

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرحله‌ی آماده‌سازی فایل			
تکمیل مآخذ و ویرایش نهایی	ویرایش دوم	ذکر مآخذ	تصحیح و ویرایش اولیه

توصیه‌های سلوکی امام باقر علیه السلام به جابر جعفی

کلیدواژه‌ها: توصیه‌های سلوکی، امام باقر علیه السلام، جابر بن یزید جعفی، بهترین دستورالعمل‌های سیروسلوک از زبان امام باقر علیه السلام.

فرمایشات امام محمد باقر علیه السلام به جابر بن یزید جعفی که از یاران برجسته‌ی ایشان است را می‌خوانیم؛ بسیار ارزشمند است! و امیدواریم این گنج‌های بزرگ معارف اهل بیت علیهم السلام برای ما درس باشد و آنها را آویزه‌ی گوشمان کنیم و بر لوح دلمان ثبت کنیم و همه‌ی جانمان را در گرو آنها قرار دهیم.

این روایت در *تحف العقول* نقل شده است. همانطور که گفته‌ام، *تحف العقول* نوشته‌ی ابن شعبه‌ی حرّانی از علمای قرن چهارم هجری قمری است و کتاب بسیار ارزشمندی است. اسم کامل آن *تحف العقول عن آل رسول صلی الله علیه و آله و سلم* است. ابن شعبه‌ی حرّانی کار بسیار بزرگی کرده است. مواعظ پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم، سپس امیرالمؤمنین علیه السلام و بعد یک‌به‌یک ائمه علیهم السلام را نقل کرده و در آخر هم به مواعظه‌هایی از سلمان فارسی رضی الله عنه اشاره کرده است. حتی مناجات‌های بعضی از انبیا مثل حضرت موسی و حضرت عیسی علیه السلام را نیز آورده است. امیدوارم همه‌ی عزیزان این کتاب را داشته باشند و سعی کنند با این کتاب رفیق باشند. از این کتاب بهره‌ی زیادی می‌توانید ببرید. من هم غالباً روایاتی که در مناسبت‌ها انتخاب می‌کنم از این کتاب است.

رُوی عَنْهُ علیه السلام از امام باقر علیه السلام روایت شده است: **أَنَّه قَالَ لَهُ** که ایشان به جابر بن یزید جعفی فرمودند: **يَا جَابِرُ اغْتَنِمْ مِنْ أَهْلِ زَمَانِكَ خَمْسًا**: ای جابر! از مردم زمان خودت پنج چیز را غنیمت بشمار. **إِنْ حَضَرَتْ لَمْ تُعْرِفْ**: اول اینکه اگر در جمع آنها حاضر باشی، هیچ‌کس تو را نشناسد و بین خلق گمنام باشی. این را

غنیمت بشمار. **وَ إِنْ غِنْتَ لَمْ تُفْتَقِدْ**: دوم اینکه اگر غایب باشی، هیچ کس دنبال تو نگردد و احساس نکند که تو نیستی؛ یعنی این قدر بین خلق گم باشی؛ گفت: *الهی به آنان که در تو گمند*. این را غنیمت بشمار. فکر نکن اگر مشهور بودی و وقتی به مجلسی می رفتی، همه جلوی پایت بلند می شدند و تو را می شناختند و وقتی نمی رفتی، می گفتند فلانی چرا امروز نیامده، خیلی چیز بزرگی بود؛ نه! گمنامی و اینکه کسی به تو اعتنا نکند را غنیمت بشمار. **وَ إِنْ شَهِدْتَ لَمْ تُشَاوِرْ** سوم، این را غنیمت بشمار که اگر حاضر بودی، هیچ کس با تو مشورت نکند و کسی تو را به حساب نیاورد. **وَ إِنْ قُلْتَ لَمْ يُقْبَلْ قَوْلُكَ**: چهارم اینکه اگر سخنی گفتی، هیچ کس حرفت را قبول نکند. این را غنیمت بشمار. **وَ إِنْ خَطَبْتَ لَمْ تُزَوِّجْ** پنجم، اگر به خواستگاری رفتی و هیچ کس حاضر نشد دخترش را به تو بدهد؛ یعنی هیچ کس ارزشی برای تو قائل نشد، این را غنیمت بشمار.

حضرت فرمودند این پنج چیز را غنیمت بشمار؛ اینها بسیار بزرگ است. امیدواریم روحیه هایمان این گونه شود. همه ی اینها خلاف سلیقه ی عادی اهل دنیا و اهل طبیعت است. مردم می خواهند وقتی وارد مجلسی می شوند، سرشناس باشند و اگر روزی نبودند، همه دنبالشان بگردند و بگویند فلانی کجاست؛ چرا نیامده است؛ و اگر در جمعی حاضر بودند، همه از آنها استفاده کنند و با آنها مشورت کنند؛ اگر حرفی زدند همه قبول و تأیید کنند؛ اگر جایی برای خواستگاری رفتند، همه افتخار کنند که دخترشان را به آنها بدهند. این خلاف سلیقه ی اهل طبیعت است؛ و به خواست خدا باید این گونه شد؛ یعنی روحیه مان طوری شود که اینها را غنیمت بشماریم؛ نه اینکه با تلخی تحمل کنیم؛ نه اینکه صبر کنیم؛ نه! غنیمت، یعنی چیز گرانبهائی به دست آورده ایم و خوشحال باشیم. سالک الی الله باید این گونه باشد.

بعد حضرت فرمودند: **وَ أَوْصِيكَ بِخَمْسٍ**: پنج توصیه هم به تو می کنم؛ **إِنْ ظَلِمْتَ فَلَا تَظْلِمْ**: اگر مورد ستم واقع شدی و به تو ظلم کردند، تو متقابلاً ظلم نکن. **وَ إِنْ خَانُوكَ فَلَا تَخُنْ**: و اگر به تو خیانت کردند، تو متقابلاً خیانت نکن. **وَ إِنْ كَذَّبَتْ فَلَا تَغْضَبْ**: و اگر گفتند تو شخص کذاب و دروغگویی هستی و تو را تکذیب کردند، عصبانی نشو! از کوره در نرو و غضب نکن!

وَ إِنْ مَدَحْتَ فَلَا تَفْرَحْ: و اگر مدح تو را گفتند؛ از تو تعریف کردند که عجب شخص بزرگواری است! عجب شخصیت عظیم‌القدری است! عجب انسان عالم و دانایی است! اگر از تو تعریف کردند، **فَلَا تَفْرَحْ:** به خاطر تعریف خلق خوشحال نشو! مداحی دیگران تو را خوشحال نکند! **وَ إِنْ ذُمُّتَ فَلَا تَجْزَعُ:** و اگر تو را مذمت و نکوهش کردند، بی‌تابی و جزع و فزع نکن!

