

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





کتاب سوم



زیر نظر استاد محمد تقی فیاض بخش

سرشناسه:	امیری، مهدی، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور:	مراقبات اخلاق توحیدی/ پژوهش و تدوین مهدی امیری؛ زیر نظر محمدتقی فیاض بخش؛ [برای] موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی.
وضعیت ویراست:	ویراست ۲.
مشخصات نشر: تهران:	فیض فرزنان، ۱۴۰۱-
مشخصات ظاهری:	ج: ۲/۱ × ۵/۴ × ۵/۵ س.م.
شابک:	دوره: ۵-۱۹-۵۷۹۶-۶۲۲-۹۷۸؛ ۸۸۰۰۰۰ ریال؛
وضعیت فهرست نویسی:	ج. ۱: ۸-۱۸-۵۷۹۶-۶۲۲-۹۷۸؛ ج. ۲: ۱-۲۰-۵۷۹۶-۶۲۲-۹۷۸؛
یادداشت:	ج. ۳: ۴-۹-۹۵۹۵-۶۲۲-۹۷۸؛ ج. ۴: ۵-۱۱-۹۷۵۷۵-۶۲۲-۹۷۸؛
یادداشت:	ج. ۵: ۸-۸-۹۷۲۱-۶۲۲-۹۷۸
متندرجات:	فیبا ویراست قبلی کتاب حاضر با عنوان "سیر مراقبات عملی بنا بر مکتب تربیتی علامه طباطبایی رحمه الله علیه" در سال ۱۳۹۹ منتشر شده است. کتابنامه.
عنوان دیگر:	ج. ۱: یقظه و توبه. - ج. ۲: مراقبه بر حدود الهی. - ج. ۳: مراقبه بر حریم داری الهی.
موضوع:	ج. ۴: مراقبات برزخی. - ج. ۵: مراقبات اخروی
موضوع:	سیر مراقبات عملی بنا بر مکتب تربیتی علامه طباطبایی رحمه الله علیه.
موضوع:	طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۲۸۱ - ۱۳۶۰ -- دیدگاه درباره معنویت Tabatabai, Seyyed Mohammad Hoseyn -- Views on spirituality
موضوع:	زندگی معنوی -- اسلام Spiritual life -- Islam
شناسه افزوده:	معنویت -- اسلام
شناسه افزوده:	Spirituality -- Islam
رده بندی کنگره:	انسان (عرقان)
رده بندی دیویی:	(Man (Mysticism*
شماره کتابشناسی ملی:	فیاض بخش، محمدتقی، ۱۳۲۲ - موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	BP۱۷۵ ۲۹۷/۰۴ ۸۸۳۲۲۶۵ فیبا

## مراقبات اخلاق توحیدی

جلد سوم: مراقبه بر حریم داری الهی

زیر نظر: استاد محمدتقی فیاض بخش

پژوهش و تدوین: مهدی امیری

ناشر: فیض فرزنان

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۹۵-۹-۴

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۶-۱۹-۵

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۳۷۹۷۴۷۵۰

برای اطلاع از دیگر محصولات مؤسسه، عدد ۱۰ را به سامانه

۰۲۱۳۳۹۸۷۹۹۰ پیامک کنید.

جلوه نور علوی

موسسه فرهنگی هنری جلوه نور علوی

تلفن: ۰۲۱-۳۳۹۸۷۹۹۰

سایت: [www.jelveh.org](http://www.jelveh.org)

کلیه حقوق مادی و معنوی

این اثر متعلق به مؤسسه

جلوه نور علوی ع است.

## فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۲	انواع خوف
۱۳	اولین مرتبه خوف، مراقبه بر شهادت
۱۴	شهادت خداوند متعال
۱۵	شهادت اولیای الهی
۱۶	شهادت ملائکه
۱۸	شهادت اعضای بدن
۲۰	شهادت زمان و مکان
۲۲	نکاتی پیرامون این مراقبه
۲۴	گزارش محتوا
۲۵	روز اول و روز دوم: شهادت خداوند ﷻ
۳۱	روز سوم: شهادت رسول اکرم ﷺ
۳۴	روز چهارم: شهادت اولیای الهی
۳۷	روز پنجم: شهادت مؤمنین
۴۱	روز ششم تا روز پانزدهم: ملائکه نگهبان
۷۴	روز شانزدهم تا روز بیست و پنجم: نوشتن اعمال انسان
۱۰۳	روز بیست و ششم تا روز سی و یکم: شهادت اعضای بدن
۱۲۱	روز سی و دوم تا روز چهلم: شهادت زمان و مکان
۱۵۱	فهرست منابع



### پیشگفتار

«وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ  
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ»

«و بگو: عمل کنید! خدا و پیامبرش و مؤمنان اعمال شما را خواهند دید؛  
و به زودی به سوی دانای نهان و آشکار بازگردانده می شوید؛ پس شما را  
به آنچه همواره انجام می دادید، آگاه می کند.»

سالک کوی دوست و مشتاق لقای حضرتش پس از تابش نور الهی  
در قلب خود، از روزمرگی و غوطه ورشدن در دنیای فانی، خسته و  
پریشان شده، دنبال محبوب واقعی می گردد. او از گذشته خویش  
پشیمان و به دنبال جبران کاستی هاست؛ از این رو، پس از بیداری  
و توبه، با مراقبات سلوکی، منازل را یکی پس از دیگری پشت  
سر می گذارد. اولین مرتبه مراقبه، رعایت اوامر و نواهی مولاست.  
انسان مؤمنی که در مسیر حق قرار گرفته، دائماً اهتمامش بر  
انجام دستورات خداوند متعال است و باید از تمام اموری که  
محبوب از آن بیزار است، دوری کند.

