

- مقدمه
- فصل نخست : شناخت انسان
- فصل دوم: شناخت نفس و روان
- وهم و خیال
- انواع نفس
- فطرت و رابطه هستی با خدا
- حکایت سرپاتک هندی
- 7- عقل
- فصل سوم : بهداشت و سلامتی
- ژن و کروموزوم چیست؟
- جهش یا موتاسیون چیست؟
- (1 ازدواج فامیلی)
- موارد بررسیهای کروموزومی
- عقب ماندگی ذهنی چیست؟
- سطوح عقب ماندگی
- ملاکهای رشد طبیعی
- شرایط پیش از ازدواج
- سوم - روابط خانواده
- ارزشها
- چهارم - کودک
- محبت والدین
- انتظارهای والدین
- مشکلات رفتاری والدین با یکدیگر
- چربی ها
- پروتئینها

- ویتامین a
- ویتامین d
- ویتامین c
- ویتامین b
- بهداشت آب
- بیماریهایی که توسط آب منتقل میشوند
- قهوه و چای
- چاقی
- سوم - ورزش
- حرکات کششی و گرمکننده
- سوم - بیماریهای روانی
- نوروها
- مشکلات قلبی
- سردرد
- فصل چهارم : مسائل زندگی
- توجه دقیق به خود
- تکلیف ما چیست؟
- مقتدرات پروردگار
- انتخاب شغل
- تقسیم کار روزانه
- تکلیف الهی
- فصل پنجم : موانع رشد کمال
- نتایج زیانبار تعلقات
- 4- سوء ظن و بددلی
- آفات عجب
- 7- کبر و تکبر
- درمان کبر
- عوارض حبّ جاه
- 10- آمال و آرزوها

- 13- سستی در عمل
- 14- دروغ
- انواع ریا
- فصل ششم : مراتب رسیدن به کمال و حقیقت
- نشانه های طلب
- تبدیل خودمحوری به خدامحوری
- درجات توبه به شرح زیر است
- نتایج بیداری
- ایمان و تقوا
- اخلاص
- اخلاص در گفتار
- اخلاص در عبودیت
- شکر
- توکل
- خوف و رجا
- کلام و سکوت
- تکلیف الهی
- تکلیف چیست؟
- 4- تحوّل احوال
- حالات قلب
- حکومت قلب محجوب
- حکومت قلب تطهیر یافته
- حضور قلب
- اسمای حُسنَا
- انواع عشق
- عشق به غیر خدا
- نشانه های عشق حقیقی
- فصل هفتم : معنویات
- سفرهای انسان

- تعریف علم:
- علم نافع:
- 5- تسبیح، دعا و فکر
- 6- نماز
- آثار نماز
- سوز و اشک
- نماز شب:
- 10- مطالعه و مراقبه

سلامتی تن و روان

دکتر محمود بهشتی



آنچه در کتاب حاضر آمده، حداقل معارفی است که برای رسیدن به يك راه و رسم مشخص در زندگی مورد نیاز است.

انسان، که نقطه اوج آفرینش است، باید راه و رسم رسیدن به مقام اصلی خود را بداند و برای رسیدن و شدن تلاش کند.

کتاب حاضر، این راه و رسم را نشان میدهد تا ان شاء الله در عمل نیز به آن رسیم. لازم به ذکر است که در این کتاب، سعی شده است تا حتی الامکان، اصالت و خلوص نوشتهها طوری باشد که از هرگونه کجفهمی و انحراف به دور باشد و در نتیجه، خواننده نیز به بصیرتی در پناه نور و خلوص دست یابد.

بنابراین، از هیچ نوع گرایش خاصی، جز شرع و عقل و منطق پیروی نشده است. همچنین، سعی شده است تا جایی که در توان بوده، از مشهورترین آیات قرآنی، احادیث، اشعار، سخنان ائمه و اولیا، استفاده شود و بنابراین، توصیه میشود در خواندن کتاب، حوصله داشته باشیم و چند بار آن را بخوانیم و با آن مأنوس شویم و حتی الامکان به نوشتهها تسلط یابیم و بیشتر جملات را حفظ کنیم؛ چرا که مطالب کتاب، بیشتر مطالب فطری و قلبی است و کمتر به مسائل ذهنی پرداخته است و بحثهای فطری و عقلی رسیدن و شدن هستند، نه ذهنیات و اطلاعات صرف. از این رو، توصیه میشود کتاب را به عنوان سرگرمی و با سرعت نخوانیم، بلکه با حوصله، دقت و صرف وقت و به تکرار بخوانیم و سرانجام به پیاده کردن مطالب آن در زندگی روزمره بپردازیم تا ان شاء الله به هدف اعلاي حیات دست یابیم.

فصل نخست: شناخت انسان

انسان از تن، نفس و روان به وجود آمده است.

تن:

وجه مادی انسان است که عین حیات نیست.

اما وقتی که روح به آن تعلق مگیرد، دیگر ماده صرف نیست، بلکه کالبدی حیات یافته است که با ماده، تفاوتی اساسی دارد.

بعد از این که روح به بدن ملحق شد، درست مانند دو آینه، مقابل یکدیگر قرار مگیرند و به هم آمیخته میشوند، و در این وضعیت، دیگر جسم و روح را از همدیگر جدا نمیدانیم.

درست است که بدن و روح، جدای از هم بوده‌اند، اما وقتی به همدیگر تعلق مگیرند دیگر نباید فکر کنیم که بدن و روح، مثل مرغ در قفس تن است، بلکه روح با حقیقت ماده، در هم مآمیزد.

نفس:

مجموعه‌های است که ناشی از مجاور شدن روح با تن، به وجود می‌آید و بیشتر، منظور ما در این کتاب، خواسته‌های انسان در رابطه با تن و نفس است، و به عبارت دیگر، منظور، من مجازی است که در فصل آینده از آن، بحث خواهد شد.

روان:

گوهر اصلی انسان است که در مرحله نهایی خود، میتواند حتی بدون ابزار یا واسطه (ی بدن) معنی داشته باشد و این، همان من اصلی است.

بنابراین، به نظر می‌رسد که انسان، سه مرتبه یا سه مقام دارد:

مقام اول:

مقام روح (= روان) که قبل از دنیا است:

(لقد خلقنا الإنسان في أحسن التقوي

م)[که] برآستی انسان را در نیکوترین اعتدال آفریدیم.

، که وجه الهی انسان و مقام اصلی اوست.

مقام دوم:

مقام دنیوی و تنزل یافته و مادی او، که انسان در این مقام، در حجاب تن و نفس است.

مقام سوم:

مقامی است که انسان باید به آن برسد و آن، مقام اصلی، یا مقام روح است.

فصل دوم: شناخت نفس و روان

1- نفس و شئون آن

نفس، از دیدگاه تحلیل علمی، به سه جزء تقسیم میشود:

نفس نباتی، نفس حیوانی و نفس انسانی.

نبات:

عبارت است از:

ماده + نفس نباتی.

حیوان:

عبارت است از:

ماده + نفس نباتی + نفس حیوانی.

انسان:

عبارت است از:

ماده + نفس نباتی + نفس حیوانی + نفس انسانی.

(=نطقه) این مراحل، در مورد انسان، شاید چنین مطرح شود که نفس نطقه انسانی، مراحل زیر را طی میکند:

نفس نباتی (اوایل جنینی) و نفس حیوانی (اوایل زندگی) و سرانجام، نفس انسانی که رسیدن به نفس نطقه است و با کمک عقل، امکانپذیر است.

شئون نفس عبارتند از:

اول:

شئونی که از طریق آنها، نفس با بیرون، ارتباط مینماید که همان حواس پنجگانه هستند.

دوم:

شئونی که از طریق آنها، احساس از درون پیدا میشود، که همان وهم و خیال است.

(وهم، احساسی است که در پناه عقل نباشد و خیال، احساس در پناه عقل را گویند).

سوم:

عقل، که قوای حسّی و خیالی را فرمان میدهد.

قوای پنجگانه:

عبارتند از:

حسّ لامسه، حسّ بویایی، حسّ سامعه و حسّ باصره، که با آنها، درک محسوسات خارجی انجام میگیرد و در حقیقت، قوای نفس، در جلوه نازلهاوند.

همچنین، اعتقاد دارند که يك حسّ مشترك هم هست که عبارت است از ادراکی که محسوسات و

فرآوردهای حسّی به آن میرسند و بنابراین، جامع و گردآورنده دیگر محسوسات است.

البته حسّ مشترك، حسّ ششم نیست، بلکه يك طبيعت مشترك میان حواس پنجگانه است و ادراك حواس

پنجگانه، در آن تجمع میابند، و تجمع حواس است که شیئی را به صورت برداشت واحد، تصور میکند. خلاصه این که، جمع و نتیجه میان محسوسات را حسّ مشترك نامند.

وهم و خیال:

از محسوسات است و باعث درك معانی مگردد و به عبارت دیگر، نیروی وهم و خیال، آمیزهای از معنی و ماده را تصویر میکند. در فصول آینده از وهم و خیال، بیشتر بحث میشود.

عقل:

مراتبی گوناگون دارد و تمام شئون نفس (= حواس و وهم و خیال) را میتواند تحت فرمان و نظارت خود درآورد.

اگر وهم و خیال و حواس، تحت نظارت و فرمان عقل نباشند، مشکلافرین خواهند بود. خلاصه مطلب این که نفس، با حسّ ظاهر متحد میشود که همان نفس حیوانی است در حالی که اگر نفس با وهم و خیال و یا با عقل متحد شود، آن را نفس انسانی نامند.

این مراتب نفس را حرکت جوهری نفس منامیم و در ذات نفس است و نفس برای ارتباط با بیرون از بدن، توسط شئون خود، این ارتباط را برقرار میکند و باعث ایجاد ادراك میشود که ادراك، يك حالت غیر مادی است و در خیال واقع میشود، و در حقیقت، در نفس يك حالت تصویرگیری به وجود میآید. بنابراین:

نفس، جوهری است که در ذات و حقیقت خویش، قابلیت تحوّل، دارد و از احساس تا وهم و خیال و سرانجام تا عقل و در نهایت، تا عقل کلّ، میتواند کمال یابد.

همان طور که ما، در آینه ظاهر، ماده را میبینیم، در آینه وجودی (نفس)، نیز تصویرگری داریم؛ یعنی آینه وجودی ما، مثل يك نوار، فیلمبرداری میکند، اما مادام که در مرحله صورت (= ظاهر) و حسّ بماند، نتیجه این انعکاس، مجازی خواهد بود، و این امر، همان برداشت در حسّ و وهم و خیال است (من مجازی، این جا مطرح میشود)؛ اما اگر تصویرگیریها در آینه وجودی ما (= نفس)، همراه و از روی عقل باشد، برداشت واقعی خواهد بود و سرانجام اگر در پناه عقل کلّ باشد، برداشت حقیقی و بینش حقیقی و نگاه اصلی خواهد بود.

انواع نفس

نفس اماره:

یکی از جنبه‌هایی که در نفس انسان هست و مربوط به خودِ طبیعی است و تحت فرمان عقل نیست، همان نفس اماره است.

این نام، در قرآن هم آمده و نفس اماره، انسان را به بدیها سوق میدهد، که (انَّ النَّفْسَ لِامَّارَةٌ بِالسُّوءِ). [ببگمان، نفس به بدی امر میکند.]

[این نفس، حتی تحت تأثیر عقل جزئی، با شدتی بیشتر، در جهت ناصواب عمل میکند.]

خواست نفس اماره، آرزوهای ناصواب است و انسان را فریب میدهد، مشغول میکند، از حال بازمدارد و قول آینده میدهد.

نفس اماره، پایگاه شیطان است.

نفس و شیطان هر دو يك تن بوده‌اند در دو صورت خویش را بنموده‌اند: مال و آرزوهای نفس اماره پایانی ندارد؛ همچون آب شور که هر چه بیشتر بنوشیم، عطش، فراوانتر میشود.

دوزخ است این نفس و دوزخ اژدهاست که به دریاها نگیرد کم و کاستهفت دریا را در آشامه هنوز کم نگردد سوزش آن حلق سوز تمام رذایل اخلاقی، در نفس اماره شکل میگیرد و ناشی از نفس اماره است و بزرگترین پرستش را انسان برای نفس خود، که صنم اکبر است، انجام میدهد.

کسی که مالک نفس خود نباشد، اگر همه دنیا را هم داشته باشد، به گوهر اصلی انسانی نخواهد رسید که:

اللهم أعوذ بك من الشرك الخفي.

النفس هي الصنم الأكبر.

أعدى عدوك نفسك التي بين جنبيك.

و همین است که گفته‌اند، پیامبر گرامی، همواره در سجده منفرمودند:

إلهي لا تكن لي إلهي نفسي طرفة عين أبداً.

البته گفتیم که دشمن برونی، شیطان، و دشمن درونی، نفس است.

اما حقیقت این است که اگر نفس را در فرمان خویش درآوریم، شیطان نیز دستش کوتاه میشود:

گر شود دشمن درونی نیستباکی از دشمن برونی نیستباین، همیشه باید دعای ما این باشد که

پروردگارا:

بازخر ما را از این نفس پلیدکارش تا استخوان ما رسید

نفس مطمئنه:

اگر نفس انسان، از شرور و آلودگیها پاک شود و در پناه عقل کلی قرار گیرد، به نفس مطمئنه تبدیل میشود

که به تعبیر قرآن کریم:

(يا أَيَّتْهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ اِرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً)

که نفس، تحت فرمان عقل کلی و در جهت خدا قرار مگیرد.

2- من اصلی

منظور از «من اصلی»، گوهر اصلی انسانی، یا مقام روح است که جلوه‌های از ذات باری تعالی است و یا آن چیزی است که نشأت گرفته از روح است.

من انسان، یعنی خود انسان که هست، و هست انسان، از هست خدا (به تجلی) نشأت مگیرد، و مجرد است.

بنابراین، من، حد و زمان و مکان ندارد و مشمول مسائل مربوط به ماده نیست.

من، توسط تن و حواس عمل میکند و اینها، ابزار من هستند، و آثار من را نشان مدهند.

برای مثال، در مورد دیدن یا شنیدن، این دو، پرتوی از مناند که با ابزار چشم و گوش مبیند یا مشنود.

اما دقت کنیم که من، مرکزی به اسم دیدن یا شنیدن ندارد، بلکه من، بتامه دیدن و بتامه شنیدن است و در

عین حال، دیدن، عین شنیدن است (و همین طور دیدگر شئون) و بین این دیدن و شنیدن، وحدت است، و

شأنی (مث دیدن)، او را از دیگر یثئون (مث شنیدن)، باز نمیدارد.

خلاصه این که مسأله حضور محض من، در همه شئون مطرح است.

ارتباط من، با عالم بیرونی به این صورت است که آن ماده، یا هر چه در بیرون ماست، در عالم خیال یا

مثال، در درون ما تصویر مشنود و از این طریق، با عالم بیرون مرتبط مشویم؛ ضمن این که هیچ گونه

اختلاطی با آن عالم بیرونی (= ماده)، نداریم، و ما از آن منقطع هستیم و توسط این تصویرگیری، با

بیرون مرتبط مشویم که این برداشت نیز توسط من صورت مگیرد.

اما، ما به غلط گمان میکنیم که در بیرون از من، حالتی وجود دارد، در حالی که ما آن را در نزد خود

ابداع کرده‌ایم.

نتیجه این که من، در موطن هر يك از شئونات و ادراکات (شنیدن، دیدن و ...) جلوه‌های مینابد، یا اسمی

مشنود، در آن شأن.

یعنی من، مشنود دیدن، شنیدن و ...

این امر، چیزی جز حضور محض من، نیست.

از طرفی گفتیم که من، تجلی ذات حق است و هست من، نسبی و عین ربط با پروردگار است.

نتیجه این که، من از يك طرف مبیند و مشنود و ... از يك طرف، تجلی ذات حق است.

بنابراین، اگر من مجازی نباشد (حجابها نباشد) خدا، که بصیر و سمیع است، او مبیند و او مشنود و ...

اگر در این امر خیلی دقت کنیم، متوجه مشویم که معنی این حدیث که:

«بنده من مرسد به جایی که من منشوم چشم او، من منشوم گوش او و...»

یعنی چه.

و متوجه منشویم که اگر یکی از اولیاء الله بر سر سفرهای بنشیند، اگر سفره، شبههناك باشد، دست او جلو نمرود، یعنی چه.

و سرانجام در جهان هستی و در انسان، مفهیم که این جهان و این انسان، هستانی هستند که هستی آنها از اوست.

کاشکی هستی زبانی داشتنتا ز هستان پردهها برداشتنکه یکی هست و هیچ نیست جز او وحده لا شريك الا هوسیر در نفس خود و در عالم هستی، ما را به آیه مبارکه رهنمود میشود که:

(سنریمه آیاتنا فی الآفاق و فی انفسهم، حتی یتبین لهم ائه الحق)

به زودی نشانههای خود را در افقاها [ی گوناگون] و در دلهایشان بدیشان خواهیم نمود، تا برایشان روشن گردد که او خود حقّ است.

آیا کافی نیست که پروردگارت خود شاهد هر چیزی است؟! و جان کلام این که، در حقیقت، ما محسوسات بیرون را توسط چشم، در من شهود میکنیم (که این چیزی جز خود را دیدن نیست) و همین حالت را در رابطه با عالم غیب داریم.

بنابراین، همه ادراکها از درون است و در من.

اما چرا عالم محسوسات را بهتر مبینیم و عالم غیب را کمرنگ؟ زیرا ارتباط با عالم محسوسات، آسان، و جنس آن، از نوع کثرت است و ما نیز خود در وضعیت کثرت (= دنیازدگی و حالت ایندنیایی) هستیم و من را به این حالت کثرات، مشغول کردن، ما را از عالم غیب - که حالت وحدت است - دور میکند و این در حالی است که عالم کثرت، هستنماست و در حقیقت، عدم است، و وجود حقیقی، همان عالم غیب و وحدت است.

(خدا) باید بدانیم که بهترین دریچه ارتباط با حق، من است نه غیر آن و سیر در غیر و کثرت، یعنی در ذهنیات و من مجازی و سیر در من اصلی، یعنی سیر به طرف خدا.

بنابراین، باید مواظب باشیم که آینه غیر نشویم، بلکه آینه حق (محلّ تجلی حق) بشویم.

چرا که عالم کثرات از سنخ ما نیست، در حالی که عالم غیب و وحدت، از سنخ ما و عین ربط با من اصلی است.

از طرفی، من انسان، به هر چه توجه کند، با آن متحد میشود و به آن مشغول یمگردد.

مث اگر به تن توجه داشته باشد، با آن متحد میشود و اگر به نفسانیات توجه کند، با آنها متحد میشود و همین طور اگر به خدا توجه کند، الهی میشود.

هر چه این، حالات و توجهات من به آن چیز مورد نظر، بیشتر شود، این اتحاد قویتر میگردد، و در مورد

توجه به خدا، هر چه بیشتر به او توجه کنیم، من، شدتی بیشتر و هستی بیشتر مییابد؛ زیرا این امر، روشنتر شود.

توجه داشته باشیم که موقع خواب، که تعلق من به تن کمتر میشود، در خواب، مثالی از خود میبینیم، یا در موقع بیهوشی (در پزشکی و موقع عمل جراحی)، توجه من به تن کم میشود و یا در موقع مرگ، این توجه قطع میشود.

در آن دنیا نیز من انسان است که زنده است و ظهور دارد و البته بدن آندنیایی میبند و میشوند، اما ظهور این من در آن دنیا، بسته به نوع توجه او، در این دنیا و حالاتش در این دنیا، متغیر است. اگر تمام توجه و اهداف او در این دنیا، غرایز و مادیات و شهوات و نفسانیات باشد، در آن دنیا چیزی ندارد و در حقیقت، به صورت من مجازی شهود مییابد.

اما اگر توجه او در این دنیا به عالم غیب و وحدت (خدا) باشد و دنیا و غرایز و خواستهای تن و نفس را ابزار بندگی کرده باشد، ظهور آندنیایی من، به صورت من اصلی و مقام اصلی انسانی خواهد بود. عاشق و معشوق را در رستخیزدو بدو بندند و پیش آرند تیز المرء مع من احبّ. هر کس با آن چیزی است که آن را دوست دارد.

یولو أنّ رج یحبّ حجراً لِحشر الله معه.

اگر کسی، سنگی را دوست داشته باشد، خدا او را با همان سنگ محشور میکند. در حالی که در توجه به خدا منفردماید:

(یحبّهم ویحبّونه)

خدا آنان را دوست میدارد و آنان [نیز] او را دوست دارند.

اگر انسانی، به خدا توجه کند، و این توجه را افزون کند، من اصلی و هستناش، شدت میگردد؛ چرا که انسان از آن لحاظ که هست، همه هستی را اشغال کرده و همه عالم از ملک تا ملکوت را دربرمیگیرد، اما خودش را در جایی حسّ میکند که به آن توجه دارد.

توجه به خدا چنان میتواند شدت بگیرد که انسان به جایی برسد که خدا منفردماید:

«بنده من به جایی میرسد که من مشوم چشم او، من مشوم گوش او و...»

و در این حال، انسان خدا نمیشود، بلکه خدا در انسان تجلی پیدا میکند.

در این توجه به خدا، انسان به لذت و ابتهاج و انبساط حاصل از انس با خدا و اطمینان خاطر دست مییابد و سپس نفس مطمئنّه و راضیه و مرضیه.

در حقیقت، انسان، هست خود را به هست خدا متصل میکند.

البته، این اتصال هست و محال است که قطع شود و نمیتواند قطع شود؛ چرا که خدا در حال تجلی داریم و فیض دائم است، مهم این است که ما با توجه به غیر او، از این ارتباط غافل نشویم و این ارتباط را کم

نکنیم.

بندگی، این قرب و اتصال را فزون میکند:

گر در طلب منزل جانی، جانگر در طلب لقمه نانی، نانابین نکته به رمز گویمت تا دانهر چیز که اندر پی
آنی، آناساساً ارزش انسان، در تعلق است که دارد و حدّش، با تعلق معین میشود.

حال اگر تعلق او، خداست، الهی میشود و اگر حدّش، ماده و حیوانیت است، مادی و حیوانی میشود.

طالب هر چیز ای یار رشیدجز همان چیزی که نخواهد ندیدنابراین، اگر به حق توجه کنیم، حق با ما

متحد و در ما جلوهرگر میشود و هر چه این توجه بیشتر باشد، تجلی بیشتر است.

اما در توجه به غیر حق و مشغول شدن به غیر او - گر چه به طور موقت مشغول شویم و حتی لذت بریم -

در نهایت، چون توجه به غیر حق، قوت جان ما نیست و قوت تن و نفس ماست، اقتناع نمشویم و

سرخورده نمشویم، و ریشه همه نابسامانیهای ما را باید در همین پی جست.

(أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ يُضِلُّونَ سَبِيًّا)

یا گمان داری که بیشترشان میشنوند یا ماندیشند؟! آنان جز مانند ستوران نیستند، بلکه گمراهترند.

گر ز صندوقی به صندوقی رود او سمائی نیست، صندوقی بودذوق آزادی ندارد جانشانهست صندوق

صور میدانشانمن اصلی، هر چه دریافت کند، عین روشنی است:

عاقلی گر خاک گیرد، زر شود و حتی:

جهل آید پیش او، دانش شود.

در من اصلی، در پناه نور و حق بسر میبریم؛ در پناه نور و حق میبینیم؛ در پناه نور و حق ارتباط برقرار

مکنیم؛ و سرانجام، بینش ما، در پناه نور و حق است و با روح و عصاره زندگی مرتبط نمشویم؛ با معانی

و باطن امور برخورد مکنیم، نه با نمودهای سطحی و ظاهری.

من اصلی، چشمهای زاینده است در جان ما و کوثر است، دریاست، همه چیز است و اتصال به همه

بنهایتها.

انسان فارغ از قالبها، که به چیزی شدن، چیزی بودن و چیزی داشتن نماندیشد، دارای حالات و کیفیات

روحي و روانی خاصی است که برای خود اوست و نخواهد آنها را به نمایش بگذارد و او برای خودش،

کافی است (که صاحب دل بداند آنچه حال است) و او، چیزی عمیق و زنده و متحرک و پرمعنا در خود

میابد که متصل به همه بنهایتهاست و او را از متعلقات خارجی، بنیاز میکند و در نتیجه، او، بیرون را

متمم نمکند، احساس تهی بودن نمکند؛ چرا که وجودش از بنهایت پر است.

نتیجه مهم حاکم شدن من اصلی این است که مثلث سازنده کمال، عشق و ایثار در انسان به وجود میآید؛

چرا که من اصلی، به هدف عالی حیات، که بنهایت است (=خدا)، ماندیشد؛ همان که کمال مطلق است و

به این کمال مطلق عشق منورزد.

بنابراین، به عشق هم مرسد و در عشق، ایثار را مآموزد، که ایثار چیزی جز از دست دادن من مجازی نیست.

البته، نتایج ثانوی بسیاری دیگر در این مثلث کمال، عشق و ایثار، عاید انسان میشود؛ من جمله، در توجه به کمال مطلق، بینش صحیح پیدا میکند و در توجه به کمال مطلق، حلاوت جان خود را - که حلاوت اصلی است - مینابد و سرانجام، در حرکت به سوی کمال و با مرکب عشق، بینش صحیح مینابد؛ زیرا در حرکت به سوی کمال با مرکب عشق، زشتی و بدی نیست، و بینش او، اصلاح میشود (خویش را تعدیل کن، عشق و نظر) و همه چیز را در عین زیبایی مبیند و سرانجام، در مراتب بالای این راه، به یقین مرسد که یقین، خود، در مراتب بالاتر علت و ایجاد است که عالیترین مرتبه آن، ظهور اراده خدا در انسان است.

(در قسمت بندگی و یقین، اشاراتی بیشتر به این مطالب خواهیم کرد.)

3- من مجازی

در صفحه‌های قبل، من اصلی را شرح دادیم و در این قسمت، به من مجازی میپردازیم. لازم به ذکر است که خواستهای منطقی تن و نفس، که در پناه شرع و عقل و منطقتند، جایز و صحیح هستند و تأمین آنها، خواست خداست و برای زندگی ما و برای رسیدن به من اصلی، توجه به آنها، بسیار مطلوب است.

آنچه خواستهای غیر منطقی و غیر عقلی، تن و نفس است، در چارچوب من مجازی، و مذموم است. من مجازی، ساختمانی موهوم است که در نفس خود ساخته‌ایم، و این ساختار، بر اساس توهمات و افکار مجازی ماست.

من مجازی، از يك طرف، رابطه ذهن را با اعماق وجود ما (= من اصلی)، قطع میکند و از طرفی دیگر، مانند يك نوار است که تنها ویژگی ضبط و انعکاس دارد و آنچه میخواهد، برای سوداگری، پُز و نمایش میخواهد.

همچو جوی است او نه آبی مخورد آب از او بر آب خواران مرسد آب در جو، زان نمگیرد قرارز آنکه آن جو، نیست تشنه و آبخوار وجود خود را چون جوی آب، حمل کننده آب میکند، اما خود از آن آب بهره نمینابد؛ نخواهد، اما برای صرف داشتن، بر این پز دادن، و سرانجام چون ویتترین عرضه شده، و «چون بیاید مشتری، خویش برفروخت» و اگر مشتری نیاید، برفروخته میشود.

واقعاً، زیانی بزرگ است که انسان، از درون ببرد و اسیر توهمات بیرونی شود، و از طرفی، به ظرفیتهای و استعدادهای درونی خود، خیانت کند و از طرف دیگر، خود را به يك کارخانه بدل کند که بدلی خرهایی نظیر خودش را در این سوداگری، خواهان است.

او، در این وضعیت، آدای انسانیت را درمآورد، در حالی که از گوهر اصلی انسانی خود غافل است؛

ادای محبت را درمآورد، و در حالی که از عشق حقیقی، بخبر است. این حالت من مجازی، يك وضعیت منگیرد و مشکل و پوچی را برای او به وجود مآورد که برای این وضعیت، رنج و عذابی شدید را نیز متحمل میشود و مشکل این جاست که هر چه را در من مجازی دریافت کنیم، من مجازی آن را از جنس خود میکند؛ یعنی آن را مجازی میکند: «ناقص از زر برد، خاکستر شود».

و یا «جهل شد، علمی که در ناقص رود».

روشنایی به مذاق من مجازی، خوش نمآید. او خفاشگونه است؛ از نور بیزار است.

ليک اغلب هوشها در افتکار همچو خفاشند و ظلمت دوستدار اما نتیجه این وضعیت، بسیار مهلکتر است و آن این که مجبوریم خود را در کری و منگی و ماتی و کوری فرو بریم، تا این سرمایه هیچ و پوچ را حفظ کنیم و پوچ را به حساب هستی واقعی بگذاریم و خواب را به حساب بیداری و ظلمت را به حساب روشنایی.

خویشتن را کور مکردی و ماتتا نیندیشی ز خواب و واقعاتتا دمی از هوشیاری وارهننگت خمر و بنگ بر خود منهنمگریزی از خودی در بخودیا به مستی یا به شغل ای مهتدبهمان طور که در من اصلی، مثلث سازنده کمال، عشق و ایثار، حاکم میشود، در من مجازی مثلث مخرب شهوات (= میلها و تعلقات)، قیاسها (= چون و چرا، تعبیر و تفسیر) و کینه قرار دارد.

و این سه - یعنی شهوات، قیاسها و کینهها - به صورت سه عامل مرتبط و اصلی عمل میکنند و سیکل معیوبی را به وجود مآورند و زندانی معذب برای انسان پدید مآورند و حجاب یا کلافی سردرگم، به دور من اصلی مکشدند و همه نابسامانیهای ما را در پی دارند.

این پدیده (من مجازی و نفسانیات) عاریتی و عارضی و بیگانه است و علت دستور به توبه نیز همین عاریتی و عارضی بودن نفسانیات است و چون «خوی بد در ذات تو عاریتی است» در نتیجه: آن بد عاریتی باشد که اوآرد اقرار و شود او توبهجو

1- شهوات

شهوات، همه میلها (= خواستنها و تعلقات) است که مربوط به من مجازی و نفسانیاتند. و اینها چون يك حرکت برونگرا هستند، ذهن انسان را از من راستین دور میکنند، و این، غفالتی تأسفبار است.

البته، واضح است که خواستنها و تعلقاتی که در حد منطقی و شرعی برای تن و نفس، و در چارچوب بندگی مورد نیازند، معقول و پسندیدهاوند و بتوجهی به آنها مذموم است.

منظور ما از شهوات، زیاده‌خواهیهایی است که با منطق و عقل و شرع، هماهنگی ندارند و ما را از من اصلی و هدف‌اعلای حیات دور میکند و خلاصه، منظور خواسته‌های مجازی هستند. شهوات یا میل‌های غیر خدایی حالت خوردن آب شور را دارند، هر چه بیشتر بیاشامیم، عطش ما را بیشتر میکنند؛ ضمن این که این شهوات، حلاوتی موقتی دارند، اما حلاوت جان ما نیستند، بلکه سرمایه‌های موقتی و سراب مانند هستند.

خفته باشی بر لب جو خشک لبمیدوی سوی سراب اندر طلب‌زین حجاب این تشنگان کفرستزاب صافی او فتاده دوردستویسه و معشوق هم در جان تو استوین برونها همه آفات تو استدر من مجازی، به دنبال هیچ و پوچ مرویم، و نتیجه‌اش معلوم است:

لا شئی بر لا شئی عاشق شده استهیچ نی مر هیچ نی را ره زده استو آن وقت همه نابسامانیا شروع میشوند.

نه ز جان يك چشم جوشان مشودنه بدن از سبز پوشان مشودنه صدای بانگ مشتاقی در اونه صفای جرعه آبی در اوو در وضعیت بدی قرار مگیریم؛ از يك سو، اگر خواسته‌های مجازی را تحقق نبخشیدیم، احساس پوچی و ملامت و نقص و کمبود مکنیم (و خود را خلع سلاح و بدبخت بدانیم) و نتیجه این امر، همان کینه‌هاست که رأس دیگر مثلث و نتیجه حاکم شدن من مجازی و خواسته‌های مجازی است. و از سوی دیگر اگر به خواسته‌های مجازی، در من مجازی برسیم، کبر و غرور و سرمستی مجازی به ما دست مدهد.

بنابراین، زندگی ما مشود نوسانی بین این دو، و در حقیقت به روی دو سکهای منافتیم که هر دو طرفش پوچ است؛ چرا که پای جان و من اصلی و هدف‌اعلای حیات در میان نیست. چون گرسنه مشوی سگ مشونتند و بد پیوند و بد رگ مشوچون شدی تو سیر مردار مشوبی خبر بپا چو دیوار مشوبیس دمی مردار و دیگر دم سگچون کنی در راه شیران خوش تکی؟ بنابراین، نتیجه این احوال، یعنی خواسته‌های مجازی، برای من مجازی مشکلات زیر خواهد بود:

1- حرص:

مادام که به دنبال خواسته‌های مجازی، برای من مجازی هستیم.

2- هراس:

هر وقت به آن خواسته‌های مجازی برسیم، هراس نگهداری آنها ما را رنج مدهد.

3- غم:

نگرانی از دست دادن آن خواسته‌های مجازی.

نتیجه این که، خواسته‌های نفس، خواسته‌های مجازی است؛ قوت اصلی ما نیست، جان ما را سیراب نمکند و گونه‌های سراب است.

قوت اصلی بشر نور خدا استقوت حیوانی مر او را ناسزا استلیک از علت در این افتاد دلکه خورد او روز و شب از آب و گلقت اصلی را فراموش کرده استروی در قوت مرض آورده استنوش را بگذاشته، سم خورده استقوت علت، همچو چوبش کرده است

2- قیاسها

در این وضعیت، چون و چرا و تعبیرها و تفسیرها و مقایسههایی است که ابزار آن، وهم و خیال یا فکری است که در من مجازی شکل گرفته؛ یعنی فکر مجازی.

در این حال، انسان در تصورات ذهنی به سر میبرد و تصورات ذهنی را با صورتها و ظواهر مرتبط میکند و به چون و چرا میپردازد و بعد نتیجهگیری میکند و عجیب است که از تصورات ذهنی خود، تصویر بیرونی مسازد، اما نتیجه این دو پوچی، حقیقی است و آن هم هلاکت اوست.

برای روشن شدن مطلب، مثالی میزنیم:

در جنگلی، شیری بود که خود را سلطان جنگل میدانست (پندار، وهم، خیال و غرور) و حیوانات جنگل را طعمه میکرد، تا نوبت به خرگوش رسید.

خرگوش با توسل به قیاسهای شیر، نقشهای کشید و به شیر گفت:

«شیر دیگری آمده و منگوید من سلطان جنگل هستم، با او چه کنیم؟» شیر از خرگوش پرسید:

«آن شیر دوم کجاست؟» خرگوش گفت:

«در فلان چاه مسکن دارد.»

شیر و خرگوش، بر سر چاه رفتند.

شیر در آب نگاه کرد، تصویر خود را دید (تصویر من مجازی را دید، نه تصویر حقیقی خود را) و بر آن پرید (من مجازی و تصویر من مجازی که هر دو پوچ بودند) و نتیجهاش هلاکت شیر (نتیجه حقیقی از آن دو پوچی) بود که در چاه افتاد و خفه شد.

وانگهی از خود قیاساتی کنمر خیال محض را ذاتی کنشیر خود را دید در چه وز غلوخویش را شناخت آندم از عدوعکس خود را او عدوی خویش دیدلا جرم بر خویش شمشیر کشیدبنابر این، مثل حالت خواستن، که من مجازی و خواستههای مجازی آن مطرحند و دنبال آن خواستههای مجازی، اثرات حقیقتاش، یعنی مشکلات و رنجهها به وجود میآیند، در قیاسها نیز من مجازی و تصویرش، که آن هم مجازی است، حاصل میشود، اما نتیجه نهاییاش، مشکلات و رنجهای ما خواهد بود.

البته در این جا نیز قیاسهایی که بر مبنای عقل و منطق باشند، مطلوبند و عیبی ندارند، بلکه منظور ما، قیاسهایی است که اساس آنها، نفسانیات و من مجازی است.

خلاصه بحث این که، در وضعیت قیاسهای مجازی و در من مجازی، به حقیقت امر نرسیده‌ایم و در تاریکی هستیم، در حالی که در من راستین، عین علم، عین دیدن، عین شنیدن و عین یقین هستیم.

آن حقیقت که بود عین عیان‌هیچ تأویلی نگنجد در میان‌جانشناسان از عددها فارغاند غرقه دریای بی چوناند و چندجان شو و از راه جان، جان را شناسیار بینش شو، نه فرزند قیاس‌جان چه باشد با خبر از خیر و شر؟ شاد از احسان و گریزان از ضرر؟ گفتیم که در من راستین، رسیدن به کمال و عشق و ایثار مطرح است.

پس، تأویل و تفسیر و چون و چرا مطرح نیست؛ چرا که در من راستین، جان ما با جان جهان مرتبط است و در بحر جان، ذهنیات مطرح نیست؛ حق‌الیقین مطرح است.

نفس نمرود است و عقل و جان خلیل‌روح در عین است و نفس اندر دلیل‌با توجه به این که گفتیم ساختمانی که به نام من مجازی در خود به وجود ما آوریم، بر اساس توهمات و افکار مجازی است، عده‌های عقیده دارند که شناخت من مجازی معنی ندارد و هر حرکتی را در من مجازی، حرکتی به‌هدف بدانند و معتقدند که حرکات فکری و ذهن در چارچوب من مجازی، راه به جایی نمبرند.

من مجازی، منکر حقیقت است و حجابی است روی من اصلی، و خروج از این حجاب با حرکت‌هایی از جنس خودش، محال است و حتی منجر به تقویت بیشتر من مجازی نشود.

(خون به خون شستن محال است و محال.) مثال آن، کسی است که در زندان باشد (زندان من مجازی)، اما مرتباً در زندان، معلومات خود را - اما در چارچوب خود زندان - زیاد نکند، نه در چارچوب خروج از زندان یا خارج از زندان.

دیده تن دائماً تتبیین بود دیده جان جان پرفنبین بوده درونی که خیال‌اندیش شد چون دلیل آری، خیالش بیش شد دیده تن، عین وهم و پندار است.

چنین دیده‌های، نمیتواند روح و محتوای قضایا را ببیند.

وقتی ذهن از غبار وهم و پندار پوشیده شود، هر حرکتی، حکم غلتیدن بیشتر در وهم و پندار بیشتر را خواهد داشت.

وهم و خیال، ابزار ارتباط با قشر و پوسته و ظواهرند.

پس چه کنیم؟ هیچ کاری نیاز نیست، بلکه:

«تو خود حجاب خودی حافظ از میان بر خیز» همین و بس.

فقط از خود مجازی بگذر.

بشوی دفتر، اگر هم رزم مائحدیث عشق، در دفتر نباشدای برادر موضع ناکشته باشد دفتر اسپید نانبشته

باش

3- کینه‌ها

پس از این که من مجازی، یعنی شهوات (همیله‌ها و خواسته‌ها) و قیاس‌ها، وجود ما را پر کرد، وجود ما، چیزی جز، سرابهایی که جان ما را سیراب نکرده‌اند، نیست و لذا موجودی پرکینه و گرفته و غضبناک

هستیم.

هر چه مجازها در ما قوت مگیرند، کینهها نیز در ما بیشتر میشوند، و این کینه و نفرت، نسبت به خودمان، نسبت به دیگران و نسبت به هستی، عکس العمل طبیعی و برآیند طبیعی آن مجازهاست. هنگامی که حکومت من اصلی و در نتیجه، رسیدن به کمال و عشق و ایثار، وجود ما را پر نکنند و من اصلی در حجاب من مجازی، قرار گیرد، دوری از خدا، نتیجه آن است و (ألا بذكر الله تطمئن القلوب): «آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش میابد.» شامل حال ما نیست، و درونی عقده‌دار، خشمگین، و مالا مال از همه رذایل اخلاقی خواهیم داشت.

داستانی درباره من مجازی و من اصلی

مولوی، در مثنوی داستانی زیبا دارد.

در این داستان، عقل کلی (= من اصلی) را که عاقبتین است مثال زده که همواره در حال کشش به سوی حق است، اما نخواهد با ابزار تن و نفس این حرکت را انجام دهد، و نفس (= من مجازی) نیز برای خود، خواستهایی دارد و محبوبهایی که متوجه آنهاست و باید به هوش باشیم که دست کم، من مجازی، از من اصلی پیشی نگیرد.

متن داستان، از اشعار 1533 به بعد در دفتر چهارم است:

روزی، مجنون سوار بر شتر خود شد تا به کوی لیلی رود.

(مجنون، من اصلی و عقل است و ناقه یا شتر، هوای نفس و تن است، و لیلی، هدفی که باید من اصلی به آن برسد، و بچه شتر، خواست ناقه، یعنی خواست نفس و تن است.) مجنون، شتر را میراند، اما شتر نیز برای خود لیلی دیگری داشت که بجاهش بود، اما هر چه میراند، به هدف نمیرسد.

هوای ناقتی خلفی و قدامی الهیوانی ایها لمختلفو یعنی هوای ناقه، پشت سر من بود، و هوای من، پیش روی من، من و ناقه در هوا، و مقصد اختلاف داشتیم.

به موجب مصداق «الضدان لا یجتمعان».

(= دو ضد با هم جمع نمیشوند) همراه مناسبی برای همدیگر نبودند.

از این رو، هرگاه ناقه، افسار خود را سست میدید، یا درمیافت که مجنون، به خواب رفته و از او غافل شده است، فوراً حرکت خود را معکوس میکرد و به سوی بچه شتر برمگشت، و موقعی که مجنون به خود مآمد، متوجه میشد که از مقصد اصلی دور شده است.

