

باسمه تعالی

گلچین احادیث درباره مراقبه

پایگاه نمو | www.nomov.ir

مراقبت خدا :

حدیث اول

امام علی علیه السلام - در دعایی که به کمیل تعلیم داد - فرمود:

فَأَسْأَلُكَ بِالْقُدْرَةِ الَّتِي قَدَّرْتَهَا ...

أَنْ تَهَبَ لِي فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَفِي هَذِهِ السَّاعَةِ كُلَّ جُرْمٍ

أَجْرَمْتُهُ ... وَكُلَّ سَيِّئَةٍ أَمَرْتَ بِإِثْبَاتِهَا الْكِرَامَ الْكَاتِبِينَ

الَّذِينَ وَكَّلْتَهُمْ بِحِفْظِ مَا يَكُونُ مِنِّي وَجَعَلْتَهُمْ شُهُودًا عَلَيَّ

مَعَ جَوَارِحِي وَ كُنْتَ أَنْتَ الرَّقِيبَ عَلَيَّ مِنْ وَرَائِهِمْ وَ

الشَّاهِدَ لِمَا خَفِيَ عَنْهُمْ.

به آن قدرتی که مقدر کرده ای . . . از تو مسئلت دارم که
هر جرمی را که تا این شب و این لحظه مرتکب شده ام بر من
بیخشایی . . .

و نیز هر گناهی را که به کرام الکاتبین (آن نویسندگان بزرگوار)
فرموده ای آن را ثبت کنند

و آنها را به حفظ اعمال من گماشته ای و همراه جوارح من ،
شاهد بر من ، قرارشان داده ای

و در ورای همه آنها ، تو خود نیز ناظر بر من و شاهد آنچه از
نگاه آنها مخفی مانده بوده ای . (الإقبال : ۳ / ۳۳۶)

حدیث دوم

امام صادق علیه السلام - درباره آیه «وَلَا تَعْمَلُونَ مِنْ عَمَلٍ إِلَّا
كُنَّا عَلَيْكُمْ شُهُودًا إِذْ تُفِيضُونَ فِيهِ» «و هیچ عملی را انجام
نمی‌دهید، مگر اینکه ما گواه بر شما هستیم در آن هنگام که
وارد آن می‌شوید!» - فرمود:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِذَا قَرَأَ هَذِهِ الْآيَةَ
بَكَى بُكَاءً شَدِيداً

رسول خدا صلى الله عليه و آله هرگاه این آیه را می خواند به
شدت می گریست. (مجمع البيان: ۵/۱۸۰)

مراقبت فرشتگان و اعضای بدن :

حدیث اول

امام علی علیه السلام :

إِعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ - ! أَنَّ عَلَيْكُمْ رِصْدًا مِنْ أَنْفُسِكُمْ وَ عُيُونًا

مِنْ جَوَارِحِكُمْ وَ حِفَافَ صِدْقٍ

يَحْفَظُونَ أَعْمَالَكُمْ وَ عَدَدَ أَنْفُسِكُمْ

لَا تَسْتُرُكُمْ مِنْهُمْ ظُلْمَةٌ لَيْلٍ دَاجٍ

وَ لَا يُكِنُّكُمْ مِنْهُمْ بَابٌ ذُو رِتَاجٍ

بدانید ای بندگان خدا ! که دیده بانانی از وجود شما و جاسوسانی از اعضای بدن شما و نگهبانان صادقی بر شما گماشته شده اند

که اعمال شما و شمار نفسهایتان را ثبت می کنند .
نه سیاهی شب تار، اعمال شما را از دید آنها پوشیده میدارد
و نه دروازه محکم و بسته ، شما را از آنان مخفی می کند .
(نهج البلاغة: الخطبة ۱۵۷)

حدیث دوم

امام علی علیه السلام :

لَا تَقْطَعُوا نَهَارَكُمْ بِكَذَا وَ كَذَا وَ فَعَلْنَا كَذَا وَ كَذَا ؛

فَإِنَّ مَعَكُمْ حَفَظَةً يُحْصُونَ عَلَيْكُمْ وَ عَلَيْنَا

روزِ خود را به سخنان و رفتارهای بیهوده مگذرانید ؛

زیرا شما را نگهبانانی است که رفتار و گفتار شما و ما را

شماره (ثبت) می کنند . (بحار الأنوار : ۲۷/۳۲۹/۵)

تشویق به مراقبت نفس :

حدیث اول

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله :

عَوِّدُوا قُلُوبَكُمْ التَّرَقُّبَ وَ أَكْثِرُوا التَّفَكُّرَ وَ الِاعْتِبَارَ .

دل‌هایتان را به مراقبت عادت دهید و زیاد بیندیشید و عبرت

بگیرید . (کنز العمال : ۵۷۰۹)

حدیث دوم

امام علی علیه السلام :

إِجْعَلْ مِنْ نَفْسِكَ عَلَى نَفْسِكَ رَقِيبًا

وَ اجْعَلْ لِآخِرَتِكَ مِنْ دُنْيَاكَ نَصِيبًا

از خود مراقبی بر خود بگمار

و از دنیای خویش برای آخرت بهره ای بگیر .

(غرر الحکم : ۲۴۲۹)

حدیث سوم

امام علی علیه السلام :

يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ الرَّجُلُ مُهَيِّمًا عَلَى نَفْسِهِ مُرَاقِبًا قَلْبَهُ

حَافِظًا لِسَانَهُ

سزاوار است که آدمی نگهبان نفس خود و مراقب دل و نگه
دار زبان خویش باشد .

(غرر الحکم : ۱۰۹۴۷)

تشویق به در نظر داشتن خدا :

حدیث اول

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله - به ابوذر - فرمود :

احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ. احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ أَمَامَكَ

مراعات خدا کن تا خدا تو را مراعات کند و خدا را در نظر
داشته باش ؛ تا همواره او را در برابر خود بیابی .