او در سیر خود همواره ترس و دلهره دارد که نکند مرتکب خطایی شود که در محضر ربوبی حضرتش بی‌ادبی محسوب شود؛ به همین دلیل، دائماً خوف از بی‌احترامی در محضر شاهدان عالم را دارد تا مبدا عمل سوئی مرتکب شود یا سخنی بگوید که نویسندگان اعمال، نقطه سیاهی در پرونده‌اش ثبت کنند: «مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ»<sup>۱</sup>؛ یا خوف از این را دارد که نکند پیش از آنکه توشه کافی را برای سیر بردارد، مهلت عمر تمام شود و فرشته مرگ به سراغش آید و با نامه‌ای سیاه به درگاه الهی حاضر گردد؛ در این حال دچار سختی‌ها و شدائد پس از مرگ خواهد شد. از همه بالاتر، ترس از اینکه به خاطر کوتاهی در رعایت حریم مولا، دچار عذاب الیم فراق الهی و دوری از لقای محبوب گردد؛ از این رو، سالک باید پیوسته مراقب باشد و حریم الهی و اولیای او را رعایت نماید. در یک نگاه کلی، اگر در مراقبه قبلی بنای بر عدم ارتکاب گناه بود، در این مرحله باید به حریم گناه نیز نزدیک نشود و دائماً توجه به شاهدانی داشته باشد که اعمال او را رصد می‌کنند؛ و با نزدیک شدن به مقدمات گناه گویی حریم ادب در برابر این شاهدان عظیم‌الشأن را شکسته است؛ از این مقام تعبیر به «مراقبه بر حریم‌داری» شده است که مراتب مختلفی دارد.

به تعبیری، این مراقبه یعنی رعایت حریم شاهدانی که بر ظاهر و باطن انسان اشراف دارند و در دادگاه عدل الهی بر ریز و درشت اعمالش شهادت خواهند داد. باید توجه داشت که وظیفه ثبت و ضبط اعمال انسان بر عهده دو ملکی است که یانات روایی، در یمین و یسار انسان قرار دارند و خوبی‌ها و بدی‌هایش را ثبت می‌کنند. در این مرحله، شخص باید مراقب باشد که با دوری از حریم گناه، حرمت شاهدان اعمال را حفظ نماید.

۱. «هیچ سخنی را به زبان نمی‌گوید، جز اینکه نزد آن [برای نوشتن و حفظش] نگهبانی



با عنایات خداوند متعال و اهل بیت علیهم السلام، دو جلد از مجموعه «مراقبات اخلاق توحیدی» با موضوعات «یقظه و توبه» و «مراقبه بر انجام واجبات و ترک محرّمات و پرهیز از شبهات» آماده و تقدیم خوانندگان بزرگوار شد. جلد سوم که پیرامون «مراقبه حریمداری» است، دارای یک اربعین است و سالک می‌تواند طی اربعین‌های مختلف آیات و روایات و یا اشعار مذکور در آن را دائماً مرور کند. محتوای روزانه به این ترتیب است: ابتدا آیه‌ای از قرآن کریم و سپس روایتی از کلام اهل بیت علیهم السلام آورده شده است. برای تلطیف فضای هر روز، به کلامی از بزرگان علم و معرفت و سپس اشعاری که تبیین‌کننده محتوای هر روز هستند، استناد شده است. محتوای بعدی، داستانی ناظر به مطالب روز است و سپس ادعیه‌ای که از لسان نورانی اولیای الهی علیهم السلام صادر شده است، پایان بخش مطالب روزانه هستند.

در پایان لازم می‌دانیم از حجت‌الاسلام مهدی امیری که مسئولیت این مجموعه را بر عهده داشت، کمال تشکر و قدردانی را به عمل آوریم. از حجت‌الاسلام ابوالفضل حیدری پور نیز که همکاری شایانی در این اثر داشت، قدردانی می‌نماییم. همچنین از استاد گران قدر محمدتقی فیاض‌بخش که این مجموعه به توصیه و تحت عنایات ایشان تدوین شد و حسن توجه، دقت نظر و رهنمودهای عالمانه ایشان بسیار راهگشا بود، کمال قدردانی و تشکر را داشته و توفیقات روزافزون از محضر استاد حقیقی وادی معرفت، حضرت صاحب‌الزمان عجل الله تعالی فرجه الشریف، برای ایشان و همه اساتید معظم اخلاق مسئلت داریم و امیدواریم این اثر مقبول حضرت ایشان واقع شده و برای استفاده علاقه‌مندان مفید واقع گردد.

مؤسسه جلوه نور علوی علیهم السلام

زمستان ۱۴۰۰



## مقدمه

خداوند متعال راه کمال را با دو بال خوف و رجا بیان می‌فرماید: «نَبِيَّ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْعَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٠﴾ وَأَنَّ عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الْأَلِيمُ»<sup>۱</sup>؛ سیره اهل بیت علیهم‌السلام در ادعیه و مناجات‌ها دائماً حرکت بین خوف و رجا بوده است؛ تا به آنجا که خداوند جل جلاله در سوره مبارکه دهر که سراسر پیرامون مناقب و مقامات خمس طیبه علیهم‌السلام در قیامت است، هر دو مقام را در کنار هم ذکر می‌نماید؛<sup>۲</sup> از این رو، سالک باید در آغاز راه با «نردبان خوف» منازل ابتدایی را طی کند؛ زیرا نفس او مدت‌ها آزاد بوده و لازم است با مراقبات خوفی کنترل شود؛ چنان‌که آیات نازل شده در سال‌های آغازین بعثت نبوی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز بیشتر با هشدارها و اشارات به جهنم و عذاب الهی بود و امت اسلام را این‌گونه تحت تربیت قرار داد. «خوف» تعدیل‌کننده روحیات انسان است. معمولاً انسان‌ها دارای روحیه امیدواری هستند و همین امید، مایه حرکت آنان

۱. الحجر، ۴۹ و ۵۰.