خلاصه، برای مسافت سه روزه که تا منزل لیلی فاصله بود، سالها طی طریق کرد، و به این نتیجه رسید که مجنون (= من اصلی)، با ناقه (= من مجازی)، به کوی لیلی نخواهند رسید:

گفت ای ناقه چو هر دو عاشقیما دو ضد بس همره نالایقیمیستت بر وفق من مهر و مهارکرد باید از تو

عزالت اختیار این دو، گرچه همراه یکدیگر بودند، راهزن یکدیگر نیز بودند؛ چرا که اهداف این دو مختلف است.

جان ز هجر عرش اندر ناقهانتن ز عشق خارین چون ناقه‌اجان گشاید سوی بالا بالهاتن زده اندر زمین چنگاله‌انگهان، مجنون به هشیاری عجیبی رسید و تصمیم گرفت خود را از ناقه پایین اندازد و این کار را کرد و در حین افتادن، پایش هم شکست.

پای را بر بست و گفتا گو شومدر خم چوگانش، غلطان مرومیس از سالها، تردد و در جا زدن، مجنون به عقل کلی رسید (به من اصلی رسید) و دریافت که ناقه (= نفس و من مجازی) که با عقل جزئی حرکت میکند، او را به کوی لیلی نمرساند.

عقل کلی را گفت ما زاغ البصر عقل جزئی میکند هر سو نظرو مجنون دریافت که در راه عشق (= هدف)، باید مجازها را رها کرده، ابزار را هدف قرار ندهد (حتی از مرکب پا هم باید گذشت) و چون گوی (= سبیل بی شکلی)، غلطان، به سوی هدف حرکت کند.

گوی شو، منگرد بر پهلوی صدق‌غلط غلطان در خم چوگان عشق‌کاین سفر زین پس بود جذب خداو آن سفر بر ناقه باشد سیرّ ماو نتیجه داستان این که:

چون به بی رنگی رسی کان داشت‌موسی و فرعون دارند آشتندر حالی که در اول داستان مشکل این بود که:

چونکه بی رنگی اسیر رنگ شد موسی با موسی در جنگ شد

4- عوارض زندگی در من مجازی

من مجازی، مجاز است و حقیقی نیست، اما عوارض حاصل از آن، در انسان حقیقت‌اند و عبارتند از:

1- اضطراب; 2- تعلق خاطر; 3- بینش غلط; 4- تنوع طلبی; 5- یأس; 6- افسردگی; 7- ترس; 8- تضاد و تشنّت خاطر; 9- ردایل اخلاقی.

چگونگی پیدایش این عوارض، در صفحه‌های پیش ذکر شد.

در این قسمت، برای روشن شدن این مطالب، هر کدام بیشتر شرح داده میشود.

ضمناً این عوارض در فصول دیگر کتاب، در بخش مربوط به ردایل اخلاقی و نفس و بیماریهای روحی نیز شرح داده شده‌اند.

1- اضطراب

هنگامی که انسان، به خود رجوع میکند، اگر احساس کند که زندگی و کارهایش بیهوده و بفایده است، دچار نوعی پوچی میشود و همین که این حال به او دست میدهد، نتیجه‌اش اضطراب خواهد بود.

چه هنگام زندگی و کارهای ما بیهوده است؟ آن هنگام است که انسان به خود نظر کند و ببیند که چیزی ندارد و در پوچی (من مجازی)، زندگی میکند و گفتیم که نتیجه طبیعت‌اش اضطراب است.

اما هر وقت در جهت حق باشد و به غنی حمید رسد، احساس غنا و کمال میکند و در حقیقت به ضد پوچی و اضطراب میرسد که آرامش و اطمینان است.

دل بستن به غیر خدا (شهووات و قیاسها)، از همان اول، از جنس اضطراب است (که یقیناً شرح دادیم)؛ چرا که نگهدار باش اضطراب دارد و از دست دادنش نیز اضطراب دارد، و همین است که در قرآن کریم داریم:

(أنتم الفقراء إلى الله والله هو الغني الحميد:)

«ای مردم، شما به خدا نیاز مندید، و خدا بنیاز ستوده است.»
و همین طور داریم:

(ألا بذكر الله تطمئن القلوب.)

(= آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش مییابد.) در آیه قبلی مفرماید، شما چیزی ندارید و خدا همه چیز دارد و در آیه بعد مفرماید، در ارتباط خداست که آرامش مییابید.

بنابراین، معلوم میشود که تا با او ارتباط پیدا نکنیم، آرامش نداریم و ارتباط با او سرمایه ماست و ارتباط با غیر او، موقتی و سست است و هر وقت آرامش نیست، اضطراب هست.

اساساً در دل هر چیز و هر امری، که غیر خدا باشد، اضطرابی نهفته است.

اگر انسان، اضطرابهای خود و دیگران را ارزیابی کند، دقیقاً به این نتیجه میرسد که ریشه همه اضطرابها در متصل نبودن هر چیز و هر امر و هر کس، با خداست.

هدف عالی حیات، قرب به خداست، و خدا، کمال مطلق است، و انسان، طالب کمال مطلق.

اگر انسان، به این هدف اعلا، نرسد، یا در راه این هدف نباشد، احساس پوچی و اضطراب میکند؛ لذا باید بدانیم که نیروی خود را صرف چه چیز میکنیم، آیا در جهت من اصلی و حق صرف میشود، یا در راه من مجازی و افکار و احوال پوچ؛ در چارچوب من مجازی.

2- تعلق خاطر

تعلق خاطر، به غیر خدا، ضمن غفلت از خدا، ما را در مشکلات عجیبی فرو میبرد که عبارتند از:
یاو:

به آنچه تعلق خاطر داریم، مادام که در دسترس نیست، خود را خلع سلاح و بدبخت میدانیم و برای به دست آوردنش حرص منخوریم.

ثانیاً:

هنگامی که به آن مدرسیم، چون از همان اول، اضطرابش را داریم، در حال اضطراب نیز هستیم.

ثالثاً:

چون روزی آن را از دستمان مگیرند، دچار غم از دست دادن میشوند.

اینها، همه، از عوارض تعلق خاطر به غیر خداست.
باید مواظب باشیم که غیر خدا را ابزار بندگی خدا کنیم و بس.
و ابزارهای آن، نباید هدف شوند، بلکه ابزار بندگی شوند.

3- بینش غلط

در من مجازی، ارتباط انسان بر اساس ذهنیات و با ظواهر و صورت و خلاصه توسط حواس ظاهری است.

این ارتباط و دیدگاه، در سایه و تاریکی است و از نور و عقل، مدد نمیگیرد و در حقیقت، نوعی کوردلی بر ما حاکم است:

چند بازی عشق با نقش سبوغذر از نقش سبو و آب جوچند باشی عاشق صورت بگوطالب معنی شو و معنی بگوصورت ظاهر فنا گردد بدانعالم معنی بماند جاودانصورتش دیدی ز معنی غافلناز صدف در را گزین گر عاقلبینش غلط، حقایق را نمیبیند، باطننگر نیست و حتی وارونه مبیند که «چشم خشم، شیر را خون میکند».

من مجازی، صورتبین و صورتپرست و از معنی دور است.

چشم حس همچون کف دست است و بسنیست کف را بر همه او و دسترسچشم دریا دیگر است و کف دگرکف بهل و ز دیدهی دریا نگر همان طور که در تاریکی، اگر طنابی را ببینیم ممکن است قضاوتهای متفاوتی داشته باشیم، که طناب است، یا مار، و یا چیزی دیگر، در بینش غلط نیز ارتباطات و نتایج ما، درست و بر اساس ارتباط باطن با باطن نیست، بلکه صورت (= ذهنیات) با صورت (= ظواهر) است.

4- تنوع عطلی

در من مجازی، ارتباط ما و تعلقات و دل بستگیهای ما، به مجازهاست و مجازها، جان ما را سیراب نمکنند و هدف اعلا نیستند، بلکه مستیها و دلخوشیهای موقتی و دروغین ایجاد میکنند و پس از مدتی از آنها دلزده شده، وضعیت جدیدی را مجوییم و مرتباً به این در و آن در میزنیم و در حقیقت، ثبات نداریم.

من به هر جمعیتی نالان شدمجفت بد حالان و خوش حالان شدمجمله خلقان ز اختیار و هست خودمگریزند در سر سرمست خودمگریزند از خودی در بیخودبیا به مستی یا به شغل ای مهتدبتا دمی از هوشیاری وارهندنگ خمر و بنگ بر خود منهندحاصل اشعار این است که آنان که سرگرمیهای بیحاصل را برمگریزند، دچار دردی هستند که آن درد، چیزی جز پاسخ ندادن به ندای وجدان و ندای درون (من اصلی) نیست.

پس، جایگزینها را انتخاب میکنند و به سرگرمیهای بیحاصل پناه میبرند، اما تا هنگامی که به هدف اعلا حیات توجه نکنند، توجه به اغیار، بیحاصل و پوچ خواهد بود.

تو مکانی، جای تو در لا مکاناین دکان بر بند و نگشا آن دو کانشش جهت مگریز زیرا در جهانشش در

است و شش دره مات است و ماتبرخی میپندارند اگر در فلان نقطه از زمین میبودند، یا فلان شرایط را مداشتند، خوشبخت میبودند، اما باید بدانند که «از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی».

مواظب باشیم که اهداف را عوضی نگیریم، و گرنه نیرویمان از دست مرود و بهره‌های نخواهیم داشت. مرغ بر بالا پران و سایه‌اشمردود بر خاک پران، مرغ و شابلهی صیاد آن سایه شودمردود چندان که بی مایه شودبخبر کاین عکس آن مرغ هدا استبخبر که اصل این سایه کجا استتیر اندازد بسوی سایه اوترکشش خالی شود در جستجو

5- یأس

یأس، موقعی است که کاری که انجام داده‌ایم، بیفایده باشد، یا کاری که در حال انجام است، از نتیجه‌اش مطمئن نباشیم.

هواهای نفسانی، چون حقیقتی ندارند و سرابند، ناگزیر یأس در آنها نهفته است. همین طور، هر آرزوی دور و درازی که در دسترس نیست، یأس در پی دارد.

یأس، در حقیقت، در آنان دیده میشود که وجودشان از خدا خالی است و ارتباط با من اصلی و خدا را از دست داده‌اند و در من مجازی زندگی میکنند و در حقیقت، یأس از رحمت خدا دارند و گرنه در قرآن کریم آمده است:

(لا تقنطوا من رحمة الله)

و باز داریم:

(ولا ییأس من روح الله)

که معنی هر دو آیه این است که انسان باید مأیوس نباشد.

و چون مأیوس نبودن دستور خداست، کسانی که در زندگی مأیوسند، از گناهکارانند و یأس، جزو گناهان کبیره است.

علاج یأس، خروج از من مجازی و پیوستن به من اصلی و خداست و ضد یأس، صفت رجا و امیدواری است.

6- افسردگی

نشاط واقعی انسان، در رو به رویی با کمال مطلق و زیبایی مطلق، و خلاصه، در اتصال با پروردگار عالمیان است.

اگر به این اتصال نرسیم، نشاط واقعی نداریم و ضد نشاط، افسردگی است.

اینکه بینی مرده و افسرده‌ایان بود که ترك او را کرده‌انگر تو خواهی حری دلزندگیندگی کن، بندگی کن، بندگنکسی که در من مجازی گرفتار است، اگر به باغ یا به قصر رود، چه اتفاقی مافتد؟ من مجازی را با ظواهر مرتبط نمکند، و در حقیقت مخواهد يك خوشی فرمایشی را از روی لطف بپذیرد، اما

متأسفانه چیزی دستگیرش نمشود؛ چرا که دو پدیده مجازی (من مجازی و ظاهری که او مخواهد با آن مرتبط شود)، نتیجه‌های جز پوچی ندارند، مگر خوشی دروغی و موقتی. ولی اگر انسان خدا، به آن باغ رَوَد، من اصلش نظاره‌گر و مرتبط با آن باغ - که خود آیتی است و او را به باطن رهنمود میکند - خواهد شد و نشاط و ابتهاج واقعی پیدا میکند. آدمی را فربهی هست از خیالگر خیالاتش بود صاحب جمالور خیالاتش نماید آتشم نماید همچو موم در آتشان یکی در کنج زندان مست و شادو آن دگر در باغ تلخ و بمراد

7- ترس

من مجازی، چون شیشه شکننده‌ای است که با کوچکترین ضربه مشکند و ما این شیشه شکننده را به شدت دوست مداریم.

از يك طرف، به ضعفهای من مجازی آگاهیم و مخواهیم آن را پنهان کنیم و از يك طرف، پُر دادن و نمایشها را دوست داریم و مخواهیم آن را نشان دهیم. از این رو، سکهای در دست ماست که دو روی آن، مجازی است. نگهداری چنین سکهای، سخت، ترس دارد. مشکل دیگر این که من مجازی، همین سگه را و همین شیشه شکننده را مخواهد حفظ کنند و بر آن بیفزاید و این نیز مشکلی دیگر است که ترس در پشت آن نهفته است. علاج ترس، دور شدن از من مجازی و رسیدن به من اصلی (و خدا) است که اولیای خدا، همیشه در آرامش و سکینه به سر میبرند و از غیر خدا ترس ندارند.

8- تضاد و تشنّت خاطر

انسان، از يك سو مخواهد با اصالت خود و در من راستین زندگی کند، و از سوی دیگر، دارد در من مجازی زندگی میکند، بنابراین، مدام در تضاد و کشمکش است. و از سوی دیگر، پیشتر شرح دادیم که خود من مجازی، دو روی سکهای تقلبی است که يك طرفش پُر دادن و طرف دیگرش مخفی نگاه داشتن است، و خود من مجازی نیز تضادبرانگیز است. نتیجه این تضادها، تشنّت خاطر و سردرگمی است.

9- رذایل اخلاقی

اگر انسان، در جهت خدا (اتصال از طریق من اصلی) باشد و وجودش از خدا پر شود، مبدل به چشمه جوشان فضایل و کمالات و زایندهگی و زیبایی و خیر مگردد. اما اگر وجودش از خدا خالی باشد، مطلقاً از رذایل اخلاقی پر میشود. زندگی در من مجازی و دور بودن از من اصلی (و در نتیجه از خدا)، ناگزیر انسان را به سوی بدیها و رذایل پیش مبرد.

5- غرایز

آن چیزی که در خدمت طبع ما قرار میگیرد و آن را تقویت میکند، غریزه نامیده میشود و آن چیزی که با قلب ما سر و کار دارد:

فطرت.

بنابراین، غرایز بیشتر در خدمت من مجازباند.

باید مواظب باشیم که غرایز، ابزارند، نه هدف.

خوردن و خوابیدن و امیال و شهوات، مربوط به غرایزند.

به طور خلاصه میتوان گفت که کلید خواستهها و نیازهای نفس و تن، غرایز است.

در مورد غرایز، آنچه شرعی و عقلی و منطقی است، نه تنها جایز، بلکه مطلوب و ترکش، ناروا و گناه است.

غرایز بایستی از راه حلال و برای جلوگیری از گناه و برای رفع نیاز تن و نفس ارضا شوند، و استفاده از آنها برای سلامت تن و روان، و در نهایت برای بندگی و قرب به خدا باشد و بنابراین، هرگونه افراط و تفریط، در ارضای آنها جایز نیست.

غرایز باید در اختیار ما باشند، نه ما، در اختیار آنها.

عنان آنها باید در دست ما باشد و هدف قرار نگیرند و سرانجام، ابزاری برای بهتر بندگی کردن و قرب به خدا باشند.

در باره غرایز بر حسب مورد، در فصول دیگر کتاب بحث کردهایم.

6- فطرت

فطرت، عبارت است از حالتی در جان انسان که توجه به خدا دارد.

به موجب حدیث شریف «ما من مولود إلا و یولد علی الفطرة»

(= هر کس با فطرت توجه به خدا، به دنیا میآید.) همه افراد، فطرت خدایی دارند.

و همین طور، در سوره دوم، آیه سنام آمده است:

(فطرت الله الّتی فطر الناس علیها لا تبدل لخلق الله)

پس روی خود را با گرایش تمام به حق، به سوی این دین کن، با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است.

آفرینش خدای تغییر پذیر نیست.

و سرانجام، در سوره اعراف، آیه 172 آمده است:

(وإذ أخذ ربك من بنی آدم من ظهورهم ذریّتهم وأشهدهم علی أنفسهم ألسنت برکم قالوا بلی)

و هنگامی را که پروردگارت از پشت فرزندان آدم، ذریّه آنان را برگرفت و ایشان را بر خودشان گواه

ساخت که «آیا پروردگار شما نیستم؟» گفتند:

«چرا، گواهی دادیم.»

با فطرت زندگی کردن، یعنی با خود زندگی کردن؛ و از فطرت فاصله گرفتن، یعنی از خود دور شدن و از خود اصلی، پنهان شدن.

بنابراین، باید متوجه باشیم و مواظبت نماییم که این ندای درونی را، که فطرت است، با گم شدن در زندگی و امور دنیوی، به فراموشی نسپاریم، و به آن ببااعتنایی نکنیم.

همه موجودات، بر اساس فطرت عمل میکنند و در جهت فطرت هستند.

در مورد انسان هم، تنها سرمایه‌های که برایش ارزش دارد، بر اساس فطرت حرکت کردن است.

محرومیت‌هایی که برخی افراد در دنیا دارند و مربوط به غرایز و طبایع است، محرومیت‌های واقعی نیست.

تنها محرومیت از فطرت است که محرومیت واقعی و حقیقی است.

فطرت، حضور قلبی و ندای ربّانی در وجود ماست و باید با تزکیه و عبادات، این توجه را در خود تقویت

کنیم و به فعلیت و ظهور برسانیم و مواظب باشیم که این فطرت خدایی را کشف کنیم.

این صدا در کوه دلها با تك کیستگه پر است از بانگ این گه گه تهی استکیست این پنهان مرا در جان و

تنکز زبان من همی گوید سخنانین که گوید از لب من راز کیستبنگرید این صاحب آواز کیستدر من اینان

خود نمائی مکندادعای آشنائی مکنند

* * *

ملامتم به خرابی مکن که رشد عشقوالتم به خرابات کرد روز الستعهد الست من همه با عشق شاه بودوز

شاهراه عمر به این عهد بگذرمهر قدر از من مجازی، دور شویم، فطرت در ما بیشتر کشف میشود.

مثال این امر، سی مرغ است که باید به سیمرخ برسند، تا دریابند که خودشان هستند که سفری در بیرون

ترتیب داده‌اند، که در حقیقت، سفری در درون بوده تا تعلقات بیرونی را دور کنند و آن آینه حقیقی درونی

را از زنگار پیراسته کنند و تجلی حق را در خود ببینند و بیرون، ابزاری است برای حرکت در درون.

اگر حجابها برداشته شود، صدای خوش و ریزش نور و الهامات و کشفها به سوی ما سرازیر میشوند:

«تو خود حجاب خودی، حافظ از میان برخیز» و انسان در این حالت، همه، نور است، پاکی است،

دریاست و کوثر است.

این نور، ضد تاریکی است.

در این نور حتی آتش گلستان میشود، زشتها زیبا میشوند؛ چرا که او با نور خدا مبینند.

إتقوا فراسة المؤمن فإنه ينظر بنور الله.

از فراست مؤمن بترسید که او در پناه نور خدا مبینند.

جان ابراهیم باید تا بنورببند اندر نار فردوس و قصوراما اگر نمرودصفت هستی، نمیتوانی در آتش بروی.

در تو، نمرودی است آتش در رورفت خواهی اوّل ابراهیم شوخود را موصوف به اوصاف ابراهیم کن، تا همه چیز را گلستان بینی:

چون که موصوفی به اوصاف خلیلبر تو آتش شد گلستان چون خلیلو باید در این هدف اعلا و در این مهم، عنایت خدا را با توجه به او، در زبان و دل و عمل طلب کنیم:

تو بزنی یا ربّنا آب ظهورتا شود این نار عالم جمله نور اگر انسان خود را بشناسد و به فطرت پاك خود دست یابد، منهدم که حد او بنهایت است.

منهی پرگار بر ما تا بدانی حدّ ماحدّ ما خود ای برادر، لایق پرگار نیستخاک پاشی منمائی، ای صنم در پیش ماخاک پاشی دو عالم پیش ما در کار نیستفقط باید مواظب باشیم که امور روزانه و مستیهای دروغین و سرابها و سرانجام، ظواهر، ما را به خود مشغول ندارند و از هدف اعلاّی حیات باز نمائیم.

ساعتی میزان آنی، ساعتی میزان اینبعد از این میزان خود شو تا شوی موزون خویشگر تو فرعون منی از مصر تن بیرون کنندر درون حالی بینی، موسی و هارون خویشانسان باید مواظب باشد که از دو بُعد مادی (= تن) و بعد الهی (= روح) تشکیل شده و باید همیشه خود را در جهت بُعد الهی تقویت کند.

در او جمع گشته هر دو عالمگی ابلیس گردد گاه آدمکند رجعت از سجنین فخاررخ آرد سوی علیین ابرار باید همیشه پاسدار نفس خود باشیم و بدانیم که نفس، اژدهایی است افسرده در درون ما و هر آن ممکن است از قوه، به فعل در آید.

فطرت و رابطه هستی با خدا

مدانیم که خداوند، حضور مطلق است؛ در حالی که ظهور مطلق است و ظهور او، ظهور اسمای حُسناس و اسمای حُسنا تجلی و متأخر از ذاتند.

بنابراین، ذات پروردگار، در اسمای حُسنا تجلی دارد.

برای این که با چگونگی این تجلی آشنا شویم، ضمن این که مدانیم همه هستی، تجلی ذات حق است، اما به نزول، توضیحاتی مدهیم:

1- خصوصیت این نزول، نزول به تجلی است:

نزول به تجلی، از عالم متافیزیک (= عالم غیب و ملکوت) به این عالم (= عالم مُلك و هستی) است.

مدانیم که در عالم ماده، هر گاه شیئی از محل اوّل یا اصلی خود، حرکت کند و به جای دیگر برود، محل اوّل، از او یخالی میشود؛ مث اگر قطره باران از ابر فرو افتد، ارتباطش با ابر قطع میشود، اما در نزول به تجلی، آنچه تجلی کرده، عین ربط با مبدأ اوّل است و در مبدأ اوّل کاستی نمیبذیرد، و تشبیه آن در يك مثال ناقص، اما ناگزیر برای روشن شدن مطلب، تجلی صورت انسان در آینه است.

- 2- آنچه به تجلی نازل شده، در حیطه مبدأ نزول است.
- این حالت نیز در عالم ماده نیست و در همان مثال قطره باران، موقعی که از ابر مافند، دیگر در حیطه ابر نیست، اما نزول به تجلی، در حیطه مبدأ اول است.
- (الذی بیده ملکوت کلّ شیء)
- «آن کسی که ملکوت هر چیزی در دست اوست».
- 3- آنچه به تجلی نازل شده، استقلال و هویتی ندارد، مگر در ارتباط به مبدأ اول.
- باز این حالت در عالم ماده وضعیتی دیگر دارد و در مثال قطره باران، بعد از جدا شدن از ابر دیگر خودش هست و ارتباطش با ابر قطع میشود، اما در نزول به تجلی، آنچه نازل شده، همین ربط و عین نیاز به مبدأ اول است که:
- (کلّ شیء خاشع له وکلّ شیء قائم له».
- و (یا أيها الإنسان أنتم الفقرا إلى الله والله هو الغنی الحمید).
- 4- آنچه به تجلی نازل شده و صورتش را در طبیعت مبینیم، اصل و حقیقتش، در مبدأ نزول است.
- اما در مثال قطره باران و در مثال عالم ماده، چنین نیست، (الحمد لله فاطر السموات والأرض).
- 5- کثرت در عالم هستی، نشانه عظمت مبدأ نزول است.
- 6- هستی آنچه به نزول تجلی یافته، در مبدأ اول است.
- در حقیقت، مبدأ نزول از آنچه تجلی یافته، دور نشده، بلکه شیء یا هستی نزول یافته، دوری پیدا کرده است.
- (= دوری يك طرفه) 7- بازگشت آنچه به تجلی نازل شده، بازگشت زمانی و مکانی نیست.
- چرا که مبدأ نزول، با او و محیط بر اوست و این بازگشت نیز یکطرفه است.
- پس، از هستی یا شیئی تجلی یافته، به سوی مبدأ اول است.
- آنچه به تجلی نازل شده، خود، از مبدأ اصلی غافل بوده است.
- (لقد كنت في غفلة من هذا فكشفنا عنك غطاءك فبصرك يوم الحديد)
- [به او مگویند:
- « واقعا که از این [حال] سخت در غفلت بودی.
- و[لی] ما پردهات را [از جلوی چشمانت] برداشتیم و دیدهای امروز تیز است».
- توضیح بیشتر این که، اگر چشم ما را ببندند، نور را نمیبینیم، در حالی که نور بر ما احاطه دارد و کافی است پرده را برداریم، نور بر ما محاط است.
- 8- پیمودن راه در مسیر بازگشت، مثل رسیدن از غفلت به بیداری یا از جهل به علم است.
- یعنی شناخت آنچه در تجلی آمده، شناخت مبدأ اصلی است:

«من عرف نفسه فقد عرف ربه».

همان گونه که گفتیم، اصل و حقیقت انسان، تجلی از ملکوت است و اگر حقیقت خود را نشناسیم، خدای خود را نشناخته‌ایم.

اگر من مجازی و حجابهای ظلمانی و نورانی را برداریم، وجه خدا را ملاقات خواهیم کرد. در روز قیامت، که هنگام ظهور حق است، فنا و هلاکت اشیا و بقا و دوام وجه الله بر همگان آشکار میشود.

برای بیشتر روشن شدن مطلب، به آیات زیر توجه میکنیم:

(كَلَّ شَيْءٌ هَالِكًا إِلَّا وَجْهَهُ)

جز ذات او همه چیز نابود شونده است.

(كَلَّ مِنْ عَلَيْهَا فَنَ وَبِيقَى وَجْهَ رَبِّكَ ذَوَالْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ)

هر چه بر زمین است، فانشونده است، و ذات باشکوه و ارجمند پروردگارت باقی خواهد ماند. این وجه پروردگار، اسمای اوست.

و از يك طرف در قرآن کریم داریم که:

(وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا)

و [خدا] همه [معانی] نامها را به آدم آموخت.

رسیدن به وجه الله، همان است که در آیاتی بسیار داریم؛ من جمله در آیه 38 و 39 سوره روم که خداوند مفرماید:

(لِّلَّذِينَ يُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ... تَرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ.)

(=برابر کسانی که خواهان خشنودی خداوند... در حالی که خشنودی خدا را خواستارید.) آنان که به دنبال وجه خدا میروند، (فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ.)

پس، هدف اعلای انسان، رسیدن به فضای اسماست و در این وضع میسر میسر به جایی که (فَأَيْنَمَا تُولَوْنَا فَتَمَّ وَجْهَ اللَّهِ.)

(=«پس، به هر سو رو کنید، آن جا روی [به] خداست.) نتیجه این که آنچه در قیامت روی میدهد، آگاهی فرد به وجه پروردگار است؛ یعنی هر کس از دریچه یقین خود، با وجه پروردگار محشور میشود.

و اولیای خدا در این دنیا نیز به این وجه میسرند؛ چرا که آن دنیا، باطن امور روشن میشود، و اولیای خدا در این دنیا میتوانند به باطن امور برسند.

9- همراهی عمل در بازگشت.

مسیر صعودی به سوی حق را، هر کس در مسیر هستی خود طی میکند؛ یعنی ملاقات با الله، در جدول وجودی خود انسان صورت میگیرد.

منتها، این سیر، با عمل انسان ساخته میشود.

در حقیقت، هر کس با تجسم اعمال خود رو به روست.

(یوم تجد کلّ نفس ما عملت من خیر محضراً و ما علمت من سوء توّد لو أنّ بینها و بینة امدأ بعیداً)

آن روزی که هر کسی، آنچه کار نیک به جای آورده و آنچه بدی مرتکب شده، حاضر مییابد و آرزو میکند: کاش میان او و آن [کارهای بد] فاصلهای دور بود.

(ویوم یرجعون إلیه فینبئهم بما عملوا)

روزی را که به سوی او باز گردانیده میشوند و آنان را [از حقیقت] آنچه انجام دادهاند خبر میدهد. و سرانجام انسان در شناخت نفس خود متوجه میشود که هر چه هست، در حوزه خودش بوده و خودش نیز در حوزه پروردگار است؛ یعنی، در حقیقت، میرسد به خود و از خود به خدا میرسد. در زیر، مثالی برای باز نمودن این حقیقت از الهی نامه عطار آوردهایم.

حکایت سرپاتک هندی

آوردهاند که در هندوستان کودکی بود سرشار از عقل و فراست که دانشهای مختلفی را فرا گرفته بود. روزی کودک شنید که در شهری بسیار دور، حکیمی زندگی میکند که در علم نجوم و طب سرآمد همه است، اما از دانش خود چیزی به کسی یاد نمدهد و کسی را به سرای خود نمیپذیرد - ضمناً شاه پریان و دخترش به دیدار او میآیند که دخترک در زیبایی سرآمد همه زیباییان است. کودک به پدرش مگوید:

«مرا نزد او ببر تا دانش او را فرا گیرم و دختر شاه پریان را ببینم که من عاشق او شدهام.»
پدر مگوید:

«این کار امکانپذیر نیست؛ چرا که حکیم نمخواهد تو به اسرارش پی ببری.»
پسر اصرار میکند که:

«اگر مرا نزد او بری، من خود را به کری و لالی منزنم تا حکیم، خیالش از بابت یادگیری من آسوده گردد.»

سرانجام، پدر و پسر سفر آغاز کرده، پس از پیمودن مسافتی بسیار، به آن شهر دوردست و به محضر حکیم رسیدند.

پدر از کر و لالی فرزند سخن گفت و استاد تصمیم گرفت کودک را در کر و لال بودن امتحان کند. پس از آزمایشهای سختی استاد مطمئن گشت که کودک کر و لال است. حکیم کودک را به عنوان غلام خود انتخاب کرد، اما کودک مرتباً در غیاب استاد کتابهایش را مطالعه

منکرد تا دانش استاد را یاد بگیرد و به طور حضوری کارها و روش طبابت او را مآموخت.

روزی شاهزاده شهر بیمار شد.

استاد نزد او رفت و کودک (شاگرد) نیز به دنبال استاد روانه شد.

استاد متوجه شد که در مغز شاهزاده کرمی است که آن را باید با چنگال بیرون آورد.

هر چه استاد برای بیرون کشیدن کرم بیشتر تلاش منکرده، آن کرم به مغز شاهزاده بیشتر فرو میرفت و شاهزاده شیون منکرده.

کودک، که شاهد این ماجرا بود، طاقتش طاق شد و ناگهان، ناخودآگاه بر سر استاد داد زد که:

«تو با این روش مشکل را افزون منکنی؛ چنگال را داغ کن و بر کرم بگذار، کرم هلاک خواهد شد».

ناگهان استاد به راز کودک پی برد و از غصّه جان به جان آفرین تسلیم کرد.

پادشاه، که از هوش و نکاویت کودک و اسرار او آگاه شد، او را به جای حکیم نشانده.

کودک درب صندوقچه اسرار آموز استاد را گشود تا راز دختر شاه پریان را دریابد:

بیامد کودک و بگشاد صندوقدر آنجا دید وصف روی معشوقکتابی کان بود در علم تجمیمه برخواند و شد

استاد اقلیمبه آخر ز آرزوی آن دل افروزنبودش صبر يك ساعت شب و روز برای دیدار آن دلافرز دور تا

دور خود خطی کشید و تا چهل روز در میان آن نشست.

سرانجام، دختر زیبا، پریزاده دلافرز، ظاهر شد:

بتی کز وصف او گوینده لالستچه گویم زانکه وصف او محالستجو سر پاتک ز سرتا پای او دیددرون سینه

خود جای او دیدتعجب کرد از آن و گفت آنگاهچگونه جا گرفتی جانم ای ماهجوابش داد آن ماه دلافرزکه

با تو بودهام من ز اولین روزمنم نفس تو، تو جوینده خود راچرا بینا نگردانی خرد رااگر بینی، همه عالم

تو باشز بیرون و درون همدم تو باشحکیم جوان، به پریزاده گفت:

«از نفس هر کسی مشخص است که مار، سگ و یا خوک است، اما تو زیبای زمین و آسمان هستی و

هرگز به نفس کسی شبیه نیستی».

پری گفتا اگر اّاره باشمبتر از خوک و سگ، صد باره باشمولی وقتی که کردم مطمئنمبادا هیچ کس را

این مظنهولی چون مطمئنه گشتم آنگاهخطاب ارجعیم آید ز درگاهکنون نفس تو ام من ای یگانهاگر کردم

پس شیطان روانهمرا اّاره خوانند اهل ایمانمگر شیطان من گردد مسلماناگر شیطان مسلمان گردد

اینجاهمه کاری به سامان گردد اینچاچون حکیم جوان در این راه رنج فراوانی برده بود، سرانجام بر نفس

خود غالب گشت.

در نتیجه هر کس بخواهد در این راه قدم بگذارد و به سیر جان خود پی ببرد، باید درد و رنج زیادی تحمل نماید.

کنون تو ای پسر چیزی که جستهمه در تست و تو در کار سستناگر در کار حق مردانه باشنتو باشی جمله و هم خانه باشنتویی بیخویشتن گم گشته ناگاهکه تو جوینده خویش درین راهتویی معشوق خود با خویشتن آمشو بیرون ز صحراء، با وطن آناز آن حبّ الوطن ایمان پاکستکه معشوق اندرون جان پاکستبنابر این، در اثر مراقبه شدید و اهتمام به آن، آثار حب و عشق در ضمیر ما هویدا میشود؛ زیرا عشق به جمال و کمال علما لإطلاق فطری است و با نهاد بشر خمیر شده و در ذات او به ودیعت گذارده شده است، ولی علاقه به کثرات و حُبّ مادیات، مانع بروز عشق فطری میگردد و نمگذارد که این پرتو ازلی در او ظاهر گردد. به واسطه مراقبه زیاد، کمکم حجابها ضعیف میشوند تا سرانجام از میان میروند و آن عشق و حُبّ فطری ظهور میکند و انسان را به مبدأ لایزال الهی رهبری منماید.

راه خلوتگه خاصم بنما تا پس از اینمی خورم با تو و دیگر غم دنیا نخورم

7- عقل

چنان که گفته شد، عقل، یکی از شئون نفس است که میتواند دیگر شئون را تحت فرمان خود در آورد. در حدیث از پیامبر اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) نقل شده است که:

أول ما خلق الله العقل.

اولین موجودی که خدا آفرید، عقل است.

و برای عقل، مراتبی است که عبارت است از:

1- عقل نظری:

همان عقل معمولی یا جزئی است.

حسابگر و محاسب است و ارزیابی و نتیجهگیری میکند.

این عقل چون تحت تأثیر وهم و خیال قرار میگیرد، میتواند به اشتباه بیفتد.
عقل جزوی، شعاعی از عقل کلی است و میتواند خود، طبیعی را تقویت کند.

2- عقل کلی:

این مرحله از عقل، زیربنای هستی است و نیرویی الهی است که در همه مخلوقات عالم وجود دارد و اگر انسان بخواهد به آن دسترسی یابد، باید منیتهای خود و من موهوم را کنار بگذارد:

عقل پنهان است و ظاهر آدمصورت ما موج یا از وی نمایان جهان يك فكرتست از عقل کلعل چون شاهست و صورتها رُسلعقل سایه حق بود چون آفتابسایه را با آفتاب او چه تابنابراین، عقل کلی، حقیقتی است که مافوق همه کائنات و زیربنای عالم هستی است.

(به طور مستقیم وابسته به خداست.) در نمای زیر مقایسه عقل جزئی با عقل کلی آورده شده است:
جزئی:

همان عقل نظری است و از راه حسّ و محاسبات برخوردار میکند و به خیالات میپردازد و نیز دارای حساب و کتاب است؛ کثرترا مبیند، عقلظاهر بین است، با من مجازی سر و کار دارد و به خوب و بد، هر دو کممکنند.

کلی:

همان عقل عملی است و به من اصلی مانندشود؛ آن سوی کثرت را مبیند (وحدت)، باطنین است و با من اصلی سر و کار دارد.

خلاصه این که، عقل جزئی به نیازهای جزئی ما نظر دارد و انسان را در خود طبیعی نگاه میدارد، حال آن که عقل کلی به نیازهای اساسی نظر دارد و در حقیقت به هدف اصلی انسان توجه میکند.

از این رو، هر چه به عقل جزئی بپردازیم، از عقل کلی محروم میشویم.

دریافتهای عقل کلی، همان مفاهیم عالیهای است که دل، آنها را حس و رؤیت میکند.

چه حریم عقل، فکرت است و حریم دل، رؤیت (= شهود.)

نکته مهمتر این است که آنچه مربوط به عقل کلی و دل است، همان فطرت ماست؛ چرا که جهت عقل کلی و دل یکی است، بنابراین، باید به سه مطلب مهم زیر توجه داشته باشیم:

1- عقل جزئی در صورتی مفید است که اسیر نفس و شیطان نباشد و این را عقل جزئی سالم گوئیم.

اگر عقل جزئی در خدمت نفس و شیطان قرار گیرد، مخرب است.

2- برای این که به فطرت خود و خواسته دل برسیم، هم میتوانیم از طریق عقل (= حکمت، راه حکیم)،

سلوک کنیم و هم از طریق دل (= تزکیه و برداشتن حجاب، راه عارف)، و سرانجام منفهمیم که راه حکیم واقعی و عارف واقعی یکی است.

3- نتیجه بسیار مهم این است که عقل جزئی یکبُعدی و محدود است و نمیتواند صاحب همه چیز یا همه

علوم شود، اما عقل کلی بر همه چیز و همه کس یا همه علوم اشراف دارد و بر حق و طالب حق و شهود حق است که در آن یگانگی و همه علوم و همه اشیا دیده میشود و به عالم غیب متصل است و حالت فعلیت دارد.

فصل سوم : بهداشت و سلامتی

1- آشنایی با بهداشت و سلامتی

گرچه از دیرباز، سلامتی را نبودن بیماری دانسته‌اند، اما تعریف پذیرفته‌تر از سلامتی، عبارت است از: «سلامتی جسمی و روانی» و با این تعریف، سلامتی دو بُعد دارد:

بعد جسمی و بعد روانی.

بعد جسمی، سلامت تن را گویند و بعد روانی، فقط، نبود بیماری روانی نیست، بلکه حالت توازن میان شخص و دنیای اطراف او، سازگاری با خود و دیگران و همزیستی واقعیتهای درونی خود و واقعیتهای بیرونی.

بنابراین، فردی از نظر روانی سالم است که:

1- تعارض و کشمکش داخلی نداشته باشد؛ 2- تطبیق و تلفیق نسبی با زندگی، دیگران و اجتماع داشته باشد؛ 3- توان مقابله با مسائل زندگی را دارا باشد؛ 4- خودگردان و خودشکوفای باشد.

عوامل تعیین کننده سلامتی عبارتند از:

1- وراثت؛ 2- محیط زیست؛ 3- شیوه زندگی؛ 4- وضعیت اقتصادی جامعه؛ 5- عوامل متفرقه.

2- بهداشت خانواده

اول - مشاوره

مقدمه

در سال 1865 م.

یک کشیش اتریشی به نام «مندل» سعی کرد بداند چرا فرزندان به والدین شباهت دارند.

او بررسیهای خود را با گیاهان انجام داد و مشاهده کرد که بسیاری صفات، ارثی هستند؛ اما ممکن است در نسلهای اول ظاهر نشوند، در حالی که در نسلهای بعدی ظاهر میشوند؛ به عبارت دیگر، عامل توارث و عامل انتقال صفات را ژن دانست.

اعتقاد بر این است که هر یک از صفات را یک یا چند ژن تعیین میکنند.

ژن و کروموزوم چیست؟

ژنها از جنس پروتئین هستند (dna) و بر روی کروموزومها قرار دارند. کروموزومها از جنس پروتئین هستند و آنها را با میکروسکوپ میتوان دید و شماره کرد. تعداد کروموزومها در سلولهای هر موجود زنده ثابت است و در انسان، 46 کروموزوم وجود دارد که دو تای آن را کروموزوم جنسی منامند به نام x و y. در بدن انسان، هزاران ژن وجود دارد که در روی کروموزومها و از جنس dna و در هسته سلولهای بدنند.

بیماریهای ژنتیک

گاهی ژن معیوب است و بنابراین با بیماری ژنتیکی رو به رو هستیم که شاید حدود 5% از نوزادانی که به دنیا میآیند، دچار بیماری ژنتیکی هستند.

یکی از علتهای مهم مرگ و میرهای هنگام تولد، علل ژنتیکی است.

بیماریهای ژنتیک بیماریهاییاند که یا به طور کامل یا به درجاتی، تحت تأثیر عوامل ژنتیک هستند.

بیماریهای ژنتیک به سه دسته بزرگ تقسیم میشوند:

اول بیماریهای تکژنی که خود سه دستهاند:

1- بیماریهای ژنی غالب؛ 2- بیماریهای ژنی مغلوب؛ 3- بیماریهای وابسته به کروموزوم جنسی.

اگر بیماری غالب ژنی، در يك نفر وجود داشته باشد، با هر کس از دواج کند، نصف فرزندان آنان دچار همان بیماری ژنی خواهند شد.

مثال آن، اسفروستیزوز (= نوعی بیماری خونی که با کمخونی مداوم از ابتدای تولد یا پس از آن ظاهر میشود) و یا سندرم مارفان (= بیماری با تظاهراتی در دست و قلب)، نوروفیبروماتوز، و بالا بودن نوعی چربی خون ارثی است.

