراقب

زبان خود باشد که مبدا غیبت کند یا سخنی نادرست از زبانش بیرون برود.

۳. نمازها را با جماعت بخواند.

۴. بعد از استراحت و انجام امور لازم، فرصت هایی را که در اوقات تنهایی بدست می آیند، صرف تلاوت قرآن، خواندن مناجات مقبول، خواندن نفل، درود و استغفار بنماید. اگر سواد خواندن دارد بخشی از وقت خود را با راهنمایی یک عالم به مطالعه کتاب های دینی اختصاص دهد. اگر مطلبی از کتاب به ذهنش نرسید، از عالمی مفهوم آن را بپرسد و سعی نکند از طرف خود مفهومی برای آن پیدا نماید.

۵. اگر در محل سکونت وی طلبه یا اهل دلی زندگی می کند، بخشی از وقت خود را به خدمت وی اختصاص دهد. با این کار در دل انسان نور به وجود می آید و خود بزرگبینی از بین می رود.

۶. گاهی روزه نفلی بگیرد.

برای این دو قشر غیر عالم (یعنی عامی مشغول و عامی بیکار) وظایفی بیش از این تجویز ننماید چرا که در آن صورت احتمال بروز فتنه می رود و کسی غیر از عالم تحمل بیش از این را ندارد. البته این اذکار را در خلوت و بدون آواز و ضرب انجام دهد و بیش از این مناسب نیست. وظایف و نوافل دیگر به گونه ای هستند که به هر اندازه که دل مرید می خواهد، می تواند انجام دهد. البته اگر مرید و سالک عالم نیست، ولی بخاطر مصاحبت طولانی با علما از درک و فهمی همانند علما برخوردار شده است، آنگاه چنین فردی از زمره علما محسوب می شود و هر نوع وظیفه ای که برایش در نظر گرفته شود، اشکالی ندارد.

دستور العمل برای عالمی که مشغله ای دارد

۱. برای انجام اذکار و اوراد وقتی را در نظر بگیرد که در آن فرصت بتواند اذکار را انجام دهد، فکرش از وساوس و خیالات خالی باشد، در حالت گرسنگی و یا سیری اذکار را انجام ندهد (بلکه وقتی را در نظر بگیرد که بین گرسنگی و سیری باشد). وضو بگیرد، در خلوت و تنهایی بنشیند، ذکر الله را با صدای ملایم همراه با ضرب خفیف انجام دهد و هنگام ذکر توجه قلبش را به سوی ذکر نماید.

۲. تهجد و نماز شب را ترک نکند.

۳. مقداری از وقتش را روزانه به تلاوت قرآن و یک منزل از مناجات مقبول اختصاص دهد.

۴. اگر در مدرسه دینی به تدریس اشتغال دارد، بهتر است، در غیر این صورت مقداری از وقتش را به تدریس علوم دینی اختصاص دهد و حسب نیاز و یا به درخواست مردم به موعظه و ارشاد نیز بپردازد. البته هنگام موعظه و ارشاد موارد ذیل را رعایت کند.

الف: از بیان سخنانی که مورد نیاز مردم نیستند، اجتناب ورزد.

ب: در بیان مسائلی که مورد نیاز مردم اند ولی مردم از شنیدن آنها ناراحت می شوند، حتما حکمت را مراعات کند به این صورت که اولاً سخنانش را پیچ و تاب ندهد و با اشاره و کنایه سخن نگوید بلکه صاف و صریح مطالب را بیان کند. ثانیاً با نرمی و ملایمت مطالب را بگوید و از خشونت بپرهیزد.

ج: در برابر موعظه و ارشاد، پاداش و دستمزد نگیرد.

د: به اعمال مردم زیاد نپیچد (و اصطلاحاً به آنها گیر ندهد) و سخنان تند و زننده نگوید چرا که با این نوع سخنرانی، عداوت و دشمنی به وجود می آید.

۵. احیاء العلوم امام غزالی رحمه الله و یا کتابی شبیه آن را پیوسته مطالعه نماید.

۶. دور از مرشد خود به انجام وظایف نپردازد. البته اگر مدت کمی نزد مرشد خود حضور داشته و این وظیفه را انجام داده و بعد از آن مرشد دستور انجام آن را داده است، اشکالی ندارد که با وجود دور بودن از مرشد آن را انجام دهد.

دستور العمل برای عالمی که مشغله ای ندارد

آن دسته از علما که هیچ نوع مشغله ای ندارند، سعی کنند برای مدتی هر چند کوتاه در مصاحبت مرشد خود بمانند. البته منظور از مدت کم حداقل شش ماه است.

در این مدت بعد از نماز تهجد دوصد بار لا اله الا الله را ذکر کند و دوصد بار الله الله را به این نحو ذکر کند که لفظ الله اول را با ضمه و لفظ الله دوم را با حالت سکون ادا کند.

یادداشت: هر سالک در مورد تعداد و روش ذکر باید با مرشد فعلی خود مشوره کند و طبق مشوره او عمل کند.

بلند کردن صدا هنگام ذکر جایز است اما اجر و پاداش ندارد

هنگام ذکر کمی صدا را بلند کرده و با ضرب خفیف انجام دهید. البته این نکته را باید مد نظر داشت که صدای بلند و ضرب در هنگام ذکر اجر و ثواب ندارد و اگر کسی به نیت ثواب صدا را بلند کرده و ضرب بزند، مرتکب بدعت شده است. به نظر بنده ممانعتی که در حدیث برای ذکر با صدای بلند آمده است در همین صورت است که کسی ذکر کردن با صدای بلند را موجب اجر و پاداش بداند. چنانکه رسول اکرم صلی الله علیه و سلم می‌فرماید: اربعوا علی انفسکم انکم لا تدعون اصم و لا غائباً؛ نسبت به خودتان نرمش نشان دهید چرا که شما ناشنوا یا غائبی را صدا نمی‌زنید.

به نظر من این ممنوعیت برای زمانی است که توأم با این اعتقاد باشد (که معاذ الله اگر صدا آهسته باشد، خداوند نمی‌شنود لذا باید صدا را بلند کرد تا بهتر بشنود). بعضی از علما می‌گویند که مقصود حدیث این است که نباید صدا را به اندازه‌ای بلند کرد که موجب ناراحتی دیگران شود مثلاً کسانی که خوابند، آشفته و پریشان شوند.

درباره فتوای امام ابوحنیفه رحمه الله علیه که ذکر با صدای بلند را ممنوع قرار داده، نیز توجیهات فوق را بیان کرده‌اند و گر نه ذکر با صدای بلند فی نفسه جائز است. چنانکه از حضرت ابن عباس رضی الله عنهما نقل شده که در عصر رسول اکرم صلی الله علیه و سلم علامت پایان یافتن نماز این بود که مردم با صدای بلند الله اکبر الله اکبر می‌گفتند. همچنین در کتب احادیث، روایاتی نقل شده که بعد از نماز وتر گفتن سبحان الملک القدوس با صدای بلند ثابت است.

