

مراقبه از منظر روایات

طاهره الماسی^۱

چکیده

با توجه به اینکه انسان در نظارت عمیق و همه جانبه گردن خود را به حالت کشیده نگه می‌دارد اما برای نظارت خدا بر انسان و نظارت انسان بر اعمال و حالات خویش و هم نوع خویش مراقبت گفته می‌شود. مراقبت خدا بر انسان و انسان بر خود یک وجه اشتراکی در خصوص تکامل روحی و اخلاقی انسان دارد. مراقبه در روایات اسلامی، به معنای نظارت و مواظبت دقیق بر اعمال، افکار و رفتارها است. این مفهوم از دیدگاه روایات، به عنوان یک عنصر اساسی در راه سیر و سلوک، توسعه فردی، و رسیدن به مقام قرب الهی تلقی می‌شود. مراقبه، از راه یاد خدا و شناخت خداوند، در انسان حس مسئولیت و حسابرسی از اعمال را ایجاد می‌کند.^۲ پژوهش حاضر به روش توصیفی، تحلیلی و با استناد از منابع کتابخانه ای تالیف شده است.

کلیدواژه: اعمال، روایات، مراقبت، نظارت خداوند.

^۱ طلبه سطح دو، حوزه علمیه سیدالشهدا

^۲ رنجبر، «مراقبه در نهج البلاغه»، ص ۱.

مقدمه

مراقبه، مواظبت در انجام اعمال است تا بر خلاف دستورات الهی نباشند. در مراقبه که خداوند بر ظاهر و باطن اعمالش و آنچه در قلبش می‌گذرد، آگاه است. علمای اخلاق بر مراقبه تاکید داشته و با استناد به آیات و روایات، آن را امور ضروری سیر و سلوک می‌دانند. کلمه مراقبه متعلق به ادبیات عرفانی اسلامی است، اما در چند دهه اخیر برخی علاقه‌مندان به ادیان شرقی برای اصطلاحاتی هم چون مدیتیشن فرآیند تدریجی برای تمرین دادن به ذهن است تا بتواند بر روی افکار خود متمرکز شود و آن‌ها را به خوبی مدیریت کند. مقالاتی در این زمینه و در ارتباط با موضوع پژوهش به صورت پراکنده نوشته شده است و هرکدام از این پژوهش‌ها به یک بحث در ارتباط با این موضوع پرداخته‌اند از جمله در مقاله: مراقبه در نهج البلاغه، مولف: رضا رنجبر، ۱۳۹۵ در این مقاله ابعاد موضوعات فوق و همچنین اقسام مراقبت از دیدگاه امام علی (علیه السلام) بررسی شده است. در مقاله: مراقبه به روایت یوحنا صلیبی و علاء الدوله سمنانی، مولف: عبدالخالق جعفری و دیگران، ۱۴۰۱ در این مقاله به شیوه‌های مراقبه یوحنا جزئی‌نگرتر از سمنانی است و تفصیلات بیشتری را بیان می‌کند. در مقاله: مراقبه و نقش آن در سلوک معنوی، آثار، موانع و ریشه‌ها، مولف: محمد مهدی مسعودی و دیگران، ۱۴۰۰ در این مقاله به بررسی آثار، موانع و ریشه‌های مراقبه در اخلاق و عرفان اسلامی موضوعی است که در این مقاله پرداخته است. هدف از این مقاله، مراقبه از منظر روایات است. در این پژوهش، ابتدا به معناسنایی مراقبه پرداخته و در پایان به مراقبه از منظر روایات پرداخته شده است. تحقیق پیش رو درصدد پاسخ‌گویی به این سوال است:

۱- مراقبه از منظر روایات چیست؟

۱- مفهوم شناسی

پیش از پرداختن به بحث‌های اصلی لازم است کلمات کلیدی و تأثیرگذار را که در این پژوهش مطرح است مورد بررسی لغوی و اصطلاحی قرار داده شود تا با روشن شدن مفاهیم آن‌ها، تبیین هرچه بیشتر بحث ممکن شود.