اما اگر بیماری مغلوب ژنی در يك نفر باشد، حتماً او باید با مثل خود از دواج کند (یعنی زوج دیگر همان بیماری ژنتیکی را عیناً مثل او داشته باشد)، تا فرزندانشان (البته يك چهارم در هر زایمان) بیماری کامل را نشان دهند.

در این صورت، پدر و مادر به ظاهر سالمند و بیماری را نشان نمیدهند، در حالی که بعضی فرزندان بیماری را نشان داده، از آن رنج میبرند.

مثال آن، بیماری تالاسمی است که پدر و مادر باید هر دو نوع خفیف و بدون علامت را داشته باشند تا فرزند، مبتلا به تالاسمی نوع شدید باشد.

چنین کسی همواره به تزریق خون نیاز دارد.

همچنین، سایر بیماریهای مغلوب، مثل کمخونی فانکونی و فنیلکتونوریا و گوشه و گالاکتوزمی جزو این دستهاند.

در بیماریهای وابسته به کروموزوم جنسی، مادر سالم، اما منتقل کننده بیماری است و فرزند پسر او ممکن است مبتلا به بیماری شود.

مثال این دسته از بیماریها، بیماری وابسته به جنس هموفیلی و کمبود گلوکز 6 فسفات (فاویسم) است. دسته دوم، بیماریهای چند ژنی است.

این بیماریها تحت تأثیر چند ژن و حتی عوامل محیطی مانند بعضی معلولیتهای ذهنی یا لب شکری، دسته سوم، بیماریهای کروموزومی است.

در این بیماریها، علت در ژن نیست، بلکه بیماری مربوط به اشکال در تعداد کروموزوم یا ساختمان کروموزوم است.

این بیماریها را «بیماریهای ژنتیک» نمینامند و بدان «بیماریهای کروموزومی» نیز گفتهاند.

در بیماریهای کروموزومی به وجود آن در هر دو نفر از والدین، نیاز نیست و از یکی از والدین منتقل میشود.

نمونه بیماریهای کروموزومی، منگولیسیم است که نوعی عقبماندگی ذهنی است.

جهش یا موتاسیون چیست؟

یگاهی کسی قب سالم بوده و سابقه فامیلی یا ارثی بیماری ژنتیکی یا کروموزومی نداشته، اما ناگهان جهش در کروموزوم یا ژن پیدا شده، این ژن یا کروموزوم از این پس، در نسل او یثأثیر مگذار د و به فرزندانش منتقل میشود.

بنابراین، مث يك شخص ممکن است ناگهان ژن بیماری اسفروستیوز در او موتاسیون یابد و فرزندش دچار بیمار اسفروستیوز به طور ارثی شود.

موتاسیون تحت تأثیر عوامل ناشناخته است، اما عواملی مثل اشعه، مواد شیمیایی، گازهای شیمیایی و استرسها ممکن است مؤثر باشند و این در مورد اطفال و اثرات آن، به خصوص در دوران جنینی و در مادر و سپس در جنین و همچنین اثر آنها در نوزادان و سالهای اول، بسیار حایز اهمیت است.

ناهنجاریهای مادرزادی

علل ناهنجاریهای مادرزادی عبارتند از:

- 1- بیماریهای ژنتیک تکژنی که مختصری بدانها اشاره شد.
- 2- بیماریهای ژنتیک چند ژنی، مثل شکاف لب و کام و بیماریهای مادرزادی قلب و آنومالیهای دستگاه گوارش.
- 3- بیماریهای کروموزومی.
- 4- عفونتهای مادر، که بعضی بیماریها، مثل سرخجه، توکسوپلازما، هیپاتیت b، عفونت هرپس و بالاخره سیفلیس، اگر مادر، در زمان آبستنی و به خصوص در ماههای اول بدانها مبتلا شود، ممکن است در جنین ناهنجاری به وجود آید.
- 5- دیگر بیماریهای مادر؛ مثل دیابت.
- 6- علل رحمی:
- مسائل و بیماریهای مربوط به رحم مادر.
- 7- عوامل محیطی؛ مثل تماس با مواد شیمیایی و استفاده از مشروبات الکلی در زمان آبستنی.
- 8- مصرف دارو توسط مادر در ماههای اول و دوران بارداری.

مشاوره ژنتیک

حال که فهمیدیم بیماریهای ژنتیک چیست و چه عواملی (هشتگانه) در مسائل و مشکلات کودک دخالت میکنند، مشاوره ژنتیک شامل موارد زیر میشود و باید بدانیم که مشاوره ژنتیک چیزی نیست که با چند آزمایش ساده یا حتی مشکل، بتوان آن را روشن یا مشخص نمود و کاری است با مداومت و پیگیری و زمان طولانی و متأسفانه در حال حاضر متداول شده که يك مطالعه تعداد کروموزوم برای هر يك از زوجین انجام میدهند و این را به نام مطالعه ژنتیک منامند؛ در صورتی که اص چنین چیزی نیست و مشاوره ژنتیک باید به دست تیمهای کارآموده و مجرب صورت گیرد.

به هر حال، مشاوره و بررسی ژنتیک به قسمتهای مختلف تقسیم میشود:

- 1- ازدواج فامیلی؛ 2- ازدواج زوجین غیر فامیلی؛ 3- اقدامات پیش از آبستنی؛ 4- بررسیهای زمان آبستنی؛ 5- بررسیهای موقع تولد.
- نکته بسیار مهم این است که مهمترین امر در مشاوره ژنتیک، دانستن پیشینه دقیق خانواده، توسط پزشك مجرب و وارد در امور ژنتیک است.
- پس مشاوره شامل پیشینه فامیلی و مشاوره با چند نفر از اعضای فامیل و همکاری دقیق زوجین است.

(1) ازدواج فامیلی

یکی از مشکلات که در مورد ازدواج‌های فامیلی وجود دارد، امکان وجود ژنهای مغلوب است که اگر در هر يك از زوجین باشد، فرزندانشان ممکن است بیماری اصلی و شدید را بروز دهند. در این جا همکاری دقیق پزشك و زوجین بسیار لازم است. اگر در این فامیل، شگی بر بیماریهای ژنتيك مغلوب باشد، نباید ازدواج صورت گیرد. اما در صورتی که هیچ گونه شگی بر بیماریهای ژنتیکی و فامیلی نباشد، ازدواج فامیلی بلامانع است. در صورتی که برحسب پیشینه‌های که گرفته میشود سرنخهایی به دست آمد، بر حسب آن سرنخها، پزشك بایستی آزمایشهایی در این باره انجام دهد و در این مورد، نباید آزمایشهای بزمورد، که فقط اتلاف وقت و ضرر اقتصادی به دنبال دارد، انجام شود.

(2) ازدواج زوجین غیر فامیل

در این جا نیز بررسی دقیق فامیل زوجین و ثبت نکات مثبت و منفی توسط پزشك و همکاری آن دو با پزشك لازم است.

تقریباً بررسی، شبیه به ازدواج‌های فامیلی است و در این جا هم بسته به سرنخهایی که پزشك به دست ماورد، آزمایشهای مورد نیاز انجام میپذیرد.

(3) اقدامات پیش از آبستنی

این اقدامات، هم در زوجین فامیل و هم در زوجین غیر فامیل مطرح است.

در این جا باز پیشینه دقیق فامیل زوجین و ثبت هر نوع نکات مثبت و منفی فامیل و سرانجام، بر حسب سرنخهای موجود، در بررسیهای ژنتیکی یا کروموزومی یا دیگر بیماریها صورت میگیرد و افزون بر بیماریهای ژنتیکی و کروموزومی، بیماریهای عفونی و متابوليك در مادر، علل رحمی و شیمیایی را نیز بررسی میکنیم.

(4) بررسیهای زمان آبستنی

در این جا فرض را بر این میگیریم که بررسیهای پیش از آبستنی، از نظر ژنتيك یا بیماریها در والدین و مادر انجام شده‌است باز بر حسب سرنخها میتوانیم اقدام کنیم.

همچنین تشخیص پیش از تولد به منظور ارزیابی سلامتی جنین در نخستین فرصت ممکن، در طول حاملگی، میتواند انجام شود.

این بررسیها شامل است بر:

1- بررسی سلولهای جدا شده از جفت در هفته هشتم زندگی جنین; 2- بررسی آلفا فیتوپروتئین (که این آزمایش هم در مایع آمنیوتيك قابل اجراست و هم در سرم مادر); 3- سونوگرافی جنین (سن، جنس،

آنومالیها و ...); 4- تجزیه مایع آمنیوتیک; 5- بررسی سلولهای مایع آمنیوتیک; 6- بیوپسی پوست جنین; 7- بررسی خون جنین.

مایع آمنیوتیک را در موارد زیر میتوان بررسی کرد:

- 1- اختلالات کروموزومی; 2- تعیین جنسیت و بیماریهای وابسته به جنس; 3- بیماریهای متابولیک ارثی; 4- بیماریهای مربوط به هموگلوبین; 5- برخی بیماریهای عصبی.
- لازم به تذکر است که در حین آبستنی، فقط در موارد زیر باید مشاوره ژنتیک صورت گیرد:
- 1- داشتن يك یا چند فرزند قبلی که مشکل ژنتیکی داشتهاند و یا بیماریهایی که احتمال ژنتیکی بودن آنها مرود; 2- سن بالای مادر; 3- یکی از والدین در هنگام تشکیل نطفه و یا مادر در ابتدای حاملگی، تحت تأثیر عوامل تراتوژن باشد; 4- یکی از والدین اختلال کروموزومی داشته باشد; 5- مادری که حامل ژن معیوب وابسته به جنس باشد.
- لازم به ذکر است که بررسیهای هنگام آبستنی، اگر زود انجام شوند و مسلم شود که جنین مبتلاست، امکان سقط جنین را نیز مشود از نقطه نظر پزشکی بررسی نمود.

5- بررسیهای موقع تولد

هدف از بیماریهای موقع تولد، تشخیص و درمان اختلالات قبل از ظهور علائم بالینی است. این برنامه را در مورد فنیلکتونوری و هموسیستینوری به خوبی میتوان پیاده کرد، اما در گالاکتوزمی و بیماری شربت افرا مرحله پیش از ظهور علائم بالینی آنقدر زیاد نیست که اجازه انجام آزمونها و نتیجهگیری از آنها را بدهد.

موارد مطالعه کروموزومی

علت این که این بحث را در اینجا مآوریم، این است که متأسفانه مطالعه کروموزومی (به نام کاریوتیپ)، به عنوان مطالعه ژنتیکی در مواردی بیجا انجام میشود و بسیاری از والدین گمان میکنند که اگر کسی از نظر کروموزومی بررسی شود، این مطالعه ژنتیکی ینیز هست، ولی چنین چیزی نیست و اصولاً کاری مشکل است و در مواردی خاص به کار مرود.

موارد بررسیهای کروموزومی

- 1- وجود آنومالیهای متعدد; 2- عقب ماندگی ذهنی بدون علت مشخص (غیر از مواردی که c.

p.

نامیده میشوند و کودک به علت مشخص و معلوم در موقع زایمان یا بعد از آن دچار آسیب مغزی شده است؛ 3- مرگ دوره نوزادی؛ 4- جنس نامشخص؛ 5- بیضه‌های کوچک و احیاناً مبهم؛ 6- عقیمی؛ 7- سقطهای مکرر و بجههای مرده به دنیا آمده.

سن والدین

سن بالای پدر و مادر، هر دو، ممکن است باعث ایجاد اختلالات کروموزومی فرزند شود. در مادران، از 40 سالگی به بعد و در پدران در سنین بالاتر، احتمال دارد جهشهای ژنتیکی (موتاسیون) بیشتر دیده شود.

عقب ماندگی ذهنی

تقریباً سه در صد کل افراد جامعه به عقبماندگی ذهنی مبتلا هستند. این افراد ممکن است به یکی از انواع عقبماندگیهایی که در این مقاله به آنها اشاره شده است، دچار باشند. عقبماندگی ذهنی از اختلالاتی است که از دیرباز شناخته شده و به نامهای مختلفی در تاریخ علوم پزشکی، روانشناسی و روانپزشکی از آن یاد شده است. از قرون گذشته تا به امروز، همیشه نحوه برخورد جامعه و محافل قانونی با افراد عقبمانده متفاوت بوده است.

در گذشته دور، از آنها به عنوان دیوانه، مجنون، ناقصالعقل و کندذهن یاد میشده است. البته دو واژه اخیر هنوز هم در زبان عامه رایج است، اما امروزه برای بحث درباره این افراد، خصوصاً در محافل علمی، از اصطلاح «عقبماندگی ذهنی» یا افراد استثنایی استفاده میشود.

عقب ماندگی ذهنی چیست؟

در حال حاضر از سوی متخصصان و صاحب نظران روانپزشکی، روانشناسی و آموزشی و تربیتی، تعاریف مختلفی از عقبماندگی ذهنی ارائه میشود. اما هیچ يك از این تعاریف مورد قبول همگان نیست. با این حال، تعریفی که از سوی «انجمن نارسایی ذهنی» ارائه شده، بیشتر مورد پذیرش است. این انجمن، عقبماندگی ذهنی را به این صورت تعریف میکند: «عقبماندگی ذهنی به شرایطی اطلاق میشود که در آن، عملکرد کلی ذهنی به طور مشخصی پایینتر از حد

متوسط است و در عین حال در رفتارهای انطباقی کودک در بدوره رشد، تأخیر و نارسایی دیده میشود.»
دوره رشد را معمولاً فاصل بین تولد تا 18 سالگی میدانند.

بنابراین، نارساییهایی که پس از سن 18 سالگی شروع میشوند، عقبماندگی ذهنی تلقی نمیشوند.
عقبماندگی ذهنی همانند همه اختلالات، از شدت و ضعف بسیاری برخوردار است.
شخص عقبمانده، بسته به این که میزان هوشش در چه حدی باشد، خصوصیات حرکتی، رفتاری،
اجتماعی و هیجانناش شکل میگیرد.

از این رو، مهمترین عامل قابل بررسی در عقبماندگی ذهنی، عامل هوش است.
هوش، مقوله‌ای است که روانشناسان هنوز نتوانسته‌اند در تعریف ماهیت و چگونگیش به اتفاق نظری
کامل دست یابند.

در تعاریف مختلفی که از هوش شده است، اغلب نقاط مشترک بسیاری دیده میشود و حتی در مواردی
موضوعات یکسان را در قالب الفاظ متفاوت بیان کرده‌اند.

در تمام تعاریف تقریباً به سه جنبه اساسی اشاره شده است، که به نظر میرسد دیدگاه نسبتاً جامعی را
درباره ماهیت هوش به دست دهد.

این سه جنبه عبارتند از:

1- توانایی و استعداد کافی برای یادگیری و درک امور؛ 2- هماهنگی و سازش با محیط؛ 3- بهره‌برداری
از تجربیات گذشته، قضاوت و استدلال صحیح و پیدا کردن راه حل مناسب در رویارویی با مشکلات.
بنابراین، میتوان عقبماندگی ذهنی را تأخیر در رشد و عملکرد سه جنبه بالا دانست که باعث میشود فرد
عقبمانده، نتواند همپای همسالانش مهارتهای مورد نیاز و متناسب با سن خود را بیاموزد و به عبارت
دیگر، مهارتهایش با سطح سنناش همخوانی ندارد.
همچنین، نمیتواند با محیط اطراف خود سازگاری و انطباق کافی برقرار کند، و سرانجام، از شرکت در
امور اجتماعی، به مقتضای سن خود ناتوان است.
بسته به این که يك فرد در مقایسه با همسالان خود تا چه حد نسبت به یادگیری موارد مذکور تأخیر نشان
دهد، شدت عقبماندگیها سنجیده میشود.

از این رو، فرض بر این است که هر چه هوش کودک - که عامل شکوفایی استعداد او در یادگیری و
سازگاری اجتماعی است - بیشتر باشد، عقبماندگاش دارای شدتی کمتر است و لذا، عقبماندگی ذهنی را با
میزان هوش افراد دستهبندی میکنند.

سطوح عقب ماندگی

عقبماندگی ذهنی را بر حسب درجات مختلفش به گونهای متفاوتی طبقه‌بندی کرده‌اند. بر اساس معیارهای سنجش هوش، چنین فرض میشود که هوش متوسط برابر با 100 است. افرادی که هوششان، میان 85 تا 100 است، در ردیف «متوسط پایین» قرار دارند. افرادی را که میان 70 تا 84 هستند، «سرمرز» مگویند؛ یعنی در مرز عقبماندگی ذهنی و حد متوسط (پایین) قرار دارند.

کسانی که از این محدوده پایینتر و در زیر 70 یهستند، عقبمانده ذهنی نامیده میشوند. معمو روانشناسان عقبماندههای ذهنی (یعنی گروه زیر 70) را نیز بر حسب میزان انطباق رفتار اجتماعی، سازگاری با محیط و درجه هوش، به صورت زیر طبقه‌بندی میکنند:

1. خفیف:

ی عقبماندگان ذهنی خفیف با بهره هوشی 55 تا حدود 70، معمو کسانی هستند که با رفتارهای ساده‌لوحانه در اجتماع و کندذهنی در فعالیتهای مدرسه شناخته میشوند. این افراد چون معمو عوارض جسمی و ناهنجاریهای آشکار حرکتی و قیافهای ندارند، تا سنین مدرسه به عقبمانده بودنشان پیبرده نمیشود. غالباً نخستینبار، معلم مدرسه است که احساس میکند کودک همانند دیگر شاگردان قادر به یادگیری مطالب ارائه شده نیست. این طبقه از عقبماندگان، نسبت به دیگر عقبماندگان ذهنی، از سازگاری اجتماعی بیشتری برخوردارند و حتی اگر در جامعههای ساده یا غیر شهری پرورش یابند، میتوانند سازگاری حرفهای نیز داشته باشند و به طور مستقل زندگی کنند. این افراد قادرند ازدواج کرده، خانواده تشکیل دهند. این گروه، 75 تا 85 درصد کل تعداد عقبماندگان با بهره هوشی زیر 70 را تشکیل میدهند.

2. متوسط:

عقبماندگی ذهنی متوسط، با بهره هوشی حدود 35 تا 55 مشخص میشود. در این گروه، ناهنجاریهای جسمی و اختلالات حسی و حرکتی دیده میشود، اما قیافه آنان تقریباً حالت عادی دارد.

توانایی انتزاعی این گروه بسیار ضعیف است و سازگاری اجتماعی گروه قبل را ندارند. میتوان بعضی کارها و حرفهای بسیار ساده و جزئی را به آنان آموخت. اینان میتوانند مراقبت بهداشتی و امور شخصی خود را بر عهده گیرند، ولی توانایی درک حق و حقوق خود را ندارند و به راحتی مورد سوء استفاده قرار میگیرند.

از این رو، لازم است برای اداره امور زندگی خود، از نزدیک تحت نظارت و مراقبت باشند.
3. شدید:

بهره هوشی این دسته از عقیماندگان ذهنی، میان 25 تا 35 است.
رفتار انطباقی آنان بسیار ضعیف است و از لحاظ گفتار و کردار و رفتار از کودک 5 - 6 ساله فراتر
نمیروند.

گرچه این کودکان از عهده غذا خوردن و توالیت رفتن و تمیز کردن خود برمیآیند، ولی به هیچ وجه قادر
نیستند خواندن و نوشتن فراگیرند.
از لحاظ گفتار نیز محدودیت دارند و قدرت تمیز و تعمیم مسائل را ندارند.
این افراد میتوانند به فعالیتهای بسیار ساده و بازیهای ابتدایی در حد کودک 4 - 3 ساله بپردازند.
4. عمیق:

افرادی هستند با بهره هوشی کمتر از 20 تا 25.
توانایی ذهنی آنان در نهایت رشدشان، از يك کودک 3 ساله تجاوز نمکند.
از لحاظ چهره و قیافه، ناهنجاریهای آشکار و شدیدی دارند و از همان ابتدای تولد یا در چند ماهگی به
راحتی قابل تشخیص هستند.
در سنین بزرگتر توانایی کنترل ادرار و مدفوع خود را ندارند و نیازمند به مراقبت شبانهروزباند و قادر
به تکلم و یادگیری مسائل حتی بسیار ساده هم نیستند.
اینان در بیشتر موارد فاقد قدرت خودیاریباند و نمیتوانند مستق غذا خوردن بیا دیگر نیازهای بسیار ابتدایی
خود را برآورده سازند.
معمو این افراد را در محلهای خاص نگهداری میکنند.

ملاکهای رشد طبیعی

رشد هر کودک متضمن حرکات عادی او در چهار زمینه اصلی است.
این چهار زمینه عبارتند از:
رفتار حرکتی؛ رفتار کلامی؛ رفتار عاطفی و هیجانی؛ و رفتار اجتماعی.
هر يك از چهار زمینه فوق، در ادوار مختلف رشد، جلوههای خاص خود را بروز میدهد.
اگر کودکی نتواند طی فرآیند رشد خود، همانند دیگر کودکان، و پا به پای آنان به ویژگیهای متناسب با
گروه سنی خود دست یابد، به معنای آن است که رشدش با کندی و يتأخیر همراه است و احتما در یکی از
چهار طبقه سابق الذکر جای دارد.

لازم است اضافه کنیم که هر يك از چهار محور رشد كودك (حرکتی؛ کلامی؛ هیجانی؛ و اجتماعی) دارای خصوصیتی است که به طور خلاصه به آنها اشاره میشود. این خصوصیات برحسب سن و سال كودك ابعاد متفاوتی به خود میگیرند.

دوم - ازدواج

در قرآن کریم، آیهای بسیار زیبا درباره ازدواج آمده است که تمام ابعاد ازدواج را به خوبی به تصویر میکشد.

در آیه 21 سوره روم، مفرماید:

(ومن آیاته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بینكم مودةً ورحمةً إن فی ذلك لآیات لقوم یتفكرون)

از نشانههای او این که از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید، و میانتان دوستی و رحمت نهاد.

آری، در این [نعمت] برای مردمی که مانندیشانند قطعاً نشانههایی است.

این آیه، در امر ازدواج، سه نکته را گوشزد میکند:

آرامش، مودت، و رحمت.

اگر زندگی زوجین بر اساس این سه اصل باشد، يك زندگی سرشار از موفقیت و پاکی و خوشی خواهند داشت.

واضح است که ازدواج، نیازهای تن و نفس و روان را برآورده میکند، تا انسان در بندگی، ثابت قدم و استوار بماند.

ازدواج ابزار خوب قرب به خداست و یادمان باشد که قبل از پرداختن به صورتها و ظواهر، از مهمترین عوامل اقتناع طرفین، در ازدواج، سیرت پاک و زیباست.

در سیرت پاک و زیبا، اتحاد بینشی، بسیار بیشتر است و نتایج زندگی و خیر زندگی، والاتر.

شرایط پیش از ازدواج

از مهمترین اهدافی که پیش از ازدواج توسط زوجین، باید مد نظر باشد، هماهنگی در ازدواج است.

مواردی که این هماهنگی را تأمین میکنند، عبارتند از:

1- تفاهم و اشتراك نظر

زوجین بایستی پیش از ازدواج، تفاهم و اشتراك نظر کافی داشته باشند که این امر با بررسی کلیه نقطه

نظرات یکدیگر بررسی میشود.

در این بررسی باید مواظب باشند که چیزی را پوشیده نکنند و با یکدیگر، شفاف و بدون ابهام سخن گویند و مسائل را در میان بگذارند، و دریابند که تا چه حد نظر هایشان به یکدیگر نزدیک است، یا میتوانند آنها را به یکدیگر نزدیک کنند.

ذکر این نکته مهم است که هماهنگ ساختن دو گونه تفکر، که با یکدیگر شبیه نباشند، شاید پس از ازدواج کاری مشکل باشد.

2- علاقه و محبت

در نهایت جمعبندها، باید زوجین به این نتیجه برسند که یکدیگر را دوست دارند و میتوانند دو دوست صمیمی و متحد باشند، نه این که به علت برخی ملاحظات خاص، تصمیم به این پیوند بگیرند، و همه مدانیم که در محیط دوستی و عشق، بسیاری از ایثارها و گذشتها رخ منماید.

خلاصه، زوجین باید یکدیگر را دوست بدارند.

3- پرهیز از ازدواجهای تحمیلی

بزرگان و پدر و مادر و اساتید، حتماً باید زوجین را راهنمایی کنند و راه و چاه را به آنان بنمایانند.

زوجین نیز باید این را خوب بدانند که مشاوره با دیگران در امر ازدواج بسیار پسندیده است و ممکن است عقل خود آنان که جوان هستند، درست رهبری نکند، اما به هر حال، تصمیم نهایی برای ازدواج، مربوط به خود زوجین است.

4- هماهنگی بینش

بینش عبارت است از مجموعه برداشتهای مذهبی، خانوادگی، سیاسی و اجتماعی که باید میان زوجین در این امور، هماهنگی نسبی وجود داشته باشد.

اختلافهای بینشی، اگر بسیار متفاوت باشند، اختلافات و مشکلاتی بسیار در زندگی آینده زوجین در پی خواهند آورد.

5- اختلاف سنی

نباید میان مرد و زن اختلاف سنی واضحی وجود داشته باشد؛ چرا که در سنین مختلف، برداشتها و حال و هواهای مختلف داریم که در صورت اختلاف سنی بسیار، میتواند مشکلافرین باشد.

6- برخورد با مسائل آینده زندگی

اموری چون شغل همسر، میزان کارکردن، مسکن، وضعیت اقتصادی و انتظارهایی که زوجین از یکدیگر دارند، باید بررسی شود و تواناییهای آینده، مورد بحث قرار گیرد و وعدههای بیجا و بمرورد به یکدیگر ندهند.

7- مسائل اقتصادی

نزدیکی نسبی وضع اقتصادی در زوجین باید رعایت شود. گاهی یکی از زوجین که در وضعیت خوب اقتصادی است و در زندگی زناشویی در وضعیتی نامناسب قرار مگيرد، نمیتواند با وضعیت جدید خود را تطبیق دهد. و این موضوع باید پیش از ازدواج بررسی شود.

8- مسائل خانوادگی و محیطی

بمعمو هر يك از زوجین تحت تأثیر زن، آداب و رسوم و وضعیت اقتصادی حاکم بر خانواده خود، به يك دسته آداب و احکامی عادت کرده و پایبند شده است که ممکن است با وضعیت طرف دیگر هماهنگی نیابد، و این مسائل باید به طور شفاف و بدون پردهپوشی با یکدیگر در میان گذارده شود.

9- جهیزیه و مهریه

با توجه به این که در شروع شکلگیری زندگی، افراط و تفریطها و انتظارهای بیجا، باعث بروز مشکلات و فشارهای روانی شدید بر زوجین میشود، باید مواظب باشیم که در موضوع تعیین جهیزیه و مهریه، از کارهای نمایشی، پُزدادنها و افراط و تفریطها به شدت بپرهیزیم و آنچه را به اعتدال و عقل و منطق، نزدیکتر است، انتخاب کنیم. البته، هم در مورد جهیزیه و هم در مورد مهریه، رعایت حد منطق و نیازها، مطلوب و خوب است.

10- مراسم عقد و عروسی

اغلب شاهد هستیم که مراسم عقد و عروسی، به علت این که از اعتدال و عقل و منطق خارج میگردد، رنجآور و عذابآور میشود؛ یعنی خرجهای آنچنانی و فشارهای روانی در اول زندگی به زوجین و خانواده. ضمن این که مراسم عقد و عروسی، بسیار مطلوب است و حادثهای است که يك بار در زندگی هر کس رخ مدهد و باید حتی الامکان، به یادماندنی و خاطره انگیز باشد، باید مواظب باشیم که افراط و تفریط در

کار نباشد.

تشریفات بحد و غیر منطقی و نمایشی، مشکلات فوری و دراز مدت برای زوجین خواهد داشت.

سوم - روابط خانواده

پس از ازدواج، باید شالوده خانواده را بر اساسی محکم و پایدار پیریزی کنیم و از این رو، نکاتی چند را باید مورد نظر قرار دهیم:

1- ارزشها; 2- محبت; 3- گذشت.

ارزشها

زوجین نباید نظریه شخصی خود را بر دیگری تحمیل کنند.

اگر چنین کنند، باید مطمئن باشند که دیگری زیر بار نمرود.

بنابراین، باید ارزشها و الگوها را پیدا کنند و سعی کنند، مقید به آن ارزشها باشند.

به بیان دیگر، آنچه حق است، مطرح است و تسلیم شدن به حق مطرح است، و در این صورت، خواه ناخواه، نظرها به طور نسبی، به یکدیگر نزدیک میشوند و این بحث برمگردد به این که هر يك از زوجین بایستی بینشی صحیح داشته باشند که در قسمت «راه و رسم مشخص زندگی» کتاب حاضر به آن اشاره شده است.

حاکم کردن ارزشها در خانواده، نظر شخصی نیست، بلکه تلاش طرفین است.

حرف حق نباید بین زوجین تفاوت ایجاد کند، و نه تنها بین این زوجین که همه زوجین به نقطه مشترکی، در ثبوت خانواده و تربیت فرزند و اهداف زندگی میرسند.

مهم این است که ما این بینش صحیح را داشته باشیم.

نظر من و نظر تو، مطرح نیست، حق مطرح است و کوشش در راه رسیدن به حق، و اینچنین زندگی، چقدر خوش و زیبا و پرمعنا و عاقبت به خیر خواهد بود.

2- محبت

مگویند، اساس خلقت و آفرینش را محبت تشکیل میدهد.

محبت، واژههایی مختلف دارد؛ مانند عشق، دوستی، نیکی و نظایر آن.

عالیترین واژه محبت، «عشق» است و والاترین عشقها، عشق به پروردگار است.

گرچه انسان خدا، همه هستی را به عنوان آیات خدا دوست دارد، اما بعد از عشق به پروردگار، از بهترین و والاترین عشقها، عشق زوجین و عشق در خانواده و بین همسران و کودکان و به عکس است.

اگر زوجین خانواده را محیط عشق قرار دهند، محیط خانواده، به گلستانی معطر و پرگل تبدیل خواهد شد، و گلهای و میوههای این باغ، که همان فرزندان باشند، میوههایی سالم و شاداب و مطمئن خواهند بود. از محبت تلخها شیرین شود از محبت مسها زرین شود از محبت دردها صافی شود از محبت دردها شافی شود از محبت دار تختی مشود از محبت بار بختی مشود از محبت لجن گلشن مشود بی محبت روضه گلخن مشود از محبت نار نوری مشود از محبت دیو حوری مشود از محبت حزن شادی مشود از محبت غول هادی مشود از محبت نیش نوش مشود از محبت بشر موسی مشود این محبت هم نتیجه دانش استکی گزافه بر چنین تختی نشستالبتنه، در اشعار بالا، منظور از محبت، عشق پاک به پروردگار است، اما در پناه آن عشق، همه عشقهای دیگر شکل مگیرد، و گفتیم که والاترین عشق، پس از عشق به پروردگار، عشق در خانواده و بین خود والدین و بین والدین و فرزند و برعکس بین فرزند با پدر و مادر است.

تمام تلاش زوجین باید حاکم کردن عشق در محیط خانواده باشد.

آوردهاند که مردی با زنی ازدواج کرد.

شروع زندگی با عشق و محبت بود.

در چشم زن، لگهای کوچک بود، اما در پناه این عشق، مرد، لکه چشم زن را نمیدید.

مدتی گذشت و رابطه مرد و زن، برهم خورد و بدبینیها حاکم شد.

در این موقع، مرد متوجه لکه شد.

از زن پرسید:

این خال از چه موقع در چشم تو به وجود آمده؟ زن جواب داد:

از همان موقع که به من بدبین شدی.

3- گذشت

گرچه نتیجه طبیعی عشق، گذشت است و در عشق، عاشق در معشوق محو میشود، اما به هر حال،

گذشت، یعنی خطای دیگری را اغماض کردن.

البته، واضح است که عمل صواب یا سخن درست دیگران گذشت نمخواهد، گذشت در برابر خطای

دیگران است.

در قرآن کریم نمونههای زیبایی از گذشت آمده است؛ من جمله:

(والعافین عن الناس).

(= همانان که از مردم درمگذرنند.) و یا از صفات انسان خدا آمده است:

(وإذا مرّوا باللغو مرّوا كراماً).

(= و چون بر لغو بگذرند با بزرگواری مگذرنند.) و اصو نادیده گرفتن خطای دیگران، نشانه کمال تعالی

انسان و رسیدن به فضای اسمای ساتر، غفور و عفو و دیگر اسمای پروردگار است.

انسان خدا، در برابر بدیها و نادانیهای دیگران، با کینه برخورد نمکند، بلکه با دلسوزی و نظر اصلاحطلبانه.

در این جا يك سؤال ظریف و در همان حال، جالب پیش مآید و آن این که، با همسر که مرتب بد و اشتباهکاری میکند، چگونه برخورد کنم؟ جواب را به صورت زیر مطرح میکنیم:

یاو:

اشتباههای كوچك و بااهمیت را بزرگ جلوه ندهیم و از گاه، کوهی نسازیم و سهویات و مسائل پیش پا افتاده را ندیده بگیریم.

ثانیاً:

در اشتباههای بزرگتر، عالمانه و پخته عمل کنیم و در محیط محبت و دوستی. البته، به هر حال رعایت تکلیف الهی در روابط خانوادگی نیز ضروری است، اما آداب و احکام انجام تکلیف نیز مهم است.

مواظب باشیم که از عکسالعملهای فوری خودداری کنیم و محیط را نا امن نکنیم. داد و فریاد و عصبانیت، نتیجه معکوس میدهد.

و به هر حال، نباید در زندگی خانوادگی مشاجرہ باشد.

ثالثاً:

بیشتر با عمل خود، به همسرمان همه چیز را بیاموزیم تا با حرف. و خلاصه، با فعل خود او را پند دهید.

نتیجه

محیط خانه بایستی محیطی جذاب و شیرین باشد و بهترین ساعات عمر بایستی در خانه و خانواده بگذرد؛ چرا که همه سرمایههای مادی و معنوی ما (خانه و زندگی و همسر و فرزندان) همه در این محیط گرد آمدهاند.

اگر محیط خانه غمانگیز است، عیب از صاحبخانه است و صاحبخانه خطاکار است که نمیتواند خانه خویش را جایگاه مسرت و خوشی کند.

حقیقت این است که در دنیا هیچ چیز نیست که مکرر و یکنواخت باشد.

مردم کوتهبین همه چیز را یکنواخت و یکجور مسبینند و نمیتوانند در هر يك از مظاهر حیات، دقایق حال را، که در لباسهای مختلف جلوه میکند، پیدا کنند.

بدین جهت، شما اگر هوشیار و خردمند باشید، خوشبختی را در خانه مجوید و با کمی دقت، در آن جا وسایل خوشی و سرگرمی و لذت و تفریح خود را فراهم میکنید.

بهترین ساعات عمر آن است که در خانه بگذرد.

در همه مراحل عمر، خانواده برای انسان سرچشمه مسرت است.

کودک در روزگار طفولیت که تازه چشم به دنیا گشوده است، در آن جا آرامش و سعادت را در آغوش مادر و دامان پدر میابد.

پس از آن، در دوره جوانی، که بهار زندگی است و روح انسانی به آفتاب عشق و زناشویی گرم میشود، باز هم لذت و فراغت را در خانه، در پناه همسر محبوب و مهربان خود پیدا میکند.

در مرحله پیری، که گلهای طلایی آمل، پژمرده و فرسودگی شروع میشود، باز هم ساعاتی که در خانواده و با همسر یا میان فرزندان میگذرد، قرین مسرت و خوبی است و انسان احساس میکند که در کانون روحش، از زیر طبقات خاکستر، جرقههای نشاط و امید جستن میکند و اطفال کوچک با صورت نورانی و قیافه معصوم خود ستارگانی هستند که پیران سالخورده، فروغ نشاط را از آنها اقتباس میکنند.

آنان که روحشان سرشار از عشق پاک است، از همه چیزهای خانواده لذت میبرند و برای آنان فضای خانه، چون بهشت است که هر ساعت و دقیقه مسرتی تازه در آن میبندد.

البته، علاقه ما به خانه از آن جهت است که ساکنان خانه را دوست داریم؛ زیرا گفتهاند:

«از کوچه لیلی میگذرم و بناختیار در و دیوار را میبوسم.

گمان نکنید که من دیوارها را میبوسم، بلکه روح از عشق کسی که در اینجا زندگی میکند لبریز است و دیوارها را به یاد و نام و عشق او میبوسم.»

بلی، خانواده سرچشمه خوشبختی است از این رو که افرادش یکدیگر را دوست مدارند و دارای منافی مشترکند و با یکدیگر یکدل و یکرنگ.

نفاق و ریا ندارند و به یکدیگر دروغ نمیگویند.

وقتی به دور هم منشینند، گفتگوهایشان مسرتبخش است، و لبخندهاشان در اثنای صحبت، چون طلایه فجر سعادت، پرتو امید و نشاط را در اعماق قلوبشان نفوذ میدهد.

آنان خوشبختند، برای این که رشته محبت و وفا، به یکدیگر ارتباطشان داده است.

چند توصیه برای حفظ عشق و محبت در محیط خانه و خانواده

1- هر وقت همسر خود را ببینید، به او خسته نباشید بگویید و از یکدیگر و کار و زحمتی که همسر داشته، تقدیر کنید و همدیگر را ببوسید.

2- در موقع کار، گاهی به یکدیگر تلفن بزنید و از احوال یکدیگر جویا شوید.

3- در امور خانه به همسر کمک کنید.

4- در روزهایی چون سالگرد تولد، عقد، عروسی و نظایر آن به یکدیگر هدیه بدهید.

- 5- گاهی با گل یا هدیه به منزل بیایید و به یکدیگر هدیه تقدیم کنید.
 - 6- در مسافرتها برای یکدیگر هدیه بگیرید.
 - 7- صفات خوب یکدیگر را تعریف کنید و صفات بد را نادیده بگیرید.
 - 8- پاکیزه و خوشبو و خوشلباس باشید و خانمها به آرایش در منزل و پاکیزگی خود و محیط منزل، بسیار اهمیت بدهند.
- بدن انسان بایستی همیشه پاکیزه و خوشبو باشد.
- 9- به همدیگر احترام بگذارید و حتی الامکان از شوخیهایی که شأن شما را کم کند، پرهیزید.
 - 10- همسران را با همسران دیگر مقایسه نکنید؛ نه در ذهن خود، او را با دیگری مقایسه کنید (مرغ همسایه غاز است) و نه پیش خود او و یا در برابر دیگری؛ چرا که هر کسی يك مجموعه تواناییها دارد که با توانایی دیگران نباید مقایسه شوند.
 - 11- به خویشاوندان همسران احترام بگذارید و عیوب آنان را به رو نیاورید و مخصوصاً پدر و مادر هر يك از زوجین، باید مورد محبت و احترام دیگری باشند. این هم وظیفه اخلاقی و انسانی است و هم در همسر تأثیر مگذار د.
 - 12- آخرین وصیت خضر به موسی این بود:
- همیشه عیوب و خطای خود را در نظر داشته باش و عیوب و خطاهای دیگران را ببخش.

چهارم - كودك

در این قسمت، مطالبی درباره كودكان به بحث گذاشته میشود که دارای عناوین زیر است:

- 1- محیط خانواده؛ 2- رفتار و یادگیری؛ 3- ارتباط والدین با كودك؛
 - یاو - محبت والدین؛ ثانیاً - انتظارات والدین؛ ثالثاً - شخصیت دادن به كودك.
 - 4- محیط نامتعادل در خانواده؛ 5- شخصیت‌های عصبی.
- #### 1- محیط خانواده
- یکی از عوامل اصلی و تعیینکننده در آینده و تربیت كودك، محیط خانواده است، و میتواند در رشد و شخصیت كودك، اثرات مثبت یا منفی داشته باشد.
- میزان نفوذ والدین در كودك، به غیر از جنبه‌های ارثی و ژنتیک، در ساختار آینده كودك، نقشی تعیین کننده دارد.
- در محیط متعادل خانوادهاى كه امنیت، قانونمندی، احترام، محبت، آداب و رسوم صحیح و نظایر آن و خلاصه راه و رسم مشخص حاكم باشد، و ارزشها، حاكم باشند و در جهت خیر و صلاح و در يك بیان،

خانواده در جهت حق باشد، کودک، در کمال سلامتی تن و روان بزرگ بشود و در جهت حق خواهد رفت.

و اگر محیط خانواده، امنیت نداشته باشد، قانونمندی در آن نباشد، کینهها و بباحترامی متقابل، و آداب و رسوم غلط، و خلاصه، راه و رسمهای غلط حاکم باشد، ضد ارزشها حاکم باشد، و سرانجام در يك بیان، محیط خانواده در جهت ناحق باشد، کودک در بیماری تن و روان بزرگ بشود و عاقبت به خیر نخواهد رفت.

در قسمتهای پیشین اشاره کردیم که در محیط خانواده، باید حق حاکم باشد و تلاش طرفین باید بر حاکم کردن راه حق باشد، نه نظریههای فردی و مجازها.

این که همسر، دیگری را متهم کند یا بگوید:

«من درست مگویم، تو غلط».

به هیچ وجه درست نیست.

بلکه باید هر دو در جهت حق تلاش کنند و من و تو در میان نباشد.

آن وقت است که نقطه نظرها به همدیگر نزدیک میشود.

اگر پدر و مادر و حتی فرزند در جهت حق باشند، هماهنگیها بیشتر است.

2- رفتار و یادگیری

کودکان، در محیط خانواده، قاعدتاً از دو راه آموزش مییابند:

یکی از راه گفتار والدین، و دوم از راه اعمال والدین.