فایده‌ای که از ذکر کردن با صدای بلند به دست می‌آید، این است که وسوسه و خیالات کمتر می‌شوند چرا که وقتی صدای خود انسان به

گوش برسد، قلب به راحتی به سوی آن متوجه می‌گردد. البته این فایده با بلند کردن صدا به مقدار کم نیز به دست می‌آید.

ضرب زدن هنگام ذکر

همچنین از ضرب زدن هنگام ذکر، هیچ نوع ثوابی به دست نمی‌آید فقط از روی قواعد طب این فایده وجود دارد که بر اثر ضربه‌های شدید، در قلب گرمی و حرارت به وجود می‌آید و دل نرم می‌شود. وقتی قلب نرم گردد، ذکر بهتر اثر می‌کند. وقتی ذکر، در قلب اثر کند، اطاعت از خداوند و محبت با وی بیشتر در دل جا می‌گیرد و در واقع آنچه در شریعت مقصود است همین دو امر (اطاعت و محبت) هستند که ضرب فقط به عنوان وسیله برای رسیدن به این مقصود بکار می‌رود و خود ضرب در شریعت مقصود نیست فقط در حد وسیله و ابزار مقصود است. البته ضرب شدید بر اعصاب انسان اثر منفی می‌گذارد. به همین خاطر هنگام ضرب زدن اعتدال و حد وسط را در نظر بگیرد.

تکان دادن گردن هنگام ذکر

در برخی از کتب تصوف این مطلب نوشته شده که هنگام ذکر کردن، گردن به طرف راست و چپ حرکت داده شود. در این خصوص باید گفت که در گذشته مردم قوی‌تر از امروز بودند و مغزشان از توان زیادی برخوردار بود و چنین چیزی را می‌توانستند تحمل کنند حتی به سبب قوی بودنشان بدون چنین حرکتی ذکر در دلشان اثر نمی‌کرد. به همین خاطر ضرورت ایجاب می‌کرد که گردن را به طرف راست حرکت داده و ضرب بزنند تا با فشار بر قلب ضربه وارد شود. ولی امروزه مردم از توانایی گذشته برخوردار نیستند و ضعیف‌اند لذا با ضرب خفیف در قلبشان آثار ذکر آشکار می‌گردد. به همین خاطر امروزه بهتر همین است که چنین نکند چرا که بر مغز و اعصاب اثر منفی می‌گذارد. امروزه فقط همین مقدار کافی است که با گفتن لا اله تمام بدن را به طرف راست و با گفتن الا الله تمام بدن را به طرف چپ حرکت دهد. مقصود از این حرکت خفیف این است که اگر بدن بدون تحرک و ثابت بماند، بر انسان فشار می‌آید. ولی با چنین حرکتی چون زیاد نشسته است یک مقدار احساس راحتی می‌کند. و گرنه نیازی به آن نیست. همچنین هنگام ضرب نیازی به

حرکت دادن گردن نیست. تنها همین مقدار کفایت می‌کند که هنگام ذکر لا اله الا الله وقتی به لفظ "الا" می‌رسد همزه را با فشار تلفظ کند چرا که محل خروج صدای همزه که حلق باشد، نزدیک سینه قرار دارد. وقتی همزه را با فشار تلفظ می‌کند، اثر آن به سینه (قلب) می‌رسد. در اذکار دیگر به همین صورت ضرب بزند و حرکت آهسته بدن برای ضرب کفایت می‌کند.

مراقبه و یاد موت

روزانه حدود پنج یا ده دقیقه، به مراقبه و یاد موت بپردازد و حساب و کتاب میدان محشر را در ذهن تصور کند. منظور از مراقبه و یاد موت این است که در تنهایی بنشیند و درباره حالات و جریانات مرگ و پس از مرگ بیندیشد. حتی چنین تصور کند که هم اینک عالم برزخ و رستاخیز بپاست و تمام این اتفاقات در حال به وقوع پیوستن است.

فایده ذکر و یاد موت این است که بر اثر کثرت ذکر و یاد الله تعالی محبت الله تعالی در دل به وجود می‌آید و از کثرت مراقبه و یاد موت نفرت دنیا در دل پدید می‌آید. این نوع محبت و نفرت ان شاء الله برای اصلاح انسان کفایت خواهند کرد.

منظور از واژه پاس انفاس که در میان اهل تصوف مشهور است، همین است که هیچ لحظه‌ای از عمر انسان در غفلت و بی‌خبری از یاد خداوند، صرف نشود. البته درباره ذکر کردن این نکته قابل یادآوری است که روش‌های مخصوصی که توسط مرشد برای هر ذکر بیان می‌شوند، لازم نیست که حتماً به همان روش انجام گیرند. (اهمیت آنها فقط در حد یک سبک و روش است و اگر کسی بدون در نظر گرفتن روش مخصوص ذکر کند اشکالی ندارد).

اگر هنگام ذکر کردن احساس کرد که حالت یکسویی پیدا شده، روز بروز در حال ترقی است، قلبش به انجام ذکر علاقمند شده است، خیالات کم شده‌اند و احساس کند که بعد از این نیازی به رعایت تدابیری که برای پیدا کردن یکسویی و جمعیت خاطر لازم‌اند، نیست. آنگاه نیازی به انجام وظایف نیست. بلکه همین مقدار کفایت می‌کند که در هر حال تقوا

و پرهیزگاری را رعایت نماید. و همیشه به مراقبه و یاد موت باشد و پیوسته این عمل را در طول عمر انجام دهد. ان شاء الله فایده و ثمره آن در آخرت قطعاً خواهد رسید چرا که وعده رسیدن پاداش در برابر اعمال اختصاص به آخرت دارد. البته اگر الله تعالی بخواهد، برکات اعمال را در دنیا نیز به بندگان عطا خواهد کرد. چنانکه چشمه‌های علم و معرفت را در درونش جاری خواهد ساخت و کیفیات جدیدی در دلش پدید خواهد آمد. به عنوان مثال: گاهی کیفیت و حالت شور و شوق، گاهی کیفیت محبت و انس، گاهی حالت هیبت و ترس و گاهی آشکار شدن فلسفه و حکمت احکام، خلاصه کیفیات و حالات مختلفی به او دست خواهد داد. رابطه او با الله تعالی درست خواهد شد و پی به اشتباهش خواهد برد. وقتی انسان به چنین کیفیات هایی دست می‌یابد، چنان لذت و حلاوتی به او دست خواهد داد که پادشاهی تمام دنیا در برابرش همچون خاک بی‌ارزش خواهد شد.