۱-۱- مراقبه

مراقبه از واژه‌ی «رَقَبَ» به معنای حفظ کردن^۱ و در نظر گرفتن مراقب و توجه دادن فکر به سوی اوست و هر کس از کاری به سبب رعایت دیگری دوری جوید گفته می‌شود: فلانی را مراقبت کرد.^۲

در متون اخلاق اسلامی، پیشینه‌ی مراقبه به «مربطه» بازمی‌گردد که عبارت است از نگاهبانی و مواظبت عقل از نفس. در هر حال مشارطه، پیش‌نیاز مراقبه و معاقبه و مقامات پس از آن، تکمیل‌کننده‌ی محاسبه است.^۳

۱-۲- مراقبه در اصطلاح

سید بحرالعلوم در تعریف مراقبه می‌فرماید: مراقبه عبارت است از متوجه و ملتفت خود بودن در جمیع احوال تا از آنچه بدان عازم شده و عهد کرده تخلف نکند.^۴

۲- مراقبه در آیات و روایات

در آیات قرآن و روایات اسلامی اشارات فراوانی نسبت به مراقبه آمده است؛ به عنوان نمونه: در سوره حشر، می‌فرماید: «و هر کس باید بنگرد تا برای فردایش چه چیز از پیش فرستاده و از خدا بپرهیزد که خداوند از آنچه انجام می‌دهید آگاه است.» امیرمؤمنان علی (علیه السلام) نیز می‌فرماید: «سزاوار است انسان بر خویشتن مسلط و همیشه مراقب قلب خود و نگاهدار زبان خویش باشد!».

در آیات قرآن و روایات اسلامی اشارات فراوانی نسبت به مراقبه آمده است؛ از جمله:

^۱ ابن منظور، لسان العرب، ج ۱، ص ۴۲۵.

^۲ کاشانی، راه روشن، ج ۸، ص ۱۹۳.

^۳ نراقی، جامع السعادات، ج ۳، ص ۱۲۴.

^۴ بحرالعلوم، رساله سیر و سلوک، ص ۱۵۰.

۱ - در آیه ۱۴ سوره علق می خوانیم: «الْمُ يَعْلَمُ بَانَ اللَّهِ يَرَى»؛ «آیا انسان نمی داند که خدا او و اعمالش را می بیند که این آیه هم اشاره به مراقبت پروردگار نسبت به اعمال انسان است، و هم این که او باید مراقب خویش باشد.»

و در جای دیگر خطاب به مؤمنان می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لَتَنْظُرَ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ»^۱؛ «ای کسانی که ایمان آورده اید، از مخالفت خدا بپرهیزید و هر کس باید بنگرد تا برای فردایش چه چیز از پیش فرستاده و از مخالفت خدا بپرهیزید که خداوند از آنچه انجام می دهید آگاه است.»
جمله: «وَلَتَنْظُرَ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ»؛ «در واقع همان مفهوم مراقبه را می رساند.»

همین معنی در جای دیگر قرآن، در شکل محدودتری بیان گردیده، می فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»^۲؛ «انسان باید به طعام خویش بنگرد» و مراقب باشد که آیا از طریق حلال آنها را فراهم ساخته یا از طریق حرام.
۲ - در حدیثی از رسول خدا (صلی الله علیه وآله) می خوانیم که در تفسیر احسان در آیه شریفه: «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَ الْإِحْسَانِ» فرمود: «الْإِحْسَانُ أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ»^۳؛ «نیکوکاری به این است که آن چنان خدا را پرستش کنی که گویی او را می بینی، و اگر تو او را نمی بینی او تو را می بیند.»

بدیهی است که توجه به این حقیقت که خداوند در همه جا و در هر حال و در هر زمان، ناظر و شاهد و مراقب اعمال ما است، روح مراقبت را در ما زنده می کند، تا پیوسته مراقب اعمال خویش باشیم.

۳ - در حدیث دیگری از امیرمؤمنان علی (علیه السلام) آمده است که فرمود: «يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ الرَّجُلُ مُهَيِّمًا عَلَى نَفْسِهِ، مُرَاقِبًا قَلْبَهُ، حَافِظًا لِسَانَهُ»^۴؛ «سزاوار است انسان بر خویشتن مسلط و همیشه مراقب قلب خود و نگاهدار زبان خویش باشد.»

^۱ حشر، ۱۸.

^۲ عبس، ۲۴.

^۳ متقی هندی، کنز العمال، ج ۳، ص ۴۶.

^۴ آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۷۹۷.

۴ - در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) چنین نقل شده است: «مَنْ رَعَى قَلْبَهُ عَنِ الْغَفْلَةِ وَ نَفْسَهُ عَنِ الشَّهْوَةِ وَ عَقْلَهُ عَنِ الْجَهْلِ، فَقَدْ دَخَلَ فِي دِيْوَانِ الْمُتَنَبِّهِينَ، ثُمَّ مَنْ رَعَى عَمَلَهُ عَنِ الْهَوَى، وَ دِينَهُ عَنِ الْبِدْعَةِ، وَ مَالَهُ عَنِ الْحَرَامِ فَهُوَ مِنْ جُمْلَةِ الصَّالِحِينَ»^۱؛ «کسی که مراقب قلبش در برابر غفلت، و نفسش در برابر شهوت، و عقلش در مقابل جهل باشد، نام او در دفتر بیداران و آگاهان ثبت می شود، و آن کسی که مراقب عملش از نفوذ هوا پرستی و دینش از نفوذ بدعت، و مالش از آلودگی به حرام بوده باشد در زمره صالحان است.»