اما باید توجه داشت که کودک، بیشتر تحت تأثیر اعمال والدین است تا تحت تأثیر گفتار.

البته، تذکر عالمانه و با روش منطقی خوب است، اما پدر و مادر باید سعی کنند به طور هماهنگ، در عمل خود، کودک را آموزش دهند.

تذکرها باید در محیطی دوستانه، منطقی، و آرام صورت گیرد هرگونه خشونت و برخوردهای مقطعی، ناصواب است و حتی نتیجه معکوس دارد.

یادگیریهابا تذکر والدینبا عمل والدین(تا حدی سازگار)با روش صحیحبا روش غیر صحیحالگوی

خوبالگوی بدیادگیری و رفتار اختلالات یادگیربفرزند خوباختلالات رفتارخوب کودک (بیماریهای روان

تنی)(سلامتی تن و روان) (بیماریهانروانتنی)

3- ارتباط والدین با کودک

محبت والدین

از نیازهای اساسی روانی کودک، محبت است.

اگر کودک از والدین، محبت ببیند، در زندگی آینده نیز با محبت خواهد بود و اعتماد به نفس و اعتماد به دیگران و محبت به دیگران خواهد داشت.

به عکس، کودکی که در محیط محبت و صمیمیت، رشد نکند، در آینده شخصیتی پر کینه و ناسازگار خواهد بود.

البته، باید مواظب باشیم که محبت به کودک در حد منطق و عقل باشد.

افراط، یعنی محبت بیجا، و تفریط، یعنی بزمهری، هر دو غلط است.

والدین باید متوجه رشد کودک باشند و احتیاجات و امکانات و تمایلات و استعدادهای کودک را در نظر بگیرند و به خصوص به اقتضای رشدش با او برخورد و عمل یکنند.

نکته بسیار با ارزش این است که والدین معموم با ندانمکاریهای خود نسبت به خود و فرزندشان، باعث بروز مشکلاتی در زمینه زندگی خانوادگی و تربیت فرزند میشوند و گرنه در محبت و دوستی والدین نسبت به فرزند شکی نیست.

باید علم خانواده و علم تربیت فرزند را آموخت و سپس به کار گرفت.

پدر یا مادری فکر نکنند که چون پول زیادی دارند، فرزندشان سعادتمند میشود (خود به خود) و یا پدر و مادری فکر نکنند که اگر تحصیل کرده هستند، باید فرزندشان سعادتمند شود.

اینها ممکن است یکی از شرایط باشد، اما همه شرایط برای سعادت فرزند نیست.

سعادت فرزند هنگامی تأمین میشود که دانش آن را داشته باشیم و آن را در عمل و به طور صحیح پیاده کنیم.

در غیر این صورت، موفق نخواهیم بود.

بزمهری والدین به فرزند، به صورتهای مختلف است:

مسائل روحی و عاطفی خود والدین، نداشتن محبت، کار زیاد والدین و نرسیدن به فرزند، ناسازگاری خانوادگی، نداشتن تفریح و استراحت کافی، فشارهای اقتصادی، خشونت در رفتار و نظایر آن. عکس العمل کودک در برابر بزمهری والدین، به صورت اختلالات رفتاری و بیماریهای روانتی تظاهر میکند که هر کدام میتواند سالها و گاهی تا آخر عمر کودک را در رنج و عذاب نگاه دارد.

انتظارهای والدین

گاهی والدین، از کودک، انتظارهایی واقعبینانه دارند، که صحیح است.

اما بیشتر والدین، از فرزند خویش انتظارهایی به دور از واقع و بدون بصیرت صحیح دارند؛ یعنی توجه نداشتن به استعدادها، امکانات و مسائل محیطی. چنین والدینی، در حقیقت، بیش از معمول فرزند را تحت فشار قرار می‌دهند که این، درست نیست.

ارج نهادن به شخصیت کودک

همیشه در ارتباط با کودکان، باید او را یک انسان بدانیم و دست کم نگیریم، و هرگز کودک خود را تحقیر نکنیم و به او شخصیت بدهیم، و او را به حساب آوریم به نظراتش احترام بگذاریم. باید به کودک برحسب توانیاش مسئولیت بدهیم و به چشم بدبینی به او نگاه نکنیم.

4. محیط نامتعادل در خانواده

محیط نامتعادل در خانواده برای کودک از گذر عوامل زیر به وجود می‌آید:

نبودن الگوی خوب والدین برای فرزند

اگر پدر و مادر میخواهند فرزند خوبی داشته باشند، باید خودشان خوب باشند، و ارزشها و الگوهای صحیح را بدانند و به آن برسند و در محیط خانواده عمل کنند و در حد شعار و حرف نباشند. اشاره کردیم که محیط خانواده باید در جهت رسیدن و پیاده کردن راه حق باشد، نه نظرات فردی و تقلید از روشهای غلط دیگران.

مشکلات رفتاری والدین با یکدیگر

باید ارتباط والدین به گونهای باشد که امنیت و آرامش را در خانواده، حاکم نماید، تا در محیط امنیت، آموزش و اهداف خانواده و تربیت کودک بهتر عملی شود. پدر و مادر، باید سعی کنند که هماهنگ باشند و تضاد میان خود را حتی الامکان کم کنند تا هم خود راحت زندگی کنند و هم با کودکان بهتر برخورد کنند. در جرّ و بحثهای خانوادگی، کودک از نظر روحی، خیلی آسیب میبیند. امنیت خانواده، شرط اول ارتباط با کودک است.

هماهنگ نبودن والدین در ارتباط با کودک

گفتیم که پدر و مادر باید به الگوی حق و صواب گردن نهند که در این صورت در مورد فرزند هماهنگ خواهند بود.

اما اگر پدر، يك روش را در پيش گيرد و مادر روش ضد آن را، فرزند سردر گم ميشود و آسيب ميبيند، و چند بار تذکر داديم که نظرات شخصی مطرح نيست بايد هر چه را حق است، قبول کنيم.

مشکلات رفتاری والدین با کودک

هر گونه عدم تعادل در رفتار با کودک، غلط است، و از هر گونه افراط و تفریط بايد به شدت پرهيز کرد. مبنا بايد حق و اعتدال باشد.

هر گونه محبت بيجا يا هرگونه خشونت با کودک، ناصواب است.

5- شخصیت عصبی

مدتها بود که «فرويد»، سرکوبی غرايز را در کودک، به خصوص و حتی در بزرگسالان، از عوامل اصلی عقدههای شخصیتی و بيماريهای روحی و روانی مدنست.

اما عقاید فرويد در چند دهه اخير، قدری تضعيف شده و عقاید بعدی، در چگونگی پيدایش شخصیتهاي عصبی، قدری تغيير کرده است به خصوص «کارن هورنای» نظریههاي خوبی را ارائه کرده است که خلاصه آن را در این جا مآوريم:

کودک يا هر کسی، تحت تأثیر عواملی مانند تحقير، ترس، ظلم، اجحاف، الگوهای غلط و فشارهای روانی، دو نوع عکسالعمل نشان مدهد:

عکس العمل اول:

هماهنگسه نوع واکنش در عکس العمل اول داريم:

طغيانگوشهگير باز اينها ممکن است یکی، يا هر سه عکس العمل وجود داشته باشد، اما یکی غالبتر است. نکته مهم این است که هر يك از عکس العمل غالب شود، به هر حال، همه مجاز باند، ولی نتایج حاصل از آنها - که همان مشکلات تن و روان باشد - واقعی و حقیقی است.

عکس العمل دوم:

خشم و نفرت در عکسالعمل دوم (که تحت تأثیر عکس العمل اول نیز هست) سه نو عواکنشداريم:

کشمکش در و ناضطراب

نتیجه این موضعگیریها

نتیجه این موضعگیریها، این خواهد بود که کودک با هرکس، در برابر خود واقعی، خود بنقص و تخیلی (خود ایدهآل) را ميشناسد و منکوشد تا خود واقعی را نبیند (اما ميبیند و از آن رنج مبرد). و از طرفی، مرتباً منکوشد تا خود ایدهآل (= خود نمایشی و مجازی) را ارائه دهد و در این راه با دو مشکل رو به رو ميشود:

مشکل اول:

عناد نسبت به خود واقعی، میل به آزار خود، تحقیر خود، توقع بسیار از دیگران و ترس از تماس با دیگران.

مشکل دوم:

این مشکل را «تعکس» می‌گویند؛ یعنی او منکوشد مشکلات خود واقعی را به عوامل خارجی نسبت دهد؛ یعنی منکوشد، کلیه جریانات ذهنی خود را به بیرون منعکس کند و به آنها واقعیت خارجی بدهد، مث در مورد احساس حقارت، گمان مبرد که دیگری او را تحقیر میکند.

نتیجه کلی

چنین کسی، مبتدل به يك شخصیت عصبی میشود، در انواع ترس به سر مبرد، شخصیتش ضعیف است، تنبلی و سستی دارد، در کارها پیشرفت ندارد و از خود، یأس، نارضایتی و میل به آزار و تحقیر دیگران نشان میدهد.

3- بهداشت و سلامتی بدن:

اول - تغذیه دوم - بهداشت و پیشگیری سوم - ورزش

اول - تغذیه

از ابزاری که مربوط به غرایز انسانی است و پروردگار متعال، برای انسان قرار داده، امر تغذیه است. دانستن آداب و احکام صحیح تغذیه و بهره‌گیری صحیح از آن، میتواند تن را در جهت اعتدال و صحت قرار دهد و ما را برای رسیدن به اهداف عالی حیات، کمک کند. هر گونه افراط و تفریط در امر تغذیه، باعث بروز مشکلات و بیماریهایی میشود که میتواند به طور نسبی، موانعی بر سر راه تعالی ما به وجود آورد. از طرفی، کمبود غذا، موجب کندی رشد و نمو شده، اختلالات جسمی پدید می‌آورد و باعث ضعف و بیحالی و عدم نشاط میشود.

و از طرف دیگر، پرخوری و افراط در غذا، باعث میشود که مواد غذایی اضافی، در بدن رسوب کرده، مشکلات جدی و حتمی بر سر راه سلامتی ما به وجود آورند.

با توجه به نکات بالا، بایستی آداب و احکام تغذیه را به خوبی بدانیم و سپس در عمل، به کار گیریم و بدانیم که اگر در غذای خود، صحت و سلامتی را در نظر گیریم و مخصوصاً حلال و حرام را رعایت کنیم، بگمان در مقام تعالی و بهبود وضعیت کلی خود، که رسیدن به هدف اعلای حیات است، خواهیم بود - ان شاء الله.

آداب و احکام غذا خوردن

- 1- قبل از شروع غذا، به حرام و حلال بودن غذا توجه کنیم و مواظب باشیم که غذایی که از راه حرام تهیه شده، یا شبههناک است صرف نکنیم.
- 2- با «بسم الله» آغاز کنیم و بعد از صرف غذا، شکر نعمت پروردگار را با ذکر «الحمد لله» به جای آوریم و برای برکت بیشتر نعمتهای پروردگار، دعا کنیم.
- 3- پرخوری نکنیم، تعادل در صرف غذا را رعایت کنیم و بدانیم که پرخوری، اثرات دراز مدت و اثرات فوری دارد.
- اثرات فوربانش، سنگین شدن بعد از غذا، دل‌درد، نفخ و گاز زیاد، سوء هاضمه، خواب زیاد و تنبلی است و اثرات درازمدتش، چاقی و رسوب چربی در عروق و عوارض بسیار جدی قلبی و عروقی است.
- 4- شتاب زده، غذا نخوریم.
- افرادی که در غذا خوردن عجله میکنند، به بیماریهای مختلف گوارشی و سوء هاضمه مبتلا خواهند شد. غذا را باید خوب جوید، تا به ذرات ریز قابل هضم و جذب، تبدیل شود وگرنه در اینجا هم مشکلات هاضمهای به وجود می‌آید.
- 5- رعایت بهداشت دستها، سفره، غذا و وسایل مربوط به غذا، مثل ظروف غذا و قاشق و چنگال باید بشود؛ چرا که در اثر رعایت نکردن بهداشت، آلودگیهای میکروبی و انگلی، سلامتی ما را تهدید میکند.
- 6- سعی کنید درجه حرارت مواد غذایی، بسیار بالا نباشد و درجه آن تا حدودی با درجه حرارت بدن تطبیق داشته باشد.
- 7- کام گرسنه شوید و بعد مبادرت به صرف غذا نمایید و قبل از سیر شدن، دیگر نخورید و حداقل پرخوری نکنید.
- 8- از سبزیهای تازه مصرف نمایید، اما از شستن کامل و ضدعفونی بودن آنها مطمئن شوید.
- 9- مرتباً میوه بخورید و در صورت عدم تحمل، خوردن آبمیوه یا کمپوت بلامانع است، اما در حال عادی، خود میوهها را صرف کنید.
- خوردن آبمیوه یا کمپوت و یا آبمیوههای کنسرو شده، در حالت سلامت دستگاه گوارش، توصیه نمیشود. حتی خوردن میوه خام، برای حفظ هضم و جذب صحیح غذا و جلوگیری از بیماریهای گوارشی توصیه شده است.
- 10- تخم مرغ، که يك ماده غذایی سرشار از پروتئینهاست، از کلسترول هم غنی است و لذا نباید در مصرف آن زیادهروی کرد.
- 11- سعی کنید در حال غذا خوردن و بلافاصله پس از آن، از مصرف آب خودداری کنید؛ چرا که با رقیق کردن اسید معده، هضم غذا را مختل میکند.

- 12- صبحانه کامل میل کنید و ناهار متعادل، و شام، کم و در حد غذای حاضری (مثل لبنیات).
- 13- بین غذاها - یعنی زمان بین صبحانه تا ناهار و زمان بین ناهار تا شام - حتی الامکان، چیزی نخورید مگر میوه یا چای؛ چرا که خوردن، در فاصله زمانی غذاها، اشتهای شما را کم میکند.
- 14- سعی کنید غذاهای سرخکردنی، کمتر مصرف کنید و روغن مایع، بیشتر استفاده کنید.
- روغنهای جامد، بیشتر در عروق دستگاههای بدن، میل به رسوب کردن دارند.
- 15- از شیرینی و مواد قندی و شکر، حتی الامکان کمتر استفاده کنید.
- 16- از اضافه کردن نمک (منظور نمک اضافی است) به غذا، حتی الامکان خودداری کنید؛ زیرا نمک زیاد، باعث فشار خون، بیماریهای قلبی و کلیوی میشوند.
- 17- اغلب آب لولهکشی شهرها، آلودهاند (آلوده به مواد انگلی، املاح سنگین، میکربها و ویروسها)، لذا بهتر است از دستگاههای کوچک تصفیه در منزل استفاده کنید، یا آب را بجوشانید.
- 18- در مورد نان، بهتر است از نانهای استفاده کنید که در آن تخمیر به وجود آمده؛ زیرا نانهای بدون تخمیر، باعث سوء هاضمه و مشکلات دستگاه گوارش میشود.
- 19- با شکم پر، ورزش نکنید و از حرکات سنگین بعد از غذا خودداری کنید.
- 20- بعد از صرف غذا، دندانها را مسواک کنید.
- 21- غذا را به اندازه نیاز، در بشقاب بریزید تا ضمن این که غذای شما زیاد نیاید، باعث پرخوری نیز نشود.
- 22- هنگام غذا، از صحبت کردن، تماشای تلویزیون، مشاجره و بحث خودداری کنید و حتی الامکان موقع صرف غذا، با نشاط باشید.

چربی ها

- از سوختن يك گرم چربی، 9 کالری انرژی ایجاد میشود.
- چربیها دو نوعند:
- چربیهای مرئی و چربیهای نامرئی.
- چربیهای مرئی، مثل کره، دنبه، خامه و روغن با چشم دیده میشوند.
- اما چربیهای نامرئی، با چشم دیده نمیشوند؛ مانند چربی تخم مرغ و چربی لبنیات.
- مصرف بیش از حد چربی، برای بدن ضرر دارد.
- چربی خون، شامل کلسترول و تیری گلیسیرید است و وجود چربی در خون و بدن، برای حفظ سلامتی لازم است.

کلسترول هم از طریق غذا تأمین میشود و هم بدن، خود، کلسترول مسازد. به طور متوسط، در روز به 400 میلیگرم کلسترول، احتیاج است. در جدول زیر، میزان کلسترول مواد غذایی آمده است.

نوع غذا مقدار کلسترول موجود (برحسب میلیگرم) تخم مرغ 1 عدد متوسط 305 گرم میگو 100 گرم 144 میلیگرم مگر 90 گرم 372 میلیگرم مگر مرغ 90 گرم 400 میلیگرم مغز 90 گرم 1810 میلیگرم مگلیه (=قلوه) 90 گرم 690 میلیگرم مقلب 90 گرم 274 میلیگرم مگگوشتمر غبدون پوست 90 گرم 86 میلیگرم مگوشت گوساله بچربی 90 گرم 83 میلیگرم مگوشت گاو بچربی 90 گرم 77 میلیگرم مگوشت ماهی 90 گرم 77 میلیگرم متن ماهی 100 گرم 61 میلیگرم مگوشت جوجه بدون پوست 90 گرم 54 میلیگرم مشیر کامل 1 لیوان 34 میلیگرم ماست کمچربی 1 لیوان 12 میلیگرم مکره 1 قاشق چایخوری 12 میلیگرم میستنی خامهدار 1 قاشق 21 میلیگرم مشیر بچربی 1 لیوان 5 میلیگرم مارگارین 1 قاشق چایخوری 3 میلیگرم مسفیده تخم مرغ 1 عدد - اگر میزان کلسترول تا 200 میلیگرم درصد باشد، مطلوب است و اگر تا 250 میلیگرم درصد باشد، باید قدری در مصرف چربی پرهیز کنیم، و اگر از 250 میلیگرم درصد بیشتر باشد، حتماً باید در رژیم خود مصرف چربی را محدود کنیم.

فیبرهای غذایی، ضمن این که در هضم و جذب غذا مؤثرند، مانع جذب بسیار کلسترول در روده میشوند. فیبرهای غذایی در میوهها و خرما و سبزیجات و حبوبات هستند.

اقدامات دیگر مؤثر در کم کردن چربی خون عبارتند از:

- 1- به جای گوشت قرمز، از گوشت سفید استفاده کنید.
- 2- لبنیات کمچربی مصرف کنید.
- 3- به جای روغن جامد، از روغن مایع استفاده کنید.
- 4- ورزش روزانه انجام دهید و پیادهروی کنید.

تیری گلیسرید نیز، مثل کلسترول، نباید در بدن زیادتیر از معمول باشد، اما خطرش قدری از خطر کلسترول کمتر است.

مواد قندی

مواد قندی از کربن، هیدروژن و اکسیژن تشکیل شدهاند و منبع اصلی تولید انرژی در بدنند. این مواد، برای اکسیداسیون چربیها و ساختن بعضی از آمینو اسیدها لازم هستند.

منابع مهم مواد قندی عبارتند از:

نشاسته، شکر و سلولز.

نشاسته:

این ماده به مقدار فراوانی در غلات و برنج موجود است.

در سیب زمینی نیز مقادیری نشاسته وجود دارد.

شکر:

مواد شکر شامل منوساکاریدها (کلوگز، فروکتوز و گالاتوز) و دی ساکاریدها (سوکروز، لاکتوز و مالتوز) هستند.

سلولز:

ماده لیفی موجود در میوهها و سبزیها و غلات است و نقش مؤثری در هضم و جذب غذاها دارد. ایجاد بعضی بیماریها، مثل سرطان روده بزرگ، سرطان روده، یبوست، آترواسکلروز، در کمبود سلولز افزایش مییابد.

پروتئینها

از سوختن هر گرم مواد پروتئین، 4 کالری انرژی ایجاد میشود.

دو نوع مواد پروتئینی در طبیعت وجود دارد:

پروتئینهای حیوانی:

شامل انواع گوشتها، تخم مرغ، کشک، غذاهای دریایی (میگو و ماهی)، مرغ، گوشت پرندگان و ... است. پروتئینهای گیاهی:

شامل حبوبات (عدس، نخود، لوبیا، ماش، لپه و دانه سویا و ...) است.

پروتئینها، مواد انرژیزا هستند که برای رشد و نمو بدن بسیار ضروریاند و کمبود مصرف آنها در برنامه کودکان باعث توقف رشد و ایجاد اختلالاتی، مانند کمخونی میگردد.

باید سعی شود در برنامه غذایی آنان روزانه از مواد پروتئینی نامبرده استفاده شود.

لازم به ذکر است که بالغین به علت توقف رشد و نمو، باید از مواد پروتئینی، خصوصاً گوشت، در حد مورد نیاز روزانه مصرف کنند نه بیشتر.

مصرف پروتئین به مقدار زیاد، مضر است و اضافی آن تبدیل به اوره میشود و از بدن دفع میگردد و همچنین مصرف بسیار مواد پروتئینی باعث بالا رفتن فشار خون، کلسترول و اسیداوریک و ناراحتیهای کلیه میشود.

بالا بودن اسیداوریک سبب بیماری نقرس میشود که با درد مفاصل همراه است.

ویتامینها

ویتامینها موادی هستند که در بدن ایجاد انرژی یا کالری نمکنند و فقط موادی محافظ یا حفظ کننده‌اند. ویتامینها مواد مورد نیاز بدنند که بدن قادر به ساختن آنها نیست و این مواد باید از طریق غذاها به بدن برسند.

کمبود هر يك از آنها بیماریهایی را سبب میشود که درمانش مشکل یا غیر ممکن است. در این صورت، با تنظیم يك رژیم مناسب غذایی باید از بروز کمبود ویتامینها پیشگیری کرد. ویتامینها به دو دسته تقسیم میشوند:

الف - ویتامینهای محلول در آب، مثل: b, c - ویتامینهای محلول در چربی شامل a, d, e, k. ویتامینهای محلول در چربی در کبد انسان ذخیره میشوند، اما ویتامینهای محلول در آب، محلی برای ذخیره ندارند و چنانچه به بدن نرسند عوارض گوناگونی ایجاد میکنند.

ویتامین a

برای دید چشم، به ویژه در تاریکی مورد نیاز است. این ویتامین در جگر، کره، پنیر، روغن و کبد ماهی موجود است. این ویتامین در سبزیجات، به صورت بتاکاروتن وجود دارد که در بدن به ویتامین a تبدیل میشود. مهمترین آن مواد عبارتند از: هویج، سبزیها و میوهها. در صورت نرسیدن این ویتامین به بدن، عوارضی چون تاری دید در شب (=شبکوری)، اختلال در رشد و ترمیم استخوانها و ناراحتی پوستی و مخاطی میشود.

وجود این ویتامین، باعث مقاومت بدن در برابر عفونتها میگردد. باید سعی شود که در مصرف آن زیادهروی نشود؛ زیرا ایجاد مسمومیت منماید.

ویتامین d

برای سلامتی استخوانها لازم است روزانه از آن استفاده شود و کمبودش در بدن، ایجاد نرمی استخوان یا راشیتیسم در کودکان، و در بزرگسالان پوکی استخوان منماید. این ویتامین، تنها از راه غذا به بدن نمیرسد، بلکه از طریق نور خورشید نیز به بدن میرسد. ویتامین d، در کره، شیر، پنیر، تخم مرغ و جگر یافت میشود. باید سعی شود که در مصرف آن زیادهروی نشود؛ زیرا به کلیهها آسیب می‌رساند.

ویتامین c

این ویتامین، مقاومت بدن را در برابر بیماریها بالا میبرد. ویتامین c در بدن ذخیره نمیشود و مازاد آن از طریق ادرار دفع میشود. مهمترین منابع ویتامین c عبارتند از: مرکبات و سبزیجات؛ مخصوصاً ساقه سبز پیازچه و میوهها، مانند گوجهفرنگی. (باید توجه داشت که گوجهفرنگی پس از 10 دقیقه که خرد شود، ویتامین c خود را از دست میدهد. از این رو، بهتر است هنگام میل کردن خرد شود.)

ویتامین b

(شامل b1, b2, b6, b12) به طور کلی کمبود ویتامینهای گروه b هر کدام عوارضی مخصوص به خود ایجاد میکند. کمبود ویتامین b1، ضعف و بی اشتها، کمبود ویتامین b2 التهابات پوستی و مخاطی و زبان و کمبود ویتامین b6، اختلالات پوستی و عصبی در پی دارد.

مواد معدنی

مواد معدنی مانند ویتامینها هیچ گونه انرژی ایجاد نمکنند و تنها، محافظ بدنند که مهمترین آنها عبارتند از:

کلسیم

مهمترین موادی که در ساختمان اسکلت بدن به کار میرود، کلسیم است. کلسیم، در ساختمان استخوانها و دندانها به صورت سازنده و محکم کننده استخوانها و دندانها نقش دارد. مهمترین منابع آن عبارتند از:

گروه لبنیات (شیر، ماست و پنیر) و سبزیجات به ویژه کاهو، انجیر و برگ چغندر.

عواملی که باعث عدم جذب کلسیم در بدن میشوند، عبارتند از:

- نانهایی که تخمیر در آن به عمل نیامده باشد؛- مصرف بیش از حد مجاز چربی در مواد غذایی.

تذکر:

در موقع تهیه ماست، بهتر است شیر را مرتب به هم بزیند تا کلسیم آن ته نشین نشود.

فسفر

در بیشتر غذاهای حیوانی و نباتی، فسفر وجود دارد.

همچنین، در مغز و ماهی مقداری بسیار فسفر وجود دارد.

در گردو، بادام، پودر پیاز نیز مقداری زیاد فسفر هست.

بهتر است در جیره غذایی روزانه مقداری فسفر و کلسیم با هم مصرف شود تا جذب آنها بهتر انجام گیرد.

به عنوان مثال، برای کودکان دانشآموز، از گردو همراه با پنیر - که درصد کلسیم بالایی دارد - استفاده

شود.

آهن

آهن مواد غذایی بر دو نوع است:

1- آهنی که مستقیم جذب بدن میشود؛ 2- آهنی که باید همراه آن از مواد غذایی که حاوی ویتامین C است، استفاده کرد.

آهنی که مستقیم جذب میشود، در جگر و گوشت وجود دارد و آهنی که باید همراه مواد حاوی ویتامین C مصرف شود، شامل مواد غذایی اسفناج، عدس، تخم مرغ و ... است.

در بررسیهایی که اخیراً انجام گرفته است، مشاهده شده که میزان کمخونی ناشی از مواد غذایی به ویژه در زنان بالاست و این امر، به علت ناآگاهی مادران به تغذیه از دوران کودکی است.

توصیه میشود هر گاه از تخم مرغ، عدس، اسفناج و ... مصرف میکنید، همراه آن از مواد غذایی که دارای ویتامین C است نیز مصرف نمایید.

ویتامین C در گوجهفرنگی خام، جعفری، فلفل دلمه، ساقه سبز پیازچه و مرکبات وجود دارد.

آهن در فندق، گردو، توت فرنگی، سیب قرمز، خرما، انجیر، اسفناج و بادام به مقدار فراوان یافت میشود.

ورم معده، خونریزی از بینی و دهان، بواسیر (= شقاق مقعد)، زایمانهای مکرر، قاعدگی همراه با

خونریزی زیاد، همه از عواملی هستند که میتوانند منجر به کم خونی شوند.

خستگی زودرس، سرگیجه، ضعف و سستی، پریدگی رنگ، نفستنگی در هنگام کار و سردی انتهاها

(انگشتان) گزگز شدن یا مورمور شدن و ... میتواند از علائم کمخونی باشد.
در بعضی موارد، علائم کمخونی به صورت میل به خاکخوری، یخخوری و ... جلوه میکند.

روی

این ماده، در رشد کودکان نقش مهمی دارد.
کمبود روی در بدن باعث اختلال در رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ جنسی میشود.
منابع غذایی دارای روی عبارتند از:
گوشت، دانههای حبوبات به ویژه لوبیا چشم بلبلی، گردو، فندق و گیلاس خشک.

فلوئور

در ساختمان دندانها و استخوانها نقش دارد و برای حفظ دندانها و جلوگیری از پوسیدگی آنها مؤثر است.
در آب وجود دارد و چنانچه درصد آن در آب بیشتر از حد باشد، لکههای قهوه‌ای روی دندانها ایجاد میشود.

ید

یدر آب دریا، دریاچهها و آبهای زیر زمینی و آب شیرین معمولی، فراوان است.
غده تیروئید، محل ذخیره ید است و کمبود آن باعث بزرگی تیروئید در جلوی گردن میشود که به «گواتر» نامیده میشود.

(در گذشته به نام «غمباد» معروف بود.) ید در مواد غذایی دریایی، فراوان است.
همچنین، در لوبیا سبز، هویج، پیاز، انگور، گیلاس، هلو، گوجه، سیب، موز و گردو، کم و بیش ید وجود دارد و کسانی که گواتر دارند، مبنایستی از شلغم و گیاهانی که مولد گواتر هستند، پرهیز کنند.
اخیراً همراه نمکهای مصرفی، ید اضافه میکنند، ولی نکته مهم این است که بهتر است بعد از طبخ غذا، ید اضافه شود.

در غیر این صورت، در اثر حرارت، نمک یددار بخاصیت میشود.

مس

کمبود مس در بدن نادر است.
اگر در اثر بدی جذب (= سوء هاضمه) یا عدم مصرف به بدن نرسد، کمخونی و تغییرات استخوانی در کودکان بروز میکند.

منابع آن، جگر، گردو، فندق، کشمش، سبزیجات، انجیر خشک، گوجه و ... است.

دوم - بهداشت و پیشگیری

در این مبحث از موارد زیر سخن میگوییم:

1- پاکیزگی; 2- بهداشت دهان و دندان; 3- بهداشت آب و هوا; 4- سیگار و اعتیاد; 5- پیشگیری از بیماریها.

1- پاکیزگی

بدن انسان، در اثر عدم رعایت بهداشت و شست و شو کثیف میشود.

این امر، باعث میشود که علاوه بر بوی بد بدن، خود انسان نیز در طراوت و شادابی نباشد.

بیماریهای پوستی، در کثیفی بدن فراوانترند.

لذا بایستی سعی کنیم هر روز یا یک روز در میان، دوش بگیریم.

موهای زاید بدن، را باید همیشه کوتاه نگهداریم.

ناخنها کوتاه باشند و موی سر اگر نسبتاً کوتاه باشد، نگهداری و بهداشت آن راحتتر است.

ضمناً ریزش مو در مواردی که آن را کوتاه نگهداریم، کمتر است.

همین طور است در مورد لباسها که باید لباس ما پاک و پاکیزه باشد، و مرتب بودن و پاکیزه بودن را نباید با تجملات و تشریفات اشتباه گرفت.

باید سعی کنیم در انظار مردم، وضعیتی پوشیده، آراسته و پاکیزه داشته باشیم و از باز بودن قسمتهایی از بدن، مثل سینه و دست، به خاطر ادب اجتماعی پرهیز کنیم.

از پوشیدن لباسهای جلف و موهن پرهیز کنیم، کفشهای چرمی و ساده، برای حفظ سلامتی پا و بو نگرفتن پا، از کفشهای دیگر مناسبتر است.

کفشها باید پاکیزه و واکس زده باشند.

بیشتر بایستی از جوراب نخی استفاده کنیم و بعد از هر بار مصرف، آنها را بشوییم و در این صورت پاها کمتر بو بگیرد.

صورت و دستها را شب، موقع خواب و صبحها با کرم و ماده خوشبو کننده، با طراوت و خوشبو نگاه داریم.

سعی کنیم، همیشه در حال وضو باشیم که این سفارش شرع مقدّس و یکی از دستورهای مراقبه در مراحل سیر و سلوک و تعالی انسان است.

2- بهداشت دهان و دندان

حفره دهانی، دربرگیرنده دندانها و بافتهای حساسی است که از عوامل مختلف، مثل عفونت، ضربه و فقر

بهداشتی آسیب میپذیرد.

از طرفی، سلامتی دندانها و بافتهای اطراف دندان، بخش مهمی از سلامت فرد را تشکیل میدهد و از طرفی دیگر، هزینههای سنگینی برای معالجه پوسیدگی و بیماریهای پیشرفته دهانی، به فرد تحمیل میگردد، و لذا جا دارد که به امر پیشگیری و بهداشت دهان و دندان، توجه زیادی مبذول شود. پلاك دندانى:

پلاك دندانى، توده نرم و غلیظی است که از تعداد زیادی باکتریهای مختلف و مواد و سلولها تشکیل میشود و چنان بر سطح دندان میچسبد که به آسانی با آب شسته نمیشود. لازم به ذکر است که پلاك دندانى، حاصل تجمع اتفاقی میکربها نیست، بلکه میکربهای مختلف، مرحله به مرحله وارد میشوند و فعل و انفعالات داخل سلولی و خارج سلولی آنها همراه با تجزیه و ترکیب موادی که از راه غذا، به سطح دندان میرسد، سبب میشود که پردهای بر روی سطح دندان ایجاد و به مرور، تغییری در آن حاصل کنند و مشکلات بعدی به وجود آید. پلاكهای دندانى علاوه بر سطح دندان، روی پُرکردگیها و سطح دندانهای مصنوعی نیز به وجود میآیند. پلاك دندانى باعث آسیب به دندان و بافتهای اطراف آن و در نهایت، باعث پوسیدگی دندان و بیماری لثه میشود.

پیشگیری از پوسیدگی دندان:

پیشگیری، یعنی محافظت دندانها قبل از بروز بیماری، که این از درمان سادهتر و راحتتر است. به طور کلی سه عامل در پوسیدگی دندان دخالت دارد:

1- مستعد بودن سطوح دندان و ضعیف بودن آن در مقابل اسید; 2- پلاك میکربی; 3- کربوهیدراتها (= قند).

بهترین راه پیشگیری از پلاك، مسواک زدن مرتب دندانها بعد از صرف غذا یا شیرینی است.

راه دوم برای مقاوم کردن مینای دندان، این است که دندان را در مقابل اسید مقاوم کنیم که این امر با استفاده از فلوراید صورت میگیرد.

برای رسانیدن فلوراید به دندان، دو راه وجود دارد:

1- راه سیستمیک، یعنی اضافه کردن فلور به آب یا شیر و غیره که از قرص فلوراید استفاده میشود، و این کار موقعی صورت میگیرد که مصرف فلور آب مصرفی، از $p.0/7$

p.

m.

(واحد اندازه گیری فلوراید) کمتر باشد - و گرنه نیاز به آن نیست; زیرا مصرف زیاد فلوراید، بیماری فلئوروزیس را به وجود میآورد.

2- تجویز موضعی فلوراید، که اگر میزان فلوراید از 0/7 p.

p.

m.

کمتر باشد، به صورت دهان شویه از فلوراید استفاده میشود.

مسواک کردن دندانها:

مسواک کردن، يك عادت و رفتار بهداشتی است و باید از هر وسیله، برای شستن دندان و دهان، مثل قرقره، آب نمک، محلولهای ضد عفونی و مسواک استفاده نماییم. با مسواک زدن، از پوسیدگی و بیماریهای لثه و دندان جلوگیری میشود. بوی دهان:

گاهی بوی بد دهان، همیشگی و حتی ارثی است، که نکته مهمی نیست و با مواد خوشبو کننده و شست و شوی مرتب دهان و خوردن زیاد میوه تا حد زیادی میتوان از بوی بد دهان کاست، اما بوی بد دهان، علتهایی دیگر نیز دارد که عبارتند از:

- عفونت لثه و دندان؛- عفونت گلو؛- سینوزیت؛- عفونت ریه؛- بیماریهای کبدی. در بعضی موارد، علت بوی بد دهان، میکربی به نام «هلیکو باکتر پیلوری» است که در جهاز هاضمه باقی میماند و گاهی باعث زخم معده و اثناعشر نیز میشود و با آنتی بیوتیک بهتر میشود. در مواردی که از وجود بیماریهای فوق الذکر مطمئن هستیم، میشود از قرص نعناع یا برگ خشک نعناع، یا دهان شویه با بتادین 0/1 (به نسبت نصف و نصف با آب) استفاده کنیم.

3- بهداشت آب و هوا

در این مبحث، از دو قسمت سخن مگوییم:

بهداشت آب؛ و بهداشت هوا.

بهداشت آب

اگر آب آلوده باشد یا از نظر املاحی زیادتر یا کمتر داشته باشد، باعث بروز مشکلاتی در مصرف کننده میشود.

بیماریهای ناشی از کمبود املاح در آب

گواتر و کرتینیسیم:

چنانچه میزان یُد موجود در آب، کمتر از يك میلی گرم در لیتر باشد، یا زمانی که نیاز بدن به ید از طریق غذا و آب تأمین نشود، کرتینیسم به وجود میآید که همان کمکاری غده تیروئید است.

بیماریهای عروقی، قلبی و مغزی:

اگر سختی آب (املاح)، از 100 تا 150 میلیگرم در لیتر کمتر باشد، این بیماریها شایعترند.

پوسیدگی دندان:

چنانچه میزان فلوراید در آب آشامیدنی، کمتر از 0/5 میلی گرم در لیتر باشد، موارد پوسیدگی دندان شایعتر است.

بیماریهای ناشی از افزایش املاح در آب

نوزاد کبود:

مقدار یون نیترات آب باید کمتر از 0/1 میلی گرم در لیتر باشد.

اگر بیشتر از آن باشد و به میزان 10 میلیگرم در لیتر برسد، باعث مت هموگلوبینما (يك نوع بیماری با کبودی) میشود.

فلئوروزیس دندان:

اگر میزان فلئور موجود در آب مشروب، بیش از 2 تا 3 میلیگرم در لیتر باشد، در دوره کاسیفیکاسیون دندان (= سنین رشد دندان) باعث فلئوروزیس میشود.

همچنین، احتمال تشکیل ماده سرطانزای فتیروزاین از نیترات و آرسنیک، در صورتی که مقدار آنها بیشتر از حد مجاز باشد، بیشتر است.

مسمومیت با فلزات:

چنانچه آبی از نظر املاح فلزی، بیش از حد مجاز، و فلزاتی از قبیل سرب را داشته باشد، احتمال

مسمومیت با آن فلز را ممکن مسازد.

سختی آب

آب آشامیدنی، باید دارای حد مناسبی از املاح محلول باشد.

سختی آب عمدتاً مربوط به یونهای کلسیم و منیزیم است، اما وجود یونهای آهن، مس، باریوم، روی و سرب نیز ممکن است باعث سنگینی آب شود.

سختی آب آشامیدنی، نباید خیلی زیاد یا خیلی کم باشد.

بیماریهایی که توسط آب منتقل میشوند

وبا، حبصه، اسکاریس، اکیسور، تریکوسفال، ژیار دیا، کرم قلابدار، آمیب، شیتوزویها یهمه توسط آب منتوانند منتقل شده، ایجاد بیماری کنند.

اصو نباید در آب آشامیدنی باکتریها و کلر فرمها موجود باشند، اما اگر ناگزیر در آب باشند، چنانچه تعداد آنها، از ده عدد در cc100 آب بیشتر باشد، این آب قابل شرب نیست.

بهداشت هوا

علاوه بر اکسیژن، که حیاتبخش است، هوا فوایدی دیگر نیز دارد و آن این که: جریان هوا باعث خنک شدن بدن انسان میشود و ضمناً حسهای ویژه‌های مانند شنوایی و بویایی، به وسیله محرک‌هایی که از راه هوا منتقل میشوند، کار میکنند.

اما متأسفانه آلودگی هوا میتواند مشکلاتی عدیده به وجود آورد.

آلودگی هوا، در اثر گرد و غبار، گازهای سمی، بخارهای شیمیایی به وجود می‌آید و این عوامل منتوانند عوارض مهلکی در انسان به وجود آورند.

هوا به طور متوسط از 78/1 درصد ازت و 20/93 درصد اکسیژن و 0/03 درصد دی اکسید کربن و بالاخره مقادیری ناچیز از گازهایی مثل آرگون، نئون، کریپتون، زنون و هلیوم تشکیل میشود.

هوا، علاوه بر این گازها، بخار آب و مقدار ناچیزی آمونیاک و مواد معلق نیز دارد؛ مثل گرد و غبار، میکربها، هاگها و نخالهها.

علت ناخالصی هوا عبارت است از:

(1) تنفس انسان و جانوران؛ (2) سوختن زغال، گاز و فرآورده‌های نفتی؛ (3) تجزیه مواد آلی و بازرگانی. معموی پاکی هوا، به علی مثل حرکت هوا، دمای هوا، نور خورشید، بارندگی، اثر شیمیایی اکسیژن و بالاخره زندگی گیاهان، تأمین میشود.

هرگاه درجه آلودگی هوا، زیاد شود یا فرآیند پاک‌کنندگی و کارسازی خود را از دست بدهد، خطرات آلودگی هوا به وجود می‌آید.

بیش از يك صد ماده آلاینده هوا، شناسایی شده‌اند که مهمترین آنها عبارتند از:

دی اکسید و منو اکسید کربن، دی اکسید گوگرد، سولفید هیدروژن، سولفیدهای آلی، ترکیبات فلئور، اکسیدهای ازت، آمونیاک و عوامل سرطانزا (مثل بنزبیرنها و مواد پرتوزا).

اثرات آلودگی هوا بر سلامتی

اثرات فوری:

پایین آمدن کیفیت تنفس و نارسا شدن تنفس؛ اثرات دیر رس:

برونشیت و سرطان ریه.

4- سیگار و اعتیاد

یاصو هر نوع اعتیاد در انسان، خطرات زیادی برای سلامتی تن و روان در پی دارد.

باید سعی کنیم هیچ نوع اعتیادی در خود ایجاد نکنیم.