کشف الهی و تکوینی

حصول چنین کیفیت هایی را در تصوف حالات می‌گویند و از آنجاییکه برای هر فرد حالات جدید و متنوعی پیش می‌آید و ذکر همه در این مختصر نمی‌گنجد، اطلاع دادن این حالات به مرشد از اهمیت زیادی برخوردار است. مرشد نیز حسب ضرورت (البته اگر احساس کند)، تغییراتی در اذکار و اوراد وی خواهد داد.

حصول چنین حالات و کیفیت هایی را در اصطلاح تصوف کشف الهی می‌گویند و کشف بر دو قسم است:

۱. کشف تکوینی، ۲. کشف الهی.

کشف تکوینی آن است که وضعیت چیزهای پوشیده و پنهان و نیز آنچه در آینده به وقوع خواهند پیوست، معلوم شود. در این نوع کشف نه لذتی وجود دارد، نه باعث قرب الهی می‌گردد و نه با کشف الهی برابر است.

کشف الهی در واقع بینش و فراستی است که از سوی الله ذو الجلال نصیب بندگان خاص او می‌گردد و با کشف تکوینی تفاوت دارد، از ارزش

والایی برخوردار است، دارای لذت و حلاوت است و باعث قرب الهی می‌گردد.

برای مثال باید فهمید که حضرت موسی علیه السلام دارای کشف الهی و حضرت خضر دارای کشف تکوینی بود. با این توضیح خود به خود مشخص می‌شود که مقام و جایگاه کدام یک از این دو شخصیت بالاتر بوده است.

حال این سؤال پیش می‌آید که اگر حضرت موسی علیه السلام از مرتبه و مقام والاتری برخوردار بوده است پس چرا خداوند به او دستور می‌دهد که به خدمت حضرت خضر برود؟

در پاسخ این سؤال باید گفت که هدف از فرستادن حضرت موسی به خدمت حضرت خضر، فهماندن این موضوع بوده است که هنگام سخن گفتن مراقب گفتار خود باشد و بعد از فکر و تأمل سخن بگوید زیرا اصل جریان از این قرار بوده است که یک نفر از حضرت موسی علیه السلام می‌پرسد که بزرگترین عالم در این زمان کیست؟ و ایشان در جواب می‌فرماید: من هستم. این گفته حضرت موسی علیه السلام از این نظر که ایشان بزرگترین عالم به علوم شرعی هستند، درست بود. ولی محل اشکال این بود که شنونده به غلط تصور می‌کرد که حضرت موسی مدعی دانستن همه علوم است. اینجا بود که الله تعالی با فرستادن حضرت موسی به خدمت حضرت خضر به وی فهماند که حضرت خضر در کشف تکوینی از وی برتر است. گر چه کشف تکوینی در جایگاهی پائین‌تری از جایگاه کشف الهی قرار دارد. ولی باز هم نباید حضرت موسی بطور مطلق می‌گفت: من بیشتر می‌دانم چرا که این ادعا برخلاف واقع بود و بهتر همین بود که می‌گفت: من در کشف تکوینی عالم‌تر نیستم.

حال کسانی که از بینش، فراست (و کشف) الهی برخوردارند و از طریق تزکیه و عرفان به اصلاح باطن مردم می‌پردازند، به آنها قطب الارشاد می‌گویند و کسانی که از کشف تکوینی برخوردارند و به اصلاح امور دنیوی خلق می‌پردازند، به آنها قطب التکوین می‌گویند.

در اوقات دیگر ذکری از اذکار را با حضور قلب انجام دهد و لو اینکه ذکرش خواندن درود باشد. البته خواندن درود از نظر بنده بهتر است.

همچنین می‌تواند استغفار بکند یا کلمه طیبه بخواند یا ذکر دی‌گر که دوست داشته باشد. البته فقط به ذکر قلبی اکتفا نکند چرا که گاهی انسان گمان می‌کند به یاد خداست. ولی در غفلت به سر می‌برد. حتی گاهی در عین غفلت و بی‌خبری از خداوند، چنین تصور می‌کند که کاملاً در یاد خداوند مستغرق است.

همیشه اجتناب از دو چیز را در ذهن داشته باشد یکی اینکه هیچ وقت قلبش از یاد خداوند غافل نباشد. دوم اینکه از گناه به شدت اجتناب ورزد، چه گناه صغیره باشد یا گناه کبیره، گناه با قلب انجام گیرد یا با زبان، با دست انجام گیرد یا با پا، با گوش انجام گیرد یا با چشم.

خلاصه اینکه بر اثر غفلت از یاد خداوند، نور دل کم کم از بین می‌رود و همزمان با از بین رفتن نور قلب، از خداوند نیز تدریجاً دور می‌شود و این امر خساره و زیان بزرگی است.

اگر گاهی بر حسب اتفاق، یا بی‌خبری و یا بر اثر شرارت نفس، مرتکب گناهی شد، آنگاه در کمال عاجزی و احساس شرمندگی توبه کند و از الله تعالی طلب آمرزش نماید. علی‌الخصوص اینکه پاره‌ای از گناهان در این راه بسیار مضر و زیانبار هستند مثل:

۱. ریا؛ یعنی انسان کار خوبی را از روی ریا و تظاهر و به قصد جلب توجه مردم انجام دهد.

۲. تکبر و خود برتر بینی؛ وقتی انسان بر اثر کمالات دینی یا دنیوی به بیماری تکبر مبتلا می‌گردد، آنگاه بر دیگران فخر خواهد کرد و گاهی خود را بزرگ خواهد پنداشت.

۳. گناهانی که با زبان انجام می‌گیرند مثل غیبت کردن، شکایت کردن، طعنه زدن، اعتراض کردن و... حتی سخنان بیهوده و بیجا از نورانیت قلب می‌کاهد. به همین خاطر به سالکان طریقت توصیه شده که از رفت و آمدهای بیجا و بدون نیاز بپرهیزند.

۴. نگاه کردن به زنان نامحرم یا نگاه شهوت آمیز به پسر بچه‌ها یا آوردن چنین خیالاتی در دل.

۵. عصبانیت زیاد و بیجا، خشونت و کج خلقی هنگام سخن گفتن با مردم.

۶. غفلت و بی خبری از خداوند بعضی از اقسام غفلت و بی خبری برای قلب بسیار مضر و زیان آورند چرا که باعث ایجاد تعلقات دنیوی می گردند و آثار مخرب چنین تعلقاتی با ذکر از بین نمی روند. بلکه هنگام ذکر، قلب انسان بار بار به سوی آن تعلقات متوجه خواهد شد.

تا زمانی که برای سالک و مرید نسبت باطنی نیرومندی ایجاد نشده است (که علائم آن در مبحث بعد خواهد آمد) به ارشاد و راهنمایی مردم نپردازد به عنوان مثال: به تعلیم و تدریس طلاب نپردازد، در مجامع عمومی موعظه و ارشاد نکند، به معالجه بیماران مشغول نشود، تعویذ ندهد، به تزکیه و اصلاح دیگران نپردازد. و در این مدت کاملاً گوشه نشینی اختیار کند. البته اگر در شرایط خاصی قرار گرفت و مجبور شد یکی از این کارها را انجام دهد، آنگاه اشکالی ندارد.