وَ فَكَّرْ فِيمَا قِيلَ فِيكَ: و در مورد آنچه راجع به تو گفته می‌شود، فکر کن و زود عکس‌العمل نشان نده! به محض اینکه چیزی به تو گفتند، نگو خودت هستی. **وَ فَكَّرْ فِيمَا قِيلَ فِيكَ:** درباره‌ی آنچه در مورد تو گفته می‌شود، تفکر کن! ببیندیش! **فَإِنْ عَرَفْتَ مِنْ نَفْسِكَ مَا قِيلَ فِيكَ فَسُقُوطُكَ مِنْ عَيْنِ اللَّهِ جَلٌّ وَ عَزٌّ عِنْدَ غَضَبِكَ مِنَ الْحَقِّ أَكْبَرُ مِنْ مُصِيبَةٍ مِمَّا خِفْتَ مِنْ سُقُوطِكَ مِنْ أَعْيُنِ النَّاسِ:** اگر در مورد خودت فکر کردی و دیدی آن چیزی که راجع به تو می‌گویند واقعاً وجود دارد، بدان! وقتی که غضب می‌کنی به خاطر اینکه به تو گفته‌اند فلان عیب را داری؛ عیبی که واقعاً داری؛ مصیبت سقوط و از چشم خدا افتادن در اثر این غضب، بسیار بزرگتر است از اینکه از چشم خلق خدا بیفتی. اگر خصوصیتی را گفتند که تو دیدی واقعاً داری؛ عیبی را گفتند که دیدی داری؛ اگر از کوره در بروی و عصبانی بشوی، این عصبانیت تو، تو را از چشم خدای عزوجل می‌اندازد و مصیبت افتادن از چشم خدا به مراتب بالاتر از مصیبت افتادن از چشم خلق است؛ لذا مواظب باش به خاطر عیبی که در تو هست و به تو گفتند و به رخت کشیدند، از کوره در نروی؛ عصبانی نشوی؛ غضب نکنی.

وَ إِنْ كُنْتَ عَلَىٰ خِلَافٍ مَا قِيلَ فِيكَ: اما اگر دیدی برخلاف آن چیزی که راجع به تو گفتند هستی؛ مثلاً گفتند انسان بزدل، حسود، ترسو و بخیلی هستی و دیدی واقعاً این‌طور نیست؛ تو بخیل نیستی، انسان بسیار سخاوتمندی هستی؛ تو فرد بزدلی نیستی، انسان بسیار شجاعی هم هستی؛ اگر دیدی این‌گونه است، **فَثَوَابٌ أَكْثَرُ مِنْ غَيْرِ أَنْ يُتَعَبَ بِدَنِّكَ:** بدان این حرفی که به تو زدند و تو تحمل کردی و از کوره در رفتی، ثواب و اجری برای تو در پی دارد، بدون اینکه بدنت را در انجام طاعت و عبادتی به تعب و رنج انداخته باشی. پاداش مفتی گیر تو آمد. چیزی به تو گفتند که در تو نبود؛ یعنی تهمت به تو زدند

و تو تحمل کردی و از کوره در نرفتی و عکس‌العمل نشان ندادی؛ در نتیجه بدون زحمت، ثواب زیادی در نامه‌ی عملت نوشتند.

وَ اعْلَمْ بِأَنَّكَ لَا تَكُونُ لَنَا وَلِيًّا: ای جابر! بدان که تو دوست ما اهل‌بیت شمرده نمی‌شوی، اهل ولایت شمرده نمی‌شوی؛ تا زمانی که این خصوصیت در تو نباشد: **حَتَّىٰ لَوْ اجْتَمَعَ عَلَيْكَ أَهْلُ مِصْرِكَ وَقَالُوا إِنَّكَ رَجُلٌ سَوِيٌّ لَّمْ يَحْزُنْكَ ذَلِكَ:** که اگر تمام مردم شهر و سرزمینت جمع شوند و به اتفاق و بدون حتی یک رأی مخالف بگویند تو انسان بسیار بدی هستی، ذره‌ای غمگین و محزون نشوی. از اتفاق نظر همه‌ی ملت در اینکه تو انسان بدی هستی، یک ذره محزون و غمگین نشوی. **وَ لَوْ قَالُوا إِنَّكَ رَجُلٌ صَالِحٌ:** و اگر همه به اتفاق و بدون یک رأی مخالف، رأی دادند که تو شخص بسیار صالح و شایسته‌ای هستی، **لَمْ يَسْرُكَ ذَلِكَ:** نظر و رأی مردم تو را یک ذره خوشحال نکند. **وَ لَكِنْ اِعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَىٰ كِتَابِ اللَّهِ:** و لکن نفس خود را به قرآن، کتاب خدا عرضه کن و با آن خودت را محک بزن. **فَإِنْ كُنْتَ سَالِكًا سَبِيلَهُ:** اگر دیدی راهی را که قرآن ترسیم کرده است، در زندگی طی می‌کنی، **زَاهِدًا فِي تَزْهِيدِهِ:** و به آن چیزی که قرآن گفته به آن بی‌رغبت باشید، بی‌رغبت هستی، **رَاغِبًا فِي تَرْغِيهِ:** و به آن چیزی که قرآن تشویق کرده به آن رغبت، میل، علاقه و تمایل داشته باشید، تو هم به همان رغبت داری، **خَائِفًا مِنْ تَخْوِيفِهِ:** و از چیزی که قرآن تو را از آن ترسانده، می‌ترسی؛ اگر دیدی این‌گونه هستی، **فَأَثْبِتْ وَ أَبَشِرْ:** پس سر جای خودت ثابت‌قدم و محکم باش و خوشحال باش؛ شاد و پابرجا باش از اینکه می‌بینی این‌گونه هستی. **فَإِنَّهُ لَا يَصُرُّكَ مَا قِيلَ فِيكَ:** چرا که اگر این‌گونه باشی، هرچه علیه تو بگویند، ولو به اتفاق نظر، یک سر سوزن به تو ضرر نمی‌زند. حرف مردم به چه درد می‌خورد؟ چه زبانی به تو می‌زند؟ اگر همه‌ی زندگیت، ظاهر و باطن و همه‌ی مراتب وجودت با آنچه قرآن گفته تطبیق می‌کند، دیگر چرا به خاطر حرف مردم محزون شوی؟

وَ إِنْ كُنْتَ مُبَاطِلًا لِلْقُرْآنِ: اما اگر وقتی خودت را با قرآن محک زدی، دیدی ای داد بیدادا! تو کجا و قرآن کجا؛ نه اخلاق، نه رفتارت، نه سخنان، نه افکارت، نه روحیات و نه میل، هیچ‌چیزت با قرآن نمی-

خواند؛ ولی همه‌ی مردم هم به اتفاق حتی بدون یک مخالف جمع شده‌اند و از تو تعریف می‌کنند؛ و می‌گویند فلانی عجب انسان خوبی است؛ عجب عارف عالی‌مقامی است؛ عجب زاهد بلندمرتبه‌ای است؛ عجب فقیه عالی‌قدری است؛ اگر دیدی این‌گونه هستی، **فَمَا ذَا الَّذِي يَغُرُّكَ مِنْ نَفْسِكَ**: چه چیزی تو را مغرور کرده است؟ حرف مردم تو را فریفته‌ی خود کرده است؟ چه فایده دارد؟ تو که می‌دانی هیچ‌یک از این کمالات در وجود تو نیست؛ چرا به خاطر حرف مردم و خوشنامی بین مردم، این‌طور خوشحال شده‌ای، درحالی‌که می‌بینی زندگیت با قرآن هیچ تطبیقی ندارد؟ برای چه به خودت می‌بالی؟