بدترین نوع اعتیاد، اعتیاد به مواد مخدر است که معمولاً این نوع اعتیاد، به علت مسائل عمیق جسمی و روانی و اخلاقی و بالاخره انحرافات فراوانی که در پی دارد، قطعاً انسان را از مسیر عادی حیات خارج میکند و در نهایت، او دچار وضعیتهایی خانمانسوز میشود؛ من جمله: ارتباط با افرادی که خود در این راه به انحراف کشیده شده‌اند و برای تأمین مسائل اقتصادی و به دست آوردن مواد مخدر، ممکن است در باندهای قاچاق مواد مخدر وارد شود و خلاصه پایان راه اعتیاد، هولناک است و قطعاً انسان را از مسیر حیات متعالی خارج میکند، بلکه در ورطه جنایات و بدبختیهای عظیم ماندازد.

یانسان معتاد، معمولاً دچار دوستانی میشود و در جلساتی شرکت میکند که راه و روش آنها، دور از حقایق زندگی، تحرك و اعتقادات صحیح است، بلکه به تنبلی و سستی یو دور از واقعیات کشانده میشوند و آخر و عاقبت این راه معمولاً از خود و خانواده و همه حقیقتها و واقعیتها دور شدن است.

چنین کسانی در يك زندگی منزوی وارد میشوند و خلاصه زندگیشان در مواد مخدر خلاصه میشود.

اما بعد از مواد مخدر، اعتیاد به سیگار، یکی از عادات شایع است که آن هم خطرات و پیآمدهای زیادی دارد که در زیر به آنها اشاره میکنیم:

1- سیگاریها بیست برابر بیش از افراد غیر سیگاری، به برونشیت مزمن گرفتار میشوند - و آن نارسایی تنفسی ایجاد میکند، که يك بیماری رنج دهنده و عذابآور است.

2- در افرادی که سالها اعتیاد به سیگار دارند، سرطان ریه و بیماریهای ریوی، شایعتر از افراد غیر سیگاری است.

3- بیماریهای قلبی و عروقی و تصلب شرایین، در سیگاریها دو برابر افراد معمولی است.

4- سرطان مثانه، در سیگاریها، 50% بیشتر از افراد معمولی است.

5- خطر انواع بیماریهای چشمی در افراد سیگاری، بیشتر از افراد معمولی است.

6- خطر ابتلا به زخم معده، در سیگاریها بیشتر از افراد معمولی است.

7- زنان سیگاری، با زایمانهای مشکل و آنومالهای جنین بیشتر از افراد غیر سیگاری رو به رو میشوند.

8- دود سیگار، برای اطرافیان سیگاری، مثل همسر و فرزندان و یا افرادی که در آن یاتاق که فرد

سیگاری در حال سیگار کشیدن است زیان آور است؛ مث همسران فرد سیگاری بیشتر از دیگران در

معرض سرطان هستند.

9- سیگار، از عوامل فعالکننده ژنهای سرطانی است.

10- به علت این که سیگار، مانع کالسیفیکاسیون استخوانها و به خصوص دندانها میشود، دندانهای افراد سیگاری، 25% شکنندهتر از افراد غیر سیگاری است.

11- سیگارها، سه برابر بیشتر از غیر سیگارها در معرض انواع سرطان هستند.

(البته این امر، غیر از سرطان ریه است که شیوع بیشتری در سیگارها دارد.) 12- موتاسیونهای ژنی (= آسیب ژنی)، در اثر سیگار شایع است و این امر، میتواند باعث بروز بیماریهای ژنتیکی و بیماریهای مختلف بشود.

قهوه و چای

یاصو برای مصرف قهوه و چای، مذمت عمومی و کلی نداریم، اما در مورد مصرف این دو نیز نکاتی چند باید رعایت شود:

یاو - در مصرف آنها زیادهروی نکنیم؛ ثانیاً - چای کم رنگ و قهوه کم رنگ مصرف کنیم.
خوردن چای و قهوه غلیظ، اثرات سوء این دو را زیادهتر میکند.

5- پیشگیری از بیماریها

گرچه در این مبحث، درباره پیشگیری از همه بیماریهای بحث نمیشود، اما لازم به ذکر یاست که اصو امر پیشگیری، در همه مشکلات زندگی از تدابیر بسیار ارزشمند است.
هر نوع پیشگیری در زندگی، کار اولیا و برگزیدگان است؛ یعنی پیشگیری از چیزی که در زندگی انسان ممکن است پیش آید و مشکل آفرین باشد.

بایستی علاج واقع قبل از وقوع باشد و همین است که حضرت علی(علیه السلام) در نامه 31 نهج البلاغه خطاب به امام حسن(علیه السلام) مفرماید:

وامسك عن طريق إذا خفت ضلالتة فإنَّ الكفَّ عند حيرة الضلال خيرٌ من ركوب الأموال.

به راهی که منترسی در آن گمراه شوی وارد نشو که وارد شدن به بیراهه بهتر از افتادن به ورطه هلاکت است.

خلاصه آن که، سوار شدن بر اسب چموش، که هر آن ممکن است انسان را بر زمین زَند، کار آدم عاقل نیست و به اضطراب این سواری و رسیدن نماززد.

پیش از این، پیشگیری از بیماریهای عفونی و بهداشتی را شرح دادیم. در این مبحث، از پیشگیری چاقی، بیماریهای قلب و عروق و بالاخره سرطانها سخن مگوییم:

چاقی

چاقی، عبارت است از وجود چربی اضافی و افزایش وزن بیش از 20% حد طبیعی وزن. چاقی، شایعترین عوارض تغذیه (پر خوری، بد خوری و توجه نداشتن به کمیت و کیفیت غذا) است. در پیش راه تعالی زندگی و فکری، چاقی میتواند مشکلاتی ایجاد کند؛ چرا که شخص چاق با عوارض چاقی؛ من جمله تنبلی، عوارض قلبی و عروقی، فشار خون و بعضی بیماریهای دیگر رو به رو خواهد بود.

علل چاقی عبارتند از:

(1) افزایش غذای دریافتی؛ (2) کاهش فعالیت بدنی؛ (3) عوامل ارثی و ژنتیک؛ (4) علل ناشناخته.

پیشگیری و درمان چاقی:

(1) محدودیت در مصرف غذاهای پر کالری، مثل چربی و شیرینی؛ (2) افزایش فعالیت جسمی (به خصوص پیاده روی و ورزش روزانه)؛ (3) اعتدال در مصرف غذا و خودداری از پر خوری؛ (4) علل چاقی ممکن است مربوط به بعضی بیماریها باشد که باید با مشاوره با پزشک، در صورت نیاز بررسیهای لازم به عمل آید.

بیماریهای قلبی و عروقی

گرچه بیماریهای قلبی و عروقی ممکن است به علت عوامل مادرزادی (= بیماریهای مادرزاد قلب) یا عوامل عفونی و بیماریهای سیستمیک و ارثی باشد، اما از مهمترین علت آن، تصلب شرایین است که در بیشتر موارد، بیماری، قابل پیشگیری است.

تصلب شرایین، عبارت است از سخت شدن عروق، که این عارضه، در عروق تغذیه کننده قلبی هم پدید میآید، و عوارض قلبی، به وجود میآورد و همین طور در عروق عمومی و کلیوی، باعث فشار خون میشود و یا در عروق مغزی، بیماریهای مغزی به دنبال میآورد.

عوامل زمینهای در به وجود آمدن بیماریهای قلبی و عروقی:

(1) شیوع فامیلی؛ (2) سیگار؛ (3) فشار خون؛ (4) چربی خون بالا؛ (5) دیابت؛ (6) اضافه وزن؛ (7) کم

حرکتی؛ (8) سن بالا؛ (9) استرس و تهاجمی بودن.

روشن است که در بیشتر موارد فوق میتوانیم با پیشگیریهای به موقع، از وقوع بیماریهای قلبی - عروقی

جلوگیری کنیم.

برای مثال، نکشیدن سیگار، کنترل وزن و چربی خون، آرامش در زندگی، کنترل و مرتب فشار خون، ارزیابی وضعیت غذا و سایر توصیه‌های بهداشتی، متواند تا حدی بسیار شیوع بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد.

موارد نه گانه فوق را «عوامل خطرزا» مننامیم.

هرچه تعداد آنها بیشتر باشد، شانس ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی بیشتر میشود.

مخصوصاً در تغذیه، باید مواظب دو امر مهم پرخوری و مصرف چربی زیاد باشیم و از این دو سخت پرهیز کنیم.

مصرف کلسترول را در قسمت تغذیه کتاب شرح داده‌ایم؛ بدان جا مراجعه شود.

همچنین، درباره ورزش و عوامل استرسزا در این کتاب، بحث شده است.

سرطانها

عوامل مؤثر در بروز سرطان عبارتند از:

عوامل ژنتیک، آلودگی هوا، اعتیاد و سیگار، مصرف الکل، تابش اشعه خورشید، مواد شیمیایی، بعضی عفونتها، استرسها و فشارهای روانی، عوامل صنعتی، پنبه نسوز، گاز رادون، ترکیبات آلی معطر، مواد شیمیایی که به غذاها اضافه میشوند (مثل نیتريت رامیل)، داروهای شیمیایی که برای آرایش مو و رنگ مو به کار میروند، هرزمنها (= استروژن و تستسترون)، عوامل تضعیف کننده ایمنی، اشعه ایکس، نوع تغذیه.

اینها، همه از مواردی هستند که در ایجاد سرطان، احتمال دارد مؤثر باشند.

در مورد تغذیه، هر قدر ترکیبات هیدروکربن و گیاهان فیبردار بیشتر باشد، بهتر است، و همین طور کم کردن مصرف چربی، احتمال بروز سرطان را کمتر میکند.

لذا باید در رژیم غذایی، همیشه میوه و سبزی، مصرف شود - و از خوردن غذاهای خیلی شور و نمک فراوان، پرهیز شود.

از خوردن غذاهای سرخ شده، حتی الامکان پرهیز نماییم.

بهترین نوع طبخ غذا، طبخ با حرارت ملایم است.

خرما و انجیر و میوه و سبزی که فیبر بیشتری دارند، باید بیشتر مصرف شوند و خوردن سبزی و سالاد با غذا در این امر، توصیه شده است.

وزن متعادل در پیشگیری از سرطان توصیه شده است و لذا باید همیشه در صدد کنترل وزن خود در حد اعتدال باشیم.

مواد نگهدارنده، مثل نیتریت دامیل، که به غذاهایی مثل سوسیس و کالباس اضافه میکنند، احتمال سرطانزایی دارند و در مصرف آنها، نباید زیادهروی شود. سیگاریها تا ده برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض سرطان ریه هستند و کسانی که تا دو پاکت سیگار در روز مصرف میکنند، 50 برابر بیش از دیگران در معرض سرطانند.

سوم - ورزش

چرا در کتاب سلامتی تن و روان از ورزش سخن مرود؟ حفظ تعادل و سلامتی بدن میتواند زمینهای ارتقای شخص در مسیر سلامتی تن و روان باشد و کم تحرکی، چاقی و سستی - که زاینده زندگی ماشینی است - باعث ایجاد زمینهای منفی سیر و سلوک میشود.

از این رو، حفظ تعادل در استفاده از غذا و پرداختن به ورزش، به عنوان يك اصل در برنامه زندگی، ضروری به نظر میرسد.

برخی افراد گمان میکنند از بیماری خاصی رنج نمبرند، سالم و تندرست هستند و از آمادگی جسمانی لازم بهرهمندند، در صورتی که چنین تصویری درست نیست و اگر همان افراد مورد ارزیابی قرار گیرند، پی خواهند برد که برای کسب آمادگی جسمانی مطلوب، نیازمند به ورزش و تحرک بیشتر هستند. بدین لحاظ، استقامت، قدرت و انعطافپذیری تعدادی از حرکات و نرمشهای کششی ارائه شده است که ترتیب و توالی آن نیز دارای اهمیت است.

همان گونه که گذشت، حفظ تعادل و سوخت و ساز بدن و آمادگی جسمانی برای شخصی که پوینده راه سلامتی تن و روان است، از اهمیت ویژهی برخوردار است؛ زیرا سلامت جسم، باعث شادابی و نشاط روح میشود و شایسته است که سالک از بدنی سالم و توانمند برخوردار باشد. نرمش:

واژه نرمش مترادف با آمادسازی بدن، آمادگی جسمانی و گرم کردن است.

آمادگی جسمانی، به معنای دارا بودن استقامت، انعطافپذیری و قدرت است.

نرمش و گرم کردن بدن، قبل از انجام حرکات ورزشی بسیار مهم است و برای عموم افراد قبل از فعالیت روزانه یا در زمان تعیین شده، اثراتی بسیار مفید خواهد داشت.

برای روشنتر شدن موارد سه گانه استقامت، انعطافپذیری و قدرت، به شرح مختصر فاکتورهای فوق الذکر میپردازیم.

استقامت

از نکات مهمی که عموم مردم باید به آن توجه کنند، تقویت دستگاه گردش خون و تنفس است. تمرینهای استقامتی، مانند پیاده‌روی، دویدن آرام، شناکردن آرام، دوچرخهسواری، کوهپیمایی و قایقرانی است.

یکی از اثربخست‌ترین شیوه‌ها، دویدن آرام به مدت حداقل 20 دقیقه و سه جلسه تمرین در هفته است که آثار بسیار مطلوبی بر بدن دارد.

در این تمرینها، سرعت فعالیت نباید زیاد باشد، به نحوی که شخص از لحاظ تنفس دچار اشکال شود؛ زیرا موجب خواهد شد که تمرین متوقف گردد و اگر هوا در قفسه سینه حبس شود، به طوری که فرد نتواند درست صحبت کند، در این حالت دچار کمبود اکسیژن شده و عضلات سریعتر از قلب و ریه نیازمند اکسیژن خواهند شد و چون بدون اکسیژن کافی عضلات سریعاً خسته میشوند، در نتیجه تمرین زود قطع میگردد که مطلوب و مورد نظر نیست.

برای پیشگیری از این وضعیت، لازم است در انجام فعالیتهای ورزشی حد تعادل در نظر گرفته شود. پیشنهاد میشود برای کنترل شدت فعالیتهای ورزشی، از سادهترین روش، یعنی گرفتن نبض استفاده شود؛ زیرا نبض آسانترین وسیله سنجش میزان خون و اکسیژن است که به وسیله قلب در بدن به جریان میافتد و توسط عضلات به مصرف میرسد.

در شروع کار توصیه میشود نبض خود را به دفعات و به طور مرتب اندازه‌گیری کنید و میزان ضربان نبض را در موقع استراحت و نیز ورزش مشخص کنید.

خواهید دید همچنان که قویتر میشوید، ضربان نبض در حال استراحت کاهش مییابد و مدت زمان استراحت قلب بیشتر خواهد شد؛ زیرا قلب میتواند با تپش کمتر، عمل خونرسانی به اندامها را انجام دهد و در نتیجه طول عمری بیشتر داشته باشد.

درک این مطلب، انگیزه مناسبی برای تلاش بیشتر در زمینه تقویت دستگاه گردش خون و تنفس خواهد بود.

تشخیص میزان ضربان هنگام تمرینها

میزان نهایی ضربان، هنگام تمرینها 60 تا 85 درصد حداکثر ضربان قلب است.

میزان مطلوب به طور اثربخش و بالا بردن استقامت 75 درصد است.

برای تشخیص حداکثر ضربان قلب، سن خود را از 220 ضربه در دقیقه که حداکثر ضربان قلب در اوایل سنین زندگی رشد است، کسر کنید.

(به عنوان عدد ثابت) سپس این عدد را در 60 درصد یا 75 درصد و بعد 85 درصد ضرب کنید تا حداقل، حد متوسط و حداکثر شدت تمرینهای استقامتی خود را به دست آورید.

برای مثال، شخصی که 41 سال دارد، ضربان قلب او برای تمرینهای استقامتی به منظور اثربخشی و بهبود استقامت بدین ترتیب به دست می‌آید:

$$220 - 41 = 179 + (-10) \text{ حداقل (اوایل تمرین) } = 107 = 60\% \times 179 \text{ حد متوسط } = 134 \times 75\% =$$

179 حداکثر $152 = 85\% \times 179$ در صورتی که ضربان قلب فردی در تمرینها با احتساب «+ 10» پایینتر از حد معمول یا فراتر از آن رود، احتمال آن مرود که شخص نارسایی یا بیماری دستگاه گردش خون و تنفس داشته باشد و باید به پزشك مراجعه نماید.

نبض را در زمان استراحت بگیرید.

نبض خود را به مدت 60 ثانیه تمام بشمارید و تعداد ضربان آن را مشخص کنید.

بهترین وقت برای این کار، صبح قبل از خارج شدن از بستر است و اگر هفتگی این کار را انجام مدهید، حتماً صبح روز بعد از روز استراحت باشد.

میزان ضربان آموزشی خود را مشخص کنید.

بیدرنگ پس از تمرین، نبض خود را به مدت 6 ثانیه بگیرید و تعداد ضربانش را مشخص کنید.

سپس، این عدد را در 10 ضرب کنید تا تعداد ضربان قلب خود را در يك دقیقه هنگام ورزش مشخص کنید.

نبض مچ دست یا شریان کاروتید کردن را ملاک عمل قرار دهید.

توجه:

برخی از داروها که برای فشار خون بالا تجویز میشوند، حداکثر ضربان قلب را کاهش مدهند و بدین ترتیب میزان ضربان هنگام تمرینها نیز کاهش می‌یابد.

اگر از داروهای فشار خون استفاده نمیکنید، با پزشك معالج خود مشورت کنید تا در صورت لزوم برنامه ورزشی شما را اصلاح کند.

انعطاف پذیری

از آن جا که دارا بودن دامنه حرکتی بیشتر در مفاصل یکی از عوامل مهم آمادگی جسمانی به شمار میرود و چون با افزایش سن، انعطافپذیری در افراد کاهش خواهد یافت، پس برای جلوگیری از کاهش دامنه حرکتی در مفاصل، ورزشهای ویژه و تمرینهای ایستا پیشنهاد میشود؛ زیرا این تمرینها برای افرادی که از آمادگی بدنی کمتری برخوردارند، مفیدتر است و فرصت کمتری را به خود اختصاص مدهد.

همچنین، احتمال آسیب رسیدن به بدن در آن کم است؛ زیرا قابل کنترل است.

هدف از این تمرینها این است که عضلاتی قوی و مفاصلی انعطافپذیر داشته باشیم.

کششهای آهسته و طولانی بدون این که فشار بیش از حد به مفاصل وارد سازد، فیبرهای عضلات را به

حالت کشش در آورده و آنها را گرم میکند.

اگر کشش تحت فشار صورت گیرد، نتیجه معکوس میدهد؛ زیرا عضلات منقبض و جمع میشوند. هر چه طول عضله بیشتر باشد، بهتر میتواند فعالیت کند، ولی اگر ابتدا آن را گرم نکنید، احتمال آسیب‌پذیری وجود دارد.

به منظور جلوگیری از صدمه به عضلات بدن، سعی کنید آهسته و با آرامش کامل، بدن را به حالت کشش در آورید و در طول این مدت تنفس کنید و توجه خود را بر روی کشش عضله مورد نظر متمرکز کنید. بر عضله، فشار بیش از حد وارد نسازید.

در اغلب موارد تصور میشود که چون کشش به صورت آهسته صورت می‌گیرد، کاری آسان و بی‌اثر است؛ در صورتی که چنین نیست و هر چه تمرینها را آهسته‌تر انجام دهید، کنترل شما بیشتر میشود و در نتیجه، اثر آن عمیقتر و وسیعتر خواهد بود.

وقتی گروه عضلات را تحت کشش قرار میدهید، عضلات بپرخلاف آن منقبض میشوند؛ مثلاً وقتی عضلات پشت را به حالت کشش در آورید، عضلات جلو را تقویت میشود.

قدرت

تمرینهای ورزشهای مربوط به قدرت، مانند حرکات ارائه شده برای تقویت عضلات شکم، کمر و کمر بند شانه‌ای که در آن تقویت گروهی از عضلات مدنظر است، باید با کشش و استراحت همراه باشد. همانطور که عضلات قویتر میشوند، بافتهای پیوندی، تاندونها، مفاصل، لیگمانها و غضروفها نیز باید قویتر و محکمتر شوند.

زمانی که هدف از انجام برنامه ورزشی تقویت همه عضلات باشد، استفاده از وسایل و دستگاه بدنسازی ضروری به نظر میرسد.

زمان و دفعات تمرین

انجام تمرینها و نرمشها، دستکم به مدت سه روز در هفته، پیشنهاد میشود.

البته، شش روز در هفته و یک روز استراحت، حد مطلوب است.

بهترین زمان، صبح قبل از انجام فعالیت روزانه است؛ زیرا باعث شادابی و نشاط در کارهای روزمره میشود، اما برخی افراد مایلند در فرصت بعد از ظهر و عصر به انجام فعالیت ورزشی بپردازند؛ زیرا آمادگی بیشتری دارند.

در هر صورت، فعالیت ورزشی طبق برنامه منظم، مطلوب و مورد نظر است.

حرکات کششی و گرمکننده

با قامت کشیده، بایستید.

پاها را به اندازه فاصله لگن خاصره باز کنید.

پنجهها را کمی به طرف بیرون و شکم را به داخل بکشید.

شانهها را به طرف عقب و پایین فشار دهید و ستون فقرات را بکشید.

دستها را بالای سر بیاورید و نفس عمیق بکشید.

هنگامی که پایین مآورید، عمل بازدم را انجام دهید.

(دم و بازدم را 8 بار تکرار نمایید.) هنگامی که دستها بالا قرار دارد، کف دستها به سمت خارج و زمانی

که پایین مآورید، رو به روی یکدیگر باشند.

سر را روی شانه راست و سپس روی شانه چپ بچرخانید و تا آستانه درد نگه دارید.

(3 تا 5 ثانیه) سر را پهلوی سمت راست و سپس به سمت چپ خم کنید و تا آستانه درد به مدت 8 تا 10

ثانیه نگه دارید.

همین عمل را به مدت زمان ذکر شده به سمت پایین و عقب انجام دهید و هنگامی که به سمت پایین خم

کردهاید، فشار نیاورید.

حرکات کشش گردن را پس از انجام حرکت بعدی، مجدداً تکرار کنید و این بار دامنه حرکت را بیشتر

کنید.

شانهها را به طرف بالا بکشید و با دو شماره پایین بیاورید.

(حرکت را چندین بار تکرار کنید.) شانه راست را بالا بکشید و پس از یکی دو ثانیه مکث، پایین بیاورید.

همچنین، حرکت را با شانه چپ انجام دهید.

(هر کدام 4 بار) دستها را به یکدیگر قلاب کنید و پشت سر قرار دهید.

سپس، با سر به سمت عقب فشار داده، با دستها کنترل نمایید و به مدت چهار ثانیه بشمارید.

همانند حرکت فوق، دستها را روی پیشانی قرار دهید و با سر به سمت جلو فشار دهید و مدت چهار ثانیه،

بشمارید و کنترل کنید.

با سر به سمت راست فشار دهید و با دست، مدت چهار ثانیه، کنترل نمایید.

همین عمل را به طرف چپ انجام دهید و مدت ذکر شده کنترل نمایید.

کف دستها را روی یکدیگر قرار دهید و به طرف هم فشار دهید و مدت چهار ثانیه، مقاومت کنید.

دستها را به یکدیگر قلاب کنید و جلو سینه قرار دهید و بکشید و مدت چهار ثانیه، مقاومت کنید.

پنجههای دست را قلاب کنید.

کف دستها را به سمت بالا ببرید.

دستها در حالت کشیده باشند.

در این حالت، روی پنجه‌های پا بلند شوید و بدن را در راستای عمودی به سمت بالا کشیده، مدت 3 تا 5 ثانیه نگه دارید.

حرکت فوق را به پهلو راست و سپس به پهلو چپ و همراه با 3 تا 5 ثانیه مکث در آستانه درد در پهلو انجام دهید.

کف دست به سمت جلو و دستها کشیده باشند.

از کمر خم شوید و بالاتنه را به سمت جلو بکشید.

در این حرکت، پاها کمی از یکدیگر فاصله دارند.

مکث در این حرکت نیز 3 الی 5 ثانیه است.

کف دستها به سمت بالا و انگشتان شصت به طرف عقب باشند و دستها را به طرف عقب هدایت کنید و روی پنجه پا بلند شوید.

در این حالت، باید قفسه سینه جلو باشد.

3 تا 5 ثانیه مکث کنید.

یک دست را به سمت بالا و دست دیگر را به سمت پایین در دو جهت بکشید و 3 تا 5 ثانیه مکث کنید.

سپس، جای دستها را عوض کنید.

پاها کمی از یکدیگر فاصله دارند، به پهلو راست یا چپ بچرخانید و پس از 3 تا 5 ثانیه مکث، حرکت را در جهت دیگر انجام دهید.

دستها را پشت سر قلاب کنید و آرنجها را به سمت بالا بکشید و به پهلو راست یا چپ گردش کنید و بین 3 تا 5 ثانیه مکث کنید و سپس حرکت را در جهت دیگر انجام دهید.

یک دست به کمر و دست دیگر از بالای سر به پهلو خم شوید و پس از مکث مدت 3 تا 5 ثانیه، حرکت را در جهت دیگر انجام دهید.

با دست چپ مچ دست راست را گرفته، از بالای سر به طرف چپ بکشید و پس از 3 تا 5 ثانیه مکث، حرکت را با دست دیگر انجام دهید.

دستها را روی شانهها قرار دهید.

فشار آرنج به سمت پایین و مطابق شکل به سمت جلو، بالا و پهلو در چند جهت بکشید و سپس چرخش دهید.

دستها را پشت کمر قرار دهید و پاهایتان کمی از یکدیگر فاصله داشته باشد.

به عقب خم شوید و مدت 3 تا 5 ثانیه نگه دارید.

پاها را به صورت ضربدر قرار دهید.

دستها را پشت پا قرار داده، با اندکی فشار سر را به زانو نزدیک کنید و پس از 3 تا 5 ثانیه مکث، موقعیت پا را عوض کنید.

پاها را کمی بیشتر از عرض شانه باز کنید و به آرامی روی یک پا خم شوید و پس از 3 تا 5 ثانیه مکث، حرکت را روی پای دیگر انجام دهید.

مقابل دیوار بایستید.

پنجهای پا در یک امتداد قرار داشته باشد.

پای جلو را خم کنید و پای عقب کشیده و پاشنه پای عقب از زمین جدا نشود.

کف دستها را همین طور روی دیوار قرار دهید که پنجهای دست به طرف بالا باشد.

با اندکی فشار و مکث به اندازه 3 تا 5 ثانیه، جای پاها را با یکدیگر عوض کنید.

با دو دست، زانوی راست را بگیرید و به آرامی به سینه نزدیک کنید و پس از مکث به اندازه 3 الی 5 ثانیه، حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

با هر دو دست، مچ پای چپ را گرفته، به آرامی از سمت جلوی بدن به طرف بالا بکشید و پس از رسیدن به آستانه درد و مکث لازم، بین 3 الی 5 ثانیه حرکت را با پای راست انجام دهید.

با یک دست مچ پا را گرفته، از پشت به آرامی به سمت بالا بکشید و دست دیگر را برای حفظ تعادل در جلو بدن قرار دهید و پس از مکث لازم، به اندازه 3 الی 5 ثانیه حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

دستها روی زانو، پنجهای پا در دو جهت مخالف یکدیگر، سینه به طرف جلو و به آرامی مرکز ثقل بدن را به زمین نزدیک کنید و سپس دستها را رها کرده، بین پاها قرار دهید و پس از 3 ثانیه مکث برخیزید.

یک پا کشیده و پنجه همان پا به سمت بالا و روی پای دیگر بنشینید و برای حفظ تعادل از قرار دادن دستها روی زمین استفاده کنید و پس از مکث لازم به مدت 3 الی 5 ثانیه، به کمک دستها از زمین برخیزید و روی پای دیگر بنشینید.

دستها را همانند شکل، بالای سر قرار دهید، سینه و صورت به سمت رو به رو تا نیمه راه به تعداد 8 بار بنشینید و برخیزید.

این حرکت را در سه مرحله انجام دهید و پس از پایان هر مرحله، به خاطر پیشگیری از گرفتگی عضلات، پاها را تکان دهید.

تعداد انجام حرکت، بستگی به آمادگی جسمانی شما دارد که میتوانید به دلخواه تنظیم کنید و طی مدت تمرین به مرور افزایش دهید.

روی زمین بنشینید و دستهایتان را به عنوان تکیه گاه، کمی عقبتر از بدن قرار داده، عضلات پاها را مدت 5 ثانیه تکان دهید و سپس سر زانوها را به تناوب به سمت داخل و به زمین نزدیک کنید.

روی دستها و کف پاها تکیه کنید و مطابق شکل، بدن را در وضعیت تقریباً افقی نگه داشته، مدت 5 بار به سمت سر و پا حرکت دهید.

روی دستها و یک پا، تکیه کنید و بدن را حتی الامکان در وضعیت افقی نگه دارید و پای دیگر را کشیده، در امتداد بدن مدت 4 ثانیه نگه دارید و سپس بنشینید و برای بار دوم حرکت را با پای دیگر انجام دهید. روی زمین قرار بگیرید.

پنجهای پاها را بکشید و در امتداد پا به مدت 4 ثانیه نگه دارید.

پنجهای پا را به سمت بالا و به طرف بدن در خلاف جهت حرکت قبلی بکشید و 4 ثانیه مکث کنید.

پنجهای پا را به سمت خارج هدایت کنید و مدت 4 ثانیه مکث کنید.

سپس، پنجهای پا را به سمت یکدیگر و طرف داخل فشار دهید و چهار ثانیه مکث کنید.

پنجهای پا را کشیده، در امتداد آن قرار دهید.

عضلات پا را منقبض کنید و پنج شماره بشمارید.

سپس، انقباض را رها سازید و عضلات پا را تکان دهید و این کار را در سه مرحله انجام دهید.

مچ پا را گرفته، به آرامی روی پاها خم شوید و 5 ثانیه مکث کنید.

کف پاها را به یکدیگر نزدیک کنید.

زانوها از یکدیگر فاصله داشته باشند.

به آرامی روی پاها خم شوید.

5 ثانیه مکث کنید و زیاد فشار نیاورید.

یک پا را کشیده، کف پای دیگر را بغل ران پای کشیده نگه دارید و به آرامی روی پای کشیده خم شوید و

پس از مکث به مدت 5 ثانیه جای پاها را با یکدیگر عوض کنید و حرکت را تکرار نمایید.

کف پاها را به یکدیگر بچسبانید و به کمک دستها پاشنههای پا را به بدن و زانوها را به سمت زمین نزدیک کنید.

سینه و صورت به سمت جلو و بالا تنه کشیده باشد.

در این وضعیت، مدت 8 ثانیه بمانید.

در حالی که همانند شکل قبل، روی زمین نشستهاید، گردن را به طرف عقب خم کنید، دهان را باز کنید و

به آرامی ببندید؛ به طوری که پایین روی لب بالا قرار گیرد.

از آرنج تا کف دستها را روی زمین قرار داده، حرکت پای دوچرخه را به مدت 8 ثانیه انجام دهید.

همین حرکت را به دست راست و چپ نیز تکرار کنید.

سپس، 8 بار پای قیچی (ضربدر) و 8 بار پای شنای کرال سینه بزنید.

انجام دادن نرمشهای مربوط به عضلات شکم و تکرارش بستگی به آمادگی جسمانی و عضلات شکم شما

دارد که متوانید برخی از نرمشهای مربوط را انتخاب و تمرین کنید و پس از طی چند جلسه، نوع حرکات و تعداد آنها را افزایش دهید.

دستها روی شکم، زانوها جمع، کف پاها روی زمین و آرنج نیز روی زمین قرار دارد. مقدار کمی روی آرنج فشار آورید تا نیمه راه از زمین جدا شده، به آرامی مجدداً بخوابید. تعداد تکرار 8 بار یا متناسب با آمادگی جسمانی شما در سه مرحله، بین هر 8 بار تکرار پاها را کشیده، در حال استراحت توسط سرانگشتان دست، روی عضلات شکم به آرامی بزنید و ماساژ دهید. دستها را پشت گردن قلاب کنید.

پاها را از زمین جدا کنید و به صورت متناوب عقب و جلو ببرید. سعی کنید در هر رفت و برگشت، آرنج راست به زانوی چپ و آرنج چپ به زانوی سمت راست برسد. این حرکت را متناسب با آمادگی جسمانی خود و عضلات شکم در سه مرحله و به طور متوسط 8 بار انجام دهید.

پس از انجام دادن چند حرکت نرمشی مربوط به عضلات شکم، به پشت بخوابید. دستها را بالای سر به گونهای قرار دهید که پشت انگشتان دست روی زمین قرار گیرد. پنجههای پا را در امتداد پاها بکشید و انتهای کمر را مدت 3 ثانیه از زمین جدا کنید. سپس، نفس عمیق بکشید و در حالت کشش، مدت 5 ثانیه قرار گیرید. به پشت بخوابید.

کف دستها را روی زمین و کنار بدن قرار دهید. سر را از زمین جدا کنید و 5 بار به آرامی چانه را به سینه نزدیک کنید و پس از اندکی استراحت (6 - 5 ثانیه) مجدداً سر را از زمین جدا کنید. این بار، پشت دست به طرف زمین و کف دستها به سمت بالا باشد و حرکت سر را به کمک چرخش دستها از بدن تا بالای سر، مدت 5 بار دیگر تکرار نمایید. کف دستها را روی زمین و کنار بدن قرار دهید.

این بار، چرخش سر را به پهلوئی راست و چپ انجام دهید به طوری که هر بار که سر به سمت راست چرخش میکند، گوش راست به طرف زمین باشد و هر بار که سر به سمت چپ چرخش میکند، گوش چپ به سمت زمین قرار گیرد.

این حرکت را 5 بار و به آرامی انجام دهید و پس از این که کمر را روی زمین قرار دادید، با سرانگشتان دست، عضلات گردن را ماساژ دهید.

تعداد تکرار در حرکات این نرمش را پس از چند هفته تمرین افزایش دهید. همانند شکل، به پهلوئی راست بخوابید و پای چپ را 8 بار به سمت بالا و پایین حرکت دهید.

همین عمل را از طرف چپ و با پای راست انجام دهید.

تعداد تکرار را پس از آماده شدن بدن، در تمرینها افزایش دهید.

مطابق شکل، به پشت بخوابید.

مچ پای نفر کمککننده را بگیرید.

پنجهای پا را بکشید و هر دو پا را به سمت نفر کمککننده حرکت دهید.

کمککننده پاهای شما را به طرف پایین فشار میدهد و شما باید سعی کنید قبل از این که پا به زمین برخورد کند، مجدداً به سمت بالا حرکت دهید و این بار، کمککننده به سمت پایین و متمایل به راست، و مرحله بعد، به سمت پایین و متمایل به چپ فشار میدهد.

این حرکت را متناسب با آمادگی جسمانی خود تکرار نمایید.

پس از انجام تمرینهای مستمر و تقویت عضلات شکم و پا، تعداد حرکت را افزایش دهید.

روی زمین بنشینید.

دستها را به طرف جلو حرکت دهید و سینه را به زمین نزدیک کنید.

نگاه به طرف رو به رو باشد و در این حالت، عضلات شکم را در وضعیت کشیدگی، مدت 5 ثانیه نگه دارید.

روی سینه بخوابید.

دستها و پاها کشیده باشند.

دست راست را با پای چپ، همزمان، از زمین جدا کنید.

مراقب باشید که حرکت پا از مفصل لگن انجام شود.

پس از چند بار تکرار، همین عمل را با دست چپ و پای راست تکرار نمایید.

هدف، تقویت عضلات کمر، باسن و کمر بند شانه است.

همانند حرکت قبل، روی زمین دراز بکشید.

سپس، همزمان، دستها را از جلو یا پهلو پاها را از عقب بلند کنید و این حرکت را با توجه به آمادگی جسمانی خود تکرار نمایید و پس از تمرینهای مستمر، تعداد حرکات را افزایش دهید.

مطابق شکل روی زمین بنشینید.

دستها کشیده و سرانگشتان دست به طرف زانو، و عضلات گردن آزاد و سر به طرف پایین باشد.

روی دستها، به طرف پایین و جلو فشار بیاورید.

قوس کمر را به طرف بالا هدایت و در حالت کشش، 5 ثانیه مکث کنید.

دستها را کنار بدن قرار دهید.

روی پنجهای پا تکیه کنید و حرکت شنا روی زمین را جهت تقویت عضلات دست و کمر بند شانه به

تعدادی متناسب با آمادگی جسمانی خود تکرار نمایید.
در انجام این حرکت، باید بدن کشیده باشد.
دستها را کشیده، در دو طرف بدن قرار دهید.
کف دستها به طرف بالا و انگشتان شصت به سمت عقب باشد.
دستها را به طرف عقب بکشید و سپس 5 ثانیه مکث نمایید.
دستها را قلاب کنید.
کف دستها به سمت بالا و کشیده باشد.
روی پنجهای پا بلند شوید و تا نتوانید بدن را به سمت بالا بکشید و پس از 5 ثانیه مکث، به آرامی دستها را باز کنید و به حالت اول بازگردید.
4- بهداشت و سلامتی روان:

اول - مقدمه و تعریف دوم - نشانههای هشداردهنده بیماریهای روانسوم - بیماریهای روانی
اول - مقدمه و تعریف

سلامتی روان، تنها نداشتن بیماری روانی نیست.

و یک فرد با سلامت روان، باید سه ویژگی داشته باشد:

- 1- نسبت به خود، احساس آرامش کند؛ یعنی به طور نسبتاً معقولی، احساس امنیت و کفایت کند و بتواند تواناییهای خود را بشناسد و ارزیابی کند.
- 2- حقوق دیگران را رعایت کند، به دیگران علاقهمند باشد، آنان را دوست بدارد و مسئولیت خود را نسبت به دیگران رعایت کند.
- 3- نیازهای زندگی خود را برآورده کند و مسئولیتها و تکلیفهای روزمره را بتواند انجام دهد.

دوم - نشانههای هشداردهنده بیماریهای روانی

- 1- آیا همواره احساس دلواپسی میکنید؟ 2- آیا به دلایل نشناخته، قادر به تمرکز نیستید؟ 3- آیا دائماً به غلی، که وجود ندارد، ناراحت هستید و احساس شادی نمیکند؟ 4- آیا تعادل خود را بیشتر اوقات به آسانی از دست مدهید؟ 5- آیا همواره از بیخوابی رنج مبرید؟ 6- آیا خلق و خوی شما، میان افسردگی و سرخوشی در نوسان است به طوری که واقعاً در زحمت هستید؟ 7- آیا دائماً به مردم، احساس بیعلاقگی میکنید؟ 8- آیا اگر مشکلاتی در زندگی عادی و روزمره شما به وجود آید، برآشفته مشوید؟ 9- آیا احساس میکنید اطرافیان نزدیک شما، دائماً با اعصاب شما بازی میکنند؟ 10- آیا همواره خشمگین و سپس پشیمان مشوید؟ 11- آیا بجهت، دچار ترس مشوید؟ 12- آیا همواره، حق را به خود مدهید و دیگران را ناحق

میں پندارید؟ 13 - آیا درد و شکایت‌های بشمارای دارید، که هیچ پزشکی برایش علت جسمی پیدا نمکند؟ افرادی که در پاسخ به این پرسشها، «آری» مگویند، حتماً نیاز به کمک دارند.

سوم - بیماریهای روانی

بیماریهای روانی را در هفت قسمت شرح مندهیم:

1- بیماریهای اصلی یا پسیکوزها (= روان پریشی); 2- نوروزها; 3- اختلالات شخصی; 4- بیماریهای روانی دوران کودکی; 5- بیماریهای روانی دوران پیری; 6- عقبماندگی ذهنی; 7- بیماریهای روان تنی.

بیماریهای اصلی یا پسیکوزها (= روان پریشی)

این واژه، به گروهی از بیماران اطلاق میشود که به اختلالات شدید در تفکر، احساس، و سرانجام در رفتار مبتلایند.

در این بیماری، رفتار بیمار، به وسیله افکار درونی و احساساتی به دور از واقعیات، کنترل میشود. برای مثال، او صدایی منشنود، اما صدایی در کار نیست یا احساس میکند که نیرویی منخواهد بدو آسیب رساند، اما چنین چیزی نیست و یا بدلیل، افسرده یا خوشحال، تحریک پذیر، خشمگین، خشن و بالاخره آرام و گوشهگیر میشود.

با حاکم شدن این اوضاع و احوال انسان، مسئولیتهای روزانه‌اش دچار اختلال میشود. مطالعات نشان داده که از هر هزار نفر، میان 5 تا 10 نفر به درجهای از اختلالات روانی مبتلا هستند. از انواع بیماریهای این دسته، برخی را در زیر شرح مندهیم:

اسیکزوفرنی

اسیکزوفرنی، آن دسته از بیماریهای روانی است که با اختلال اساسی در شخصیت، تفکر، زندگی، رفتار، علاقه و ارتباطات شخص بروز میکند.

در این بیماری، گرایشی به کنارگیری از محیط و گسیختگی درونی در تفکر، احساس و رفتار دیده میشود که منجر به ناهماهنگی بین حالت عاطفی و افکار و رفتار بیمار میشود و چنین بیماری سرانجام به تشکیل تداعیهای ویژه در تفکر گرایش مییابد و تمایلی به انعکاسهای مرضی این احوال دارد.

توصیف بالینی اسیکزوفرنی، تحت عناوین زیر، سهولت بیشتری برای درک فراهم میکند:

1- کنارگیری; 2- تجزیه و انفکاک که عبارت است از اختلال جریان فکر، انفکاک عاطفی و انفکاک رفتاری و حرکتی; 3- حالات پارانوئیدی و هزیان; 4- ناهنجاریهای ادراکی.