نسبت باطنی

پیدا شدن نسبت باطنی در سالک دو علامت دارد:

۱. یاد و ذکر الهی چنان در دل وی راسخ گردد که هیچ وقت از یاد خداوند غافل نشود و برای متوجه شدن بسوی خدا، نیازی به سعی و کوشش زیاد نداشته باشد.

۲. عشق و علاقه شدیدی به انجام احکام الهی داشته باشد. در عمل نمودن به احکام شرعی مثل: عبادات، معاملات، معاشرت، اخلاق و سرشت نیک، روابط اجتماعی و... چنان شیفتگی و علاقه ای از خود نشان دهد که عموماً چنین علاقه ای را نسبت به چیزهای مرغوب و مورد علاقه خودش نشان می دهد و از اموری که خداوند نهی کرده است، چنان متنفر باشد که عموماً چنین تنفر و انزجاری را نسبت به چیزهایی که بیش از حد در نظرش منفور و زشت باشند، نشان می دهد. همچنین حرص دنیا در دل نداشته باشد. رفتار و کردار، حرکات و سکانات وی مطابق دستور قرآن و سنت باشند. البته همیشه به این نکته توجه داشته باشد که اگر گاهی بنابر ضعف بشری در انجام حکمی از احکام الهی، کوتاهی کرد یا بدون اختیار و سوسه ناجیزی در دلش خطور نمود ولی به مقتضای سوسه عمل نکرد، آنگاه چنین تصور نکند که علاقه به احکام شریعت و یا نفرت از منکرات هنوز در دلش ایجاد نشده است. خلاصه اینکه اگر

سالک به این مرحله رسید، آنگاه به مقام یاد الله تعالی و فرمانبرداری وی رسیده است و همین است علامت حصول نسبت باطنی و به همین مرحله، مرحله محبت الهی نیز می‌گویند.

اگر در کنار حصول نسبت باطنی، علومی از جانب خداوند نیز به وی الهام می‌شود و یا به اسراری پی می‌برد، آنگاه به وی لقب عارف اطلاق می‌گردد. بعد از بدست آوردن نسبت باطنی، اجازه دارد که تدریس نماید، به موعظه و ارشاد پردازد، کتاب بنویسد چرا که خدمت دین از هر عبادتی برتر است.

اگر مرشد به وی اجازه تزکیه و اصلاح دیگران را بدهد، بخل نوزد بلکه به اصلاح بندگان خداوند پرداخته و آنها را بهره‌مند سازد. البته خود را بزرگ تصور نکند، بلکه خدمت گذار مردم بداند. اگر مرشد به وی اجازه بیعت گرفتن در جهت تزکیه و اصلاح مردم ندهد، هرگز اقدام به چنین کاری نکند و خودش نیز برای چنین اموری اجازه نطلبد چرا که چنین مطالبه‌ای نشانه شهرت‌طلبی است.

اگر مرشد حسب درخواست مرید به وی اجازه داد، آنگاه چنین اجازه‌ای به خاطر رعایت حال وی بوده و هیچ ارزش و اعتباری ندارد به هر حال کوچک و گمنام ماندن از شهرت و بزرگی بهتر است. البته اگر مرشد به اصلاح مردم و گرفتن بیعت دستور دهد، آنگاه انکار ننماید چرا که اولاً انکار مناسب نیست. ثانیاً اگر همه مریدان از قبول این مسئولیت انکار ورزند، سلسله تصوف و عرفان منقطع می‌گردد.

هدیه و آداب آن

مرشد از مریدان خود انتظار و توقع هدایای مالی و غیره نداشته باشد. اگر کسی در ابتدای مراحل سلوک هدیه‌ای بدهد، مرشد هرگز آن را قبول نکند چرا که این امر شبیه معاوضه و دریافت مزد برای کار دینی است. البته اگر بعد از اینکه در حلقه ارادت مرشد درآمد و با طیب خاطر خواست از مال حلال خود، به اندازه استطاعت و توانایی خود آنهم به اندازه‌ای که بر وی فشار نیاید، هدیه‌ای به مرشد بدهد، قبول کردن چنین هدیه‌ای سنت است و نپذیرفتن آن باعث دل‌شکنی و رنجش یک

مسلمان و ناسپاسی الله تعالی می‌گردد گر چه هدیه کم باشد و یا آن را جلو روی مردم بدهد.

خلاصه هر وقت که مرید هدیه داد، مرشد آن را قبول کند چرا که عار کردن از قبول هدیه، از اسباب تکبر است.

گناه در مسیر اطاعت از خدا و رسول تأثیر منفی می‌گذارد و غفلت و بی‌خبری در ذکر و یاد خداوند نقص و خلل ایجاد می‌کند. لذا سالک وظیفه اصلی خویش را اطاعت از الله و رسول، پایبندی اذکار، اجتناب از گناهان و پرهیز از غفلت بدانند. اگر تا مدتی به این موارد پایبند باشد، ان شاء الله محروم نخواهد شد. این نکته نیز قابل یادآوری است که از نخستین لحظه‌ای که انسان وارد این میدان می‌شود، حصول فواید نیز آغاز می‌شوند. اما مرید و سالک در ابتدا این موضوع را درک نمی‌کند. ولی تدریجاً به آن پی می‌برد. اگر حاصل شدن فواید به تأخیر افتاد، نترسد، پریشان نشود، عجله هم نکند و از خود سستی نشان ندهد چرا که برای حصول فواید نه مدتی مقرر است و نه کسی مسئول آن می‌باشد. ولی تا این حد می‌توان امیدوار بود که:

اندرین ره می‌خراش و می‌تراش

تا دم آخر دمی فارغ مباش

تا دم آخر، دمی آخر بود که

عنایت با تو صاحب سر بود

یعنی: کسی که در این راه قدم می‌گذارد پیوسته باید تلاش کند و لحظه‌ای غافل نشود چرا که در این میان لحظه‌ای فرا خواهد رسید که در این لحظه عنایات پروردگار شامل حال خواهند شد و انسان رستگار خواهد گشت.