بعد حضرت فرمودند: **إِنَّ الْمُؤْمِنَ مَعِيٍّ بِمُجَاهَدَةِ نَفْسِهِ لِيَغْلِبَهَا عَلَى هَوَاهَا**: مؤمن به راستی همه‌ی عزم و همش متوجه جهاد و مبارزه با نفس امّاره‌اش است و تلاش می‌کند تا بر هوای نفسش غلبه کند. **فَمَرَّةً يُقِيمُ أَوْدَهَا وَ يُخَالِفُ هَوَاهَا فِي مَحَبَّةِ اللَّهِ**: و در مسیر این زندگی، در مسیر این مجاهده و مبارزه با نفس، یکبار نفس را از مسیر کژی‌ها به راستی می‌آورد؛ نفس را تسلیم خودش می‌کند و در مسیر محبت به خدای متعال با هوای نفس مخالفت می‌کند؛ یعنی یکبار در مبارزه با نفس موفق و پیروز می‌شود؛ **وَ مَرَّةً تَصْرَعُهُ نَفْسُهُ فَيَتَّبِعُ هَوَاهَا**: اما یکبار هم از نفسش شکست می‌خورد؛ نفس، او را زمین می‌زند و در نتیجه فرمان نفسش را می‌برد؛ تابع هوای نفسش می‌شود. **فَيَنْعَشُهُ اللَّهُ فَيَنْتَعِشُ**: اگر از نفسش زمین خورد، این‌طور نیست که خدا او را ول کند. نه! چون او داشت با نفس مبارزه می‌کرد؛ زورش به نفس نرسید و زمین خورد؛ **فَيَنْعَشُهُ اللَّهُ**: اینجاست که خدا دست او را می‌گیرد و از جا بلندش می‌کند. **وَ يَقِيلُ اللَّهُ عَثْرَتَهُ**: و خدا از لغزشش می‌گذرد و بر او می‌بخشاید. **فَيَتَذَكَّرُ وَ يَفْزَعُ إِلَى التَّوْبَةِ**: و این شخص از شکستی که از نفس خورد، درس می‌گیرد و متذکر می‌شود؛ به خودش می‌آید **وَ يَفْزَعُ إِلَى التَّوْبَةِ وَ الْمَخَافَةِ**: و به سمت توبه و خداترسی روی می‌آورد. **فَيَزِدَادُ بَصِيرَةً وَ مَعْرِفَةً لِمَا زِيدَ فِيهِ مِنَ الْخَوْفِ**: و در اثر شکستی که خورد و گناهی که مرتکب شد و تبعیت از هوای نفسی که کرد و در اثر این تذکر و توبه و مخالفت، بر بصیرت و معرفت او افزوده می‌شود. چرا؟ چون در اثر گناهی که مرتکب شد، خوفش از خدا زیاد می‌شود؛ خداترسی او قوی‌تر می‌شود. بعد حضرت به یک آیه از قرآن استناد کردند و فرمودند: **وَ**

ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ يَقُولُ «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ»^۱ این به خاطر این است که خدای متعال در قرآن می‌فرماید: کسانی که اهل تقوا و اهل پرهیز از گناه هستند، «إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ»: وقتی یک شیطان ولگرد، شیطانی که همه‌جا دنبال صید کردن بندگان خدا می‌گردد، با آنها تماس می‌گیرد و تنه‌ای به آنها می‌زند، «تَذَكَّرُوا»: بلافاصله متذکر می‌شوند و به خودشان می‌آیند. در اثر تنه‌ای که شیطان به آنها زد، لغزشی مرتکب شدند؛ اما بلافاصله به خودشان می‌آیند. «فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ»: و در نتیجه‌ی این تذکر، بینش و بصیرت پیدا می‌کنند و دیگر از این سوراخ، گزیده نخواهند شد. با بصیرتی که پیدا کردند، شیطان دیگر زورش نمی‌رسد از این راه به آنها ضربه بزند؛ باید برود راه جدیدی پیدا کند. آنها دیگر بصیرت پیدا کرده‌اند؛ درس گرفته‌اند؛ متن‌بّه شده‌اند.

بعد حضرت باقر علیه السلام فرمودند: یا جَابِرُ اسْتَكْبَرُ لِنَفْسِكَ مِنَ اللَّهِ قَلِيلَ الرِّزْقِ: ای جابر! همان روزی اندکی که از طرف خدا به تو عطا شده را زیاد بشمار؛ تَخَلُّصًا إِلَى الشُّكْرِ تا بتوانی از عهده‌ی شکرش برآیی. وَ اسْتَقْبَلُ مِنْ نَفْسِكَ كَثِيرَ الطَّاعَةِ لِلَّهِ إِزْرَاءً عَلَى النَّفْسِ وَ تَعَرُّضًا لِلْعَفْوِ: اما متقابلاً طاعت و عبادت بسیاری را که برای خدای متعال به‌جا آورده‌ای، خیلی کم به حساب بیاور؛ تا نفس اماره را زبون و خوار کنی. نکند نفس مغرور شود که من این‌همه طاعت به‌جا آوردم و عبادت کردم! با کم و بی‌ارزش شمردن طاعت و عبادتت، نفست را خوار کن. وَ تَعَرُّضًا لِلْعَفْوِ: و با کم شمردن طاعت و عبادتت، خودت را در معرض عفو الهی قرار بده.

وَ ادْفَعْ عَنِ نَفْسِكَ حَاضِرَ الشَّرِّ بِحَاضِرِ الْعِلْمِ: و شرّ نقد، شرّی که حاضر و موجود است را به کمک علم، فهم، درک و آگاهی حاضری که داری از خودت دفع کن؛ به کمک علم، خودت را از شرها مصون بدار. وَ اسْتَعْمِلِ حَاضِرَ الْعِلْمِ بِخَالِصِ الْعَمَلِ و علمی را که نقد داری و حاضر است، با عمل خالص به‌کار گیر. علمی که فرد از آن استفاده‌ی عملی نکند، به چه درد می‌خورد؟ از آن علم در عمل خالصت بهره‌ی

۱. سوره‌ی اعراف، آیه‌ی ۲۰۱.

عملی بگیر. **وَ تَحَرَّزْ فِي خَالِصِ الْعَمَلِ مِنْ عَظِيمِ الْغَفْلَةِ بِشِدَّةِ التِّيَقُّظِ:** و در عمل خالصی که انجام می‌دهی، خودت را از غفلتی که تو را از بهره‌های آن عمل محروم می‌دارد، مصون بدار؛ در امان بدار؛ از چنان غفلتی کناره بگیر. حال، با چه چیز خودت را در امان بدار؟ **بِشِدَّةِ التِّيَقُّظِ:** با شدت بیداری و هشیاری. مواظب باش خوابت نبرد؛ شیطان سراغت نیاید؛ مواظب باش غافل نشوی. یقظه و بیداری که اولین گام برای ورود به مسیر سلوک الی‌الله است را حفظ کن و مواظب باش اسیر غفلت نشوی؛ حواست پرت نشود. **وَ اسْتَجْلِبْ شِدَّةَ التِّيَقُّظِ بِصِدْقِ الْخَوْفِ:** بعد حضرت فرمودند که چگونه شدت بیداری و یقظه را به سمت خودت جلب کنی: **بِصِدْقِ الْخَوْفِ:** با خوف صادقانه از خدای متعال.