1- کنار‌هگیری

کنار‌هگیری و انزو‌اطلبی در اسیکزوفرنی شامل از بین رفتن کلی علاقه به محیط و کاهش عکسالعمل، به ویژه عکسالعملهای عاطفی در برابر تأثیرات محیطی است. این بیماران، فاقد علاقه و محبت به اطرافیان نزدیک خود و دیگرانند و واکنش آنان در برابر وقایع مهم، طوری است که گویی وقایع، برایشان اهمیتی ندارد. پاسخ و عکسالعمل چنین بیمارانی نسبت به پرسشها، بمحتوا و خلاصه است. بمیلی آنان به فعالیت‌های خارجی و نارسایی عمومی اراده، توأم با فقدان کششها و ابتکارها، از دیگر تظاهرات در کنار‌هگیری اسیکزوفرنی است. از تظاهرات مهم دیگر، حالت بهت است و در نتیجه، نشان دادن عکسالعمل بسیار کند در برابر محرک‌های خارجی است. اندیشیدن و عملکردن خود به خودی وجود ندارد، اما بیمار نسبت به آنچه در اطراف میگذرد، آگاهی دارد. آگاهی بیمار دست نخورده است و قوه ضبط و نگهداری خاطرات دچار نقض نیست.

2- تجزیه و انفکاک

اختلال جریان فکر، از مشخصات اسیکزوفرنی است. اختلال جریان فکر، به این صورت مشخص میشود که ارتباط با بیمار، مشکل است و ابهامات و بشکلهایی در جریان فکری و کلامش به چشم منخورد. اندیشهها و عقایدش به تدریج، ضعیف و گونهای فقر فکری در او احساس میشود و قادر به دنبال کردن کلام و اندیشه نیست. انفکاک عاطفی این است که عواطف بیمار، به تدریج رو به ضعف میگذارد، عاطفه طبیعیاش نسبت به اطرافیان نزدیک و دیگران، کاهش یافته، واکنشهای هیجانی مناسب نشان نمدهد. بیمار ممکن است از کنار احساسات و تجارب دیگران، بدون احساس و بملاحظه یا سنگدلانه و بالاخره بنتفاوت بگذرد. او به سهولت، رنجیده خاطر میشود و سعی میکند از محیط کنار‌هگیری کند و به طور فزایندهای، دچار باحساسی میشود. مهمترین جنبه اختلال عاطفی در اسیکزوفرنی، ناهماهنگی عاطفی در خود اوست؛ به این معنا که در آنچه بیمار میگوید و ماندیشد و رفتار میکند، هماهنگی وجود ندارد. انفکاک رفتاری و حرکتی چنین است که سلوک و رفتار کلی بیمار، اغلب، ناشیانه است و رفتارش نارسا و ناهماهنگ. بیمار، دچار ضعف رفتاری است.

اما از نظر حرکتی نیز ممکن است گاهی شکلک‌هایی در صورت، یا تکانها و حرکت‌هایی در بعضی قسمت‌های بدن نشان دهد.

در بعضی بیماران، فقدان واضح فعالیت‌های حرکتی دیده میشود که اصطلاحاً آن را «حالت‌های بحرکتی» مینامند.

3- اختلالات پارانوئیدی و هزیان

در این احوال، بیمار توهمات احساسی، لمسی و بویایی پیدا میکند و دارای هزیانهای گزند، تعقیب و بزرگمنشی (= پارانویا) میشود.

در این وضعیت، بیمار سعی دارد چیزهایی که در واقع از درون خود او سرچشمه بگیرد، به دنیای بیرون از خود نسبت دهد.

برای مثال، در هزیان خود بزرگبینی، شخص احساس میکند از قدرتی خاص و در یارتباط با مٹ يك فرد قدرتمند برخوردار است و یا در هزیان نوع گزند و آسیب، شخص گمان میکند که دیگری یا خود او، مورد رفتار بدخواهانه واقع شده است.

همه این اختلالات، منشأ در درون او دارد، اما بیمار به علت وضعیت هزیان، آنها را در بیرون خود احساس میکند.

4- ناهنجاریهای ادراکی

در این وضعیت، بیمار صدایی مشنود و نسبت به آن عکسالعمل نشان میدهد. علت اسپکزوفرنی:

در اسپکزوفرنی، عوامل متعدد، مثل عوامل ارثی، محیطی، استرسها، بیماریهای جسمی و اعتیاد ممکن است نقش اساسی داشته باشند.

رابطه اسپکزوفرنی و افسردگی:

توأم بودن اسپکزوفرنی با افسردگی، یا این که افسردگی مقّمه اسپکزوفرنی است، يك امر ثابت شده است. گاهی معتقدند که اسپکزوفرنی، زیر پوشش افسردگی مخفی میشود.

نوروزها

واژه «نوروز» به گروهی از اختلالات هیجانی اطلاق میشود که در آنها، علایم جسمانی و روانی، اختلال اصلی را نشان میدهند، اما هیچ گونه اختلال و آسیب ساختاری نداریم.

نوروز، يك مقابله غیر تطابقی، با اضطراب و تعارض درونی است.

اما قطع ارتباط با واقعیات، آن طور که در بیماریهای روانی اصلی وجود دارد، در این جا وجود ندارد.

رفتار شخص نسبت به بیرون از خود، اختلال جدی ندارد، اما خود را ناتوان احساس میکند. نوروزها گاهی حاد و محوکننده و گاهی پایدار هستند. نوروزها، در نتیجه تضادهای روانی به وجود میآیند و میتوان گفت که اختلالات نوروتیک، نتیجه تعارض بین غریزهای فرد و اعتقادات واقعی و عمیقی است که از راه آموزش و پرورش و اخلاق و مذهب در او به وجود میآید. نوروزها به صورت اضطراب، واکنشهای هیستری، وسواس، افسردگی نوروتیکی و ترس تظاهر میکنند.

اختلالات شخصیتی

اختلالات شخصیتی، شامل انحرافات اجتماعی (رفتارهای ضداجتماعی)، انحرافات اخلاقی و جنسی و اعتیادهای مختلف است. افرادی که دارای اختلالات شخصیتی هستند، تضادهای خود را نسبت به اجتماع ظاهر میکنند و هیچ گونه تمایلی به سرپوشی حالات درونی خود ندارند. در اختلالات شخصیتی، سرپیچی از مقررات و قوانین اجتماعی و زیر پا نهادن مسائل اخلاقی، به فراوانی دیده میشود. در این بیماری، احساس گناه بر اختلالات و اعمال انجام شده، وجود ندارد.

بیماریهای روانی دوران کودکی

در ایجاد اختلالات روانی در کودکان، مجموعهای از عوامل روانی، محیطی و بالاخره زیستی دخالت دارند. کودکان مطرود، یتیم و آنها که در خانواده و اجتماع مورد بمبهری قرار میگیرند یا آزار مبینند و همین طور کودکانی که در خانوادههای از هم پاشیده و محروم از محبتهای والدین به سر میبرند، بیشتر در معرض بیماریهای روانی هستند. سایر عوامل، عبارتند از: تربیت نادرست والدین و اجتماع و ناامنیهای خانواده و اجتماع. کودکان، پیش از پنج سالگی، اگر دچار بیماری روانی در اثر مسائل فوق شوند، به صورت زیر مبتلا میشوند: - عقبماندگی ذهنی؛ - اختلالات در خواب و خوراک؛ - تشنجهای؛ - مشکلات عاطفی؛ - مشکلات رفتاری؛ - فعالیت بیش از اندازه. کودکان بیشتر از پنج ساله مسائل روانی خود را به صورتهای زیر بروز میدهند:

- شکایات جسمانی غیر عضوی؛- شب ادراری؛- مشکلات گفتاری؛- امتناع از رفتن به مدرسه؛- مشکلات یادگیری؛- فرار از مدرسه، بزهکاری و رفتارهای ضد اجتماعی.

بیماریهای دوران سالمندی (= پیری)

اختلالات روانی، در دوران پیری نیز از اهمیت خاصی برخوردار است که با توجه به افزایش سن متوسط مردم، در قرن حاضر، روز به روز اهمیت بیشتری مییابد و اختلالات روانی پیران، بیشتر مورد توجه واقع میشود.

یکی از بیماریهای مهم دوران سالمندی، زوال عقل یا بیماری آلزایمی است. در بیماری آلزایمی، زوال عقل به حدی میرسد که سلامت و سازگاری شخص را مختل میکند. در این بیماری، انحطاط پیشرونده حافظه، تفکر، شخصیت، کندی پاسخ یا فقدان عکسالعمل به واکنشهای هیجانی و بالاخره، کم شدن قوه ابتکار و علاقه دیده میشود. در بیماری آلزایمی، اختلال حافظه، برای وقایع نزدیک موجود است. در این بیماری، دشواری واضح در خواندن و جهتیابی، در اثر پیشرفت بیشتر آن، گونهای زندگی نباتی یا حیوانی به وجود میآید.

عقب ماندگی ذهنی

عقبماندگی ذهنی، در نتیجه توقف تکامل مغزی در زمان حاملگی، یا حین زایمان و یا در طفولیت، برای کودکان پیش میآید و علل آن، علل ارثی، ژنتیکی و مشکلات زایمان است. عقبماندگی ذهنی را بر اساس بهره هوشی و عملکرد اجتماعی و قابلیت آموزشی و هدایت و تربیت آنها به گروههای زیر تقسیم میکنند:

- نوع خفیف، که بهره هوشی میان 50 تا 70 است و بیشتر عقبماندگان ذهنی در این دستهاند. اینان، آموزشپذیر هستند، و گرچه دارای عواطف و احساسات طبعیاند، اما در مواقع لازم نمیتوانند مواظب رفتار خود باشند.

دزدان، روسپیان، قاچاقچیان، بیشتر ممکن است از این دسته باشند.

- نوع متوسط و شدید، که ضریب هوشی آنان از 50 پایینتر است.

آموزشپذیری و انجام کار و مسئولیتپذیری در آنان کم است و معموا باید تحت مراقبت دیگران باشند.

بیماریهای روان - تنی

در این قسمت، به این بیماریها از دیدگاه روانشناختی مپردازیم و در مباحث دیگر کتاب، این بیماریها را

از جنبه پیشگیری یا آشنایی مورد بحث قرار داده‌ایم. بیماری‌های روان - تنی، شامل بیماری‌های قلبی و عروقی، تنفسی، گوارشی، استخوانی، ماهیچه‌ای، تناسلی، ادراری و بالاخره، پوششی منشوند.

مشکلات قلبی:

یکی از عوامل مهم، اختلالات قلبی، استرسها و فشارهای روانی است. در موقع فشارهای روانی، میزان زیادی هورمونهاى آدرنال و دیگر هورمونهای فشار آزاد منشوند و ضربان قلب و تنفس را زیاد میکنند و رگهایی که خون را به ماهیچه می‌رسانند، منبسط میشوند. فشارهای روانی، در دراز مدت، موجب ترشح هورمونی به نام کاتئکولامین منشوند که نوع از آن: اپی نفرین و نوراپی نفرین، آسیب عروق را تسریع میکنند و سرانجام مشکلات و اختلالات قلبی به وجود می‌آورند.

گرچه عوامل دیگری، مثل افزایش سن، فشار خون، سیگار، کلسترول، دیابت و عدم تحرک و بالاخره، اثر، از زمینه‌های مساعد بیماری‌های قلبی است، اما استرسها از مهمترین این عواملند.

فشار خون:

گفتیم که عکسالعمل بدن نسبت به استرسها و فشارهای روانی، به طور عمده بر دستگاه قلبی و عروقی است و هیجانات طولانی، خشم، اضطراب، از عوامل ثابت شده فشار خونند، و حتی یکی از راههای درمان فشار خون، استراحت است.

سرطانها:

فشار روانی و شخصیتی، دو عامل مهم در بروز سرطانهاست. فشارهای روانی طولانی، ابراز نکردن احساسات قوی و افسردگی، از عوامل حتمی در بروز سرطانها هستند.

سردرد:

از شایعترین شکایات بدنی، در موارد فشارهای روانی است. بیشتر سردردها با بیماری عضوی و جسمی مهمی همراه نیست. گرچه بیشتر عوامل ژنتیکی و ارثی را عامل شیوع سردردها ذکر کرده‌اند، اما اضطراب و فشارهای روانی طولانی و نگرانیها از عوامل انکار ناپذیر سردردها هستند.

حساسیت و آسم:

حساسیت، یکی از اختلالات شایع است، اما فشارهای روانی نیز ایجادکننده و هم تشدیدکننده حساسیتها هستند.

گرچه رابطه حساسیت و فشارهای روانی به صورت عامل مستقیم در ایجاد حساسیت ثابت نشده است، اما در بیماری که آلرژی پوستی و ریوی دارند، ارتباطی بین آلرژی و فشارهای روانی و زمینهای عصبی، به صورتهای مختلف ذکر شده است.

اختلالات گوارشی:

اختلالات گوارشی، مثل زخم معده و اثنی عشر، دل درد، استفراغ و اسهال و گلپت (= ورم روده) از شکایات شایع مردم است که عوامل مختلف در بروز آنها دخالت دارند، اما باز در این جا، یکی از عوامل مهم، فشارهای روانی و استرسها هستند؛ به خصوص که ثابت شده، خشم و کینهتوزی، اسید معده را حتماً افزایش میدهد.

برخی نیز عقیده دارند که در فشارهای روانی، عواملی ترشح میشوند که باعث آسیب بافتی، در معده و اثنعشر و روده میشوند.

فصل چهارم : مسائل زندگی

- 1- خانواده - ارتباط با دیگران و هستی - 3 - مال و رزق - 4 - غم و شادی - 5 - آزمایشهای دنیایی - 6 - شغل - 7 - ابعاد مختلف زندگی - 8 - راه و رسم مشخص زندگی - 1 - خانواده
- در قسمت بهداشت و سلامتی، به طور مفصل از خانواده سخن رفت.
- در این قسمت، مسائل زندگی و خانواده از دیدگاه کلی بحث میشود.
- زندگی ماشینی در عصر حاضر، به گونهای است که مردان خانواده، سخت غرق در شغل خودند و بیشتر

آنان فقط کار کردن را خوب بدانند، و در حقیقت، عملزده هستند.

این، باعث میشود که مسائلی از قبیل معنویات، عبادات، وضعیتهای فکری و عملی و زن و فرزند و ارتباط با آنان، همه به فراموشی سپرده شود.

باید توجه داشت که اگر در زندگی امروزه، همه 24 ساعت را کار کنیم و حتی به جای 24 ساعت، 48 ساعت هم کار کنیم.

برای رفاه کاذب و نیازها و آمال و آرزوهای زندگی امروزه کم است.

بنابراین، باید مواظب باشیم که در محاسبات غلط و هواهای نفسانی و رفاه طلبیهای کاذب نیفتیم و بدانیم که این دنیا چون آب شور است؛ هرچه بیشتر آن بخوریم، عطش بیشتر میشود.

باید در شغل و کار خود متعادل باشیم و حتی الامکان، به ابعاد دیگر زندگی نیز خوب برسیم که گفتیم، پرداختن به نیازهای روحی و معنوی و تربیتی خود و خانواده از مهمترین وظایف ماست.

اگر خانواده و فرزندان رها شوند، گناه بزرگی است و عواقب وخیمی در پی خواهد داشت.

زنان نیز باید مواظب باشند که مهمترین تکلیفشان اداره زندگی، خانه و تربیت فرزند است و هماهنگ بودن با شوهر در امر زندگی؛ و همان طور که در بحث مربوط خانواده ذکر کردیم، اعمال حق و پیروی از حق در خانواده معیار است و تلاش خانواده باید برای رسیدن به این مهم باشد.

2- ارتباط با دیگران و هستی

انسان متعالی، با قرب به خدا و در چارچوب بندگی، به فضای اسمای حق و محل تجلی اسمای خدا میرسد.

بنابراین، او محلّ تجلی اسمای رؤوف، ساتر، غفور، عفو، سلام، کریم، جواد و ناصر است و سرانجام، ارتباط او با دیگران و هستی بر اساس این اسما خواهد بود.

و از طرفی، خودش با رسیدن به اسمای علیم، نور و حق، بصیرت و بینشی والا و نورانی دارد و نگاهش، نگاه باطن و دل است و میدانیم که ظاهر و سطحی را همه و یحیی حیوانات هم دارند.

و مث او، در نگاه به يك فرد، مجموعه عوامل ژنتیک، خانواده، مدرسه، محیط، مذهب، وضعیت روانی، فرهنگ و همه را در نظر مسگیرد و بعد اظهار نظر میکند، نه این که به ظاهر فرد و در يك برخورد مقطعی و عجولانه قضاوت کند.

آیا در هستی بدی وجود دارد؟

این مسئله قابل بحث است و در قسمتهای دیگر کتاب از آن بحث شده است، اما اگر بدانیم که تا چه حد، ما، خودمان در تعالی بینشی و توحیدی هستیم، قضاوت ما درباره هستی و دیگران، مسلماً تفاوت خواهد داشت.

اگر به دریای بنهایت الهی متصل شویم، این دریا که کوثر است، کمتر از زشتیها و بدیها و ظلمتها (اگر

معتقد باشیم که وجود دارند) متأثر نشود تا این که وجود ما ظرف کوچکی باشد.

علی(علیه السلام) به کمیل منفرماید:

إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبُ أَوْعِيَةٌ فَخَيْرُهَا أَوْعَاها.

مردم، مثل ظرفهایی هستند که بهترینشان پرظرفیتترین آنهاست.

ظرفیتهای بزرگ، کثافات را بهتر در خود حل میکنند، ناظر فیتهای کوچک.

و علی(علیه السلام) در جای دیگر منفرماید:

احصد الشَّرَّ من صدر غيرك بقلعه من صدرك.

اگر میخواهی شر را از سینه دیگران دور کنی، از سینه خود دور کن.

نقل است که خداوند به عیسی فرمود:

«برو و بدترین مخلوق را بیاور!» عیسی چند روز تلاش کرد، ولی چیزی نیافت تا سرانجام به سگ

مردهای بر خورد بدبو و متعفن.

آن را قدری کشاند تا در راه پشیمان شد.

خطاب به خداوند عرض کرد:

«چیزی نیافتم!» خدا فرمود:

«اگر همان سگ را آورده بودی، حتماً مورد خشم من قرار میگرفتی!» چرخ کجرو نیست، تو کج مبینی

ای دور از حقیقتدیگران را گر نکو خواهی برو خود را نکو کن آنکس که نکو گفت، همو خود نیکو استو

آنکس که بدی گفت، بدی سیرت او استحاله منکلم از کلامش پیدا استاز کوزه برون همان تراود که در

اوستهمچنین، در مورد همان حضرت نقل است که مردم، سگی مرده را دیدند و بد گفتند.

عیسی سگ را دید و دندان سفید او را.

باید عینک بدبینی به هستی و دیگران را کنار نهیم و اگر هم معتقدیم که زشتی و آلودگی هست، دستکم

زشتیپذیر نباشیم و آلوده نشویم.

مواظب باشیم در مقابل بدیها و زشتیها، کینهتوزی نکنیم، بلکه دلسوزی و هدایت کنیم و چون شمع

بسوزیم تا نورمان، ظلمت را روشن کند و به تاریکیها نور نثار کند.

و در قرآن کریم آیاتی زیبا در این باره آمده است:

(يَذْرُؤُنَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ)

بدی را با نیکی میزدایند.

(وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا)

و چون نادانان ایشان را طرف خطاب قرار دهند، به ملایمت پاسخ میدهند.

(وَإِذَا مَرَّوَا بِاللُّغُو مَرَّوَا كَرَامًا)

و چون بر لغو بگذرند با بزرگواری مگذرند.

(إدفع بالتي هي أحسن السيئة)

بدی را با شیوه‌های نیکو دفع کن.

و سرانجام، در برابر بلاها و مشکلات هستی و زندگی، مواظب باشیم که اصل، قرب خداست.

پاره کردی و سوسه باشی دلاگر طرب را بازدانی از بلاو به هر حال، در نعمت، شاکر و در مشکلات، صابر باشیم.

ذکر دو داستان در این جا خالی از لطف نیست.

در داستان آموزنده بینوایان میخوانیم که بعد از این که دزد به خانه کشیش دستبرد زد و پایههای نقره‌های را دزدید و بعد توسط پلیس به دام افتاد، او را نزد کشیش آوردند و در مورد پایههای نقره‌های پرسیدند. کشیش گفت:

«من، خود، پایهها را به او دادم.»

در این برخورد کریمانه، دزد، تحت تأثیر کرامت کشیش، تبدیل به يك انسان متعالی شد.

داستان دوم، مربوط به دکتر نجیب محفوظ، نویسنده مصری است.

در این کتاب سه داستان هست.

داستان مورد نظر ما، عکس داستان بینوایان است.

مردی را مثال میزنند که همسری انتخاب کرده که با او ناسازگار است.

او را طلاق میدهد و بعد شب در منزل به هنگام خواب، مشاهده میکند که دزدی از دیوار بالا آمده. او را با اسلحه میکشد.

بعد به جنوب قاهره میرود و با سه نفر درگیر میشود.

آنان را نیز میکشد و خود نیز کشته میشود.

در داستان اول، گذشت و ایثار و نگاه با دلسوزی به بدیها مطرح شده و نتیجه‌اش احیای انسان است.

در داستان دوم، کینه‌جویی و انتقام و گذشت نکردن و نتیجه‌اش، هلاکت فرد و دیگران میشود.

یا صو خوبی هنگامی معنا میدهد که بدی در کار باشد.

خوبی در برابر بدی، شکل مگیرد.

این سینا مگوید:

انسانهای متعالی، به مردمی که فکر میکند از نظر رشد و کمال دچار مشکل هستند، یا در زندگی مشکلات دارند، با چشم کینه و انزجار و تنفر نگاه نمیکند، بلکه با دلسوزی و ترحم با آنان برخورد میکنند و همین است روش انسان خدا، که وجودش از خدا پر شده و در او از کینه خبری نیست.

توجه دقیق به افراد

بهر چند نکات فوق همگی پذیرفته است، اما باید توجه داشت که اصو افراد سه دسته‌اند: یا آنان که باطن ندارند، اما در ظاهر اهل ادعایند؛ ثانیاً آنان که نه باطن دارند و نه ظاهر و در ظاهر و باطن دچار مشکلند.

ثالثاً آنان که باطنی پیراسته و مرتبط با خدا دارند و اهل ادعا نیستند، و اگر هم در ظاهر چیزی دارند، «از کوزه همان برون تراود که در او است».

ما باید مواظب باشیم که افراد دسته سوم را پیدا کنیم و بیشتر با آنان انس بگیریم. کهر با دارند چون پیدا کنندگاه هستی تو را شیدا کنند

توجه دقیق به خود

در روایات آمده است که خداوند به عیسی فرمود:

«اول خود را موعظه کن؛ اگر سود بردی، دیگران را موعظه کن».

یعنی در حقیقت، ما نباید واعظ غیر باشیم.

همین است که در قرآن کریم داریم:

(اتأمرون الناس بالبرّ وتنسون أنفسکم)

و حضرت علی (علیه السلام) منفرماید:

«مردم! به خدا قسم، شما را به هیچ طاعتی ترغیب نمکنم، مگر این که خودم در عمل بر شما پیشی گرفته‌ام».

و اگر ما، ابتدا به خود بپردازیم و به عیبهای خود بپردازیم:

امتحان کردی چو خود را ای فلانفارغ آبی ز امتحان دیگرانیاگر انسان، دقیقاً مراقب خود باشد، مبیند که خود کام ناقص است و برای رسیدن به کمال، راهی طولانی در پیش دارد.

هر کسی گر عیب خود دیدی ز پیشکی بدی فارغ از اصلاح خویشغافلند این خلق و از خود ببخبرلاجرم گویند عیب یکدگرو برای آنان که در من مجازی (صورتها و ظاهرها و نمایشها) هستند:

من نبینم روی خود را ای شمسمن ببینم روی تو تو روی منکه همان نگاه شیر در آب چاه است.

خود را ندید، تصویر ذهن خود را (منیتها، غرورها و خود ناخود) و بر آن پرید و در چاه آب هلاک شد. اما اولیای خدا:

آن کسی که او ببیند روی خویشنور او از نور خلقانست بیشیعنی همان من اصلی، حاکم است که نور خدایی دارد و همه چیز را درست مبیند.

توجه افراد به ما

باید مواظب باشیم که اگر دیگران به ما توجه دارند، آیا منافعشان چنین ایجاب میکند، یا از روی حقیقت، به ما نزدیک میشوند.

لذا باید همیشه در حد تکلیف الهی خود عمل کنیم و مراقب باشیم که «در پی ردّ و قبول عامه خود را خر مکن» و بالاخره، برای مردم خود را به حرام نیندازیم و به قیمت اصلاح دیگران، خود را خراب نکنیم. این دغلدوستان که مبینمگسانند گرد شیرینتا زمانی که هست منوشند همچو زنبور بر تو مشورندتا زمانی که ره خراب شود کیسه چون کاسه رباب شود ترک یاری کنند و دلداری دوستی خود نبود پنداری

تکلیف ما چیست؟

در ارتباط با مردم و دیگران و هستی، باید به تکلیف الهی خود عمل کنیم. هنگامی که این طرز تفکر رسیدیم که بر ما فقط تکلیف الهی ماست، با دیگران، با منطق و شرع و عقل برخورد میکنیم و در چارچوب بینش الهی که «نور حق، بر نور حس، تزیین شود».

اما این را نیز بدانیم که دیگران ممکن است حق را قبول نکنند و این نباید باعث شود که ما به حق (=تکلیف الهی)، عمل نکنیم، یا در پیروی از حق دچار تزلزل شویم.

برخی افراد ممکن است به غیر حق توجه کنند، ما باید در امر توجه برخی به غیر حق، در چارچوب خوب عمل کردن به تکلیف، همچنان ثابت قدم باشیم و خود را چون شمعی فراروی آنان قرار دهیم، اما اگر آنان نخواستند در نور باشند و به راه تاریکی و ظلمت رفتند، ما دچار مشکل نشویم که همیشه نتیجه، فرع بر تکلیف است.

پس مواظب باش که:

گاو را باور کنند بهر خدایی عامیانوح را باور ندارند از پی پیغمبرعاشق پیغمبرانی ره سپرطعنه خلقان هم بادی شمرآن بزرگانی که ره طی کردهاندگوش بر بانك سگان کی دادهانداما در عین همه هوشیاری، که در ارتباط با دیگران داریم، مواظب باشیم که اصل همه خلقت، بر اساس عشق و محبت است و محبت، دوی همه مشکلات است:

از محبت تلخها شیرین شوداز محبت مسها زرین شوداز محبت دردها صافی شوداز محبت دردها شافی شوداین محبت هم نتیجه دانش استکی گزافه بر چنین تختی نشستمواظب باشیم که به خلق خدا، محبت کنیم، که خواجه عبدالله انصاری گوید:

«بدی را بدی کردن، کار سگان است؛ خوبی را خوبی کردن، هنری نیست؛ و اما بدی را خوبی کردن،

کار خواجه عبدالله انصاری است.»

3- مال و رزق

انواع رزق:

الف - رزق تن و نفساین رزق، غرایز و داراییها و مقامهای دنیاست، و این نوع رزقها تا جایی که منطقی و شرعی و ابزار بندگان، بسیار مطلوبند، اما اگر هدف گردند و اگر حجاب میان ما و خدا شوند و اگر خود را در آنها گم کنیم، دیگر ضد ارزش میشوند و همیشه باید مواظب باشیم که اینها، ابزاری برای هدف اعلای حیات ما هستند.

باید هشیار باشیم که مال و مقام و دارایی این دنیا، اعتباری است و روزی از دست ما گرفته میشود. پس مواظب باشیم که باعث آبادانی آخرت شوند، و هر چه از مال و مقام و دارایی این دنیا باعث آبادانی آخرت ما شود، برای ما مانده است و غیر از آن، دیگر پز است و نمایش و ظاهر و اگر سرمایه ما هستند، سرمایه موقتاند و باید بدانیم که رزق تن و نفس، حلاوتی در حد تن و نفس دارد.

ب - رزق جان

این رزق، رزق کریم است.

هر چه بندگی ما قویتر و ارتباط ما با خدا بیشتر شود، از رزق کریم برخوردار میشویم که آن، حلاوت جان ماست.

روزی آن باشد که روزیم آن بودای خوشا آن روز و روزی ای خوشانکته مهم این است که رزق آن است که از آن بهره‌مند میشویم، نه آن که داریم.

پس، باید بدانیم که نیروی خود را صرف چه میکنیم و مواظب توزیع این نیرو هم باشیم.

چقدر از نیرو را برای رسیدن به رزق تن و نفس صرف کنیم که فرع است و موقتی و چقدر را صرف رزق جان میکنیم که اصل است و سرمایه همیشگی ما.

برای روشن شدن بیشتر مطلب، سه مثال از قرآن کریم مآوریم:

ماجرای اول، در سوره قصص، آیه 76 است.

به جریان قارون اشاره میکند که او ایمانی محکم نداشته و با ثروت عظیمی که داشته، خود را در آن ثروت گم میکند.

خداوند در آیه 77 مفرماید:

(وابتغ فیما اتیک الله الدار الآخرة ولا تنس نصیبك من الدنیا)

و با آنچه خدایت داده سرای آخرت را بجوی و سهم خود را از دنیا فراموش مکن.

در این آیه، که تجسم همه اهداف داراییهای این دنیاست، مفرماید:

در آنچه خدا، به تو داده، آخرت را بجوی و سهم خود را در این دنیا فراموش نکن.

نتیجه این داستان این یکه:

او در این دنیا آنچه از مال و رزق به تو داده‌اند، اعتباری است و با آن، آخرت خود را آباد کن؛ و ثانیاً بهره خود را بردار؛ بهره این دنیا و آن دنیا، هر دو را. به هر حال، مال و ثروت قارون، حجاب بین او و خدا شد و در نتیجه، خود و ثروتش در زمین فرو رفتند. و همین است که علی (علیه السلام) منفرماید:

إتقوا سكرات التَّعْمَةِ.

بپرهیزید از مستیهای نعمت.

داستان دوم، ماجرای فرعون است که پادشاهی بزرگ بود و ثروتی فراوان و مقامی والا داشت، اما مغرور شد و او و لشکریانش، در دریا غرق شدند.

ماجرای سوم، که در سوره عبس آمده از این سخن مگوید که کوری خدمت حضرت رسول رسیده بود (روشن دل نابینا) و در همین هنگام، سران و بزرگانی از اعراب (صاحبان مال و مقام) خدمت حضرت رسیدند.

حضرت، به ظاهر، توجه بیشتری به آنان معطوف داشت و نظرش از آن شخص کور، معطوف به آنان شد که مورد خطاب خداوند قرار گرفت که:

احمدا نزد خدا این يك ضریر بهتر از صد قیصر است و صد وزیر احمدا اینجا ندارد مال سودسینه باید پر ز عشق و درد و سوز خداوند به رسول گرامی خود منفرماید:

به ارزشها توجه کن، نه به ظواهر، که البته حضرت رسول به این امر توجه داشته، و این پیامی است برای همه و اتفاقاً در ادامه سوره منفرماید:

(فلینظر الإنسان إلى طعامه)

پس انسان باید به خوراک خود بنگرد.

که معنای ظاهری آن، رزق تن و نفس است و معنای باطنش رزق جان و رزق کریم.

نتیجه این که مال و مقام دنیا خوب است، اما به شرطی که برای پُز دادن و نمایش و فقط صرف جمع کردن نباشد و همین است که حضرت علی (علیه السلام) منفرماید:

«در طلب معیشت خود بکوش، اما خزانهدار غیر مباش.»

البته، واضح است که انسان باید به فکر خود و فرزندان و تأمین زندگی باشد و اینها یهمه کام مطلوب است و تلاش و کوشش در این راه، خود عبادت است.

اما باید مواظب، حلال و حرامها باشیم و از هرگونه اسراف و تبذیر خودداری کنیم و هدفمان جمعآوری صرف نباشد، بهره خود و دیگران را در مال و مقام دارایی خود فراموش نکنیم و در حسابرسی کارهای

مادی، دقیق باشیم، خمس و زکات مال را به موقع بدهیم، انفاق کنیم، به دیگران خیر برسانیم و مال خود را در زمان زندگی خود بین وارثان تقسیم کنیم که این خود، نوعی انفاق است و در این تقسیم، برای امور عام المنفعه و خیر نیز جهت باقیات و صالحات خود، سهمی قائل شویم و سرانجام، مواظب باشیم که حلاوت اصلی، حلاوت جان ما و رزق جان ماست که:

(یسقون من رحيق مختوم ختامه مسك)

از بادهای مُهر شده نوشاینده شوند؛ مُهر آن مشك است.

مواظب باشیم که به مستیهای دروغین و سراب مانند، خود را مشغول نکنیم و فریب ندهیم.

باده خاك آلودتان مجبون کندصاف اگر آمد ندانم چون کندو بالاخره، مواظب باشیم که خداوند، مال و مقام و دارایی را به همه مندهد، به پاکان و ناپاکان هر دو، اما رزق کریم و حلاوت جان را فقط به پاکان و اولیای خود مندهد و آگاه باشیم که آنچه در رابطه با بندگی ماست، پایاهش در وجود ما و سرمایه اصلی ماست، و هر چه در رابطه با غیربندگی است، پایاهش در غیر ماست و این سرمایه همیشگی ما نیست، و اعتباری است و مواظب باشیم که به آن خیلی دل نیندیم.

همیشه میزان هویت ما، در ارتباط با میزان ارتباط ما با خدای ما (بندگی) است، نه هویت خود را در الفاظ و مال و داراییهای دنیا بدانیم که آنها ابزاری هستند که اگر در راه قرب ما به خدا به کار روند، به ما بهره رسانیده‌اند و خیرند و در غیر این صورت، متوانند برای ما شرّ باشند.

4- غم و شادی

انسان متعالی، که به مقامات عالیه برسد، فوق غم و شادیهای این دنیا به سر میرسد؛ چرا که فوق این دنیا به سر میرسد.

او همه چیز را در ارتباط با خدا و در مرتبه بندگی مبیند و در این چارچوب خیلی از تعبیرات و دیدگاههای او در این دنیا، متعادل منشود (خویش را تعدیل کن، عشق و نظر) و او به باغ سبز عشق میرسد که:

باغ سبز عشق کویی منتها استجز غم و شادی در او بس میوهها استاز غم و شادی نباشد جوش ماوز خیال و وهم نبود هوش ماحالتی دیگر بود، کان نادر استتو مشو غافل که حق بس نادر استاگر در دل انسان متعالی، حزن هست، حزن دوری از خداست و حزن، هجران است، و اگر حزن هست، حزن این است که در برابر خداوند قهار، جبار و عادل چه میکند، و به عبارت دیگر، حزن او، حزن درگیری با خود و دیگران، برای تعالی بیشتر و بندگی و قرب بیشتر است، و مخواهد در این راه، خود و دیگران را زلالتز کند.

بنابراین، کدورت پیرائی او را رنج مندهد، نه کدورت افزائی.

و نه اسارت‌های دنیوی او را رنج مندهد، که تلاش بر سر برداشتن حجابها، او را بشاش و میرحال و

میرا حوال منکند.

در حقیقت، حزن او ناشی از نشناختن خویش نیست، بلکه ناشی از شناخت خویش است. بر نمذ چوبی که آن را مرد زبیر نمذ آن را نزد بر مرد زندانسان، به وسعت همه هستی است. (هست او، همه هستی است، ماسوی الله.) و در مقام بدنی، من روحی است و در مقام والای خود، روح است.

حال اگر او به غیر خدا نظر کند، در این محدودیت، مطلوب خود را از دست مدهد و نامحدودی، محدود را طلب کرده، در حالی که طلب مطلوب او، نامحدود مطلق است و چنین کیفیتی، ریشه همه نابسامانیهای او و همه حزنهای اوست، اما در طلب نامحدود مطلق باشد، همه ابتهاج و حلاوت جان است. جمله بی قراریت از طلب قرار تو استعاشق بقرار شو تا که قرار آیدتهمین احساس، که مبینیم بنهایت خود را در غیر آن محدود کردهایم، رنج و عذاب است. اگر همه دنیا را هم داشته باشیم و به دنیا دل بسته باشیم، باز مشکل و غم داریم و اگر خدا را داریم، غم نداریم.

عاشقان را شادمانی و غم او استدمزد و اجرت خدمت هم او استراه لذت از درون دان نی برونابلهی دان جاستی از قصر و حصونآن یکی در کنج زندان مست و شادو آن دگر در باغ، ترش و بمرادباید متصل به خود شوی که او متصل به همه بنهایتهاست، به بیرون از خود، دل نبند، و من مجازی هم، خود ناخود تو است.

ویسه و معشوق هم در جان تو استاین برونها هم آفات تو استو آن که در غم و شادیهای معمولی، زندگی خود را رقم میزند، او انسان خدا نیست.

هر که او بسته غم و خنده بوداو بدین دو عاریت زنده بودو خلاصه، انسان خدا، همه چیز را از دید خدا مبیند و مشکلات و خوشیهای این دنیا را موقتی و اعتباری مداند و در نعمات، شکر نعمت و در مشکلات، اجر صبر را طلب میکند و همه چیز را در این دنیا در تدبیر حکیم مدبر مداند و آگاه است که غم و شادیهای این دنیا، موقتی است و ارتباط با خدا، سرمایه همیشگی ماست و در نهایت، به مقام صبر و بالاتر از آن، به مقام رضا میرسد.

گرچه گردآلود فقرم شرم باد از همتگر به آب چشمه خورشید دامن تر کنمعاشقان را گر در آتش میپسندد لطف دوستتنگ چشم گر نظر در چشمه کوثر کنموا بالآخره، حال که همه چیز را در تدبیر حکیم مدبر مداند، مگوید:

هر چه آن سلطان کند، شیرین کند.

عاشقم بر قهر و بر لطفش به جدای عجب من عاشق این هر دو ضدو همین است که مگویند حضرت زینب(علیها السلام) در جلسه یزید فرمود:

«وما رأيت إلاّ جمي».

و این، در حالی بود که در جلسه یزید جز زشتی چیزی نبود، اما زینب(علیها السلام)پایان تکلیف الهی عاشورا و امام حسین و اهل بیت و اصحاب را درست مندید و تدبیر حکیم مدبر را درست مندید و لذا حق را مندید و حق زیباست.

5- آزمایشهای دنیایی

در آیه دوم سوره مبارکه مُلک، خداوند مفرماید:

(يَأْتِي خَلْقَ الْمَوْتِ وَالْحَيَاةِ لِيَلْوَكُم أَيْكُم أَحْسَنَ عَم)

همان که مرگ و زندگی را پدید آورد تا شما را بیازماید که کدامتان نیکوکارترید.

و سپس مفرماید:

برای امتحان شما، تا شما را بیازماییم، که کدام يك عمل بهتری دارید.

بنابراین، معلوم میشود که همه لحظات زندگی ما امتحان است.

عالم اوّل جهان امتحانعالَم ثانی جزای این و آنو در سوره عنكبوت، آیه دوم، مفرماید:

(أَحْسَبَ النَّاسُ أَنْ يَبْرُكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ)

آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم، رها میشوند و مورد آزمایش قرار نمیگیرند؟ و بالاخره در سوره

توبه، آیه 126، مفرماید:

(أُولَئِكَ يَلْعَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ)

آیا نمیبینند که آنان در هر سال يك یا دو بار آزموده میشوند؟گفت یزدان از ولادت تا به حین یفتنون كلّ عام

مرّتی نامتحان بر امتحان است ای پسر هین به کمتر امتحان، خود را مخرز امتحانات قضا ایمن مباشهان ز

رسوائی بترس ای خواجه تاشو خلاصه این که همیشه همه مردم، در حال امتحان هستند.

ما باید در سعدی و نحسی، معنا و اثر را بنگریم، نه ظاهر و صورت را.

و در قرآن کریم از نمونه بارز این نگرش، داستان موسی و خضر است که چهره ظاهری حوادث، موسی

را دچار تردید و تزلزل مکرد، اما خضر که چهره اصلی و معنا و اثر را مندید، مشکلی نداشت.

اعتراضی که به زشتیها و مشکلات این دنیا مگیریم، همان اعتراضی است که ملائک، در آیه 30 به بعد

در سوره بقره، در ارتباط با انسان داشتند که (أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ)

، اما خداوند مفرماید:

(إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ)

و حتی در آیات بعدی، به دنبال این اعتراض، مفرماید:

(أَسْجُدُوا لِآدَمَ)

یعنی نه تنها این اعتراض شما درست نیست، بلکه به این انسان سجده کنید.

بنابراین، معلوم میشود که اگر ما نکته‌های را نمدانیم، باید بدانیم که علم ما نارساست و از طرفی، امور دنیا و تدبیر این دنیا در دست مدبّر حکیم است و امور این دنیا، در تدبیر اوست، و هر چه در تدبیر و تقدیر اوست، صواب است.

خداوند، در قرآن کریم مفرماید:

عده‌ای از مردم آنچه را نمدانند، تکذیب میکنند:

(کذبوا بما لم يحيطوا).

نقش کژ مژ دیدم اندر آب و گلچون ملائک اعتراضی کرد دل‌ما باید بدانیم که:

نیست در دایره یک نکته خلاف از کم و بیشکه من این مسأله بی چون و چرا مدانمیشترین کژیهای عالم خارج، کژی نیست، کژ فهمی ماست.