فواید مصاحبت مرشد

موضوع دیگری که بسیار حائز اهمیت است، مصاحبت مرشد است. اگر در مرحله نخست برای مدت طولانی و در مراحل بعدی و هر از گاهی به حضور مرشد رسیده و مدتی را در مصاحبت وی سپری نماید، بسیار خوب و مصداق نور علی نور می‌باشد چرا که از مصاحبت مرشد فواید زیادی بدست می‌آید از جمله:

۱. با دیدن مرشد، از او الگو گرفته و رفتار و اعمال او را برمی‌گزیند.
 ۲. در ذکر و عبادت روحش تازه می‌گردد.
 ۳. همتش افزایش می‌یابد،
 ۴. از وضعیت جدید خودش مطمئن می‌شود و تسلی می‌یابد.
- علاوه بر آنچه گفته شد، فواید و منافع زیاد دیگری در مصاحبت مرشد وجود دارد که خود به خود به مرید و سالک منتقل می‌شوند. لذا بجاست که گفته‌اند: بین حضور بیمار در محضر پزشک و دور بودن او از پزشک، تفاوت از زمین تا آسمان است.
- شاعری چه خوب سروده است که:
- مقام امن دمی بی‌غش و رفیق شفیق

گرت مدام میسر شود زهی توفیق
یعنی: اگر جای امن، شراب خالص محبت الهی و مصاحبت مربی شفیق برای همیشه میسر شود، این امر عنایتی بزرگ از جانب الله تعالی است. والله يقول الحق و هو یهدی السبیل؛ خداوند سخن حق را می‌گوید و او است که به راه راست راهنمایی می‌کند.

اطمینان و آرامش قلب

برای کسی که مشغول ذکر است، اجتناب از مسائلی که موجب پریشانی قلب می‌گردد، به شدت لازم است چرا که سرمایه بزرگ قلب، اطمینان و آرامش است.

در این زمینه امور زیادی وجود دارند که باعث پریشانی قلب می‌گردند از جمله:

۱. بر اثر بی‌احتیاطی به صحت و تندرستی خویش، ضربه زدن. از این رو حفظ سلامتی و تندرستی بدن بسیار لازم است.
۲. بی‌توجهی به تقویت روح، مغز و جسم خویش. از این رو لازم است که با تغذیه و داروهای مناسب، مغز، روح و جسم خویش را تروتازه و سالم نگه دارد و به قلبش طراوت ببخشد. غذا را به اندازه‌ای کم کند که بدن دچار ضعف و بی‌حالی نشود و چنان پرخوری نکند که دچار سوء هاضمه گشته و بیمار شود چرا که پرخوری سلامت انسان را به‌خطر می‌اندازد. لذا مناسب همین است که تا کاملاً گرسنه نشده است، غذا

نخورد و هنگام خوردن غذا قبل از اینکه سیر بشود و هنوز مقداری اشتها دارد دست از غذا بکشد.

۳. همبستری و جماع زیاد با همسر نیز مضر است چرا که کثرت این عمل اعضای رئیسه یعنی قلب، مغز و اعصاب انسان را ضعیف می‌کند و تا زمانی که نیاز شدید به این کار نداشته باشد، به آن اقدام نکند.

۴. در خواب حد اعتدال را رعایت کند. نه چنان زیاد بخوابد که باعث سستی و تنبلی گردد و نه اینکه خوابش را به اندازه‌ای کم کند که باعث ضعف و بیماری گردد.

۵. همیشه به فکر غذاهای لذیذ و خوشمزه بودن نیز مضر است چرا که چنین افکاری باعث پریشانی قلب می‌گردند.

۶. به وضع ظاهر خود زیاد رسیدن و آرایش کردن نیز مضر است. چنانکه گفته‌اند:

عاقبت سازد تو را از دین بری
این تن آرائی و تن پروری
یعنی تن‌آرایی و تن پروری باعث می‌شود که از توجه انسان به دین کاسته شود. البته مقصود این نیست که انسان همیشه ژولیده و چرک آلود باشد چرا که از آلودگی ظاهر، باطن انسان نیز متأثر می‌شود. منظور این است که پاکیزه و ساده زیست باشد. البته اگر بدون تمنا و تقاضای وی لباس مناسب و غذای خوب بدست آمد و احتمال بروز بیماری‌های باطنی از قبیل تکبر، فخر و... نمی‌رود، آنگاه آنها را نعمتی از جانب خداوند تصور نموده و ضمن استفاده از آنها، شکر این نعمتها را بجای آورد.

۷. حرص مال و فکر جمع‌آوری آن و همچنین خرج نمودن بی‌رویه سرمایه، باعث پریشانی و اضطراب قلب می‌گردد چرا که انسان حریص، پیوسته به فکر جمع مال دنیا است (و هر چه به وی برسد، آن را کم پنداشته و پریشان می‌گردد). انسان ولخرج و کسی که بی‌رویه مالش را خرج می‌کند، بعد از تمام شدن داراییش، پریشان و مضطرب شده و یا حسرت مال خرج شده را می‌خورد.

دوستی و دشمنی نیز گاهی باعث پریشانی قلب می‌گردد به این صورت که دوستان به ملاقات وی آمده و وقتش را ضایع می‌سازند و دشمنان از روی دشمنی به اذیت و آزار وی پرداخته و پریشانش می‌کنند. خلاصه کلام، از هر چیزی که باعث پریشانی و اضطراب قلب می‌گردد و یا امری که انجام دادن آن ضروری نیست، تا حد ممکن دوری کند. البته به این نکته توجه داشته باشد گاهی یکسری پریشانی‌ها و ناراحتی‌ها در زندگی انسان بوجود می‌آیند که برای امور معنوی و باطنی مضر و زیان‌آور نیستند. مثلاً بخاطر عمل بر دستور شریعت، برایش پریشانی و نگرانی بوجود می‌آید به این صورت که اگر فرد رباخواری به او هدیه داد، ولی او قبول نکرد و هدیه او را پس داد. روی همین قضیه آن فرد رباخوار با وی دشمن شد. حال کدورت و پریشانی‌ایکه از چنین دشمنی بوجود می‌آید مضر و زیان‌آور نیست از این رو در چنین شرایطی بر الله تعالی توکل نموده و به سوی او توجه نماید. قطعاً الله تعالی مدد و نصرت خواهد نمود و اگر احیاناً در این میان بر وی ضرری رسید، آن را حکمت الهی دانسته و به آن راضی باشد چرا که در چنین حالتی نزدیکی و رضایت بیشتری از جانب الله تعالی نصیب وی می‌گردد.