(بحار الأنوار : ۳/۸۷/۷۷)

حدیث دوم)

امام علی علیه السلام :

طُوبَى لِمَنْ رَاقَبَ رَبَّهُ وَ خَافَ ذَنْبَهُ

خوشا کسی که پروردگارش را در نظر داشته باشد و از گناه

خویش بترسد. (غرر الحکم : ۵۹۳۸)

حدیث سوم)

امام علی علیه السلام :

رَحِمَ اللَّهُ امْرَأً

راقبَ رَبَّهُ وَ تَنَكَّبَ ذَنْبَهُ وَ كَابَرَ هَوَاهُ

وَ كَذَّبَ مُنَاهُ امْرَأً أَزَمَّ نَفْسَهُ مِنَ التَّقْوَى بِرِمَامٍ

دائمَ الفِکْرِ طویلَ السَّهْرِ عَزُوفاً عَنِ الدُّنْيَا

قَدْ وَقَرَ قَلْبَهُ ذِکْرُ الْمَعَادِ

و طَوَى مِهَادَهُ وَ هَجَرَ وَسَادَهُ ، مُنْتَصِبًا عَلَى أَطْرَافِهِ

خَشُوعٌ فِي السِّرِّ لِرَبِّهِ .

لَدَمَعُهُ صَبِيبٌ وَ لِقَلْبُهُ وَجِيبٌ

رَاضِيًا بِالْكَفَافِ مِنْ أَمْرِهِ .

يُظْهِرُ دُونَ مَا يَكْتُمُ وَ يَكْتَفِي بِأَقَلِّ مِمَّا يَعْلَمُ .

خدا رحمت کند کسی را که پروردگار خویش را در نظر آرد و از گناه روی گرداند و با هوای نفس خود بستیزد و آرزوهایش را دروغ شمارد [و بدانها دل مبندد] و نفس خود را با مهار تقوا لجام کند . . . و پیوسته بیندیشد . زیاد شب زنده داری کند . از دنیا دل برگردد . . . یاد معاد دل او را آرام و استوار گرداند و بستر خود را بر چیند و بالینش را رها کند و [برای عبادت] برخیزد . . . در نهان ، در برابر پروردگارش خاشع باشد .

اشکش، ریزان و دلش، ترسان باشد . . . به کفاف زندگی
اش خرسند باشد. آنچه آشکار می کند، کمتر باشد از آنچه
در دل دارد و به کمتر از آنچه می داند، بسنده کند.
(بحار الأنوار: ۳۰/۳۴۹/۷۷)

اهتمام به مواظبت بر اوقات :

حدیث اول

امام علی علیه السلام :

أَلَا إِنَّ الْأَيَّامَ ثَلَاثَةٌ :

يَوْمٌ مَضَى لَا تَرْجُوهُ وَ يَوْمٌ بَقِيَ لَا بُدَّ مِنْهُ وَ يَوْمٌ يَأْتِي
لَا تَأْمَنُهُ فَالْأَمْسُ مَوْعِظَةٌ وَ الْيَوْمُ غَنِيمَةٌ وَ غَدٌ لَا تَدْرِي
مَنْ أَهْلُهُ .

هان! روزها سه گونه اند :

روزی که گذشته و امیدی به آن نداری و روزی که مانده
(زمان حال) و گریزی از آن نیست و روزی که می آید و به آن
اطمینان نداری .

دیروز، پند و موعظه بود و امروز، غنیمت است و فردا را
نمی دانی از آن کیست. (تحف العقول : ۲۲۰)

حدیث دوم

امام صادق علیه السلام :

مَا مِنْ يَوْمٍ يَأْتِي عَلِيَّ بْنَ آدَمَ ، إِلَّا قَالَ ذَلِكَ الْيَوْمُ :

يَا بَنَ آدَمَ ! أَنَا يَوْمٌ جَدِيدٌ وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ

فَاعْمَلْ بِي خَيْرًا وَاعْمَلْ فِيَّ خَيْرًا أَشْهَدُ لَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا

هیچ روزی بر فرزند آدم نیاید، جز اینکه آن روز بگوید :

ای پسر آدم ! من روز نو هستم و بر تو گواهم ؛

پس به وسیله من کار نیک کن و در من نیکی به جای آر؛

تا در روز قیامت به سود تو گواهی دهم؛ چه دیگر مرا هرگز
نخواهی دید. (بحار الأنوار: ۲۰/۳۲۵/۷)

حدیث سوم

امام صادق علیه السلام:

إِصْبِرُوا عَلَى الدُّنْيَا فَإِنَّمَا هِيَ سَاعَةٌ.

فَمَا مَضَى مِنْهُ ، فَلَا تَجِدُ لَهُ أَلْمًا وَلَا سُرُورًا وَ مَا لَمْ يَجِئْ

فَلَا تَدْرِي مَا هُوَ؟ وَإِنَّمَا هِيَ سَاعَتُكَ الَّتِي أَنْتَ فِيهَا فَاصْبِرْ

فِيهَا عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ وَ اصْبِرْ فِيهَا عَنْ مَعْصِيَةِ اللَّهِ

در برابر دنیا شکبیا باشید که آن ساعتی بیش نیست.

آنچه از دنیا گذشته است، نه دردی از آن می یابی و نه سُروری

و آنچه هنوز نیامده است، نمی دانی که چگونه خواهد بود.

همانا دنیا ساعتی است که تو در آن به سر میبری؛

پس در آن ساعت بر طاعت خدا شکبیا باش و در ترك

معصیت خدا، بردبار. (الكافي: ۴/۴۵۴/۲)