نتیجه این که، با توضیحات فوق مشخص میشود که او، ما همیشه در حال محکزدن هستیم، و ثانیاً، نباید در صورتها نگاه نکنیم، بلکه باید در اثر و معنا نگاه کنیم و ثالثاً، امور بیرونی ما نشانه ادبار و اقبال ما نیستند و مواظب باشیم که در نعمت، شکر نعمت و در مشکلات، اجر صبر را در نظر داشته باشیم، و چون در هر حال نظرمان، قرب به خداست:

رحمتی دان امتحان تلخ رانعمتی دان ملک مرو و بلخ را آن براهیم از تلف نگرینخت مانداین براهیم از شرف بگریخت رانداین نسوزد آن بسوزد ای عجبعل معکوس است در راه طلبجان کلام این که، امتحانات تلخی که در زندگی ما پیش می‌آید، از رحمت حق است؛ در صورتی که ملک و مقام این دنیا، متواند باعث شود که به علت فرو رفتن در آنها، نعمت و نکبت نصیب ما شود و ما را از خدا دور کند و اگر خود نیز در فضای اسم مدبّر قرار گیریم، به یقین مرسیم و در یقین، که خود، علت و ایجاد است، بینش ما اصلاح میشود، توقعات ما کمتر میشوند و به مقام صبر و بالاتر از آن، رضا مرسیم و صبر و رضا، زاییده مقام یقینند.

و بالاخره، به مرتبه آخر این مطلب برسیم که تکلیف الهی ما چیست و فقط مواظب باشیم که تکلیف الهی خود را درست انجام دهیم.

باید در مکروهات، صبر داشته باشیم و در سختها و آزمایشهای این دنیا، صبر و بالاتر از آن، مقام رضا داشته باشیم که در درون، باعث اضطراب و در برون، باعث گله و شکایت ما نشود.

در تقدیر الهی، جبر و اختیار هم هست؛ یعنی اختیار، از اجزای تقدیر است.

هر چه انسان به مدد عقل در عالم انجام دهد، خود جزو تقدیر الهی است.

سرکشی در برابر تقدیر الهی، آدمی را به آتش غیر الهی خواهد سوزاند.

سرکش مشو که چون شمع از غیرتت بسوزد دلبر که در کف او موم است سنگ خار اگر به تکلیف خود

درست پی بریم و آن را درست انجام دهیم، دیگر جبر و اختیار برای ما حل شده است؛ چرا که همه وظیفه

ما تکلیف ماست، که آن را پروردگار ما برای ما مقدر کرده، و در آن چارچوب عمل کردن، اختیار ماست، و اختیار این نیست که آدمی بخواهد یا بتواند نظم و حصارهای نهایی دنیا و تاریخ و تکوین را بر هم زند؛ بلکه اختیار این است که در چارچوب تکلیف، وظیفه خود را انجام دهیم یا ندهیم و در چارچوب همین بحث است که توکل، مددسانی است.

توکل، یعنی خدای مدبر را وکیل خود و پناه خود بدانیم و خود را به دست او بسپاریم و به خصوص در حالی که در تکلیف خود کوشاییم، اموری را نیز که تدبیرش از عهده ما خارج است، به خدا بسپاریم و همین است که علی(علیه السلام) منفرماید:

مَالِكُ مَوْتٍ، مَالِكُ حَيَاتٍ نِيزَ هَسْتِ، اَنْ كَهْ مَنَافِرِنْدِ، هَمَانِ اسْتِ كَهْ مَمِيْرَانْدِ، اَنْ كَهْ فَاْنِيْ مَكْنَنْدِ، هَمَانِ اسْتِ كَهْ دُوْبَارَهْ بَازْمَنْگَرْدَانْدِ وَ اَنْ كَهْ مَبْتَلَا مَكْنَنْدِ، هَمَانِ اسْتِ كَهْ عَافِيْتِ مَبِيْخَشْدِ.

ابراهیم خلیل، با آتش و ابراهیم ادهم با مینا امتحان میشوند.

شگفتا که ابراهیم خلیل، در آتش نمسوزد و ابراهیم ادهم در آتش عشق مسوزد.

هر دو در طلب پروردگار و در امتحانات او موفق میشوند.

و بالاخره خداوند در قرآن کریم منفرماید:

(وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مَصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ)

و قطعاً شما را به چیزی از قبیل ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جانها و محصولات مآزماییم، و

مژده ده شکیبایان را؛ همان کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد گویند:

ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز میگردیم.

بنابراین، همیشه در بوته آزمایشیم و نسبت به هستی و قوانین آن و مسائل درونی خود، آزموده مشویم.

علت این آزمایش، محک زده شدن جوهر وجودی ماست و این را هم بدانیم که امور بیرونی، نشانه اقبال یا

ادبار ما نیستند و باید آنچه‌ان در درون، خود را دریا گونه به همه دریا‌های وجود متصل کنیم که گویی همه

دنیا را در وجود خود احساس میکنیم و هرگز احساس نکنیم که دنیا بر ما هجوم آورده و یا هرگز احساس

نکنیم که دنیا میتواند بر ما هجوم آورد.

قهر را از لطف داند هر کسخواه نادان خواه دانا، هر کسلیک لطفی گشته در قهری نهانیا که قهری در دل

لطفی روانکم کسی داند مگر ربانئکش بود در دل محک جانئندر ادامه بحث آزمایشهای این دنیا به دو بحث

زیر که در امر آزمایش الهی، مشکل پیدا میکنیم، اشاره میشود:

مقدّرات پروردگار

بایستی نظام عالم را بشناسیم و تدبیر را از آن خداوند، که او مدبّر حکیم است، بدانیم. بر همین اساس است که امور دنیا، یعنی عافیتها و بلاها نیز رقم مسخورد و سرانجام آن نیز جزای معاد و یک رشته اموری است که همه را نمودانیم و لذا زبان حال ما این است که:

اللّٰهُمَّ فَاجْعَلْ نَفْسِي مَطْمَئِنَّةً بِقَدْرِكَ وَرَاضِيًا بِقَضَائِكَ.

شُرور

بیمعمو در ذهن انسان، چراهایی وجود دارند که مَث چَرَا شَرِّ هست، چَرَا بَدِي هست، و بالاخره چَرَا زشتیها وجود دارند یا چَرَا بیماریهای صعب العَلاج وجود دارند. در پاسخ باید گفت:

1- نظریه حکما بر این است که خالق، مخلوق را به وجود مآورد و این خیر است، اما مخلوق ممکن است شَرِّ را به وجود آورد:

(ما أصابك من حسنة فمن الله وما أصابك من سيئة فمن نفسك)

هر چه از خوبیها به تو مرسد از جانب خداست و آنچه از بدی به تو مرسد از جانب تو است.

اما نکته مهم این است که به وجود آمدن شَرِّ، که در دایره اختیار بشر است، از تقدیرات این عالم است.

2- حد عقل و علم ما، در برخورد با امور محدود است.

بنابراین، پنبردن به اسباب و علل ممکن است در توان علمی و عقلی ما نباشد، و از طرفی، ممکن است ما به صورتها و ظواهر نگاه کنیم، و مثال خوب این امر، همان برخورد موسی و خضر است و به هر حال، مواظب باشیم که چهره ظاهر و چهره باطن قضایا و امور، ممکن است با هم فرق داشته باشند.

3- اگر معتقد باشیم که زشتیها وجود دارند، پس باید مواظب باشیم که زشتیپذیر نباشیم.

4- از مشکلات و بدیها به خدا پناه ببریم:

(قل أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ)

بگو:

پناه میبرم به پروردگار سپیدهدم از شَرِّ آنچه آفریده و از شَرِّ تاریکی چون فراگیرد.

5- بدانیم که دنیا بر اساس تضادها و نقصانها بنا شده است و این تقدیر خدا در آفرینش بوده است.

انسان در این تضادها محکزه میشود، اما بدانیم که در عین این تضاد، روح واحدی بر هستی حاکم است، و در عین این تضاد، جهت واحدی در هستی دنبال میشود و مدبّری عادل و حکیم بر آن ناظر است.

روز و شب، ظاهر دو ضد و دشمناندلیک هر دو یک حقیقت میکنندو لذا با توجه به عالم آخرت و عالم ثواب و جزا، که عالم پایدار و همیشگی است و عالم موقت دنیا، همیشه به نهایت امور توجه داشته باشیم، و در سعدی و نحسی عالم، معنا و اثر را بنگریم، نه ظاهر و صورت را.

البته، در این جا از شروری که در اثر نامتعادل استفاده کردن از نفس و تن (نفسانیات، وهم، خیال و غرایز) به وجود می‌آیند و ما، در برابر عکسالعمل طبیعی آنها قرار می‌گیریم، بحث نم‌شود، که آنها حسابشان جداست و همان گناهان ما هستند که در برابر جزا و عقاب و اثرات آنها قرار می‌گیریم و حتماً دامن ما را خواهند گرفت و این يك امر بدیهی و روشن است.

نهایت این که دنیا با تدبیر خدایی، نعمتهایی دارد و خالی از تعارض نیست، اما انسان باید با تکلیف الهی خود، با امور و قضایا برخورد کند و اگر تکلیف را درست انجام مدهد، باید دلش قرص و محکم باشد و مابقی امور را به مدبّر و فاعل اصلی بسپارد و معتقد باشد که ابزار، باید باعث رسیدن انسان به خدا شود. این ابزار، صورتهایی مختلف دارند، ولی به هر حال، ابزاری موقت‌اند.

فقط در هر حال، باید مواظب باشیم که ارتباط با خدا را حفظ کنیم و همین است که علی(علیه السلام) منفرماید:

چنگ در بندگی کسی بزن که تو را آفریده و روزی مدهد و درستت کرده است.
پس، بندگی کن و میل تو با او باشد و تنها از او بیم و ترس داشته باش.

6- شغل

در باره شغل، نکته‌هایی چند را باید در نظر داشته باشیم:

انتخاب شغل

باید سعی کنیم شغلهایی را برگزینیم که بهره بیشتری برای جامعه داشته باشند و علاقه خود را در انتخاب شغل، بر اساس نیاز جامعه و تواناییهای خودمان تعیین کنیم.
مواظب باشیم که علاقه‌های کاذب و صوری و موقتی در کار نباشد.
شغلهای تولیدی و محوری و زیربنایی، که در آنها خلاقیت و ابداع و نوآوری نیز باشد، البته ارجحند، و حتماً امکان شغلهای مجازی را انتخاب نکنیم و سرانجام، به شغلهای پردازیم که به مرور زمان، رشد و تعالی خود شغل و رشد و تعالی خود ما را در پی داشته باشند.
بدینسان، شغل انسان، همیشه جذابیت خود را حفظ میکند.

شغل: به عنوان يك تکلیف

آگاه باشیم که شغل، نمایش و پُر هویت ما نیست.

گمان نبریم که شغل ما، خود ماست، بلکه هویت ما در بندگی است، و در نتیجه فکر نکنیم که اگر فلان شغل یا مقام را نداشتیم، خود ما هم نیستیم.

اگر موضع ما نسبت به شغلیمان، حالت شغلپرستی و هدف به خود گیرد، این نوعی شرک است و میتواند مقدمه سقوط باشد.

شغل را به عنوان يك تكلیف الهی قلمداد کنیم.

یاز طرفی دیگر، مواظب باشیم که شغل يك تكلیف صوری و پایاپای نباشد؛ یعنی مث نگوییم اینقدر حقوق بگیریم، اینقدر هم کار میکنیم، و علاقهمندی و تلاش خود را تابع میزان حقوق قرار دهیم، بلکه در چارچوب تعهدی که داریم و بدان سبب شغل را قبول کرده‌ایم، به تعهد خود به نحو احسن وفادار باشیم، و خلاصه این که شغل، ابزار است؛ ابزاری برای بندگی. هر چه شغل بیشتر در راه بندگی به کار گرفته شود، ارزشی بیشتر دارد.

مشغله زیاد

حتی الامکان بکوشیم در شغل خود، یکبُعدی و عملزده نشویم و بدانیم که جز شغل، اموری دیگر نیز هست؛ مثل امور خانواده، امور عبادی، مطالعه، استراحت و سایر ابعاد زندگی، که به آنها نیز باید رسید. هر چیز به جای خویش نیکو است.

مواظب باشیم که يك شغل بیشتر نداشته باشیم، اشخاصی که دارای چند شغل هستند، به علت عدم کشش و توانایی، حتماً در بعضی از آنها، دچار کمکاری، گناه و بدکاری میشوند. حتماً امکان سعی کنیم از 24 ساعت، 8 ساعت بیشتر کار نکنیم و مابقی را به امور دیگر زندگی بپردازیم. و همین است که علی(علیه السلام) منفرماید: اگر میخواهید برسید، در امور خود تخفیف دهید.

علاقه مندی به کار

چنان که گفتیم، شغل، تکلیف ماست، و باید آن را تکلیف الهی خود قلمداد کنیم، اخلاقاً و شرعاً و قانوناً، این مسئولیت خود را درست انجام دهیم و بهانههایی مثل میزان حقوق، نارضایتی از مافوق و ناراحتیهای شخصی، باعث نشود که به کمکاری یا بدکاری مبتلا شویم. بدانیم که شغل، امانتی است که باید برایش امانتداری خوب باشیم و بدانیم که خدا، ناظر بر کار ماست.

تقسیم کار روزانه

سعی کنیم در شب و روز کارهایمان را تقسیم کنیم و برنامه‌ریزی روزانه داشته باشیم، و حداکثر 8 ساعت کار کنیم و ساعاتی را به عبادت، ساعاتی را به مطالعه، و بالاخره ساعاتی را برای استراحت در نظر

بگیریم.

بازنشستگی

بازنشستگی از مواهبی است که باید قدر آن را بشناسیم و از این پیشآمد عبرتآموز استقبال کنیم و بدانیم که (تلك الأيام ندولها بين الناس)

و بدانیم که هر کس، در این دنیا فرصتی دارد، و این زحمت برای رسیدن به خدا، در چارچوب بندگی است، و این فرصت، تمام شدنی است، اما مهم این است که بهره درست از این فرصت را نصیب خود کنیم.

با این مقدمه، باید حواس ما جمع باشد که بازنشستگی را به انگیزه‌های کاذب دنیایی و توجیه‌های کاذب مادی، آغاز تلاش دنیایی خود به حساب نیاوریم و خود را به آب و آتش و حلال و حرام نیندازیم، بلکه با قدری تأمل و تفکر و قناعت و توکل، امور را به دست خدا بسپاریم و در بازنشستگی، به فکر تصفیه و تزکیه و عبادت و آرامش بیشتر باشیم که این حق ماست که بعد از کار و تلاش طولانی، به آنها بپردازیم و به فکر معنویات و آن یدنیای خود باشیم.

البته، با این بحث، نمخواهیم بگوییم که در دوران بازنشستگی اص کار نکنیم، بلکه کارهایی در شأن بازنشستگی و محدود و نه طاقتفرسا.

به هر حال، بازنشستگی را فرصتی برای خود و پرداختنی به خود بدانیم.

ابعاد مختلف زندگی

بباید مواظب باشیم که در زندگی، یکبُعدی (مث عملزدگی) یا چند بُعدی نشویم، بلکه همه بُعدی باشیم و بدانیم که هر چیز به جای خویش نیکوست و در این مورد نکاتی چند قابل تذکر است:

1- در باره شغل خود، مواظب باشیم که در زندگی ماشینی امروزه و عصر حاضر، وضعیت، نیازها، رفاهها و زیادهخواهیها طوری است که اگر در 24 ساعت هم کار کنیم، کافی نیست و بلکه باز هم کم مآوریم.

بنابراین، باید حد منطق و عقل را رعایت کنیم و با بینش صحیح و برنامه‌ریزی درست و این که مواظب باشیم شیطان ما را وسوسه نکند، و بجهت نترساند، کار بکنیم و تلاش بکنیم، اما در حد منطق و شرع و در چارچوب بندگی، نه برای پُز و زیادهخواهی.

2- استراحت ما به اندازه کافی باشد و مخصوصاً بدانیم که زندگی در عصر حاضر، تنشهای فکری و هیجانات روحی زیادی برای ما در پی دارد و باید خستگی و عدم تمرکز در امور را (با داشتن استراحت کافی) کمتر کنیم.

3- مواظب تفریحات سالم خود و همسر و فرزندان خود باشیم.

با برنامه‌ریزی‌های دقیق، روزهای تعطیل و جمعه و مرخصیها را در طبیعت و سیر در جهان هستی بگذرانیم، به دیدار فامیل و آشنایان برویم، صلهرحم داشته باشیم، سفرهای زیارتی - مثل مشهد مقدس - و یا تفریحی مثل کنار دریا و شناسایی طبیعت زیبا را جزو برنامه‌های خود قرار دهیم.

4- به همسر و فرزندان خود، با دقت کافی توجه کنیم، به امور و مشکلاتشان توجه داشته باشیم، با آنها دوست باشیم، ارتباط خود را با آنها قطع نکنیم، در هدایتشان بکوشیم و تکلیف خود را درباره آنان درست انجام دهیم.

5- محیط کار، خانه و محیط شغلی و زندگی، در نهایت آرامش و امنیت باشد و نگذاریم که تنشها و ناآرامیها بر آن حاکم باشند.

6- خط مشی مشخص زندگی خود را، که در فصل بعدی گفته میشود، به خوبی انجام دهیم و به آن اعتقاد داشته باشیم و در عمل پیاده کنیم.

7- و سرانجام، به همه ابعاد زندگی درست برسیم، هر بُعد زندگی را درست ارزیابی کنیم و میراحوال و میرحال باشیم؛ یعنی به بهترین گونه از لحظه حال و لحظهای که در آنیم، بهره‌برداری کنیم و در لحظه حال، در همان لحظه باشیم، نه این که الان، که در حال اجرای فلان بُعد از زندگی هستیم، فکر مغشوش و متلاطم ما در جای دیگر باشد، و همین طور همه مسائل زندگی را و این امر را مگویند:

«میرحال بودن»؛ یعنی حداکثر نصیب و بهره را در لحظه حاضر از زندگی برداریم، غافل از لحظات زندگی خود نباشیم و با امور، سطحی برخورد نکنیم؛ ضمناً به يك بُعد، خود را خیلی مشغول نکنیم و مثل يك معتاد، به يك بُعد از زندگی، خود را صددرصد معتاد نکنیم، و مواظب باشیم که به هر بُعدی به اندازه ارزش آن بُعد بپردازیم و نیروی خود را بجهت تلف نکنیم، و هر بُعدی را به اندازه خودش و ارزشی که دارد، وقت و سرمایه و عمر خود را بر سر آن بگذاریم.

باید هوشیار باشیم که در مقابل نقدینه پر ارزش عمر ما، که سکه به سکه به بازار عرضه میکنیم و آنها را از دست مدهیم، چه کالایی به دست ما آوریم و مواظب بده و بستانهای خود باشیم.

مواظب باشیم که از زرنگیهایی که به دردمان نمخورد، دوری کنیم.

این دنیا، چون ماهی است که به محضی که آن را به دست آوریم، فرار میکند.

پس، به جای صیّادی، صید بودن هم خوش است که همان صید در دام بندگی است؛ همان صید در دام

کمال و عشق و ایثار.

راه و رسم مشخص زندگی

انسان باید با بصیرت کامل، به يك راه و رسم مشخص و واحدی برسد و سپس بر این وضعیت، ثبات قدم

داشته باشد.

برای رسیدن به چنین وضعیتی، باید معرفت یابد و با مجاهدت و مرارت، خود به آن راه و رسم برسیم. در حقیقت، منظورمان از این بحث این است که در زندگی، معرفتی یابیم و سپس، این معرفت را در عمل پیاده کنیم.

بدر رسیدن به این راه، ذکر چند نکته ضروری است:

او، باید مواظب باشیم که در رسیدن به این راه و رسم، هیچگونه انحراف و کژی وجود نداشته باشد و کجفهی و انحراف در کار نباشد.

برای این تضمین، معرفتهای خود را بر اساس قرآن و شرع و منطق و کمک از اساتید مطمئن و اولیای خدا و دعا برای عنایت خدا در این راه قرار دهیم.

نکته بسیار مهم این است که زودتر به فکر عمل باشیم و مبدا تا آخر عمر، همهاش به فکر یاد گرفتن این راه باشیم و فرصت ما تمام شود.

منظور، رسیدن و شدن است، وگرنه راه و رسمها در کتابها هست، و در قفسه کتابخانه ما یا در قفسه ذهنیات ما هستند و خیلی مواظب باشیم که هدفمان انباشته کردن هر چه بیشتر محفوظات ذهنی نباشد.

عاقلاً به کنار جو، پی پل مگشندیوانه پا برهنه از جوی گذشتو بعد از این که به این الگوها و ارزشها رسیدیم، سخت بر عمل به آنها و ثابت قدم بودن در آنها پافشاری کنیم که:

(من المؤمنین رجال صدقوا ما عاهدوا الله علیه فمنهم من قضی نحبه ومنهم من ينتظر)

از میان مؤمنان مرداناند که به آنچه با خدا عهد بستند، صادقانه وفا کردند.

برخی از آنان به شهادت رسیدند و برخی از آنان در همین انتظارند.

(یوما بدّلوا تبدی)

و هرگز تغییر و تبدیلی در عهد و پیمان خود نمدهند.

و سرانجام، در این وضعیت، نوری بر او حاکم میشود که ظلمتهای زندگانش روشن مسگردد و در پناه این حکمت و در فضای اسم حکیم قرار مگیرد، و شامل این آیه میشود که:

(أومن كان مِيتاً فأحييناهُ وجعلنا له نوراً يمشى به في الناس كمن مثله في الظلمات ليس بخارج منها كذلك

زین للكافرين ما كانوا يعلمون)

آیا کسی که مرده [دل] بود و زندهاش گردانیدیم و برای او نوری پدید آوردیم تا در پرتو آن میان مردم راه

برود چون کسی است که گویی گرفتار در تاریکهاست و از آن بیرون آمدنی نیست؟! این گونه برای

کافران آنچه انجام میدادند زینت داده شده است.

و سرانجام او، جزو اولیای خدا میشود که اولیای خدا را حضرت علی (علیه السلام) در رابطه با همین راه

و رسم مشخص، چنین وصف منفرماید:

قوم أخلصوا لله في عبادته ونظروا إلى باطن الدنيا حين نظر الناس إلى ظاهرها فعرفوا أجلها حين نحر الخلق سواهم يعاجلها، فتركوا منها ما عملوا إته سبترکهم وأماتوا منها ما عملوا سبمیتهم.

اولیای خدا، مردمی هستند که خدا را به طور خالص عبادت میکنند و وقتی مردم، به ظاهر دنیا و شهوات منگردند، آنان [با تفکر و امعاننظر] به باطن دنیا منگردند، و وقتی مردم، به چیزهای زودگذر، دنیا مغرور میشوند، اولیای خدا به آینده و نعمتهای قیامت نگاه میکنند، و اولیای خدا، چیزهایی که میدانند، از اموال دنیا و مقامهای ظاهری، رهایشان مسازد، خود آنها را رها میکنند و چیزهایی که باعث هلاکت میشود، خود، آنها را رها میکنند.

و بعد از این که به این خطمشی مشخص رسیدیم، باید مواظب باشیم که زندگی روزمره و زرق و برقهها و آنچه به طور مجاز حاکم شده، ما را فریب ندهد و مستیهای دروغین را که يك عده را مست کرده، برای خود آرزو نکنیم.

ملامت ملامتگران دنیا زده، ما را از راه اصلی باز ندارد، و بالاخره، آرزوی دنیای دنیازدگان را نداشته باشیم، بلکه آرزوی زندگی اولیای خدا را داشته باشیم.

و بالاخره، در این راه، به حکمت دست یابیم و نتایج آن عبارتند از:

بینش صحیح و چشم حقبین

در پناه این حکمت، به حق مرسیم و حق را مبینیم، و بر مبنای حق قضاوت میکنیم و بر مبنای حق عمل میکنیم و درست مبینیم:

چشم حقبین به جز از حق نتواند دیدنباطل اندر نظر مردم باطلبین استدر حقیقت، نگاه ما، نگاه حقیقت و تعدیل است.

(خویش را تعدیل کن عشق و نظر)،

تکلیف الهی

راهی که هدفش خداست، فقط به تکلیف الهی خود عمل میکند، و تکلیف الهی چیزی جز بندگی نیست، و سرانجام به این نتیجه مرسیم که در راه و رسم مشخص زندگی، که منظور این بحث است، به بندگی مرسیم و در چارچوب بندگی و عبودیت، خطمشی ما مشخص میشود؛ زیرا برای رسیدن به خدا، وسیلهای جز بندگی وجود ندارد.

گر تو خواهی حرّی و دلزندگبندگی کن بندگی کن بندگان خودی بگذر که تا یابی خدافانی حق شو که تا یابی بقاگر تو را باید وصال راستینمحو شو والله اعلم بالیقیننهایت بندگی، وصال حق است و به عبارت

دیگر، بندگی يك روی سکه‌های است که آن رویش، حق است.

در بندگی به چه چیزی مرسیم؟

بندگی عبارت است از توجه نقص به کمال.

بنابراین، در بندگی، کمال را منجوبیم؛ یعنی بنهایت همه بنهایتها را و به کمال توجه منکنیم و در جهت کمال سیر منکنیم، و این نتیجه اول بندگی است.

نتیجه دوم بندگی این است که به این کمال، عشق مورزیم؛ چرا که کمال را دوست مداریم.

بنابراین، در بندگی به عشق مرسیم و سرانجام، در عشق، ایثار را مآموزیم؛ چرا که اصل عشق، چیزی جز ایثار نیست.

اصل عشق، فناست و فنا، محو شدن در معشوق است، و ایثار، چیزی جز از دست دادن من مجازی نیست؛ چرا که من اصلی، از دست رفتنی نیست، و خلاصه، در بندگی به مثلث سازنده‌های که هم‌هش

اسرار است و هم‌هش زندگی مرسیم و آن، مثلث سازنده کمال، عشق و ایثار است.

سرانجام، نتیجه غایی بندگی، که در مثلث کمال و عشق و ایثار، عاید ما میشود، حلاوت بندگی است که همان حلاوت سرکردن با خداست و به عبارتی، حلاوت جان ماست؛ چرا که جان، به جانان مرسد.

در نیازهای تن و نفس هم حلاوت داریم، اما حلاوتهای موقتی.

ولی در حلاوت جان، به حلاوت اصلی مرسیم.

پیشهای آموختی در نفس و تنچنگ اندر پیشه معنی بزندر جهان پوشیده گشتی و غنچون برون آئی از

اینجا چون کنپیشهای آموز کاندن آخرتاندن آید دخل کسب و معرفتو سپس، بنده در مقام بندگی به این

مرتبہ مرسد که حلاوت تن و نفس را در چارچوب بندگی منجوبد.

حلاوت سرکردن با خدا، سنگینی بار هجران را کم میکند و سرکردن با خدا، جان را به اقناع مرساند و

در نهایت، او را به وصال حق مرساند و در این وصال، غیر خدا را فقط در چارچوب بندگی و تکلیف

نگاه میکند، که البته بار تکلیف نیز بار سنگینی بر دوش اوست؛ چرا که در چارچوب خواست و رضای

خدا، به خود و هستی و دیگران نگاه میکند، و اگر او، در چارچوب بندگی، دنیا را داشته باشد برای بندگی

مخواهد و اگر نداشته باشد، خدا را نخواهد و اگر در چارچوب بندگی دنیا را داشته باشد، خدا را دارد،

اما اگر کسی در چارچوب غیر بندگی، دنیا را داشته باشد، باعث غرور و پُز و تکبر اوست و اگر دنیا را

نداشته باشد، باعث یأس و نومیدی.

چون به دریا متوانی راه یافتسوی يك قطره چرا باید شناقتقطره باشد هر که را دریا بودهر که جز دریا

بود، سودا بودهر که داند گفت با خورشید راز او تواند ماند از يك قطره بازو سرانجام، در مرتبه والای

بندگی مرسد به آیه 24 به بعد سوره مطلقین:

(يسقون من رهيق مختوم ختامه مسك وفي ذلك فليتنافس المتنافسون)

از بادهای مُهر شده نوشاینده میشوند؛ بادهای که مُهر آن مشك است.
و در این نعمتها مشتاقان باید بر یکدیگر پیشی گیرند.
و در نهایت بندگی به جوشش بندگی میرسد که جوشش بندگی، در زبان، حق گفتن است، در دل، ایمان به حق است و در عمل، تقوا یا عمل کردن به حق است:
1- در زبان، حق را مگوید و سخن او حق است.
2- در دل، ایمان او حق است، فکر او مالمال از حق است و فکر و نیتش حق است.
3- در عمل، حضور حق را در عمل خود ناظر مداند و ادب حضور حق را رعایت میکند و رعایت این ادب، به معنای تقوا و عمل به حق است.
بنابراین، بنده، در مقام بندگی و در همه حال بر مسیر بندگی است، چه با زبان و چه در فکر و دل و چه در عمل و همواره حال اجرای بندگی خود است و همیشه در حال گرفتن فیض.
بندگی بیشتر، تجلی بیشتر ذات حق، در ماست و در نهایت، ما مشویم واسطه فیض حق.
بنابراین، متوجه مشویم که انسان، نمیتواند، بنده باشد، اما فقط با ادعا و زبان، در یحالی که در دل و عمل، بندگی نداشته باشد.
او اص بنده واقعی نیست، بلکه منافق است.

بر زبان نام حق و بر جان اوگندها از کفر و بایمان اوآن منافق مشك بر من میزند روح را در قعر گلشن
مبیردمشك را بر تن مزین بر دل بمالمشك چبود نام پاك ذوالجلالدر این راه، عنایت پروردگار، شرط اصلی
است؛ چرا که طبیعت ناتوان ما، لیاقت رسیدن به همه بنهایتها را ندارد، جز با عنایت پروردگار.
دمدمه این نای از دمه‌های اوستهای و هوی روح از هیهای او استلیك داند هر که او را منظری استکاین
فغان این سری هم زان سری استیا رب این بخشش نه حد کار ما استلطف تو لطف خفی را خود سزا
استدست گیر از دست ما، ما را مخرپرده را بردار و پرده ما مدربازخر ما را از این نفس پلیدکاردش تا
استخوان ما رسیداز چو ما بیچارگان این بند سخته گشاید جز تو ای سلطان تختاین چنین قفل گران را ای
ودودکه تواند جز که فضل تو گشودما ز خود سوی تو گردانیم سرچون تو از مایی به ما نزدیکتر با چنین
نزدیکای دوریم دوردر چنین تاریکای بفرست نوراین دعا هم بخشش و تعلیم تو استورنه در گلخن گلستان
از چه استدر میان خون و رود فهم و عقلجز ز اکرام تو نتوان کرد نقلاز دو پاره پیه، این نورانموج
نورش مرود تا آسمانگوشت پاره که زبان آمد ازومرود سیلاب حکمت جو به جواین دعا از تو اجابت هم
ز توایمن از تو مهابت هم ز تو

فصل پنجم : موانع رشد کمال

مقدمه

هر چه بنده، به بندگی نزدیکتر میشود و جودش بیشتر از خدا پر مگردد و بیشتر محل تجلی صفات خدا قرار مگيرد و به همان اندازه، به رشد و کمال میرسد و به همان اندازه، از زدايل اخلاقی و بدیها و گناهان خالی میشود.

هر چه در ارتباط با بندگی ماست، هویت ما و سرمایه ماست و باقیات و صالحات است و هر چه در ارتباط با غیر بندگی است، پایهایش در بیرون از ماست و سرمایه صوری و موقتی، اما سرمایه دایم و جاودان ما نیست.

تمام زدايل آدمی، از کم و کاستی و نقص اوست که ناشی از دوری از خداست، و توجه به خدا، یعنی توجه به کمال و نفس.

چنین توجهی حاصلش عشق است و در عشق، ایثار است و این ایثار چیزی جز از دست دادن من مجازی و مجازها نیست.

عشق آمد و چو خون من در رگ و پوستتا کرد مرا خالی و باقی همه دوستاجزای وجودم همگی عشق گرفتنامی است ز من باقی و باقی همه دوستهر چه انسان بیشتر به خدا توجه کند و نزدیک شود و برای خدا باشد، به کمال بیشتری میرسد و در دوری از خداست که نقص و سختی پدید میآید.

(فمن أعرض عن ذکری فأَنَّ معیشة ضنکا)

هر کس از یاد من غافل شود، زندگی پر مشقتی دارد.

گر تو تاریک و ملول و تیر هاندان که با زیور جسم همشیر هابهر کس خوبی میکند، به خود خوبی کرده و هر کس بدی کند، به خود بدی کرده است و هر کس مگوید خوب، خود خوب است و هر کس مگوید بد، خود بد است.

بنابراین، یادمان باشد که رشد و کمال ما در ارتباط با خدایمان شکل مگيرد، و آن هم ارتباط قلبی و عملی، نه ارتباط صوری و لفظی، و مشکلات و گرفتاریهای ما نیز در ارتباط با خداوند حل میشوند.

دیو اگر عاشق شود هم گوی بردجبرئیلی گشت و آن دیوی بمردتقرب به خدا، ما را الهی میکند و چشم خدایین، و حقیین، خواهیم داشت و در این وضعیت «نظر پاک، جمله پاک ببند».

نتیجه این که بایستی جایگاه خوب و بد را در ارتباط با قرب به خدا یا دوری از خدا ببانیم.

مث اگر دروغ نمگویم، یا دزدی نمکنیم، چون امر و دستور خداست و به خاطر قرب به خدا، و این اصل است، اما نتایج حاصل از دروغ نگفتن یا دزدی نکردن نیز مسلماً عاید ما و اجتماع و روابطمان میشود، ولی اصل بر انجام امر الهی و تقرب به اوست.

در این فصل از موارد زیر بحث میکنیم:

1- هوای نفس; 11 - حسد; 2 - تعلقات; 12 - سستی در عمل; 3 - وهم و خیال; 13 - دروغ; 4 - سوء ظن و بددلی; 14 - غیبت; 5 - مدح و ستایش; 15 - غضب; 6 - عجب; 16 - عیبجویی; 7 - کبر; 17 - ریا; 8 - ذلت و حقارت; 18 - حجابهای ظلمانی; 9 - حب جاه و خودپسندی; 19 - حجابهای نورانی; 10 - آمال و آرزو; 20 - خروج از حجابها.

1- هوای نفس

هوای نفس، همان خواستههای نفس را گوئیم که از حد منطق و شرع بیرون است و گرنه، خواستهها و نیازهای منطقی و شرعی نفس و تن، نه تنها مجاز، بلکه مطلوب و ابزار هر چه بهتر بندگی کردن ماست. خواست و تقدیر خدا بر این بوده که ما با عبور از این دنیا و نیازهای طبیعی به هدف اعلاّی حیات برسیم. هوای نفس، همان زیادهخواهی و همه آن چیزهایی است که نفس برای انباشتن، نمایش دادن و پُز دادن میخواهد و مبارزه با اینها، همان جهاد با نفس است که جهاد اکبر، همین است. باید مواظب باشیم که نفس، در ما، همیشه حالت خفتگی دارد و در کمین است که فرعونیت خود را نشان دهد.

ما باید به او فرصت ندهیم، و اگر نه، او چون اژدهایی است که اگر طعمه پیدا کرد، بیدار میشود و ما خود، طعمه اویم.

نفس، این حالت را دارد که اگر اطاعتش کنیم، باز هم بیشتر میخواهد و بیشتر سرکشی میکند. خواستههای نفس، مثل آب شور است که هر چه از آن بخوریم، تشنهتر میشویم. بنابراین، باید مواظب باشیم که به آنچه شرعی و منطقی است، عمل کنیم، نه آنچه نفسانی است. در درجه اول مواظب باشیم که از حرام به دور مانیم، و در درجه دوم، از مکروهات و در درجه آخر، که مربوط به اولیای خداست، در مباحها نیز رعایت اعتدال و صحت را داشتهباشیم، که زیادهروی در مباحها نیز میتواند منجر به سرکشی نفس شود.

2- تعلقات

تعلقات، یعنی مظاهر و تمتعات دنیوی را اصل و مقصد گرفتن، و دل را با آنها گره زدن. در تعلقات، درك واقعی انسان گرفته میشود و يك درك وهمی و مجازی به وجود میآید و دريچه ادراك حقیقت بسته میشود.

از طرف دیگر، مدانیم که تعلق به غیر خدا، یعنی تعلق به فرع و جزء که او خود وابسته به اصل وکلّ است.

پس، دلبستگی به فرع و جزء، که خود باید به اصل و کلّ بپیوندد، نتیجهاش هیچ است؛ چرا که بالاخره

نمماند و وابسته به اصل وکلّ است و روزی به آن میپوندد.

بنابراین، باید مواظب باشیم که فرع و جزء را با اصل اشتباه نکنیم و به اصل دل ببندیم، که فرع نیز نزد اوست.

باید فرع را اصل نگیریم و یادمان باشد که فرع، وسیله رسیدن به اصل است و فرع يك روزی از دست ما گرفته میشود، و ارزش فرع، در میزان رسانیدن ما به اصل است.

و فقط مواظب باشیم که در فرع، امانتدار خوبی باشیم و ادای امانت و تکلیف الهی خود را درست انجام دهیم، و در این صورت، فرع، به ما بهره مرساند و خیر است؛ چرا که فرع، ما را به اصل رسانیده‌است. اما اگر به آن فرع دل ببندیم و آن را هدف کنیم و از اصل غافل شویم، آن فرع، ممکن است مدتی ما را سرگرم و دلخوش کند، اما به هر حال ما را از اصل بازدارد و لذا خیر کامل به ما نرسد.

ای دوست شکر بهتر، یا آنکه شکر سازد؟ خوبی قمر بهتر، یا آنکه قمر سازد؟ ای باغ تویی خوشتر، یا گلشن و گل در تو؟ یا آنکه بر آرد گل، صد نرگس تر سازد؟ ای

عقل، تو به باشی در دانش و در بینشیا آنکه بهر لحظه صد عقل و نظر سازد؟ دریای دل از لطفش پُر خسرو و پر شیرینوز قطره اندیشه، صد گونه گهر سازد در قرآن، آیهای زیبا در باره تعلقات آمده است که مفرمايد:

(ما جعل الله لرجل من قلبين في جوفه)

خداوند برای هیچ مردی در درونش دو دل ننهاد‌است.

و به عبارت دیگر، يك قلب است و يك مطلوب.

نتایج زیانبار تعلقات

1- ارتباط وهمی:

تعلقات، وضعیت عجیبی در سازمان فکری انسان به وجود می‌آورد و آن عبارت از این است که ارتباط و توجه و درك واقعی را از او منگیرد و توجه و درکی وهمی جایگزین آن میکند، و اینها در تعبیر قرآن کریم، (کالأنعام بل هم أضلّ)

آمده؛ چرا که حیوان، این گونه تعلقات را ندارد، ولی درك دارد.

2- حرص و هراس:

هر چیزی که از تعلقات انسان است تا زمانی که آن را به دست نیاورده، حرص عجیبی دارد، و هر وقت آن را به دست آورد، دغدغه خاطر و هراس نگهداری آن را دارد و همین است که ابراهیم (علیه السلام) بعد از دیدن ستاره و ماه و خورشید، گفت:

(لا أحبّ الآفلين)

و این اشاره است به همه آنچه در دنیا، آفل است.

3- غم:

تعلقات را روزی از دست ما مگیرند و لذا چون قلب خود را با آنها گره زده‌ایم، گرفتن آنها از ما یا ترك ما از آنها (با مرگ یا از دست دادن مقام) سخت ما را غمناك می‌کند.

4- عشق مجازی:

تعلق به فرع و جزء، يك عشق مجازی است.

در این عشق، انسان نسبت آن چیز یا مقام و مانند آن، عشق پیدا می‌کند و در این عشق عیوب آن را نمی‌بیند و خود را کور و کر در اختیار آن می‌گذارد.

از این رو، چون عاشق است، بدی معشوق را نمی‌بیند و همین است که خداوند در قرآن کریم مفرماید:

(يَأْأَيْتُ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاءَ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكَيْ أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ يَأْأَيْتُكُمْ بِسَمْعُونِ أَوْ يَعْقُلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا

كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيًّا)

آیا آن کس که هوای نفس خود را معبود خویش گرفته‌است دیدی؟ آیا متوانی ضامن او باشی؟! یا گمان

داری که بیشترشان مشنونند یا مانند‌یشند؟! آنان جز مانند ستوران نیستند.

بلکه گمراه‌ترند.

5- نداشتن آخرت:

چون چنین کسانی به معبودهای خیالی توجه می‌کنند و آنها را سرمایه‌های خود مسازند، در آن دنیا چیزی ندارند؛ چنان که خداوند متعال مفرماید:

(وَضَلَّ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَدْعُونَ مِنْ قَبْلِ وَظَنُّوا مَا لَهُمْ مِنْ مَّحِيصٍ)

و آنچه از پیش می‌خواندند از نظر آنان ناپدید می‌شود و مداندند که آنان را روی گریز نیست.

نتیجه این که، اگر انسان به غیر حق توجه کند، راه به جایی نم‌برد، و غیر حق آفل است، و فقط غیر حق را برای حق خواستن، خوب است.

بر جمادی دل چه بندی ای سلیموا طلب آن را که متناوب مقیدل کردن از جاذبه‌های زندگی، برای انسان،

رهایی و سبکبالی خواهد بود.

جریان زندگی انسان، چون کشتی است که در دریا حرکت می‌کند.

حال، اگر طوفانی درگیرد و کشتی، تهدید به غرق شود، باید برای نجات کشتیبان، مقداری از بارهای

درون کشتی را به آب ریخت تا کشتیبان نجات یابد.

تعلقات ما هم همین است؛ هر چه کمتر باشند، بار کشتی زندگی سبکتر و کشتی سالمتر به ساحل خواهد

رسید و در این جا به ویژه از تعلقات زاید سخن می‌گوییم که بار سنگین آنها بر دوش ماست و باید مواظب

باشیم که کمر ما زیر آن نشکند.