امور اختیاری و امور غیراختیاری

اموری که در اختیار خود انسان هستند، در آنها کوتاهی نکند. اما اموری که از اختیار انسان خارج اند، دو حال دارند: اگر خوب و خوشایند باشند، به آنها دل نبندد و اگر بد و ناخوشایند باشند، در صدد دفع آنها برنیاید. به عنوان مثال گاهی انسان مشغول نماز، ذکر و یا تلاوت قرآن می‌باشد جمع کردن حواس در این عبادات در اختیار خود انسان است که هر طور شده، حواسش را جمع کند و برای این منظور تدابیری بیندیشد. مثلاً هنگام این عبادات توجهش را به سوی ذات الله تعالی بگرداند، در الفاظ، معانی و مفاهیم آیات تدبر نماید، یا حداقل به الفاظ توجه کند منظور از توجه به الفاظ این است که هنگام تلفظ آنها بداند که چه لفظی بر زبانش جاری می‌شود. خلاصه در این مسائل کوتاهی نکند. اما اگر از ذکر، تلاوت و خواندن نماز لذت نبرد یا در این میان وسوسه‌های زیاد و بدی بر وی هجوم آورد، پریشان نشود چرا که آمدن چنین وسوسه‌هایی

دراختیار خود انسان نیست. لذا فقط به اموری بپردازد که در اختیار وی هستند. اگر به وسوسه‌ها بی تفاوت باشد، خود به خود کم می‌شوند و بهترین علاج برای وسوسه این است که به آن توجه نشود.

یکی دیگر از امور اختیاری این است که در اطاعت و فرمانبرداری از خداوند سستی و کاهلی نکند. ولی به فکر این نباشد که خواب‌های خوب ببیند، دعاهایش قبول شوند، بر اثر ذکر قلبش نرم شده و به گریه بیفتد چرا که این امور در حیطة اختیار انسان نیستند. انسان می‌تواند گناه را ترک کند چون ترک گناه در اختیار اوست اما دیدن خواب بد در اختیار او نیست و نمی‌تواند به اختیار خود نشاط و شادابی در زندگی بیاورد و یاتنگی رزق و روزی را از بین ببرد و یا در صورت مشاهده نکردن آثار ذکر، به اختیار خود بتواند آثار ذکر را به وجود آورد یا بخواهد بیمار نشود. لذا هرگاه با چنین امور غیر اختیاری مواجه شد، ناراحت و پریشان نشود.

همچنین اگر شخصی ناخواسته عاشق کسی بشود، گناه نیست چرا که چنین امری در اختیار او نیست. ولی قطعاً عشق برایش مشکل‌ساز هست و اگر بعد از عاشق شدن موارد ذیل را رعایت نکند، گناهکار می‌شود زیرا این موارد در اختیار انسان هستند و آنها عبارتند از اینکه: به آن زن نامحرم که عاشق وی شده نگاه نکند، با او حرف نزند، به صدای او گوش فرا ندهد، با او رفت و آمد نداشته باشد، قصداً او را تصور نکند و از تصور او در ذهن لذت نبرد اگر به این تدبیر عمل کند، آتش عشق کمتر می‌گردد و اگر در این موارد کوتاهی کند، گناهکار شده و دلش سیاه می‌شود.

تمایل به گناه در اختیار انسان نیست و نمی‌شود که تمایل فطری را از بین برد. ولی گناه کردن در اختیار خود انسان است. لذا از ارتکاب گناه اجتناب شود و بر این خواسته نفس عمل نگردد.

کسی که در پی بدست آوردن چیزهایی باشد که در اختیار وی نیستند و یا بخواهد آنها را از بین ببرد، هرگز موفق نمی‌شود و سراسر عمرش را در پریشانی و افسردگی سپری خواهد کرد و این افسردگی گاهی تا بدانجا پیش می‌رود که بسیاری از سالکان طریقت تصور کرده‌اند

که ناکام شده‌اند و در نتیجه اقدام به خودکشی کرده و یا ذکر و عبادت را رها نموده و بی‌محبا به ارتکاب گناهان پرداخته‌اند. خلاصه این دسته از سالکان طریقت هم دچار ضرر ایمانی و هم دچار ضرر جانی شده‌اند چرا که با خودکشی گناهکار شده و جان و ایمان را از دست داده‌اند و با ترک ذکر و عبادت و ارتکاب معاصی هم از اجر و ثواب محروم شده و هم گناهکار گشته‌اند که باز هم به ایمان ضرر وارد شده است.

البته بعضی از امور غیر اختیاری چنان‌اند که نفس خواهان آنهاست و اگر در قلب سالک بوجود بیایند، سبب فساد و انحراف می‌گردند. به عنوان مثال گاهی بعد از آمدن چنین خیالاتی، سالک چنین تصور می‌کند که به مراحل کمال عرفان دست یافته است و از این رو خود را بهتر از بقیه تصور می‌نماید و گاهی ادعای کمال می‌کند و یا گاهی بر اثر مشهور شدن دچار فساد و انحراف می‌گردد. برعکس گاهی عدم حصول این امور به نفع سالک تمام می‌شود مثلاً اگر خود را حقیر تصور کند به نفع او است.

ماهیت آداب و رسوم

امروزه در میان بسیاری از متصوفین رسومی رواج یافته که برخی از آنها کاملاً برخلاف شریعت هستند. به طور مثال: طواف کردن قبر، بوسه زدن قبر، پوشاندن قبر با پارچه، نذر نمودن به نام بزرگان، استمداد و خواستن حاجات از بزرگانی که فوت کرده‌اند.

پاره‌ای دیگر از رسوم از نظر شرعی جائز بوده‌اند اما بر اثر آمیزش با امور ناجایز، آنها نیز حرام و ناجائز شده‌اند. مثل:

مراسم سالگرد رحلت بزرگان همراه با فاتحه خوانی و تجمع در محل قبور اولیاء و... گوش دادن به موسیقی، مولود خوانی و... این رسوم به حدی اهمیت یافته‌اند که اگر کسی آنها را انجام ندهد یا از آن منع کند، آن را خلاف تصوف و عرفان تصور می‌کنند. برای آشنایی بیشتر با مفاسد این رسم‌ها به کتاب‌های اینجانب که ذیلاً اسم شان می‌آید، مراجعه کنید:

۱. اصلاح رسوم، ۲. حق السماع، ۳. حفظ الایمان، ۴. حصه پنجم تعلیم‌الدین.

برخی دیگر از رسوم به گونه‌ای هستند که اگر آنها را جزء آموزه‌های تصوف بپنداریم و این طور بفهمیم که با انجام آنها قرب و نزدیکی الله تعالی حاصل می‌شود، آنگاه مرتکب بدعتی زشت و شنیع شده‌ایم و اگر بر اثر این رسوم در اعتقاد انسان فساد به وجود نیاید، باز هم این رسوم دنیای محض هستند مثل: خواندن جملات سحرآمیز، انجام عملیات جادوئی و ارتباط برقرار کردن با جن ها و... نخوردن گوشت جانوران حلال گوشت و...

بعضی دیگر از رسوم فی نفسه خوب هستند، به شرطی که موجب فساد در عقیده نگردند مثل خواندن شجره که در آن با نام بندگان مقبول خداوند توسل جسته می‌شود که جواز آن از برخی احادیث ثابت است. اما اگر با خواندن شجره این طور بفهمد که با گرفتن نام این بزرگان، آنها بسوی ما متوجه می‌شوند، چنین عقیده‌ای کاملاً غلط و بی‌اساس است. درباره چنین باورهای الله تعالی فرموده است: و لا تقف ما لیس لک به علم؛ و نرو دنبال آنچه که تو را علم آن نیست.