۲. «وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴿٥١﴾ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ﴿٥٢﴾ إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا غُيُوبًا قَمَطِرٌ مِنَّا»؛ (الانسان، ۸-۱۰).

به سوی اهداف بلند است؛ اما در سلوک الی الله اگر سالک تنها با قدم رجا حرکت کند، چون نفس هنوز استعداد کامل در دفع شیطان را ندارد، به سرعت تحت اغوای او قرار می‌گیرد و شیطان و نفس اماره با خدعه و نیرنگ و به امید عفو الهی، او را تشویق به گناه می‌کنند؛ به همین دلیل، حضرات ائمه معصومین علیهم‌السلام با تفکر گروه مرجئه - که معتقد بودند در قیامت فقط کافران عذاب می‌شوند و بقیه مردم حتی اگر با کوهی از گناهان کبیره و صغیره در صحنه محشر حاضر شوند، مشمول عفو الهی قرار می‌گیرند - به شدت برخورد می‌کردند و آنان را مورد لعن و انزجار قرار می‌دادند. غرض آنکه آنچه می‌تواند مانع از افراط در رجا شود، «خوف» است. آیات زیادی در قرآن کریم به این مقوله اختصاص یافته است و خداوند سبحان با توصیف عذاب‌های جهنم، انسان‌ها را از افتادن در ورطهٔ «افراط در رجا» بیم می‌دهد تا گرفتار تلبیس شیطان نشوند و جرئت ارتکاب محرمات را پیدا نکنند. رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: زمانی که به معراج رفتیم، بهشت و جهنم را مشاهده نمودم؛ بر روی اولین درِ جهنم، سه جمله نوشته شده بود: یک. کسی که به خداوند متعال امیدوار باشد، خوشبخت گردد؛ دو. کسی که از خداوند تعالی بترسد، ایمن می‌ماند؛ سه. کسی که امید به غیر خدا داشته باشد و از او بترسد، هلاک خواهد شد.<sup>۱</sup>

### انواع خوف

مرحوم میرزا جواد آقا ملکی تبریزی رحمته‌الله در بیان انواع خوف چنین فرموده است: به یک اعتبار خوف را می‌توان به ناقص و معتدل و زائد و صف نمود:

۱. «قال رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم: لَمَّا اسْرَى بِي إِلَى السَّمَاءِ... رَأَيْتُ أَبْوَابَ جَهَنَّمَ، فَإِذَا عَلَى الْبَابِ الْأَوَّلِ مِنْهَا مَكْتُوبٌ ثَلَاثُ كَلِمَاتٍ، وَهِيَ: مَنْ رَجَا اللَّهَ تَعَالَى سَعِدَ، وَمَنْ خَافَ اللَّهَ تَعَالَى آمِنَ، وَالْهَالِكُ الْمَعْرُورُ مَنْ رَجَا غَيْرَ اللَّهِ وَخَافَ سِوَاهُ»؛ (الفضائل، ص ۱۵۲).

- خوف ناقص، خوفی است که دل را به درد آورد و اشک را جاری سازد؛ ولی در مقابل محرمات و شهوات نتواند مانع انسان شود و آدمی را بر مجاهده و انجام عبادات برانگیخته نسازد. هرگاه آیه یا روایتی در وصف جهنم و شدت عذاب آن بشنود، بگرید ولی پس از مدتی اثر آن از بین برود. عامه مردم چنین هستند و این خوف ناقص است و به خاطر ضعف اثر آن، وجودش مثل عدم آن است.
- خوف معتدل، خوفی است که انسان را به انجام اعمال نیک و تقوا و جهاد با نفس برانگیزاند. این خوف در همه درجات آن، نافع و سودمند و برای آن، ثواب‌های فراوانی است.
- خوف زائد، خوفی است که به یأس و ناامیدی منتهی شود و آدمی را از عمل بازدارد و یا اینکه به مرگ و هلاکت انسان و یا اخلال عقل او منجر شود. از تمام اقسام این خوف، نهی شده است؛ چون خوف، فی نفسه از فضائل نیست تا هرچه بیشتر شود، بهتر باشد؛ بلکه خوف یک نقص است و اگر می‌بینیم که در زمره فضائل قرار گرفته، به خاطر این است که به واسطه آن، نقص مهم‌تری رفع می‌شود. اگر این خوف از حد خودش تجاوز کند و نتواند در رفع آن نقص دیگر، کارساز باشد، قبیح خواهد بود.<sup>۱</sup>

### اولین مرتبه خوف، مراقبه بر شهادت

اولین مراقبه از مراقبات خوفی، مراقبه بر شهادت است؛ بدین معنا که سالک توجه به این مطلب داشته باشد که همه موجودات در مرتبه خود دارای شعور هستند و اعمال او را رصد می‌کنند؛ پس در روز قیامت به نفع یا ضرر او شهادت می‌دهند. آیات فراوانی در قرآن از شهادت موجودات در روز قیامت و یا تسبیح و تقدیس آنان در همین دنیا خبر می‌دهند و بیانگر درک و شعور و سمع و

بصرداشتن همه موجودات - حتی جمادات - در قبال وقایع اطراف آنان هستند: «تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ»<sup>۱</sup>؛ بنابراین انسان باید مراقب باشد و بداند که تمام موجودات در حکم دوربینی هستند که اعمال او را ثبت و ضبط می‌کنند. در این میان، بعد از خداوند یکتا چند گروه به تناسب مقام و مرتبه‌ای که دارند - شاهدان بر ظاهر اعمال و اعتقادات انسان هستند که باید ترقب آنان در این مرحله مورد توجه قرار گیرد:

- اولیای الهی (رسول اکرم ﷺ، اهل بیت علیهم‌السلام و مؤمنین خاص)؛
- فرشتگان عوالم ملکوت؛
- دو ملک نگهبان هر فرد و کاتبان اعمال؛
- اعضای بدن؛
- زمان‌ها و مکان‌ها.