وَ اخَذَ خَفِيَّ التَّزْوِينِ بِحَاضِرِ الْحَيَاةِ: و از آرایش‌های مخفی در زندگی دنیویت بسیار حذر کن. از اینکه زندگی دنیوی مخفیانه در دلت زیبا و آراسته جلوه کند و دلت را ببرد، بسیار برحذر باش. **وَ تَوَقَّ مُجَازَفَةَ الْهُوَى بِدَلَالَةِ الْعَقْلِ:** و خودت را از بازیگری‌های هوای نفس در مصونیت و وقایه نگهدار؛ به چه وسیله‌ای؟ **بِدَلَالَةِ الْعَقْلِ:** با برخورداری از راهنمایی‌های خرد و عقلت. **وَ قِفْ عِنْدَ غَلْبَةِ الْهُوَى بِاسْتِزَادِ الْعِلْمِ:** و هنگامی که هوای نفس غلبه پیدا می‌کند، با بهره گرفتن، با رشد کسب کردن و راهنمایی گرفتن از علم و دانایی و معرفت و آگاهی، خودت را متوقف کن. **وَ قِفْ عِنْدَ غَلْبَةِ الْهُوَى:** جایی که هوا غلبه کرده و می‌خواهد تو را دنبال خودش بکشاند، از نور رشد علم و آگاهی بهره بگیر و بایست و دنبال نفس و هوای نفس نرو.

وَ اسْتَبِقْ خَالِصَ الْأَعْمَالِ لِيَوْمِ الْجَزَاءِ: اگر **وَ اسْتَبِقْ** بخوانیم، یعنی عمل خالص را برای روز جزا حفظ کن؛ باقی نگه‌دار؛ و اگر **وَ اسْتَبِقْ** بخوانیم، یعنی در انجام عمل خالص برای روز جزا سبقت بگیر.

وَ انْزِلْ سَاحَةَ الْقَنَاعَةِ بِاتِّقَاءِ الْحِرْصِ: و با پرهیزکردن از حرص و زیاده‌طلبی، در ساحت و عرصه‌ی قناعت منزل بگیر. **وَ ادْفَعْ عَظِيمَ الْحِرْصِ بِإِثَارِ الْقَنَاعَةِ:** و با انتخاب کردن و ترجیح دادن قناعت، حرص عظیم و زیاده‌طلبی‌های بزرگ را از خودت دفع کن. **وَ اسْتَجْلِبْ حِلَاوَةَ الزَّهَادَةِ بِقَصْرِ الْأَمَلِ:** و حلاوت و شیرینی زهد و بی‌رغبتی نسبت به دنیا را با کوتاه کردن آرزوهایت به سمت خود جلب کن. **وَ اقْطَعْ أَسْبَابَ الطَّمَعِ:**

و اسباب و وسایل طمع کردن به خلق را قطع کن؛ چگونه؟ **بِرَدِّ الْيَأْسِ**: با خنکای قطع امید کردن از همه‌ی خلق. چشم امید به هیچ‌کس نداشته باش.

وَ سُدُّ سَبِيلِ الْعُجْبِ بِمَعْرِفَةِ النَّفْسِ: و راه عجب، راه خودبزرگ‌بینی، راه غرور به نفس و به خویشتن را بر خودت از طریق معرفه‌النفس و خویشتن‌شناسی سد کن. خودت را بشناس تا از عجب نجات پیدا کنی. خودت را بشناس تا عیب‌هایت را ببینی و دیگر چهارتا عبادت و طاعتی که کردی؛ چهارتا کار خیری که انجام دادی، تو را دچار غرور نکند. خودت را بشناس و کاستی‌هایت را درک کن؛ تا اسیر غرور نشوی.

وَ تَخَلُّصٌ إِلَى رَاحَةِ النَّفْسِ بِصِحَّةِ التَّفْوِيضِ: و با تفویض و واگذار کردن درست کارهای زندگی به خدای متعال به راحت نفس و خیال، راه پیدا کن. وقتی در زندگی کارهایت را به خدا سپردی، دیگر خیالت راحت است؛ در زندگی دغدغه و نگرانی نداری. کارهایت را به خدای متعال واگذار کن. وقتی می‌بینی خودت صاحب تشخیص نیستی، اگر هم بتوانی تشخیص بدهی، زورش را نداری که تشخیصت را عملی کنی؛ پس کار را به کسی بسپار که هم می‌داند چه شرایطی برای تو بهتر است و هم می‌تواند آن را عملی کند. گفت:

نه من راه دانم، نه رفتن توانم تو خود راه دانی و بردن توانی

حالا که این‌طور است، به تو تفویض می‌کنم و خیالم هم راحت است و دیگر نگرانی ندارم.

وَ اَطْلُبْ رَاحَةَ الْبَدَنِ بِاجْمَامِ الْقَلْبِ: خب نفست که راحت شد؛ حالا می‌خواهیم بدنت هم راحت شود. بدنت چطور راحت می‌شود؟ فرمود: هوای دلت را داشته باش، بدنت هم راحت می‌شود. تمام ناراحتی‌های جسمی مال ناراحتی‌های روحی است. وقتی روح آرام شد، بدن هم سالم می‌شود. الآن در پزشکی هم اثبات شده که عمده‌ی بیماری‌های جسمانی، بیماری‌های روان‌تنی هستند. زمینه‌های روانی است که بیماری‌های جسمی را به‌دنبال می‌آورد؛ لذا اگر راحتی بدن را می‌خواهی، به دلت بپرداز؛ دلت را حفظ کن؛ آن‌وقت ببین که بدنت هم راحت می‌شود. **وَ تَخَلُّصٌ إِلَى اجْمَامِ الْقَلْبِ بِقَلَّةِ**

الْخَطَا: حالا دلم را چطور حفظ کنم؟ فرمود سعی کن کم خطا کنی؛ کارهای اشتباه و خطا نکن. وقتی کارهای خطا و اشتباه نکردی، دلت برایت باقی می‌ماند؛ می‌توانی دلت را حفظ کنی. **وَ تَعَرَّضْ لِرِقَّةٍ الْقَلْبِ بِكَثْرَةِ الذِّكْرِ فِي الْخَلَوَاتِ:** و با زیاد یاد کردن خدا در خلوت‌ها متعرض رقت قلب شو؛ سعی کن قلب خودت را رقیق کنی و از قساوت قلب نجات پیدا کنی و یک دل لطیف و حساس پیدا کنی. **وَ اسْتَجَلِبْ نُورَ الْقَلْبِ بِدَوَامِ الْحُزْنِ:** حالا می‌خواهم قلبم نورانی شود، این قلب چطور نورانی می‌شود؟ فرمود قلب نورانی را می‌توانی از راه حزن طولانی برای خودت ایجاد کنی؛ حزن دوری از محبوب، حزن کاستی در توانمندی برای انجام آنچه شرط ادب بندگی در پیشگاه حق است و حزن‌های مختلف معنوی. با این حزن‌ها قلبت نورانیت پیدا می‌کند.

وَ تَحَرَّزْ مِنْ إِبْلِيسَ بِالْخَوْفِ الصَّادِقِ: و از شیطان و ابلیس هم برحذر باش، خودت را مصون بدار؛ به چه وسیله‌ای؟ **بِالْخَوْفِ الصَّادِقِ:** با ترس و خوف صادقانه؛ خدا ترسی تو را از گزند شیطان حفظ می‌کند. **وَ إِيَّاكَ وَ الرَّجَاءَ الْكَاذِبَ فَإِنَّهُ يُوقِعُكَ فِي الْخَوْفِ الصَّادِقِ:**

امام باقر علیه السلام فرمود: ای جابر! برحذر باش از اینکه امید دروغین ببندی! در دل معصیت و گناه غوطه می‌خورد و می‌گوید خدا ما را می‌بخشد؛ خدا کریم است؛ اگر ما نماز هم نخواندیم، مال مردم را هم خوردیم، حق مردم را هم تضییع کردیم، دل افراد را هم شکستیم؛ خدا کریم است. امید واهی به خودش می‌دهد. امام باقر علیه السلام فرمودند: برحذر باش از امیدهای دروغین! چرا؟ چون امیدهای دروغین و کاذب **فَإِنَّهُ يُوقِعُكَ فِي الْخَوْفِ الصَّادِقِ:** تو را در موقعیت ترس‌های راستین قرار می‌دهد؛ یعنی چیزهایی که به راستی ترسیدنی است به سرت می‌آید؛ لذا از امیدهای واهی بپرهیز.