یکی دیگر از رسم ها این است که افراد عادی بعد از وارد شدن در مسیر سلوک به مطالعه کتاب های (مشکل) تصوف می‌پردازند. البته اگر سالک عالم باشد و در علوم معقول و منقول (مثل منطق، فلسفه، تفسیر، حدیث، فقه و...) مهارت داشته باشد و بر اثر مصاحبت بزرگان از علم تصوف و عرفان آگاهی کامل دارد، برایش مطالعه کتب تصوف، هیچ اشکالی ندارد. اما افراد دیگر اگر به مطالعه کتب تصوف بپردازند، دین و ایمان خود را بر باد می‌دهند. لذا از خواندن چنین کتاب هایی به شدت پرهیزد. از جمله کتبی مثل: مثنوی معنوی مولانا رومی، دیوان حافظ، ملفوظات بزرگان تصوف و...

ملفوظات به کتاب هایی گفته می‌شود که مریدان در آن اقدام به جمع‌آوری سخنان مرشد خود نموده‌اند و سپس به صورت کتاب به چاپ رسانده‌اند. در این نوع کتابها عموماً نامه‌ها، سخنرانی ها، اسرار شریعت، مسائل تصوف و عرفان و حالات و کیفیات بزرگان بیان می‌شود. لذا سعی کند آنها را مطالعه ننماید، حتی داستانهای زندگی این بزرگان را مطالعه

نکند چرا که مطالب چنین کتبی در ذهن توده مردم نمی‌گنجد و باعث سوء تفاهم می‌گردد.

نصایحی به عموم مردان

۱. همیشه با علما در ارتباط باشید و مسائل دینی را از آنها بپرسید.
۲. در صورت داشتن سواد کتاب‌های ذیل را پیوسته مورد مطالعه قرار دهید و بر محتویات آنها عمل نمایید:

الف: زیور بهشت،

ب: بهشتی‌گوهر،

ج: صفائی معاملات،

د: مفتاح الجنه

۳. لباس را بر خلاف دستور شریعت نپوشید. مثلاً شلوار و ازارش پائین‌تر از شتالنگ (بج‌لک) نباشد. همچنین از پوشیدن لباس‌های تنگ و غیر اسلامی مثل کت و شلوار و کراوات، یا لباس‌های ابریشمی، زربافت، رنگارنگ یا استفاده از کلاه و کفش نامناسب و... بپرهیزید.

۴. از تراشیدن و کوتاه کردن ریش اجتناب ورزید. البته در صورتی که بیش از یک مشت باشد، کوتاه کردن آن تا مقدار یک مشت اشکالی ندارد.

۵. رسوم و عاداتی که بر خلاف سنت رسول‌الله صلی الله علیه وسلم و شیوه اصحاب کرامش هستند، آنها را ترک نماید چه رنگ دینی داشته باشند و چه رنگ دنیوی مثل محفل مولود خوانی، برپایی مجالس عزاداری، سالگرد رحلت بزرگان، برپایی مراسم عزاداری در کنار قبور بزرگان، اختلاط زن و مرد در عروسی، مراسم شب برات، به مناسبت جلسات عروسی یا مهمانی به قصد شهرت غذا دادن، مراسم شب قبل از عروسی، خرج نمودن پول هنگفت، ریختن پول و سکه روی داماد و عروس، گرفتن پول از مهمانان به عنوان کادو و... تجمع مردم و برپایی مراسم جشن به مناسبت عقیقه، ختنه، یا جشن اولین روز مدرسه و... همه اینها را ترک نمایید نه خودتان چنین اموری را انجام دهید و نه در چنین مراسمی شرکت کنید.

مراسم عزاداری‌ایکه در رزوه‌های سوم، دهم، چهلم و سالگرد مردگان برپا می‌شوند یا به مناسبت پانزده شعبان و... شیرینی و حلوا تقسیم می‌گردد، یا جلساتی که به مناسبت محرم برگزار می‌شوند، نه خودش چنین جلساتی را برپا کند و نه در چنین جلساتی شرکت نماید.

۶. در جشن‌های غیر دینی شرکت نکنید و به فرزندان تان اجازه شرکت ندهید. برای خرید چیزهای بیهوده مثل بادبادک، ترقه، فشفشه و اسباب‌بازی‌های تصویردار، به بچه‌ها پول ندهید.

۷. زبان را از غیبت و دشنام حفاظت کنید.

۸. نمازهای پنجگانه را با جماعت بخوانید.

۹. پسرپچه‌ها و زنان را به قصد شهوت نگاه نکنید.

۱۰. به ترانه و موسیقی گوش فرا ندهید.

۱۱. برای هر کاری از مرشد تعویذ نخواهید. بلکه از مرشد باید

مسائل دین را فرا گرفت. البته درخواست دعا اشکالی ندارد.

۱۲. این طور تصور نکنید که بدون هدیه نمی‌توان به محضر مرشد رفت.

۱۳. گمان نکنید که مرشد از همه چیز باخبر است و نیازی به گفتن حالات نیست.

۱۴. کتب تصوف را مطالعه نکنید و مطالب مربوط به آن را نپرسید.

۱۵. در مسئله تقدیر، جروبحث نکنید.

۱۶. به تعلیمات مرشد عمل کنید.

۱۷. رشوه نگیرید، معاملات ربوی انجام ندهید، منفعتی که از

رهن بدست می‌آید، ربا محسوب می‌شود لذا از گرفتن آن اجتناب ورزید.

۱۸. از معامله و خرید و فروشی که بر خلاف شرع باشد، بپرهیزید.

۱۹. بدون پرسیدن تعبیر خواب و ماهیت آن، بر آن عمل نکنید.

۲۰. هر گاه به خدمت مرشد رفتید و او را در حال انجام امور شخصی

دیدید، مزاحم وی نشوید. همچنین نباید در محلی نشست که مرشد با

دیدن شما دچار تشویش و پریشانی گردد. بلکه در گوشه‌ای بنشیند و

هرگاه مرشد از کار خود فراغت یافت، به خدمتش حاضر شوید.