### شهادت خداوند متعال

اولین مراقبی که شاهد تمام امور آشکار و پنهان انسان‌هاست، خداوند علام الغیوب است: «لَا يَعْزُبُ عَنْهُ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ»<sup>۲</sup>؛ حال که در آسمان‌ها و زمین به اندازه ذره‌ای امور بر او پوشیده نیست. سزاوار است انسان همواره متوجه حضور حق تعالی در همه لحظات زندگی خود باشد و بداند که خداوند ﷻ حتی به نیات او نیز واقف و عالم است. توجه دائمی به این امر، به سرعت روح سالک را تلطیف می‌کند خداوند متعال در آیات مختلف و از منظرهای گوناگون به این دستورالعمل اشاره می‌نماید؛ گاه در مقابله با گناهکاران می‌فرماید:

۱. «آسمان‌های هفت‌گانه و زمین و هرکس که در آنهاست، او را تسبیح می‌گویند؛ و هیچ چیزی نیست مگر اینکه همراه با ستایش، تسبیح او می‌گوید، ولی شما تسبیح آنها را نمی‌فهمید؛ یقیناً او بردبار و بسیار آمرزنده است»؛ (الإسراء، ۴۴).

۲. سبأ، ۳.

﴿أَرَأَيْتَ إِنْ كَذَّبَ وَتَوَلَّى ۖ أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى﴾<sup>۱</sup>؛ برای عبرت به طغیان اقوام عاد و ثمود و فراعنه اشاره می‌نماید و در عبارتی کوتاه، طومار شوکت آنان را در هم می‌پیچد و برای عبرت همگان می‌فرماید: ﴿إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمِرْصَادِ﴾؛ و برای دلداری به مؤمنان و اولیای خود نیز به همین مراقبه توصیه می‌کند و در اوج سختی‌ها می‌فرماید: ﴿قَالَ لَا تَخَافَا إِنَّنِي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى﴾<sup>۲</sup>؛ در یک قاعده کلی، سالک اگر توجه به شاهد و ناظر بودن خداوند در همه لحظات زندگی خود داشته باشد، هرگز از صراط مستقیم منحرف نمی‌گردد و توجه به ترقب الهی، نگهدار او در همه مواقف زندگی است: ﴿أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾<sup>۳</sup>.

### شهادت اولیای الهی علیهم‌السلام

گروه دیگری که شاهد اعمال انسان هستند و در صحنه محشر و در پیشگاه الهی به آنچه دیده‌اند، گواهی خواهند داد، اولیای الهی و مؤمنین خاص می‌باشند. قرآن کریم فرموده است: ﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾<sup>۴</sup>؛ رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و مؤمنین شاهد اعمال انسان هستند. به تعبیر روایات، مهم‌ترین مصداق «مؤمنون» در آیه شریفه، اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام هستند: «قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ علیه‌السلام: نَحْنُ الشُّهَدَاءُ عَلَىٰ شِيعَتِنَا وَشِيعَتِنَا شُهَدَاءُ عَلَى النَّاسِ وَبِشَهَادَةِ شِيعَتِنَا يُجْزَوْنَ وَيُعَاقَبُونَ»<sup>۵</sup>؛ و شیعیان خاص نیز به تبعیت از معصومین علیهم‌السلام، شاهد و گواه اعمال هستند.

۱. علق، ۱۴ و ۱۵

۲. «یوسف گفت: پناه به خدا، او پروردگار من است، جایگاهم را نیکو داشت، [من هرگز به پروردگارم خیانت نمی‌کنم]؛ به یقین ستمکاران رستگار نمی‌شوند»؛ (یوسف، ۲۳).

۳. فصلت، ۵۳.

۴. «و بگو: عمل کنید به زودی خدا و پیامبرش و مؤمنان اعمال شما را خواهند دید، و به زودی به سوی دانای نهران و آشکار بازگردانده می‌شوید؛ پس شما را به آنچه همواره انجام می‌دادید، آگاه می‌کند»؛ (التوبة، ۱۰۵).

۵. «امام صادق علیه‌السلام فرمودند: ما گواهان بر شیعیانمان هستیم و آنان گواه بر مردم‌اند؛ و به گواهی شیعیان ما، سایر مردم ثواب و عقاب می‌بینند»؛ (فضائل الشیعة، ص ۱۴).