وَ تَزَيِّنْ لِلَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ بِالصِّدْقِ فِي الْأَعْمَالِ: و خودت را برای خدای متعال زینت کن. وقتی می‌خواهی در محضر الهی حاضر شوی و می‌خواهی زیبا باشی، زینتت چیست؟ **بِالصِّدْقِ فِي الْأَعْمَالِ:** در کارهای صداقت داشته باش؛ در همه‌ی کارهای صادق باش. **وَ تَحَبَّبْ إِلَيْهِ بِتَعْجِيلِ الْإِنْتِقَالِ:** و به خدا ابراز محبت کن! **تَحَبَّبْ** بورز! چگونه نسبت به خدا **تَحَبَّبْ** بورزی؟ **بِتَعْجِيلِ الْإِنْتِقَالِ:** با تعجیل در آمادگی برای انتقال

از این عالم؛ یعنی [طوری شوی که] دلت پر بزند که کی می‌شود من از این قفس نجات پیدا کنم.
گفت:

مرغ باغ ملکوتیم نیم از عالم خاک چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم
خرم آن روز که پرواز کنم تا بر دوست به هوای سر کویش پر و بالی بزنم

مرغ را در قفس دیده‌اید چگونه است؟ دائم خودش را به در و دیوار می‌زند؛ می‌خواهد خودش را از این قفس نجات دهد. فرمود محبّت را به خدا این‌گونه ابراز کن و بگو خدایا! می‌خواهم از این قفس تن و از قفس دنیا نجات پیدا کنم و در آغوش تو بیایم.

وَ إِيَّاكَ وَ التَّسْوِيفَ فَإِنَّهُ بَحْرٌ يَغْرُقُ فِيهِ الْهَلْكَىٰ وَ إِيَّاكَ وَ التَّوَانِي فِيمَا لَا عُذْرَ لَكَ فِيهِ فَالِيهِ يَلْجَأُ النَّادِمُونَ: بر حذر باش از به تأخیر انداختن توبه که آن دریایی است که بسیاری از هلاک‌شوندگان در آن غرق می‌شوند و (بر حذر باش از تنبلی کردن، از زمان را هدر دادن، از سستی کردن در چیزهایی که هیچ توجیهی هم برای سستی کردن در آنها نداری. خدا به تو توانایی، امکانات و فهم داده و موقعیت مناسب برای تفریح فراهم کرده است؛ کاملاً می‌توانی سریع عمل کنی. چرا این قدر تنبلی؟ چرا این قدر سستی؟ چرا این قدر بی حال هستی؟ فرمود بر حذر باش از سستی کردن و تنبلی کردن در چیزهایی که هیچ توجیه و عذری هم پیش خدا نداری که بگویی به این دلیل تنبلی و سستی کردم. **فَالِيهِ يَلْجَأُ النَّادِمُونَ:** چرا که این سستی‌ها ملجأ و پناهگاه کسانی است که اهل ندامتند. اینها بالاخره پشیمانی به سرشان می‌آید.

وَ اسْتَرْجِعْ سَالِفَ الذُّنُوبِ بِشِدَّةِ التَّدْمِ وَ كَثْرَةِ الْإِسْتِغْفَارِ: از گناه‌های گذشته‌ات از طریق شدت ندامت و پشیمانی، طلب رجعت و برگشت کن. منسوب به پیغمبر اکرم ﷺ است که فرمودند: **التَّدْمُ تَوْبَةٌ:**^۲ حقیقت توبه، ندامت است. وقتی انسان فهمید چه کار زشت و خطرناکی کرده؛ چه بلایی به سر خودش آورده است، با همه‌ی وجود پشیمان می‌شود؛ این حقیقت توبه است. بقیه‌ی چیزها نتیجه‌ی این توبه است. اگر گفته‌اند لوازم توبه یکی قصد بر ترک گناه برای همیشه است؛ یکی درصدد جبران

۲. ابن شعبه‌ی حرانی، تحف العقول، ص ۵۵، شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۸۰.

برآمدن است و دیگری عذرخواهی از خداوند است در عین اینکه خودش را شایسته‌ی بخشش نمی‌داند؛ اما امید به فضل خدا دارد که حتماً او را می‌بخشد؛ اگر اینها را به‌عنوان لوازم توبه گفته‌اند، اینها همه آثار آن ندامت است. وقتی انسان پشیمان شد، طبیعتاً قصد ندارد دوباره تکرار کند؛ سعی می‌کند لطمه‌ای که زده را جبران کند و عذرخواهی هم می‌کند. بنابراین امام باقر علیه السلام فرمودند: از گناهان گذشته طلب رجعت و بازگشت کن با شدت ندامت؛ یعنی سعی کن خوب فکر کنی که این گناه چه کار زشتی بود؛ از نظر اخلاقی زشت بود؛ چون خدایی که آن‌همه به تو خوبی کرده بود، بعد از آن‌همه خوبی، چیزی از تو خواست؛ آن هم نه برای خودش، بلکه به‌خاطر نفع تو، و تو پا روی حرف او گذاشتی. چقدر کار زشتی است! چقدر ناجوانمردی و ناسپاسی و نمک‌ناشناسی است! فکر کن تا ندامت قوی شود. و بدان گناهی که مرتکب شدی، ولو ظاهرش لذاتذ بود، اما باطنش آتش و کثافات است؛ همان آتشی که به تعبیر امیرالمؤمنین علیه السلام در دعای کمیل آسمان‌ها و زمین تاب مقاومت در برابرش را ندارند. آن آتش در ملکوت همین گناه است؛ ولو ظاهرش را مثل یک کپسول درست کرده‌اند و خیلی شیرین و خوشمزه است؛ اما باطنش آتش است **وَ هَذَا مَا لَا تَقُومُ لَهُ السَّمَاوَاتُ وَ الْأَرْضُ**^۳. بفهم چه بلایی بر سر خودت آورده‌ای! چه آتشی به جان خودت افکنده‌ای! راجع به اینها کمی فکر کن، آن وقت ندامت و پشیمانی تو شدید می‌شود. **وَ اسْتَرْجِعْ سَالِفَ الذُّنُوبِ بِشِدَّةِ النَّدَمِ وَ كَثْرَةِ الْإِسْتِغْفَارِ**: از گناه‌های گذشته‌ات با شدت ندامت و با فراوانی استغفار طلب رجعت و برگشت کن؛ زیاد استغفار کن تا گناهان گذشته‌ات پاک شود.

وَ تَعَرَّضْ لِلرَّحْمَةِ وَ عَفْوِ اللَّهِ بِحُسْنِ الْمُرَاجَعَةِ: و با خوب برگشتن به‌سمت خدا خودت را در معرض عفو و رحمت الهی قرار بده. به خدا پشت کرده بودی؛ راهت را به‌سمت دنیا اختیار کرده بودی؛ حالا برگرد؛ مراجعت کن؛ به‌سوی پروردگارت رجعت کن. با قشنگ برگشتن به‌سمت خدا: **بِحُسْنِ الْمُرَاجَعَةِ**، خودت را در معرض رحمت و عفو الهی قرار بده.