۲۱. کتابهای ذیل را پیوسته مطالعه نمایید:

الف: تعلیم‌المطالب،

ب: چهار بخش نخست کتاب تعلیم‌الدین،

ج: پاداش اعمال

نصایحی به عموم زنان

۱. از امور شرکی اجتناب کنید.
۲. به قصد بچه‌دار شدن یا زنده ماندن بچه، در پی سحر و جادو نروید.
۳. فال نگیرید.
۴. برای برآورده شدن نیازهای خویش، به نام اولیا و بزرگان نذر نکنید.
۵. در مراسم شب پانزده شعبان، محرم و عرفه شرکت نکنید (در برخی مناطق مردم در ایام عرفه از شهر بیرون می‌روند و به قصد مشابَهت با حجاج به عبادت می‌پردازند).
۶. به مناسبت ماه رجب غذا ندهید.
۷. در سیزده روز اول ماه صفر به خاطر مشابَهت با بیمار شدن رسول‌الله صلی‌الله علیه و سلم تظاهر به بیماری نکنید.
۸. حجابتان را در برابر هر نامحرمی و لو اینکه مرشد شما باشد، رعایت کنید. علی‌الخصوص خویشاوندان ذیل مثل: برادر شوهر، پسرخاله، پسر عمه، پسر دایی (بچه ماما)، پسر عمو (بچه کاکا)، شوهر خواهر، برادر خوانده، پدر خوانده و ...
۹. لباس‌هایی که از نظر شرعی پوشیدن آنها درست نیست، نپوشید. مثل لباس‌های تنگی که از پوشیدن آن برجستگی‌های بدن مثل شکم، بازو و ... آشکار شود. یا لباس‌های نازکی که مو و بدن آشکار باشد. در عوض لباسی بپوشید که دراز باشد، آستین‌های بلند داشته باشد. چادر نیز از جنس همان لباس و هم‌رنگ آن باشد. همیشه مراقب چادر خود باشد که از سرتان نیفتد. البته اگر در خانه فقط زن حضور داشت یا محارم حقیقی مثل پدر، برادر و ... آنگاه برداشتن چادر از سر اشکالی ندارد.
۱۰. دزدکی و با گوشه چشم به کسی نگاه نکنید.

۱۱. در مراسم عروسی، عقیقه، چهل‌م، ششم، چهارم، مراسم خواستگاری و... شرکت نکنید و از دیگران برای این منظور دعوت‌نمایید.

۱۲. هیچ کاری را به قصد شهرت انجام ندهید.

۱۳. زبان تان را از غیبت، دشنام، طعنه، سخنان زشت و ناپسند، حفاظت کنید.

۱۴. نمازهای پنجگانه را در اول وقت، با خشوع و خضوع، با رکوع و سجده کامل بخوانید.

۱۵. زمان آغاز و پایان عادت ماهانه را دقیقاً مشخص نمایید تا از شمابر اثر سهل‌انگاری و بی‌دقتی، نمازی فوت نشود.

۱۶. طلا و زیورآلات خویش را هر سال وزن نموده و زکات آنها را ادا نمایید.

۱۷. اگر سواد دارید، بهشتی زیور را حتماً مطالعه نمایید و اگر بی‌سوادهستید، از کسی دیگر کمک بگیرید تا این کتاب را برای شما بخواند. شما نیز خوب به آن گوش فرا دهید و بر محتویات آن عمل نمایید.

۱۸. از شوهرتان اطاعت کنید. اموالش را مخفیانه و بدون اجازه‌اش خرج نکنید.

۱۹. به ترانه و موسیقی گوش فرا ندهید.

۲۰. اگر قرآن بلدید، روزانه قرآن را تلاوت نمایید.

۲۱. برای مطالعه هر کتاب قبلاً با عالمی مشورت کنید.

۲۲. در جاهایی که شیرینی، خرما، شربت و... به مناسبت‌های مختلف تقسیم می‌شود، نروید و در تقسیم آن شرکت نکنید.

نصایحی به سالکان طریقت

۱. نصایحی را که قبلاً بیان شدند، به دقت بخوانید.

۲. سعی کنید در هر مسئله‌ای مطابق سنت نبوی عمل نمایید چرا که با این کار دل انسان روشن و منور می‌شود.

۳. اگر شخصی بر خلاف میل شما سخنی گفت، صبر نمایید. با عجله و شتابزدگی گفتگو نفرمایید و هنگام عصبانیت خود را کنترل کنید.

۴. هرگز خود را بزرگ و صاحب کمال نپندارید.

۵. قبل از آغاز سخن، در باره آن خوب بیندیشید. هرگاه از خوبی سخنان تان کاملاً مطمئن شدید و برایتان محرز شد که سخنانتان دربرگیرنده فواید دینی و دنیوی است، آنگاه بر زبان آورید.
۶. صفات و خصوصیات زشت و نامناسب انسان ها را نه بیان کنید و نه به آن گوش فرا دهید.
۷. به سالکان مجذوب‌الحال که گاهی عملی انجام می‌دهند و آن عمل از دید شما بر خلاف شریعت است، طعنه نزنید (و نه آن عمل را تأیید کنید).
۸. هیچ مسلمانی را هر چند گناهکار، فقیر و از طبقه پایین جامعه باشد، حقیر تصور نکنید.
۹. حریص مال و مقام نباشید.
۱۰. تعویذ دادن را مشغله خود نسازید چرا که مردم بر شما هجوم می‌آورند و وقت تان را ضایع می‌کنند.
۱۱. با افرادی که همیشه به یاد خدا هستند، نشست و برخاست کنید چرا که با چنین مجالست‌هایی دل انسان نورانی می‌شود و همت او بلند می‌گردد.
۱۲. کارهای دنیوی را زیاد انجام ندهید.
۱۳. بدون ضرورت و فایده با مردم زیاد رفت‌وآمد نکنید.
۱۴. هر گاه با مردم ملاقات می‌کنید، با اخلاق حسنه ملاقات کنید و پس از انجام کار، از آنها جدا شوید.
۱۵. از نشستن زیاد و بیهوده با آشنایان پرهیز نمایید.
۱۶. همیشه سعی کنید بندگان خاص خداوند را دریابید و در مصاحبت آنها وقت تان را سپری نمایید. رفت‌وآمدها با انسانهای ساده و گمنام باشد چرا که ضرر و زیان چنین مجالست‌هایی کمتر است.
۱۷. اگر در قلب شما کیفیتی عجیب یا علمی حیرت‌انگیز پدید آمد، حتماً مرشد خود را اطلاع دهید.
۱۸. از مرشد خود ذکر و ورد خاصی مطالبه نکنید.
۱۹. آثاری که بر اثر ذکر به وجود می‌آیند بجز از مرشد، با کسی دیگر مطرح نسازید.

۲۰. اگر علاقه به مطالعه کتب تصوف دارید، نخست فصل پنجم "تعلیم‌الدین" و "کلید مثنوی" را مطالعه کنید. البته به شرطی که با علوم معقول و منقول کاملاً آشنا باشید.

۲۱. هر گاه از شما اشتباهی سرزد، به آن اعتراف کنید و در صدد توجیه آن برنیایید.

۲۲. در هر حال بر خداوند توکل نمایید.

۲۳. تمام حاجات و نیازهای تان را به درگاه رب‌العالمین عرض نمایید.

۲۴. همیشه از خداوند توفیق استقامت بر دین را بطلبید.