## شهادت ملائکه

گروه بعدی، ملائکه‌ای هستند که به امر الهی ناظر و شاهد اعمال انسان‌ها هستند و ریز و درشت، خوب و بد اعمال آنها را ثبت و ضبط می‌نمایند: «مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ»؛ کلمه‌ای از دهان انسان بیرون نمی‌آید، مگر اینکه مراقبی «عتید» بر او نظارت دارد. «عتید» یعنی کسی که در آمادگی کامل قرار دارد؛<sup>۲</sup> به تعبیری، او ذره‌ای در انجام وظیفه خود کوتاهی نمی‌کند و نمی‌توان در برابر او عذر و بهانه آورد؛ کلماتی از قبیل: «بخشید»، «اشتباه شد»، «شوخی کردم» و... ممکن است در دنیا مقبول واقع گردد اما رقیبان عتید هرگز نمی‌پذیرند. در روایتی از امام صادق علیه السلام پرسیدند: چرا خداوند که خودش عالم غیب و شهود است، ملائکه را بر انسان‌ها گماشت تا شاهد اعمالش باشند؟ حضرت فرمود: خداوند با این کار، دو هدف را دنبال نموده است: اولاً، ملائکه را به بندگی خود گماشته است؛ ثانیاً، انسان‌ها وقتی حضور ملائکه را درک کنند و مراقب باشند، مواظبت بیشتری بر دستورات و نواهی الهی خواهند داشت و اطاعتشان شدیدتر می‌گردد.<sup>۳</sup> خداوند ﷻ درباره فرشتگان نگهبان می‌فرماید: «وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لِحَافِظِينَ ﴿۱۰﴾ كِرَامًا كَاتِبِينَ ﴿۱۱﴾ يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ»<sup>۴</sup>؛ بدانید که فرشتگانی حافظ بر شما هستند که هم اعمال شما را می‌نویسند و هم شما را حفظ می‌کنند؛ این فرشتگان بسیار باشخصیت هستند و هر آنچه می‌کنید، می‌دانند. «کرام» یعنی کسی که برخوردش کریمانه است؛ به همین خاطر است که اگر گناهی از انسان سر بزند، ملک سمت راست

۱. «هیچ سخنی را به زبان نمی‌گویید، جز اینکه نزد آن برای نوشتن و حفظش، نگهبانی آماده است»؛ (ق، ۱۸).

۲. «العتید: هو الحاضر المتهيأ بالفعل»؛ (التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۸، ص ۲۵).

۳. بحار الأنوار، ج ۵، ص ۳۲۳.

۴. الإنفطار، ۱۰-۱۲.



به ملک سمت چپ می‌گوید: چند ساعتی صبر کن تا شاید توبه کند.<sup>۱</sup> مراقبه این دو ملک به حدی مهم است که وجود مقدس رسول اکرم ﷺ وقتی برای قضای حاجت می‌رفتند، چهره مبارک خود را از شرم حضور این دو ملک می‌پوشاندند.<sup>۲</sup> به تعبیر روایات، این دو ملک هیچ‌گاه انسان را رها نمی‌کنند. روز قیامت دو فرشته نویسنده حسنات و گناهان دوباره به سراغش می‌آیند و نامه عمل او را باز کرده، به گردنش می‌افکنند و همچنان با او هستند. یکی به عنوان سائق (سوق‌دهنده) و دیگری به عنوان شهید تا او را به عرصه‌اش برسانند.<sup>۳</sup> آیت‌الله میرزا جواد آقا ملکی تبریزی رحمته‌الله علیه درباره این دو ملک می‌فرماید: شب که انسان می‌خوابد، ملائکه موکل بر انسان، او را برای نماز شب بیدار می‌کنند؛ چون انسان اعتنا نمی‌کند و دوباره می‌خوابد، باز او را بیدار می‌کنند؛ دوباره می‌خوابد اما باز هم او را بیدار می‌کنند؛ این بیداری‌ها از روی مصادفه و اتفاق نیست، بلکه بیداری‌های ملکوتی است که به وسیله فرشتگان انجام می‌گیرد؛ اگر انسان استفاده کرد و برخاست، آنها تقویت و تأیید می‌کنند و روحانیت می‌دهند؛ وگرنه متأثر و کسل می‌گردند؛ اگر از خواب برخاستید و آن ملائکه را ندیدید، حداقل به آنها سلام کنید و دعا کنید و تحیت و تکریم بگویید و تشکر نمایید!<sup>۴</sup>

سزاوار است که همواره برای این دو همراه گرامی و باکرامت دعا کنیم و از بارگاه ذات باری متعال، برایشان درخواست پاکی و کرامت مضاعف داشته باشیم: «اللَّهُمَّ... وَالسَّفَرَةَ الْكِرَامِ الْبَرَّةِ، وَالْحَفْظَةَ الْكِرَامِ الْكَاتِبِينَ... صَلِّ عَلَيْهِمْ صَلَاةً تَزِيدُهُمْ كِرَامَةً عَلَى كِرَامَتِهِمْ وَطَهَارَةً عَلَى طَهَارَتِهِمْ»<sup>۵</sup>.

۱. رک: الکافی، ج ۲، ص ۴۲۹.

۲. الأملی (للطوسی)، ص ۵۳۴.

۳. به نقل از: حکمت‌نامه پیامبر اعظم ﷺ، ج ۹، ص ۱۱۲.

۴. معادشناسی، ج ۷، ص ۱۶۷.

۵. «خداایا!... بر سفیران باکرامت و نیکوکار، و نگهبانان نویسنده کریم درودی فرست

به درگاه ایزد منان عرضه می‌داریم: خدایا زحمت ما را بر دو فرشته نگهبانمان کم کن و نامه اعمالمان را به وسیله این نویسنده گرامی، مملو از حسنات و عاری از سیئات قرار بده و ما را نزد آنان رسوا مساز: «اللَّهُمَّ يَسِّرْ عَلَيَّ الْكِرَامَ الْكَاتِبِينَ مُؤْتِنًا، وَأَمَلًا لَنَا مِنْ حَسَنَاتِنَا صَحَائِفَنَا، وَلَا تُخْزِنَا عِنْدَهُمْ بِسُوءِ أَعْمَالِنَا».