۳. محدث‌قمی، مفاتیح‌الجنان، دعای کمیل.

وَ اسْتَعِنْ عَلَى حُسْنِ الْمُرَاجَعَةِ بِخَالِصِ الدُّعَاءِ وَ الْمُنَاجَاةِ فِي الظُّلَمِ: حالا می‌خواهم قشنگ به‌سوی خدا برگردم تا در معرض رحمت و عفو الهی قرار گیرم؛ چگونه؟ حضرت فرمودند: برای خوب برگشتن به‌سمت خدا کمک بگیر از دعاهای خالصانه و مناجات‌ها و نیایش‌های در دل شب، در تاریکی‌های شب. در تاریکی‌های شب، بلند شو و با خدای خودت راز و نیاز کن؛ با خدای خودت مناجات کن و دعا کن.

وَ تَخَلَّصْ إِلَى عَظِيمِ الشُّكْرِ بِاسْتِكْثَارِ قَلِيلِ الرِّزْقِ وَ اسْتِقْلَالِ كَثِيرِ الطَّاعَةِ: و خودت را به‌سمت شکر عظیم خالص کن؛ به چه وسیله‌ای؟ بِاسْتِكْثَارِ قَلِيلِ الرِّزْقِ: با زیاد شمردن همان روزی اندکی که خدا به تو داده است؛ این را بزرگ و عظیم بدان و متقابلاً، اسْتِقْلَالِ كَثِيرِ الطَّاعَةِ: طاعت‌های بزرگ و زیاد خودت را کم بشمار. وقتی طاعت‌هایت را کم شمردی و رزق‌های معنوی و مادی را که خدا به تو داده، هرچند اندک است، زیاد و بزرگ شمردی؛ مثلاً همین دو رکعت نمازی که خدا توفیق داد و خواندی را خیلی بزرگ بدان. من کجا و نماز؟! من کجا و سجده؟! من کجا و رکوع؟! من کجا و تسبیح، تحمید، تهلیل و تکبیر؟! آن وقت برای شکر آماده می‌شوی؛ وجودت برای شکر اصلی خالص می‌شود.

وَ اسْتَجْلِبْ زِيَادَةَ النِّعَمِ بِعَظِيمِ الشُّكْرِ و با شکر عظیم نعمت‌های زیاد را به‌سوی خودت جلب کن؛ چون وقتی شکر می‌کنی، لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ؛^۴ همین دو رکعت نماز دست و پا شکسته‌ای که خواندی، شکرش را به‌جا بیاور تا خدا نماز بزرگتری را روزیت کند؛ یا همین رزق مادی که خدا به تو داده؛ همین لقمه نان خشکی که خدا به تو داد و خوردی، شکرش را به‌جا بیاور تا خدا روزی‌های بالاتری به تو عنایت کند.

وَ تَوَسَّلْ [وَ التَّوَسُّلِ] إِلَى عَظِيمِ الشُّكْرِ بِخَوْفِ زَوَالِ النِّعَمِ: حالا من چطور شکر عظیم به‌جا بیاورم؟ فرمود: به خوف از زوال نعم متوسل شو؛ چون معمولاً نعمت‌ها تا زمانی که هستند، قدرشان شناخته نمی‌شود و وقتی قدرشان شناخته نشد، شکرشان هم به‌جا آورده نمی‌شود. من وقتی از چیزی تشکر می‌کنم که

۴. سوره‌ی ابراهیم، آیه‌ی ۷.

احساس کنم چیز گرانبهائی است و بفهمم که اگر نباشد چه فقدانی است. در چشمی که خدا به ما داده، کمی فکر کنیم! خیلی توجه نداریم که چه نعمت بزرگی است؛ اما فکر کنیم اگر بیست و چهار ساعت این چشم نباشد، چطور می‌خواهیم زندگی کنیم؟ چقدر به ما فشار می‌آید؟! اگر زبانی که با آن حرف می‌زنیم و مکنونات قلبی خود را اظهار می‌کنیم نبود یا کار نمی‌کرد، چه دشواری عظیمی بود؟! فرمود: اگر می‌خواهی شکر عظیم نصیبت شود، فکر کن به اینکه ترس این وجود دارد که روزی اینها نباشد و این نعمت‌ها زائل شود. آن وقت قدر این نعمت‌ها بیشتر برایت شفاف می‌شود و می‌توانی شکر عظیم به‌جا بیاوری.

وَ اطْلُبْ بَقَاءَ الْعِزِّ بِإِمَانَةِ الطَّمَعِ: اگر می‌خواهی عزت باقی بماند؛ چطور می‌توانی عزت را در وجودت باقی نگهداری؟ **بِإِمَانَةِ الطَّمَعِ:** طمع را در وجود خودت بمیران؛ به هیچ‌کس طمع نکن؛ چشم طمع به احدی از خلق ندوز؛ چرا؟ چون طمع انسان را ذلیل می‌کند. اگر می‌خواهی عزیز بمانی، به هیچ‌کس طمع نکن. **وَ ادْفَعْ ذُلَّ الطَّمَعِ بِعِزِّ الْيَأْسِ:** و ذلت و خواری طمع را از خودت دفع کن؛ به چه وسیله‌ای؟ **بِعِزِّ الْيَأْسِ:** با عزت یأس پیشه کردن از همه‌ی خلق. به احدی از خلق امید نداشته باش؛ به هیچ‌کس! آن وقت می‌توانی خواری طمع را از خودت دفع کنی. **وَ اسْتَجَلِبْ عِزَّ الْيَأْسِ بِبُعْدِ الْهَمَّةِ: حال،** عزت یأس را چطور می‌توانم به‌دست بیاورم تا با آن، **ذُلَّ طَمَعٍ** را دفع کنم؟ فرمودند: عزت یأس از خلق را هم با همّت بلند، برای خودت کسب کن؛ سعی کن همّت بلند باشد؛ گفت:

همّت بلند دار که مردان روزگار از همّت بلند به جایی رسیده‌اند

همّت بلند باشد؛ انسانی بلند همّت و منیع الطبع باش. وقتی همّت بلند شد، دیگر چشم امید به دست خلق نداری و از همه‌ی خلق مأیوس هستی.

وَ تَزَوَّدْ مِنَ الدُّنْيَا: و از دنیا زاد و توشه بردار؛ به چه وسیله‌ای؟ از چه طریقی؟ **بِقَصْرِ الْأَمَلِ:** با کوتاه کردن آرزوهای دنیوی. آرزوهای دنیوی خودت را کوتاه کن؛ تا بتوانی از دنیا برای کمالات باطنی و زندگی اخرویت توشه برداری.