۵ - در حدیث قدسی می خوانیم خداوند می فرماید: «يَا بُؤْسًا لِلْقَانِطِينَ مِنْ رَحْمَتِي، وَ يَا بُؤْسًا لِمَنْ عَصَانِي وَ لَمْ يَرَأِبْنِي»^۲؛ «بدا به حال کسانی که از رحمت من مأیوس شوند و بدا با حال کسی که نافرمانی من کند، و مراقب (حضور) من نباشد.»

۶ - در یکی از خطبه های امیرمؤمنان علی (علیه السلام) آمده است: «فَرَحِمَ اللَّهُ أَمْرًا رَاقِبَ رَبِّهِ وَ تَنَكَّبَ ذَنْبَهُ، وَكَابَرَ هَوَاهُ، وَكَذَّبَ مُنَاهُ»^۳؛ «خدا رحمت کند کسی را که در اعمال خویش مراقب پروردگارش باشد، و از گناه بیرهیزد و با هوای نفس خویش مبارزه کند و آرزوهای واهی را تکذیب نماید.»

۷ - در نهج البلاغه نیز آمده است: «فَاتَّقُوا اللَّهَ عِبَادَ اللَّهِ تَقِيَّةَ ذِي لُبٍّ شَغَلَ التَّفَكُّرُ قَلْبَهُ.. وَ رَاقِبَ فِي يَوْمِهِ غَدَهُ»^۴؛ «پس تقوای الهی پیشه کنید ای بندگان خدا، تقوای اندیشمندی که تفکر قلب او را به خود مشغول داشته.. و امروز مراقب فردای قیامت خویش است.»

آری! «مراقبت» از خویشتن یا پروردگار یا قیامت که در این روایات آمده همه به یک معنی است؛ یعنی، مراقب اعمال و اخلاق خویش بودن، و نظارت دقیق بر آن داشتن، و همه روز و در همه حال و در هر جا به کارهایی که از وی سر می زند، توجه کند.

کوتاه سخن این که: رهروان راه حق و سالکان طریق الی الله باید بعد از «مشارطه»، یعنی عهد و پیمان بستن با خود و خدای خویش جهت اطاعت و بندگی حق و تهذیب نفس، بطور مداوم مراقب خود باشند که این پیمان الهی شکسته نشود، و درست همانند طلبکاری که از همپیمانانش مطالبه پرداخت دیون می کند، از نفس خویش مطالبه

^۱ مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۶۸.

^۲ کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۶۷.

^۳ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۳۴۹.

^۴ نهج البلاغه، ص ۱۱۱.

۵- کشف عوالم توحیدی

دوام در حضور و مراقبت موجب انصراف از ماسوی‌الله به سوی حقیقه الحقائق می‌گردد.^۱ در اثر مراقبه تامّ و اهتمام شدید به آن و در اثر توجه به نفس، به تدریج چهار عالم بر سالک منکشف خواهد شد:

۶- توحید افعال

یعنی ادراک می‌کند تمام افعال در جهان خارج استناد به ذات مقدس او دارد.

۷- توحید صفات

در این مرحله، سالک هر گونه علم و قدرت و حیات و... را که در موجودات خارجیه مشاهده می‌کند مستند به خدای تعالی می‌یابد.

۸- توحید اسماء

در این مرحله، صفات را قائم به ذات ادراک می‌کند. مثلاً عالمیت خود را عالمیت خدا ادراک می‌کند و قادریت و سمیعیت و بصیریت خود را همه از خدا می‌داند و بس.

۹- توحید ذات

در این مرحله، سالک ادراک می‌کند که آن ذاتی که تمام افعال و صفات و اسماء بدان مستند است، آن ذات واحد است، یک حقیقت است که تمام این‌ها قائم به اوست. در اینجا دیگر سالک توجهی به صفت و اسم ندارد بلکه مشهودش فقط ذات است و بس. در این هنگام تجلی ذاتی خواهد شد.^۲

۱۰- حل مشکلات سلوکی

نفی خواطر. نفی خواطر عبارت است از تسخیر قلب و حکومت بر آن، تا سخنی نگوید و عملی انجام ندهد و تصویری بر او وارد نشود مگر به اذن و اختیار صاحب آن و تحصیل این حال بسی صعب و دشوار است و لهذا گفته‌اند که نفی خواطر از اعظم مطهرات سرّ است... که به دنبال نفی خواطر، معرفت الهی و رسیدن به مقصود رخ می‌دهد.^۳

^۱ کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۴۹۶.