### شهادت اعضای بدن

نزدیک‌ترین موجودات به خود انسان، اعضای بدن او هستند که شاهد رفتار و نیت او می‌باشند. کسی نمی‌تواند این حقیقت را انکار کند که هر عملی انجام دهد با همین اعضای ظاهری (دست، گوش، چشم، بینی و دیگر جوارح) است. همین دهان، دست، چشم و پای انسان ناظر و مراقب او هستند. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «الْيَوْمَ نَخْتِمُ عَلَىٰ أَفْوَاهِهِمْ وَتُكَلِّمُنَا أَيْدِيَهُمْ وَ نَشْهَدُ أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»<sup>۱</sup>؛ ای انسان! اگر در دنیا آزاد بودی که هر حرفی را بزنی، امروز این اجازه را به تو نمی‌دهیم و به دهانت مُهر می‌زنیم؛ در عوض، دست و پایت را به سخن در می‌آوریم تا بر ضد تو شهادت دهند. در آیه‌ای دیگری می‌فرماید: «وَقَالُوا لَوْلَا جُودُهُمْ لِمَ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنْطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنْطَقَ كُلَّ شَيْءٍ»<sup>۲</sup>؛ در روز قیامت، پوست انسان‌ها علیه آنها شهادت می‌دهد؛ آنها به پوست‌شان می‌گویند: چرا بر ضد ما شهادت می‌دهید؟ پوست‌ها می‌گویند: خدایی که همه موجودات را گویا کرد، ما را به سخن درآورده است. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در روایتی پیرامون شهادت اعضای بدن و حضور ملائکه نگهبان می‌فرماید: «اعلموا عبادَ الله أنَّ عَلَيكُمْ

که بر کرامت و طهارت آنان بیفزاید»؛ (الصحيفة السجادية، ص ۴۰، دعای ۳).

۱. همان، ص ۵۰.

۲. بیس، ۶۵.

۳. فصلت، ۲۱.

رَصَدًا مِنْ أَنْفُسِكُمْ وَعُيُونًا مِنْ جَوَارِحِكُمْ وَحُقَاطَ صِدْقٍ يَحْفَظُونَ أَعْمَالَكُمْ  
 وَعَدَدًا أَنْفَاسِكُمْ لَا تَسْرُكُكُمْ مِنْهُمْ ظُلْمَةٌ لَيْلٍ دَاجٍ وَلَا يُكِنُّكُمْ مِنْهُمْ بَابٌ ذُو  
 رِتَاجٍ؛ «ای بندگان خدا! بدانید که خداوند بر شما نگهبانان و  
 رصدکنندگانی از خودتان قرار داده است؛ یعنی دست و چشم و همه  
 اعضای بدن انسان، شاهد اعمال و رفتار او هستند. اینها چشم‌هایی  
 از جوارح شما هستند؛ و حافظانی صادق (ملائکه نویسنده) که  
 اعمالتان را دقیق ثبت می‌کنند و حتی تعداد نفس‌هایتان را نیز  
 می‌نویسند؛ بدانید که نه شب بسیار ظلمانی و نه دره‌ایی که قفل  
 شده باشند، شما را از آنها نمی‌پوشانند». کسی که این حقیقت را  
 نصب‌العین خود قرار داده است، اصلاً بدون مراقبه نمی‌تواند پلک  
 بزند! فرض کنید قرار است با شما یک مصاحبه تلویزیونی انجام  
 گیرد؛ همین که احساس کنید جلوی دوربین قرار دارید و قرار است  
 عده زیادی شما را ببینند، کاملاً مؤدب می‌نشینید و خیلی مراقب  
 رفتار و گفتارتان خواهید بود. حال اگر توجه داشته باشید که تمام  
 عالم دوربین‌هایی هستند که ظاهر و باطن شما را کنترل و ثبت  
 می‌کنند، دیگر یک لحظه نیز بدون مراقبه رفتار نمی‌کنید.

علامه طباطبایی رحمته الله علیه ذیل آیه بیست‌ویکم از سوره مبارکه  
 فصلت می‌فرماید: شهادت به لحاظ عقلی و شرعی، زمانی مورد  
 قبول است که شاهد، مجرم و جرم را دیده باشد؛ یعنی اگر شخصی  
 بخواهد در دادگاه به دزدبودن کسی شهادت بدهد، نمی‌تواند بر  
 اساس حدس و استدلال خود شهادت دهد؛ مثلاً اگر بگوید: «من  
 قبل از اینکه با این شخص ملاقات کنم، کیفم در جیبم بود؛  
 وقتی از اتاق بیرون آمدم، دیدم کیفم در جیبم نیست؛ از آنجا  
 که کسی دیگر در اتاق نبود، پس معلوم می‌شود که او دزد است»،  
 چنین شهادتی در دادگاه مورد قبول نیست؛ زیرا این شهادت،

حسی نبوده، بلکه حدسی است. تنها در صورتی شهادتِ شخص مورد قبول است که خودش به چشم خود دیده باشد که مثلا فلانی کیف را از جیب وی بیرون آورده است؛ زیرا شهادت، یعنی «شهود» و «حضور». ایشان بر اساس این حقیقت که شهادت باید حسی باشد، می‌گویند: اگر ما در احکام اعتباریِ فقهی قائل به این هستیم که شاهد باید مورد شهادت را رؤیت کرده باشد تا شهادتش مورد قبول باشد، پس چگونه می‌توان پذیرفت که خداوند در روز قیامت - که روز شهادت اکبر است - شهادتِ گوش، پوست، چشم و حتی جمادات را بپذیرد؛ درحالی‌که اینها ظاهرا دارای شعور نیستند و هیچ درکی از امور خارجی ندارند؟! بنابراین ثابت می‌شود که تمام موجودات عالم، صاحب شعور و ادراک هستند؛ در غیر این صورت، شهادتشان هیچ ارزشی نخواهد داشت؛ پس، از این آیه و آیات مشابه آن، روشن می‌شود که تمام موجودات عالم هم‌اکنون علم به اطراف خود دارند و حتی به باطن انسان نیز آگاه هستند؛ البته بنابر مبانی حکمت متعالیه نیز می‌توان اثبات کرد که موجودات از جمادات تا حیوان، از در و دیوار گرفته تا زمان و زمانیات، پوست بدن، چشم، گوش و تمام عالم، اراده و علم و شعور داشته و در روز قیامت بر آنچه درک کرده‌اند، شهادت می‌دهند و شهادتشان مورد قبول واقع می‌شود.