و بادِرُ بِإِنْتِهَازِ الْبُغْيَةِ عِنْدَ إِمْكَانِ الْفُرْصَةِ: در شرایطی که فرصت وجود دارد، به استفاده از آن فرصت برای [رسیدن به] چیزی که طالبش هستی، مبادرت کن؛ فرصت را از دست نده. **و لا إِمْكَانَ كَالْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ مَعَ صِحَّةِ الْأَبْدَانِ:** و هیچ امکانی بالاتر از روزهای فراغت که بدن انسان هم در آن روزها سالم باشد، نیست؛ لذا من به دوستان جوانان همیشه این تأکید را کرده‌ام و گفته‌ام که تو الآن یک دانشجویی، اگر مردی، نه بچه‌ای داری، نه زنی داری، نه شغلی داری، نه گرفتاری‌یی و نه هزینه‌های آنچنانی. پدر و مادرت تو را اداره می‌کنند؛ بدنت هم که سالم است. از این موقعیت استفاده کن. دو روز دیگر زن می‌گیری، و بچه و هزار و یک مدل اشتغال و گرفتاری پیدا می‌کنی؛ و دیگر برای این کارها وقتی نخواهد ماند. امروز را غنیمت بشمار. به خانم‌ها هم می‌گویم: شما الآن نه شوهری داری، نه بچه‌ای، نه مسؤولیتی؛ الآن را غنیمت بشمار. الآن وقت هست؛ بدنت هم که الحمدلله سالم است. همچنین زوج‌های جوان، بخصوص اگر به لطف خدا دو همفکر و هم روحیه به هم پیوسته باشند، دیگر نورعلی‌نور است و خیلی بهتر از زمان مجردی هم هست؛ قبل از اینکه بچه‌دار شوند و مسؤولیت‌های فرزند و این حرف‌ها روی دوششان بیاید، شرایط بسیار مطبوع و مطلوب است؛ آن سال‌ها را خیلی غنیمت بدانند. فردا گرفتاری‌ها و مشغولیت‌ها سراغ فرد می‌آید و دیگر امکان اینطور وقت گذاشتن‌ها نیست. آن وقت فرد حسرت چنین روزهایی را خواهد خورد. حضرت فرمودند: هیچ امکانی بالاتر و ارزشمندتر از روزهایی نیست که انسان کار و مشغولیتی ندارد؛ وقتش خالی و بدنش هم سالم است.

وَ إِيَّاكَ وَ الثَّقَّةَ بَعِيرِ الْمَأْمُونِ فَإِنَّ لِلشَّرِّ ضَرَاوَةَ كَضَرَاوَةِ الْغِدَاءِ: حضرت فرمودند: برحذر باش از اعتماد کردن به چیزی که غیر قابل اعتماد است؛ به چیزی که امین و مورد اعتماد نیست، اعتماد نکن. **فَإِنَّ لِلشَّرِّ ضَرَاوَةَ كَضَرَاوَةِ الْغِدَاءِ:** و بدان که شر و بدی‌ها انسان را معتاد می‌کند؛ همان‌طور که غذاها انسان را معتاد می‌کند. فردی که به یک نوع غذای خاص عادت کرده، چگونه معتاد شده؟ کارهای بد هم همین‌طور اعتیادآور است؛ خیلی مواظب باش که معتاد نشوی؛ که وقتی معتاد شدی، دیگر ترکش بسیار دشوار است و ممکن است تو را به روزی برساند که دیگر اصلاً امکان ترک برایت وجود نداشته باشد؛ مثل

بعضی از معتادان به مواد مخدر که به قدری اعتیادشان پیشرفت کرده که دیگر اصلاً امکان ترک اعتیاد برایشان وجود ندارد.

وَ اعْلَمَ أَنَّهُ لَا عِلْمَ كَطَلَبِ السَّلَامَةِ: و بدان که هیچ علم و دانشی مثل طلب سلامت نیست. **وَ لَا سَلَامَةَ كَسَلَامَةِ الْقَلْبِ:** و هیچ سلامتی هم مثل سلامت دل نیست؛ قلب سلیم. **وَ لَا عَقْلَ كَمُخَالَفَةِ الْهُوَى:** و هیچ خردمندی و عقلانیتی مثل مخالفت کردن با هوی و هوسها نیست. **وَ لَا خَوْفَ كَخَوْفِ حَاجِزٍ:** و هیچ ترسی هم به پای ترسی نمی‌رسد که می‌تواند انسان را از رفتن به سمت آلودگی‌ها باز بدارد و مانع شود. **وَ لَا رَجَاءَ كَرَجَاءِ مُعِينٍ:** و هیچ امیدی هم مثل امیدی نیست که انسان را به انجام خیرها و خوبی‌ها یاری می‌کند.

وَ لَا فَقْرَ كَفَقْرِ الْقَلْبِ: و هیچ فقر و تهیدستی‌یی مثل فقر دل و قلب نیست؛ انسانی که قلبش فقیر است؛ در دلش فقیر است، نه اینکه دستش خالی است. بسیاری از افراد دستشان خالی است؛ ولی عزت نفس و استغنا دارند. قلبشان غنی است؛ ولو دستشان خالی است؛ اما بعضی از افراد هستند که ثروت‌های انبوه هم دارند؛ اما گدا صفتند و قلبشان فقیر است. **وَ لَا غِنَى كَغِنَى النَّفْسِ:** و هیچ غنایی مثل غنای نفس نیست؛ اینکه انسان استغنای نفس داشته باشد؛ نه اینکه پول و دارایی زیاد داشته باشد؛ نه، هیچ غنایی به پای استغنای نفس نمی‌رسد. **وَ لَا قُوَّةَ كَغَلَبَةِ الْهُوَى:** و هیچ توانمندی و نیرومندی‌یی مثل غلبه بر هوای نفس نیست. چه بسیار افرادی که بازوهای ستبر دارند، اما در برابر یک وسوسه‌ی نفس و هوای نفسانی در هم می‌شکنند!

وَ لَا نُورَ كَنُورِ الْيَقِينِ: و هیچ نوری به پای نور یقین نمی‌رسد. **وَ لَا يَقِينَ كَأَسْتِصْغَارِكَ الدُّنْيَا:** و هیچ یقینی هم به پای صغیر و کوچک شمردن دنیا نمی‌رسد؛ اینکه همه‌ی مقامات، ثروت‌ها، شهرت‌ها، شهوت‌ها و لذت‌های دنیا در نظر انسان صغیر باشد. هیچ یقینی به این مرتبه نمی‌رسد. **وَ لَا مَعْرِفَةَ كَمَعْرِفَتِكَ بِنَفْسِكَ:** و ارزش هیچ معرفتی هم به پای معرفت‌النفس نمی‌رسد؛ که انسان حقیقت خودش را بشناسد. **وَ لَا نِعْمَةَ كَأَعْفِيَةِ:** و هیچ نعمتی هم مثل نعمت عافیت نیست؛ حال، عافیت چه به معنای سلامت و چه به معنای

فراغت و گرفتاری نداشتن؛ گرفتاری ناشی از مریضی یا گرفتاری‌های دیگر. هیچ نعمتی به پای این نمی‌رسد. **وَ لَا عَافِيَةَ كُمُساعدَةِ التَّوْفِيقِ:** و هیچ عافیتی هم به پای این نمی‌رسد که توفیق رفیق انسان باشد؛ به پای اینکه توفیق فرد را در مسیر تعالی‌ها و کمالات مساعدت کند.

وَ لَا شَرَفَ كِبُعْدِ الهِمَّةِ: و هیچ شرافت و ارزشی به پای بلندهمتتی نمی‌رسد. **وَ لَا زُهْدَ كَقَصْرِ الأَمَلِ:** و هیچ زهد و بی‌رغبتی نسبت به دنیا به پای کوتاهی آرزوهای دنیوی انسان نمی‌رسد. **وَ لَا حِرْصَ كالأُنْفَاسَةِ فِي الدَّرَجَاتِ:** و هیچ حرصی همچون منافست در درجات و کمالات معنوی و مقامات انسانی نیست. ریشه‌ی منافست، نَفَس است. اسب‌ها وقتی با هم کورس می‌گذارند، نفس نفس می‌زنند؛ لذا به مسابقه در زبان عربی، منافست می‌گویند. هیچ حرص و زیاده‌خواهی هم به پای منافسه در درجات نمی‌رسد؛ به پای اینکه انسان تلاش کند در درجات کمالات معنوی و مقامات انسانی از دیگران سبقت بگیرد.