^۲ حسن زاده، نصوص الحکم بر فصوص الحکم، ص ۲۷۱.

^۳ طهرانی، رساله لب اللباب، ص ۱۵۱-۱۵۴.

بزرگان اخلاق و تربیت، از مبانی اسلامی و دعا‌های معصومین علیهم السلام چنین برداشت نموده‌اند که انسان اخلاق جو باید در لحظاتی که بر او می‌گذرد مراقبت کند، به این معنی که عبادت و توجه خاص آن زمان را به جای آورد و در این زمینه کتبی ویژه مثل «المراقبات» نوشته میرزا آقا ملکی تبریزی و کتاب «الاقبال بالأعمال الحسنه» از سید بن طاووس وجود دارد.

بخشی از این مراقبات عبارت اند از: ایام موالید، مثل روز تولد پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله و سایر معصومین علیهم السلام،^۱ روز بعثت پیامبر صلی الله علیه وآله، روز عید غدیر خم، روز دحو الارض، روز مباهله، اول ماه، آخر ماه و پنجشنبه آخر ماه، روز جمعه و ساعت آخر آن، مراقبت از وقت نمازها.^۲

^۱ ملکی تبریزی، اسرار الصلاة، ص ۱۴۸.

^۲ همان، ص ۱۶۰.

نتیجه گیری

این مقاله با عنوان مراقبه در روایات است. مراقبه به معنای نظارت و توجه دقیق به اعمال و حالات خود، در روایات اسلامی از جایگاه مهمی برخوردار است. این نظارت اعمال، به عنوان یک ابزار مهم در راه خودسازی و دستیابی به کمال روحی و اخلاقی، مورد توجه قرار گرفته است. روایات، مراقبه را به عنوان یک راه برای شناخت و کنترل نفس، و پیشگیری از گناه و آسیب های اخلاقی، معرفی می کنند. این فعالیت باعث تسلط بر افکار و احساسات می شود و می تواند تاثیرات بسیاری بر روی زندگی افراد داشته باشد و تا دیدگاه مثبت تری نسبت به زندگی پیدا کرده و با چالش های روزمره بهتر کنار بیایم.

منابع

*قرآن کریم

سید رضی، نهج البلاغة، هجرت، قم، چاپ: اول، ۱۴۱۴ ق.

۱- آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی، غرر الحکم و درر الکلم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی قم، ۱۳۶۶ ش.

۲- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، نشر: دار صادر، بیروت، نوبت چاپ: سوم، ۱۴۱۴ ق.

۳- بحر العلوم، سید محمد مهدی، رساله سیر و سلوک (تحفة الملوك)، انتشارات علامه طباطبائی، چاپ: چهارم، ۱۴۱۸ ق.

۴- خمینی، روح الله؛ چهل حدیث، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، چاپ بیستم، ۱۳۷۸.

۵- حرّ عاملی، محمد بن حسن بن علی؛ تفصیل وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم، چاپ اول، ۱۴۰۹ هـ ق.

۶- حسن زاده، آملی حسن؛ عیون مسائل النفس و سرح العیون فی شرح العیون، امیر کبیر، تهران، چاپ دوم، ۱۳۸۵، ص ۶۴۹

۷- حسن زاده، آملی حسن؛ نصوص الحکم بر فصوص الحکم، رجاء، تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۵.

۸- طباطبائی سید محمد حسین؛ تفسیر المیزان، ترجمه: موسوی همدانی سید محمد باقر، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، چاپ پنجم، ۱۳۷۴ ش.

۹- طهرانی، سید محمد حسین حسینی؛ رساله تبابالباب فی سیر و سلوک أولى الألباب، دارالمحجة البيضاء، بیروت، چاپ: چهارم، ۱۴۳۱ هـ ق.

۱۰- کلینی، ابو جعفر محمد بن یعقوب؛ الکافی، دار الکتب الإسلامية، تهران، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ هـ ق.

۱۱- مجلسی، محمد باقر؛ بحار الأنوار، مؤسسه الطبع و النشر، بیروت، اول، ۱۴۱۰ ق.

۱۲- ملکی تبریزی، میرزا جواد آقا؛ أسرار الصلاة، تهران، انتشارات پیام آزادی، ۱۳۷۸.

۱۳- نراقی ملامحمد مهدی؛ علم اخلاق اسلامی (ترجمه جامع السعادات)، ترجمه‌ی سیدجلال الدین مجتبوی، انتشارات حکمت، چاپ: چهارم، ۱۳۷۷.

۱۴- فیض کاشانی، راه روشن (ترجمه المحجة البيضاء)، ترجمه‌ی سید محمد صادق عارف، مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ: اول، ۱۳۷۲ ه.ش.