### شهادت زمان و مکان

شاهدان بعدی، زمان‌ها و مکان‌ها هستند که در قیامت گواه اعمال ما خواهند بود. در روایتی، امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «مَا مِنْ يَوْمٍ يَأْتِي عَلَى ابْنِ آدَمَ إِلَّا قَالَ لَهُ ذَلِكَ الْيَوْمُ يَا ابْنَ آدَمَ أَنَا يَوْمٌ جَدِيدٌ وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ فَقُلْ فِي خَيْرٍ وَأَعْمَلْ فِي خَيْرٍ أَشْهَدُ لَكَ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا»؛ «هیچ روزی بر بنی آدم نمی‌گذرد مگر اینکه آن روز به

انسان‌ها می‌گویند: ای انسان! من روزِ جدیدم و بر علیه تو شهادت خواهم داد! حواست را جمع کن که در ظرفِ امروز، سخن و عملت نیکو باشد تا من در روز قیامت به نفع تو شهادت بدهم؛ بدان که وقتی امروز گذشت، دیگر تا ابد مرا نخواهی دید! یعنی مبدا امروز و فردا کنید که عقب خواهید افتاد.

در جوامع روایی، روایات متعددی در باب زمین و مکالمات آن با میت، نقل شده است؛ مثلاً در حدیث معراج خداوند به رسول خدا ﷺ می‌فرماید: وقتی مؤمن از دنیا می‌رود، محراب و سجاده و تسبیح و مهر و مکان نماز او در فراقش گریه می‌کنند.<sup>۱</sup>

به تصریح آیات قرآن کریم، تمامی موجودات عالم دارای شعور و درک هستند و همگی تسبیح‌گوی حق متعالند: «إِنَّ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ»<sup>۲</sup>؛ انسانی که گرفتار حجاب غفلت و گناه شده است، توان شنیدن این تسبیح موجودات را ندارد. «ما سمعیم و بصیریم و خوشیم با شما نامحرمان ما خاموشیم»<sup>۳</sup>

بسی جای تعجب است که با وجود این شاهدان کریم و محترم، انسان شرم نکرده و مرتکب گناه می‌شود. حال آنکه که اگر همراه او یک کودک خردسال باشد، به راحتی دست به انجام خطا و گناه نمی‌زند. «در مقامی که کنی قصد گناه گر کند کودکی از دور نگاه شرم داری ز گنه درگذری پرده عصمت خود را نداری شرم بادت که خداوند جهان که بود واقف اسرار نهان بر تو باشد نظرش بیگه و گاه تو کنی در نظرش قصد گناه»<sup>۴</sup> وای بر او که از یک کودک حیا می‌کند و در حضورش مرتکب گناه

۱. «يَا أَيُّهَا ذُرِّيُّ النَّاسِ! إِنَّ الْأَرْضَ لَتَنبِيئِي عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذَا مَاتَ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا»؛ (الأمالي للطوسي)، ص ۵۳۵.

۲. «هیچ چیزی نیست مگر اینکه همراه با ستایش، تسبیح او می‌گوید ولی شما تسبیح آنها را نمی‌فهمید»؛ (الإسراء، ۴۴).

۳. مثنوی معنوی، ص ۳۵۹.

۴. هفت‌اورنگ جامی، سیحة‌الابرار، بخش ۷۶.

نمی‌شود اما همین گناه را در حضور خدای علام‌الغیوب و اولیای الهی انجام می‌دهد! امام راحل در تعبیری زیبا فرمود: عالم محضر خداست؛ در محضر خدا، معصیتِ خدا نکنید!

شاید بتوان گفت: چنین کسی چون درک زیادی از حضور خداوند ندارد، متوجه خداوند متعال نیست؛ اما او حتی از ملائکه موکل بر خودش، اعضای بدنش و یا مکان‌ها و زمان‌ها نیز حیا نمی‌کند و بی‌ادبی و گستاخی از او صادر می‌شود؛ به همین خاطر است که علمای ربانی دستور به مراقبه بر شهادت می‌دادند تا سالک بتواند حریم این گواهان الهی را نگه دارد و دست به عصیان نزند.

### نکاتی پیرامون این مراقبه

محور این مراقبه توجه به شهود شاهدان در عوالم ملکوت است و توجه به اینکه همه اعمال انسان را خداوند و اولیای الهی و سایر شاهدان دائماً مشاهده می‌کنند و روزی این مشاهده را به او نشان می‌دهند؛ برای اینکه این امر برای او کاربردی شود، یک یا چند اربعین بنا را بر این بگذارد که در تمام اوقات روز و افعال روزمره‌اش توجه به دو ملک مراقب سمت چپ و راست خود داشته باشد؛ و اینکه دو شاهد رقیب و عتید ناظر رفتار، گفتار و کردار او هستند تا کوچک‌ترین ثواب یا لغزش او را ثبت کنند و در این کار، هیچ‌گونه اهمال و اغمازی به خرج نمی‌دهند؛ پس مبادا فعلی از انسان سر بزند که خلاف ادب در محضر پروردگار باشد و موجب سرافکندگی بنده در درگاه محبوب گردد. در چنین مراقبه‌ای نه فقط فعل گناه، بلکه مکروه نیز در قاموس سلوک بی‌ادبی محسوب می‌شود. انسان باید دائماً به خود نهیب بزند که آیا شرم نمی‌کنی در محضر خداوند و اولیای الهی و ملائکه موکل بر خود، حریم ادب را حفظ نمی‌کنی؟!