وَ لَا عَدْلَ كالأِنْصَافِ: و هیچ عدلی همچون انصاف نیست؛ چون گاهی اوقات فرد عادل است؛ ولی منصف نیست. یعنی چه؟ یعنی اگر قرار باشد بین دو نفر قضاوت کند، عادلانه قضاوت می‌کند؛ اما اگر قرار باشد بین خودش و دیگران قضاوت کند، اینجا به نفع خودش می‌چرباند. فرق عدل و انصاف این است. عادل کسی است که بین دو نفر دیگر عادلانه قضاوت می‌کند؛ اما منصف کسی است که بین خودش و دیگران درست قضاوت می‌کند. در انصاف، یک پای مسأله خود شخص است؛ یعنی قاضی خودش یک طرف این دعواست. حالا که می‌خواهد قضاوت کند، اگر حق را به حق‌دار داد، به او منصف می‌گویند. هیچ عدلی به پای انصاف نمی‌رسد

وَ لَا تَعَدَّى كالأَجْوَرِ: و هیچ تعدی و تجاوزگری هم مثل جور و ستم به دیگران نیست. **وَ لَا جَوْرَ كَمُوافَقَةِ الهَوَى:** اما هیچ ستمی هم مثل موافقت کردن و فرمان بردن از هوای نفس نیست. ستمی که انسان از رهگذر موافقت و همسویی با هوای نفس به خودش می‌کند، از هر ستم دیگری بزرگتر است.

وَ لَا طَاعَةَ كالأَدَاءِ الفَرَائِضِ: و هیچ اطاعت و عبادتی هم به پای انجام واجبات نمی‌رسد. واجبات بزرگترین طاعات است. **وَ لَا خَوْفَ كالأُحْزَنِ:** و هیچ ترسی هم مثل اندوه نیست. ترس باید در وجود فرد اثر داشته باشد. **وَ لَا مُصِيبَةَ كَعَدَمِ العَقْلِ:** و هیچ مصیبتی هم مثل بی‌عقلی نیست؛ اینکه در وجود انسان عقلانیت

حاکم نباشد. **وَ لَا عَدَمَ عَقْلٍ كَقَلَّةِ الْيَقِينِ**: و هیچ عدم عقل، کم عقلی یا بی عقلی بی مثل بی بهرگی از یقین نیست. **وَ لَا قِلَّةَ يَقِينٍ كَقَدْرِ الْخَوْفِ**: و هیچ کم یقینی بی مثل محرومیت از خوف از خدا نیست. **وَ لَا فَقْدَ خَوْفٍ كَقِلَّةِ الْحُزْنِ عَلَى فَقْدِ الْخَوْفِ**: و هیچ بی بهرگی از خوف خدا هم مثل کم بودن حزن انسان از نبودن خوف نیست. فرد اگر خوف هم ندارد، لااقل غصه دار باشد که خدایا چرا من خداترسی ندارم؟! چرا ترسم از تو کم است؟! چرا خوفم از تو کم است؟ لااقل محزون باشد.

وَ لَا مُصِيبَةَ كَأَسْتِهَاتِكَ بِالذَّنْبِ وَ رِضَاكَ بِالْحَالَةِ الَّتِي أَنْتَ عَلَيْهَا: پناه بر خدا! امام باقر علیه السلام به جابر فرمودند: هیچ مصیبتی به پای این نمی رسد که گناه را کوچک بشمری و بگویی اینکه چیزی نیست و به حالتی که در آن هستی راضی باشی؛ از خودت راضی باشی. شخصی که گناه را کوچک می شمرد، مرتکب گناه می شود و انسانی که به وضعیت فعلی خودش راضی است، انگیزه ای برای تلاش و رشد ندارد. **وَ لَا فَضِيلَةَ كَالْجِهَادِ**: و هیچ فضیلت و برتری بی مثل جهاد نیست. **وَ لَا جِهَادَ كُمُجَاهَدَةِ الْهَوَى**: اما در بین جهادها هم هیچ جهادی به پای جهاد با هوای نفس نمی رسد. **وَ لَا قُوَّةَ كَرَدِّ الْغَضَبِ**: و هیچ نیرومندی بی هم مثل این نیست که فرد بتواند غضب خود را رد کند و برگرداند؛ وقتی به خشم آمد، خشمش را برگرداند. **وَ لَا مَعْصِيَةَ كَحُبِّ الْبَقَاءِ**: و هیچ معصیتی مثل این نیست که فرد دوست داشته باشد در دنیا باقی بماند. **وَ لَا ذُلَّ كَذُلِّ الطَّمَعِ**: و هیچ خواری مثل خواری طمع نیست.

وَ إِيَّاكَ وَ التَّفْرِيطَ عِنْدَ إِمْكَانِ الْفُرْصَةِ: امام باقر علیه السلام فرمودند: ای جابر! بر حذر باش از اینکه فرصت را از دست بدهی؛ در شرایطی که فرصت وجود دارد. **فَإِنَّهُ مَيْدَانٌ يَجْرِي لِأَهْلِهِ بِالْخُسْرَانِ**^۵: چراکه این عرصه و میدانی است که برای اهل این میدان، یعنی انسان هایی که فرصت های گرانبهای عمر خودشان را به هدر می دهند، خسران به بار می آورد.

توصیه های بسیار گرانبهای امام باقر علیه السلام به جابربن یزید جعفی را خیلی سریع خواندم. خدا شاهد است که جمله جمله آن در مسیر سلوک و نیل به مراتب بلند تعالی و کمال، گوهری گرانبهاست. گرچه

^۵ این شعبه ی حرانی، تحف العقول، ص ۲۸۴ و مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۱۶۲ و فیض کاشانی، الوافی، ج ۲۶، ص ۲۶۰.

چون من با سرعت خواندم و معنا کردم، ممکن است در ذهن‌ها باقی نماند؛ اما امیدوارم یک آشنایی اولیه فراهم شده باشد؛ و بعد [خودتان] به سراغ کتاب [تحف‌العقول] بروید. البته این روایت را مرحوم مجلسی هم در بحار‌الانوار نقل کرده است؛ ولی غالباً مجلدات بحار ترجمه‌ی فارسی ندارد؛ اما کتاب‌های تحف‌العقول خوشبختانه به فارسی هم ترجمه شده است؛ لذا می‌توانید ذیل عبارات‌های عربی، ترجمه‌ی فارسی آنها را هم بخوانید. زیاد فکر کنید و سعی کنید واقعاً اینها را در سیروسلوک پیاده کنید. در سیروسلوک بهترین دستورالعمل‌ها اینهاست. اگر کسی واقعاً می‌خواهد به مقامات بلند معنوی، به کمالات بزرگ عرفانی و به قرب و لقاء و وصال الهی برسد، راهش همین است که اهل‌بیت علیهم‌السلام بیان کرده‌اند. امیدوارم خدای متعال به عظمت حقی که امام باقر علیه‌السلام به این امت و همه‌ی بشریت به‌ویژه به شیعیان و دوستداران اهل‌بیت علیهم‌السلام دارند، به دوستان اهل‌بیت علیهم‌السلام این توفیق را عنایت کند که از گوهرهای ناب عرفان و سلوک و تهذیب نفس بهره‌ی وافر بگیرند.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