در توقیع شریف امام عصر عَلَيْهِ السَّلَام به جناب شیخ مفید رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ چنین تعبیری وجود دارد که اگر شیعیان ما بر عهد بندگی خود با پروردگار و التزام در شیعه بودن حقیقی در پیروی از ما وفادار بودند، خیلی زود به لقای ما نائل می شدند؛ اما آنچه آنان را از این ملاقات محروم می کند، این است که در نامه اعمال آنان که به ما عرضه می شود، اموری را می بینیم که از آنان انتظار نداریم و ما را ناراحت می کند و در نتیجه، از ملاقات با ما محروم می گردند.<sup>۱</sup>

پس از مدتی، برای بالا رفتن مقام خوف، انسان باید بر شهادت ملک سمت چپ به عنوان نماینده مالک خازن دوزخ تمرکز نماید و در این دوران فقط به عدل الهی بیندیشد و به خود وعده رحمت و مغفرت الهی را ندهد تا حالات خوف و بکا در درگاه الهی برای او حاصل شود و به شدت از گناهان و حریم آنها اجتناب ورزد تا ملکه تقوا در او راسخ شود و سپس وارد مراقبه بر مرگ - به دستور استاد و بنابر نظر ایشان - شود.

اهداف این مراقبه عبارتند از:

- تقویت مقام خوف در سالک؛
  - ورع در شبهات و حریمداری محرّمات الهی؛
  - اهتمام جدی بر ترک معاصی با شرم از مشاهده ملکوتیان؛
  - توجه دائمی به حضور دو ملک و نامه اعمال خود.
- از سویی دیگر، لازم است به نکات ذیل نیز توجه شود:
- در این مرحله، ملکه شدن در عمل - نه نیت - دارای اهمیت است؛ و مهم این است که به حضور دو ملک توجه شود؛ نه اینکه به ماهیت و چگونگی آنها توجه گردد؛ زیرا چه بسا این

---

۱. «وَلَوْ أَنَّ أَشْيَاعَنَا وَفَقَهُمُ اللَّهُ لَطَاعَتِهِ عَلَى اجْتِنَاعِ مِنَ الْقُلُوبِ فِي الْوَفَاءِ بِالْعَهْدِ عَلَيْهِمْ لَمَّا تَأَخَّرَ عَنْهُمْ الْيَمْنُ بِلِقَائِنَا وَكَتَمَجَلَّتْ لَهُمُ السَّعَادَةُ بِمُسَاهَدَتِنَا عَلَى حَقِّ الْمَعْرِفَةِ وَصَدِيقِهَا مِنْهُمْ بِنَا فَمَا يَحْتَسِبُنَا عَنْهُمْ إِلَّا مَا يَتَّصِلُ بِنَا مِمَّا نَكْرَهُهُ وَلَا نُؤَيِّرُهُ مِنْهُمْ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ وَهُوَ حَسْبُنَا وَنِعْمَ الْوَكِيلُ»؛ (بحار الانوار، ج ۵۳، ص ۱۷۷).

- توجه منجر به وسواس و خروج انسان از توجه اصلی شود.
- مطالبی که در این مراقبه ذکر می‌شود، جنبه نظری دارد و عمل به این دستورات باید به ترتیب و زیر نظر استاد باشد؛ استاد وقتی ببیند آثار عمل در هر مرتبه در شاگرد ظاهر شده است، مرحله بعدی را به او خواهد گفت. عمل خودسرانه به این دستورات ممکن است موجب فشار بیش از حد به شخص گردد. اهل بیت علیهم‌السلام نیز از فشار آوردن غیرمتعارف به نفس، نهی می‌فرمودند.<sup>۱</sup>
  - محاسبه در این مرحله باید دقیق‌تر از مراحل قبل باشد؛ بدین صورت که به نامۀ عمل و درج گناهان در آن توجه داشته باشد و در صورت مشاهده کاستی در اعمال استغفار نماید و شرمسار باشد.
  - در هنگام محاسبه روزانه و در هنگام شب میزان مراقبه خود را بسنجد و به مقدار کوتاهی‌هایی که کرده است، استغفار نماید.

### گزارش محتوا

- مطالب این مراقبه در یک اربعین و ذیل چهار محور تنظیم شده است:
- شهادت خداوند تعالی، رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و اهل بیت علیهم‌السلام و مؤمنین خاص بر اعمال انسان: پنج‌روز
  - شهادت ملائکه نگهبان و نویسنده اعمال: بیست‌روز
  - شهادت اعضای بدن: شش‌روز
  - شهادت زمان‌ها و مکان‌ها: نه‌روز.

۱. «قال أبو عبد الله علیه‌السلام: اجتهدت في العبادة وأنا شاب، فقال لي أبي علیه‌السلام: يا بُني دُونَ مَا أَرَاكَ تَصْنَعُ فَإِنَّ اللَّهَ تعالی إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا رَضِيَ عَنْهُ بِالتَّيْسِيرِ»؛ امام صادق علیه‌السلام فرمود: زمانی که نوجوان بودم، تلاش زیادی در عبادت به خرج می‌دادم؛ روزی پدرم علیه‌السلام به من فرمود: ای پسر! کمتر از این عمل کن! زیرا خداوند تعالی اگر بنده‌ای را دوست بدارد، به عمل کم او راضی می‌شود؛ (الکافی، ج ۲، ص ۸۷).