مواظب باشیم که در مقابل هر گرفتگی، از دست دادنی هست، و در مقابل هر عدم تعلقی، رسیدنی. این امر شبیه به ماجرای مسافری است که بناست به مقصدی برسد، اما در راه فریب نقاط خوش آب و هوا را مخورد و در آن جا مآرآمد و مفتون میشود و از مقصد بازماند.

چون به هر فکری که دل خواهی سپرداز تو چیزی در نهان خواهند برد پس بدان مشغول شو کان بهتر استناز تو چیزی برد کان کمتر استو سرانجام، انسان باید حساب تعلقات خود را داشتهباشد «آرزو مخواه لیک اندازه خواه».

و لذا باید مواظب باشیم که در این بده و بستانها و تعلقات، چه چیز را مآوریم و چه چیز را از دست مدهیم و همه نیروی خود را صرف فرع و جزء نکنیم و از اصل غافل نشویم و هدف اصلی حیات را فراموش نکنیم و خود را به سرمایههای موقتی و سراپمانند فریب ندهیم.

صد هزاران دام و دانه است ای خدایا چو مرغان حریص بنوادم بدم پا بسته دام نویمهر یکی گر باز و سیمرغی شویممهرانی هر دمی ما را و بازسوی دامی مرویم ای بنیازما در این انبار گندم مکنیمگندم جمع آمده گم مکنیممنیاندیشیم آخر ما به هوشکاین خلل در گندم است یا مکر موشموش تا انبار ما جوید ز دستوز انبار ما ویران شدهاستاول ای جان دفع شر موش کنوانگهان در جمع گندم جوش کنگرنه موش دزد در انبان ما استگندم اعمال چهل ساله کجا استریزه ریزه صدق هر روزه چراجمع مناید در این انبار مادر اشعار فوق منظور از گندم، اعمال انسان و منظور از موش، القئات شیطانی و تعلقات نفسانی است که وارد قلب میشوند و ذخایر معنوی و اعتقادی ما را ضایع میکنند.

3- وهم و خیال

در این مبحث به دو نوع تفکر، اشاره میکنیم:

یکی تفکر بدون فرمان عقل که همان وهم و خیال است و دوم تفکر در پناه عقل که خیال واقعی یا خیال الهی است.

وهم

این، همان خیال موهوم است که در پناه عقل نیست و عبارت است از يك دسته خیالپردازیهای موهوم، که در ذهن خود، زمانی مسازیم و زمانی از ذهن ما محو میشوند، و در حقیقت، این تفکرات در من مجازی شکل میگیرند و دور از واقعیاتند، اما اثر آنها در ما، حقیقی و هلاکتبار است.

در این وضعیّت، وهمیات در ذهن ما درمآیند و سپس، ما آنها را در بیرون تصویر میکنیم و این دو (یعنی ذهنیات ما و تصویر آنها، که هر دو مجاز باند (دارای نتیجه حقیقی مخرب در ما خواهند بود.

برای روشن شدن مطلب مثال آن شیر را میزنیم که حیوانات جنگل را آزار میداد، اما هنگامی که نوبت خرگوش رسید، خرگوش از وهم و خیالات شیر استفاده کرد (منیّت، کبر، غرور و برتریها) و به او گفت که شیر دیگری آمده که میخواهد تو را هلاک کند.

شیر، بسیار به خشم آمد و گفت:

«شیر دوم کجاست؟» شیر دیگری را در چاه دید که همو دشمن او بود (تصویر ذهنیات را در بیرون دید)، و بر عکس خود پرید و در چاه هلاک شد.

نتیجه وهمیات او، که مجازی بود، حقیقی بود که همان هلاکت باشد.

حمله بر خود منکنی ای ساده مردهمچو آن شیری که بر خود حمله کرد عکس خود را او عدوی خویش دید لاجرم بر خویش شمشیری کشید شیر خود را دید در چه وز علو خویش را نشناخت آندم از عدو شیر را در قعر پیدا شد که بود نقش او آن کش دگر کس منمود اما موضوع مهم این است که برای آنان که با من مجازی رو به رو هستند:

من نبینم روی خود را ای ثمنن ببینم روی تو، تو روی منولی اولیای خدا، که با حقیقت رو به رو هستند، حقیقت انسانیّت خود را مبینند.

آن کسی که او ببیند روی خویش نور او از نور خلقانست پیشمثال دوم:

برای روشن شدن وهم و خیال، داستانی است که در مثنوی آمده و بسیار جالب است.

مولوی در این داستان مگوید:

کودکان مکتبی که دستورهای استاد را مشکل دیدند، با هم متحد شدند تا چاره‌های بیندیشند.

یکی از کودکان پیشنهاد کرد که استاد را در وهم و خیال بیندازیم که او بیمار است و چنین کردند.

موقعی که خدمت استاد رسیدند، يك به يك می‌رسیدند که:

استاد خیر باشد! شما را بیمار می‌بایم و در صورت شما نشانه‌های بیماری مبینیم! استاد در اثر وهم و خیال و تلقین، خود را بیمار حس کرد و حتی نسبت به همسر خود بدبین شد که چرا صبح در منزل، با او همدردی نکرده است.

سپس، کودکان، استاد را تا خانه همراهی کردند و او در منزل بستری شد و سر استاد هم به شدت درد گرفت و به شاگردان گفت:

به منزل بروید که درس تعطیل است.

جان همه روز از لگدکوب خیالوز زیان و سود و از خوف و زوالنی صفا ممانندش نی کر و فرنی به سوی آسمان راه سفر فکرت بد، ناخن پر زهر دانمخراشد در روی جان

خیال الهی

خیال الهی، خیال در پناه عقل و تفکر را گویند و اعتقاد بر این است که تفکر و اندیشه در پناه عقل، نخستین قدم به سوی الهام الهی است.

در این جا پای من مجازی در میان نیست، بلکه من اصلی کارسازی منکند و تفکر درست و واقعی است. آن خیالاتی که دام اولیا استعکس مه رویان بستان خدا استدر تفکر برین، انسان حق را مبیند در پناه نور درون، و نور درون همان حکمت است و رسیدن به اسم کلیم. نور حق بر نور حس تزیین شودمعنی نور علی نور این بوددر این وضعیّت، کجاندیشی نیست، حقیقتنگری در کار است، و همین اندیشه است که انسان را به سوی خدا سیر مدهد؛ چرا که ما با تن و وهمیات و نفسانیات به سوی خدا سیری نداریم، بلکه با اندیشه و تفکر برین، که نخستین مرحله از مراحل دستیابی به عقل کل است، به سوی هدف عالی حیات سیر منکنیم.

فکر آن باشد که بگشاید رهراه آن باشد که پیش آید شهنتیجه کلی این است که انسان در پناه فکر خود ساخته مشود و سیر منکند؛ یا سیر به سوی بدیها، یا به سوی خیر و خوبی.

ای برادر تو همه اندیشهامابقی را استخوان و ریشهانگر بود اندیشهات گل گلشنو بود خاری تو هیمه گلخنآدمی را فربهی هست از خیالگر خیالاتش بود صاحب جمالور خیالاتش نماید ناخوشمنماید همچو موم در آتشی

4- سوء ظن و بددلی

همان طور که در بحث وهم و خیال گفتیم، سوء ظن، گمانهای بد است که در من مجازی و بدون فرماندهی عقل و من اصلی شکل مگیرد، و در قرآن کریم آمده است:

(اجتنبوا کثیراً من الظنّ إنّ بعض الظنّ اثمّ)

از بسیاری از گمانها بپرهیزید که پارهای از گمانها، گناه است.

یو اصو گمان بد، حرام است و باز در قرآن کریم داریم که:

(ظننتم ظنّ السوء وکنتم قوماً بوراً)

و گمان بد کردید و شما مردمی درخور هلاکت بودید.

کسی که ظن بد به بندگان خدا میبرد، خود در وهم و خیال خود است و عیب در ذهنیات خود اوست؛ چرا که جز علام الغیوب، کسی از باطن دیگری به طور کامل آگاه نیست و هیچ دلی، صد در صد با دل دیگران در ارتباط نیست که بتواند مقاصد و نیات یدیگری را کام دریابد، جز خدا، که او هم ستار العیوب و غفور و رحمان است و اولیای خدا نیز باید با اسمای ستار و غفور و عفو با دیگران برخورد کنند، نه با کینه ذهنی خود.

همیشه باید در رابطه با دیگران فکر کنیم که آیا او نزد خدا محبوبتر است یا ما، و یا به عبارت دیگر، او عاقبت به خیر است یا ما.

حکم مستوری و مستی همه بر عاقبت استکس ندانست که آخر به چسان خواهد رفتیاصو نگاههایی که در من مجازی و در غیر فرمان عقل است، و همالود و با سوء ظن توأم است، اما نگاه در پناه عقل و من اصلی، نمیتواند با کینه و کدورت و بدفکری توأم بیاشد؛ چرا که در من اصلی اصوبدی و سوء راه ندارد و انسان خدا نمیتواند نگاه بد داشته باشد؛ زیرا به شفافیت و پاکی و اخلاص او بدگمانی راه ندارد. مرا پیر دانای مرشد شهابدو اندرز فرمود بر روی آبیکی آنکه بر خویش خویش بین میباشدگر آنکه بر خلق بدبین مباش

5- مدح و ستایش

در نماز میخوانیم که الحمد لله:

حمد مخصوص خداست و آن، ستایش اوست.

و همه مددانی که همه کمالات از اوست، پس همه ستایش متعلق به اوست، و لذا باید بدانیم که هیچ حمدی از هیچ حامدی در برابر هیچ امری محمود سر نمزنند، مگر آن که در حقیقت، حمد خداست. بنابراین، جنس حمد و همه حمد از آن خداست، و لذا باید در ستایش غیر خدا دقت کنیم مگر این که در چارچوب بینش توحیدی و توجه به عنایت خدا در دیگری، این عنایت را به او تذکر دهیم، و غیر آن نباشد. لذا اگر خودمان، طالب ستایش از دیگران باشیم، امر غلطی است و:

طالب حیرانی خلقانی شد دست طمع اندر الوهیت زدباید همان موقع که کسی ما را ستایش میکند، از این سخنان به خدای خود پناه ببریم و بگوییم:

پروردگارا! من از او به نفس خود آگاهترم و پروردگارم از من آگاهتر؛ پس، خدایا! تو مرا بر آنچه بر من است و نمدانند، ببخشای.

و همین است که علی(علیه السلام) مفرماید:

«بهترین فرصت شیطان، در هنگامی است که تو را مدح میکنند.»

باید مواظب باشیم که تعریف دیگران باعث غرور ما نشود.

هر که را مردم سجودی میکنندز هر ها در جان او مسافکنندو سرانجام، باید مواظب باشیم که مدح دیگران تا

چه حد از روی چاپلوسی و منافع شخصی است و تا چه حد از روی خیر و واقعیت است. و همینطور، خودمان باید مواظب باشیم که بجهت دیگران را مدح و ذم نکنیم، و در چارچوب دروغ و تملق و چاپلوسی نباشد که حضرت رسول (صلی الله علیه و آله وسلم) فرمود:

خذوا التراب فی وجوه المداحین.

در صورت ستایشگران متملق، خاک بپاشید.

نتیجه این که باید مدح و ذم ما، در چارچوب بینش الهی و برای خدا باشد، نه از روی حب و بغض و بغضهای ناشی از موارد سوئی که در من مجازی ما شکل گرفتهاند.

6- عجب

عجب، عبارت است از خود را بزرگ و برتر شمردن، به جهت کمالاتی که در خود احساس میکنیم، خواه این کمالات در ما باشد، یا نباشد.

اصو باید بدانیم که احساس کمال در خود با مقایسه با دیگران، وهم و خیال بیش نیست؛ چرا که انسان خدا، کمال را در خدا مبیند و با بندگی در مقابل خدا خود را به این کمال نزدیک میکند، و گرنه، آنچه در خود، از علم و مال و مقام و نظایر آن، در مقایسه با دیگران مبینیم، این مقایسهها و نسبتها درست نیست.

کمال هر کس در میزان ارتباط او با خدای اوست.

پس، عجب يك نوع شرك است و حتی اگر کسی در کمالات عبودی خود نیز این بزرگی و برتری را احساس کند، باز غلط است.

عجب، از ذهنیات من مجازی و از آثار مشخص اوست.

لذا هر قدر انسان، به من اصلی و در نتیجه به خدای خود نزدیک شود، از عجب دور میشود.

از زمینهای مهم که باید مواظب باشیم ما را دچار عجب نکنند، مال، مقام، علم و عبادت است و ما در اینها، بندگی، شدن و رسیدن را میخواهیم، نه خود بزرگبینی را.

آفات عجب

از آفات عجب، یکی کبر است.

در عجب، ما احساس بزرگی و برتری میکنیم، اما در کبر، خود را نسبت به دیگران بزرگتر مبینیم. دیگر از آفات عجب، فراموشی گناه و مهمل گذاشتن آن است؛ به دلیل این که در فضای من مجازی و اطمینان غلط به خود هستیم.

آفت سوم عجب، این است که اگر انسان عبادتی انجام دهد، آن را بزرگ بشمارد و گویی بر خدا منت مگذارد، و سرانجام، در عمل خود منگردد.

نگاه با عجب، آفات اعمال را میپوشاند، در حالی که شخص خائف، آفات اعمال خود را میبیند.

درمان عجب

برای درمان عجب، که مرضی عذابآور و مهلك است، باید پروردگار خود را خوب بشناسیم و بدانیم که عزت و جلال همهاش، سزاوار اوست و بنابراین، عزت و جلال سزاوار غیر او نیست. و در نهایت، به عوامل فراهم کننده و سازنده عجب، مثل مال، مقام، علم و عبادت توجه کنیم که اینها همه ابزار بندگانند، نه هدف.

7- کبر و تکبر

کبر، عبارت است از این که انسان برای خود امتیازی نسبت به دیگران ببیند و ظهور این امر در عمل و زبان را تکبر منامند.

نتیجه این صفت رذیله، خود را برتر دیدن و دیگران را تحقیر کردن است.

کبر در حقیقت، وهم و دروغ است و چون نتیجه وهم و دروغ، هیچ و پوچ است، از این رو، شخصی که کبر مسوزد، مرتباً در راه به ثمر رساندن چیزی که هرگز بهثمر نرسد، نیروی خویش را صرف میکند، اما هیچ وقت این تلاش به ثمر نرسد.

لذا برای حفظ این عزت دروغین و وهمی، همواره منکوشد و در این تلاش، از دست زدن به گناه نیز ناگزیر خواهد بود.

مشکل مهمتر این که تکبر، که مأخوذ از صفت کبریایی پروردگار است، متعلق به خداست و اگر انسان، ادعای پوچ منیت و اظهار وجود و امتیاز کند، به جنگ با خدا رفته و در نتیجه از خدا دور میشود و این ادعای پوچ، نوعی شرک نیز محسوب میشود.

درمان کبر

روش مبارزه با کبر این است که آنچه ما به طور تئوری میدانیم (= ایمان نظری (که انسان عین ربط با پروردگار است و میدانیم که ما، فی نفسه و فی ذاته، استقلالی نداریم، و عین ربط با خداییم و اگر نظر حق نباشد، هیچ نیستیم، این باور را در اعتقاد قلبی و عملی خود هم به وجود آوریم و روی آن بصیرت پیدا کنیم و در حقیقت به آن برسیم.

و دیگر، از راههای دوری از کبر این است که در خود حضور قلب به وجود آوریم؛ چرا که حضور قلب، بندگی مآورد و در بندگی، وهم و خیال و منیت کمتر میشود.

در غیر بندگی، نفس و من مجازی فعّالند و میخواهند خود را چیزی حساب کنند و این، به جایی نمرسد و باب ارتباط با حق، بیشتر بسته میشود، اما در بندگی، من مجازی تضعیف میشود.

تواضع

تواضع، نقطه مقابل کبر و تکبر است؛ یعنی هر قدر از کبر دور شویم، به تواضع نزدیک میشویم. در تواضع، ما به اسم جلال خدا مدرسیم و این تجلی، در ارتباط ما با دیگران جوشش میکند، و ما با همه، متواضع هستیم.

و همین است که قرآن کریم مفرماید:

(و عباد الرحمن الذین یمشون علی الأرض هوناً)

و بندگان خدای رحمان کسانانند که روی زمین به آرامی گام برمیدارند.

8- ذلت و حقارت

همان طور که در بحث پیشین تذکر دادیم، در انسان خدا، هر چه کبر ضعیفتر میشود، تواضع بیشتر میشود، و تواضع جوشش وضعیت باطنی اوست که در ارتباط با خدای خود، از تکبر خالی میشود و تواضع و خشوع باطنی پیدا میکند، و سپس به جوشش این وضعیت باطن، در ظاهر خود و ارتباط با دیگران میرسد، اما باید مواظب باشد که این تواضع به ذلت و حقارت منجر نشود. و این امر، در صورتی است که انسان برای اغراض دنیوی، خود را مقابل این و آن خوار و حقیر کند، و در حقیقت، فراموش کند که همه امور به دست خداست و خدا، کارساز اصلی است، و دیگران واسطه اویند.

و همین است که خدای تعالی مفرماید:

(ولله العزة ولرسوله وللمؤمنین)

و عزت از آن خداوند و از آن پیامبر او و مؤمنین است.

پس، انسان خدا، باید عزت خود را حفظ کند و حفظ عزت، یعنی رعایت شأن حقیقت انسانیت، و گرنه اگر انسان، نفس خود را نزد خود حقیر کند، مطلوب است.

9- حبّ جاه و خودپسندی

حبّ جاه عبارت است از احساس شهرت و بزرگی و ریا، به طوری که مردم فکر کنند که او در شهرت، انسان بزرگی است خواه این کمال در او باشد یا نباشد و کسی که آوازه اش بلند شود، کم میشود که در دنیا و آخرت سالم بماند، و همین است که در قرآن کریم داریم:

(تلك الدار الآخرة نجعلها للذين لا يريدون علواً في الأرض ولا فساداً)

آن سرای آخرت را برای کسانی قرار مدهیم که در زمین خواستار برتری و فساد نیستند.

عوارض حبّ جاه

در حبّ جاه، رضا و خواست خدا، در نظر شخص مطرح نیست، بلکه او از روی ریا و خودنمایی، افعال خود را برای پُز و نمایش جلوه مدهد و روز و شب به فکر این است که منزلت خود را نزد این و آن زیاد کند و در این راه به انواع معاصی، روی مآورد و ضمناً از عیوب خود پردهپوشی میکند، و سرانجام در حبّ جاه، از عبودیت دور میشود و در نتیجه از رحمت حق، محروم میگردد.

درمان حبّ جاه

انسان باید توجه کند که جلال و بزرگی، همه از آن پروردگار است و کسی را از این صفت، نصیبی نیست و بنده، جز فروتنی و ذلت در مقابل او چیزی ندارد.

و در رابطه با دیگران نیز بداند که به دست آوردن جاه، با تسخیر فریبکارانه قلوب عوام، برای چند روز موقتی این دنیا، نه او را به کمال می‌رساند و نه باعث کبر یا جلالت و عظمت او میشود، و شیطان لعین، این مجازها را در او ایجاد کرده تا او را از یاد خدا دور کند، و از اتصال به جلال و جاه پروردگار بنصیب گرداند و همین است که در قرآن کریم داریم:

(اولئك الذين اشتروا الحياة الدنيا بالآخرة فلا يخفف عنهم العذاب ولا هم ينصرون)

ایشانند، که خریدند زندگانی دنیا را به آخرت.

پس عذاب ایشان هرگز تخفیف داده نمیشود.

10- آمال و آرزوها

آمال و آرزوها، بیشتر خواستن از دنیا و بیشتر بودن در دنیا را میگویند.

این را به نام «طول أمل» یا «قصر أمل» نیز مینامند که این در مورد غیر خداست؛ چرا که «آرزوی خدا را داشتن» هدف اعلای حیات است.

طول أمل، گرچه در بیرون ماست و حالت اعتباری دارد، اما در باطن نهاد ما، پایگاهی واقعی پیدا نمکند و با درون ما، ارتباط مییابد و خلاصه باعث توجه و اتحاد باطن، با آن موضوع میشود و کم کم پایگاه وجودی ما را پر میکند و ما را از خود اصلی بیگانه میگرداند و در حقیقت هویت اصلی خود را از دست مدهیم.

در آرزوهای غیر خدایی باید آنچه در تقدیر مدبّر حکیم برای رسیدن به هدف اعلاّی حیات قرار داده شده و مورد نیاز است، مطلوب بدانیم و لاغیر.

خلاصه «آرزو منخواه لیک اندازه خواه».

و اما در همین آرزوهای منطقی مواظب باشیم که به گناه نیفتیم و رعایت حلال و حرام آن را بنماییم. باید مواظب باشیم که دل خود را با آمال و آرزوها گره زنیم که هرچه آرزوها کمتر باشد، ارتباط ما با خدا بیشتر است.

رو هوی بگذار تا بوی خدادر مشامت در رسد ای کدخداین که یکی از دانشمندان مگوید:

«آرزو خوب است، اما تا موقعی که به آن نرسیده‌ام».

خیلی معنندار و ظریف است.

تا به آرزوها نرسیده‌ایم فکر نکنیم اگر برسیم، قانع یا خوشبخت مشویم، و تا هنگامی که به آنها نرسیده‌ایم، خود را خلعسلاح و بدبخت بدانیم، اما هر وقت به آنها برسیم، متوجه مشویم که گویی خوشبختی ما را تأمین نکرده‌اند؛ چرا که حقیقت جان ما در ارتباط با جان عالم اقناع مشود. و همین است که مگویند:

«یک عده به آرزوی دیگران میرسند».

و این جمله هم جمله‌ای ظریف و زیباست و معنایش این است که فلان آرزویی که مورد نظر است و دیگری به آن رسیده است، معلوم نیست او را به کمال رسانیده باشد، اما چون در آرزوی ما هست، فکر میکنیم که او رسیده‌است.

رسیدن و شدن و کمال انسان، مافوق آرزوها و آمال دنیوی است.

غایت آمال اولیای خدا در این دنیا، خداست.

و همین است که در دعای کمیل منخوانیم:

«یا غایة آمال العارفين»

و یا در دعای عرفه منخوانیم:

«یا منتهی غایة الطالبین»

و همین است که در نامه سی و یکم نهج البلاغه حضرت علی(علیه السلام) به امام حسن(علیه

السلام) سفارش مفرماید:

واعلم یقیناً أنّک لن تبلغ آمالك.

و بدان که بگمان به آرزوهایت نخواهی رسید.

بینابراین، آرزوها اوّ هدف نیستند؛ ثانیاً، هر آرزویی مقدمه آرزویی دیگر است الی ما شاء الله که به انتهای

آن نمرسیم؛ ثالثاً، هدف اعلاّی حیات، خدا و قرب به اوست.

و همین است که حضرت علی(علیه السلام) در ادامه نامه مفرماید:

فخفّض فی الطّلب.

پس، خواسته‌های خود را کم کن.

بند بگسل باش آزاد ای پسرچند باشی بند سیم و بند زرگر بریزی بحر را در کوزهاچند گنجد قیمت یک روزهانکوزه چشم حریصان پر نشدتا صدف قانع نشد، پر دُر نشد

12- حسد

حسد، دارای مراتبی است و نیز از شدت و ضعف برخوردار است.

بدترین نوع آن این است که ما آرزو کنیم که نعمت یا مقامی که دیگری دارد، از او گرفته شود و نوع دوم آن است که نعمت و مقام او از او گرفته شود و به ما داده شود.

وسرانجام، نوع سوم، آن است که آرزو کنیم نعمت و مقامی که دیگری دارد، ما هم مثل آن را داشته باشیم. البته هر سه نوع مذموم است و به حساب حسد گذاشته میشود.

یتوضیح این که شخص حسود باید بداند که او مال و مقام این دنیا اعتبارات و امانات هستند که خداوند جهت رفع امور زندگی افراد مقدر کرده و خود آن مال یا مقام، هدف نیست، بلکه میزان، امانتداری و انجام تکلیف در مورد آن مال یا مقام است.

با توضیحی که دادیم، مال و مقام انسان را به هدف اعلای حیات نمرساند، اما مال و مقام، ابزاری هستند که حتی اگر تکلیف و امانت خود را درست نسبت به آنها انجام دهیم، ممکن است شرّ باشند.

و لذا به ظواهر حسادت کردن، غیر از حسادت، مصیبت هم هست.

ثانیاً، داشتن یا نداشتن این دنیا، که همعاش اعتبارات است، چقدر ارزش دارد که انسان به آن حسادت کند؟! اما نتیجه خطرناکتر که از حسادت به وجود می‌آید، این است که شخص، در حقیقت نسبت به نعمت خدا و قسمتی که مدبر حکیم قرار داده، مخالفت کند و در حقیقت، به فعل حق اعتراض دارد، و لذا در عمل و فکر خود عصیان میکند و در نتیجه به دین خود و عبودیت خود آفت مرساند و حال و هوای عبودی را از خود مگیرد.

تنها مورد مجاز برای مردم معمولی، این است که از خدا بخواهند (بدون نظر به دیگران و مقایسه با دیگران که همان حالت حسادت است) آنقدر زندگی آنان را تأمین کند که بتوانند با شادابی و طراوت بندگی

کنند و البته ایرادی که به این امر وارد است، این است که ما برای خدا، تکلیف تعیین کرده‌ایم و خدا،

هرچه به ما داده، باید در مقام رضا آن را بهترین بدانیم و به قسم خود راضی باشیم.

مهم آن است که قسم خود را نردبان رسیدن به حق قرار دهیم، لذا هر چه خدا مقدر فرموده و هر چه داده، خوب است.

نکته مهم دیگر این که، خدا بنده را در داشتن مآزماید و گاهی در نداشتن.

مهم، مرتبه عبودی ماست که در این راه تعیین میشود. البته، اگر مال و مقام باشد و حلال و حرام آن نیز رعایت شود و در راه بندگی به کار گرفته شود، بسیار مطلوب است.

تنها مورد پسندیده برای ما، غبطه است، آن هم فقط در اعمال و مقامهای عبودی، و نسبت به اولیای خدا که انسان آرزو کند که خدایا مرا نیز به آن مقامها برسان و این مقبول است، اما اگر همین امر، در مورد امور دنیوی باشد که:

«خدایا مرا مانند فلان کس، که در امور دنیوی به ظاهر موفق است، موفق بگردان».

البته این درجهای از حسد را دارد.

در قرآن کریم در باره حسد، در سوره یوسف، همان مثال برادران یوسف آمده است که به یوسف حسد بردند و در سوره فلق منفرماید:

«به خدا پناه ببرید در موقع حسد حسودان».

13- سستی در عمل

انسان همیشه در زبان و ادعای خود، در همه زمینها شوق نشان میدهد و خود را موفق میداند، اما در عمل، میتواند روحیه عبودیتش ضعیف باشد و دایم بهانههایی برای انجام ندادن عمل آورد. همین است که علی(علیه السلام) منفرماید:

«بیشترین سخنی که به زبان میآید، حق است و کمترین سخنی که در عمل میآید، آن هم حق است».

همیشه باید سعی کنیم که انسان عمل و تکلیف باشیم.

لفظ و ادعا ممکن است ظاهر خوبی داشتهباشد، اما عمل، حلاوتی دیگر دارد، و آن هم عمل حق و در راه عبودیت.

اگر عمل ما با زبان ما هماهنگ نباشد، دقیقاً پای شیطان در کار است و از طریق وسوسه نفس، ما را از عمل باز مندارد و نفس و شیطان، همیشه ما را از حرکت و عمل حق باز مندارند. بنابراین، سستی در عمل، از حجابهای ظلمانی و از موانع راه در سیر و سلوک به سوی هدف اعلای حیات است.

شیطان همیشه مایل است که یا ما را از عمل باز دارد، یا به بیراهه ببرد.

یکی از مهمترین القانات شیطان و نفس، این است که ما را به آینده امیدوار میکند و میخواهد در همین زمان موجود، ما را فریب دهد تا نصیب ما در زمان حال را از دستمان بگردید، لذا باید مواظب باشیم، میر حال و میر احوال باشیم و هرگز با امید به آینده، حال را از خود نگیریم.

14- دروغ

دروغ از گناهان کبیره است و نه تنها در قرآن و شرع مقدس مذمت شده و عذاب قطعی دارد، بلکه زشتیاش در عقل و منطق روشن است. علاوه بر این، با دروغ در روابط اجتماعی، اعتماد سلب میشود و در بواعتمادی، نتایج و مشکلات فراوانی در روابط اجتماعی پدید میآید.

دروغ در گفتار:

همان سخن دروغ است و در قرآن کریم اشاراتی در این باره داریم: من جمله در سوره نور، آیه هفتم، که آمده است:

(أَنَّ لَعْنَةَ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كَانَ مِنَ الْكَاذِبِينَ)

لعنت خدا بر او باد اگر از دروغگویان باشد.

و در سوره حج، آیه سمام، داریم:

(وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ)

از گفتار باطل اجتناب ورزید.

غیر از حرمت دروغ، بحث در این است که جرئت بر دروغ در ابتدای کار موجب انحراف نفس از واقعیت و غفلت از حق و پوشانیدن آن میشود و مداومت بر این کار، موجب حصول ملکه کذب میشود که از زشتترین و خبیثترین ملکات است.

خداوند در سوره زمر، آیه سوم، مفرماید:

(إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ كَاذِبٌ كَفَّارٌ)

خدا آن کسی را که دروغپرداز ناسپاس است هدایت نمیکند.

دروغ در عمل:

موقعی است که در ظاهر، اعمالی از انسان سرزند که دلالت بر خوبی او کند، اما باطناً و قلباً این طور نباشد، و خلاصه، ظاهر و باطن او یکی نباشد، و در نتیجه، صدق و راستی - که همان یکی بودن ظاهر و باطن است - ندارد.

دروغ در اخلاق:

این است که کسی مدعی خوف از خدا و شکر و تسلیم یا تظاهر به خوب بودن کند، اما در باطن چنین نباشد.

إذا السرور والاعلان المؤمن المستوفى غرى الدارين والمستوجب الثناء وان خالف الأعلان سرأ ضمالهعلى

سعيه فضل سوى الكدو الفناء كما خالص الدينار في السوق نافقو معشوشه المرود لا يقتضى المنى

15- غيبت

اگر در غياب کسی، چیزی گفته شود و این سخن به گوش او برسد. و او به آن امر راضی نباشد، غيبت است و حال اگر این صفت در او باشد (چه خوب و چه بد) غيبت است؛ مثل این که بگوییم:

فلان کس فلان حُسن را دارد (در حالی که او دارد) و یا فلان عیب را دارد (و این عیب هم در اوست). در هر صورت چه خوب او را بگوییم که در او هست، و چه بد او را بگوییم که در او هست، اگر او ناراضی است، غيبت است، اما اگر سخنی در حق کسی بگوییم که در او نیست (چه خوب و چه بد)، بهتان است. در قرآن کریم آمده است:

(ولا تجسسوا ولا يغتب بعضكم بعضاً أيحّب أحدكم أن يأكل لحم أخيه ميتاً فكرهتموه)

و جاسوسی مکنید و بعضی از شما غيبت کسی نکند؛ آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مردهاش را بخورد؟! از آن کراهت دارید.

همچنین، در قرآن کریم آمده است:

(إنّ الذين يحنّون أن تشيع الفاحشة في الذين آمنوا لهم عذاب أليم)

کسانی که دوست دارند که زشتکاری در میان آنان که ایمان آورده‌اند، شیوع پیدا کند، برای آنان در دنیا و آخرت عذابی پردرد خواهد بود.

حضرت صادق(علیه السلام) در تفسیر این آیه فرموده است که مراد افرادی هستند که امر قبیحی را که از برادر ایمانی خود دیده یا شنیده‌اند، باز مگویند.

و چقدر زشت است که ما از عیوب خود غافل شویم و به عیوب دیگران بپردازیم.

و حاصل سخن این که انسان عاقل باید تأمل کند که اگر غيبت کسی را مکنند و دوست اوست، اظهار عیوب دوست خود از مروّت و انصاف به دور است و وارد در گناه غيبت نیز شده است، و اگر عیوب دشمن خود را اظهار مکنند، کشیدن بار گناهان و خطاهای او حماقت و نادانی است.

16- عیبجویی

باید دانست که در مقام بندگی، همیشه و در همه حال، درجاتی از نقص و قصور وجود دارد و لذا انسان، هر اندازه که متعالی باشد، باز در مقابل کمال مطلق، ناقص است.

از طرفی، هر فردی، جز معصومین(علیهم السلام)، افزون بر نقاط ضعف، نقاط مثبت و قوّت نیز دارد. این خیلی بد است که ما همیشه عینک بدبینی داشته‌باشیم و عیبها را ببینیم:

پیش چشمت داشتی شیشه کبودان سبب عالم کبودت منمودیاصو گروهی تنها عیبها را مبینند و مگویند، و خیر و خوبی را کمتر مبینند و کمتر مگویند و این امر در درجه اول بر مگردد به بینش ناقص

خودشان.

آنکس که نکو گفت، هم او خود نیکو استوان کس که بدی گفت بدی سیرت اوستحال متکلم از کلامش پیدا استاز کوزه همان برون تراود که در اوستعیبها را در دیگران و امور زندگی و در پیشامدها، به صورت يك بُعدی و صوری دیدن، بدون این که جوانب و عمق مطلب را بنگریم، حاکی از عیب نگرش خود ما و عدم بصیرت و بینش صحیح در خود ماست.

از طرف دیگر، انسان خدا، در دیگران که مشکلی دارند، با کینه برخورد نمکند، بلکه از در دلسوزی و ترحم برخورد میکند و این نیز در برخورد او تعدیل به وجود میآورد.

گفت حقشان گر شما روشنگری در سیه کاران، مغفل ننگری بدیع نادیدن و پوشیدن آن به معنای رضایت از بدی و تشویق آن نیست، بلکه او باید این عیب را در خود از بین برد، تا مایه عبرت خود ما شود، ثانیاً در برخورد با عیوب دیگران، اگر نیاز به عکس العمل و تذکر هست، باید بسیار پخته و عالمانه برخورد کرد و اگر این اقدام را در توان خود ندیدیم، به هر حال، در دل به آن راضی نخواهیم بود.

17- ریا

ریا عبارت است از نشان دادن اعمال خود به غیر خدا، برای به دست آوردن منزلت بیشتر نزد دیگران، و لذا از رذایل اخلاقی و افعال حرام محسوب میشود.

انواع ریا

نوع اول آن است که انسان در اعمال خود به خدا توجه ندارد و منظورش به طور کلی غیر خداست. چنین آدمی از مرتبه بندگی خارج است و اعمالش برای این دنیاست و باقیات صالحات ندارد، گرچه در این دنیا ممکن است سرمایههای موقتی داشته باشد.

در نوع دوم، عمل انسان برای غیر خداست، اما در درجه دوم و فرع بر آن، به خدا هم توجه دارد.

در نوع سوم، انسان در اعمال خود، به يك نسبت خدا و غیر را توجه دارد.

هر سه مورد فوق مذمت شده و انسان را از راه عبودیت باز میدارند.

در نوع چهارم، انسان در اعمال خود، فقط خدا را در نظر دارد، اما از این که عملش در دید مردم قرار گیرد، خوشحال میشود.

بنابراین، در موقع عمل، تمایل دارد عملش را دیگران ببینند و این امر، باعث لذت او میشود.

نوع چهارم، نیز دارای ایراد است و در سیر و سلوك مشکل ایجاد میکند.

در نوع پنجم، انسان در اعمال خود، فقط خدا را در نظر دارد و اعمالش را در معرض دید این و آن

نمگذارد، ولی اگر دیگران متوجه شوند، برایش آن حالت ریایی را ندارد.

و این نوع بسیار مطلوب است.

البته، باید مواظب باشیم که در این امر افراط و تفریط نکنیم؛ یعنی اگر نظرمان واقعاً خدایی است و در در دید دیگران باز هم نظر خدایی ما مختل نمیشود، عیبی ندارد که امور خیر را دیگران بدانند، و ثانیاً کارهای ملامتگرانه هم بد است.

برای مثال، کسی از ما میپرسد که آیا نماز اول وقت میخوانیم یا نه، و ما هم میخوانیم، اما آن را از او مخفی میکنیم و خلاصه باید مواظب باشیم که برای دوری از ریا، عمل واجب یا تکلیفناز ما فوت نشود که آن هم دام شیطان است.

انواع دیگر ریا

علاوه بر موارد فوق، که اعمال و رفتار عبودی ماست، در اعمال و رفتار غیر عبودی - مثل گفتار، نگاه، لباس پوشیدن، راه رفتن، غذا خوردن و وضع ظاهر - نیز باید مواظب باشیم که ریا نشان ندهیم. نباید طوری خود را چنین نشان دهیم که اهل تزکیه و سلوک هستیم و یا بخواهیم مردم ما را چنین و چنان بدانند.

البته، هر وقت انسان خدا، به درجهای از مقامات باطنی برسد و جوششی از باطن تزکیه شده و نورانی در او ظاهر گردد که حالاتی ناخودآگاه و بیشائبه است، این يك امر ناگزیر است و از کوزه برون همان تراود که در اوست.

18- حجابهای ظلمانی

اگر نوری را در نظر بگیریم که از يك مبدأ بنهایت متناهد و بعد از تابیدن بر سر آن شیشهها و موانعی بگذاریم، این نور، بعد از گذشتن از شیشهها، ضعیف میشود و درخشش خود را از دست میدهد. روح خدایی انسان نیز بعد از ساطع شدن از ذات لایزال الهی و آمدن و مجاور شدن با تن و نفس همان حالت گذشتن نور از موانع و شیشههای مختلف را دارد.

حجابهای تن و نفس، شفافیت اصلی نور را با کدورت‌های خود در هم آمیزند. مثال دیگر آن، آینه‌ای است که آن پاکی و شفافیت اصلی را ندارد و کدورت‌هایی روی آن است که باعث میشود تصویر کامل در آن انعکاس نیابد.

انسان آینه تمام نمای حق است، به شرطی که این آینه زنگاری نداشته باشد.

حجابهای ظلمانی، همان رذایل اخلاقی، گناهان و هواهای نفسانی هستند، و در يك جمله همه بدیها، حجابهای ظلمانی ما هستند و اینها بین ما و خدای ما مانع میشوند. بدیها، بسته به تناسب خود و تناسب روحی انسان، نوعی خصوصیت عینی به وجود می‌آورند (و نه اعتباری).

برای مثال، وجود حسد و ریا، نوعی خصوصیت است که در وجود ما عینیت دارد و رنگ خاصی است که در ما کارسازی نمکند.

(صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ)

[این است] نگارگری الهی؛ و کیست خوش نگارتر از خدا؟ وما او را پرستندگانیم.

(کلا بل ران علی قلوبهم ما كانوا یکسبون کلا إثمهم عن ربهم یومئذ لمحجوبون)

نه چنین است، بلکه آنچه مرتکب میشوند زنگار بر دل‌های بستهاست، زهی پندار، که آنان در آن روز، از پروردگارشان سخت محجوبند.

آیات بالا، از تکذیبکنندگان آیات الهی، که حجابهای ظلماناند، خبر مدهند و مفرمایند که این خصوصیتها و رنگها که خود آنها کسب کرده‌اند، حجاب قلب آنهاست و به دلیل وجود اینهاست که آنها از پروردگارشان محجوبند.

از آنچه گذشت متوجه شدیم که هر صفت رذیله‌ای حجاب ظلمانی است بین ما و خدا.

این حجاب، چهره اصلی انسانی ما را، که ارتباط مستقیم با خدا دارد، میپوشاند.

حجاب میان انسان و خدا

در نزد خدا، هیچ چیز محجوب نیست، و این در آیات قرآنی به خوبی روشن است:

(إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ)

در حقیقت، هیچ چیز [نه] در زمین و نه در آسمان بر خدا پوشیده نماند.

و یا مفرماید:

(هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَمَا كُنْتُمْ)

هر کجا باشید، خدا با شماست.

بنابراین، در منطق قرآن و عقل، همه چیز مشهود حضرت حق است و هیچ چیز محجوب از او نیست.

خداوند، محل افتادن همه قطرات باران را میداند و محل سبز شدن همه ساقه‌های درختان را.

خداوند حتی اگر ذره‌ای به اندازه خردلی، در دل سنگی باشد (آیه 16 سوره لقمان) میداند.

با دقت در موارد فوق، غیر از این که مفهیم این چه خدایی است و در معرفت او کاملتر مشویم، این

نتیجه را نیز میگیریم که خدا، نزد همه اشیا حاضر است.

اما چگونه است که اشیا از او محجوبند؟ جواب آن خیلی روشن است و آن این که از طرف انسان حجاب

خودی است که مانع است و گرنه عین ربط انسان و هستی با خدا به جای خود، هست.

میان عاشق و معشوق هیچ حایل نیست و خود حجاب خودی حافظ از میان برخیزد

گفتیم که حجابهای ظلمانی، همه بدیهای ما را شامل میشود.

اما سالک الی الله، بعد از برداشتن حجابهای ظلمانی، به عالم نور وارد میشود:

(الله ولیّ الذّین آمنوا یخرجهم من الظلمات الی النور)

خداوند سرور کسانی است که ایمان آوردهاند.

آنان را از تاریکیها به سوی روشنایی مبرد.

عالم نور نیز مرحلهای است که بعد از برداشتن حجابهای ظلمانی، نصیب ما میشود و به آن مدرسیم؛ مثل

بندگی، عمل خوب، کمالات، شهودها و کشفها.

نکته مهم این است که از این مرحله نیز باید بگذریم و به هدف نهایی که همان وصال حق است و لقاء الله

برسیم.

پس، باید مواظب باشیم که مواردی که در عالم نور متذکر مشویم، مبدل به حجابی نشود (= حجاب

نورانی) و همین است که در دعای زیبایی شعبانیه داریم:

إلهی هب لی کمال الإنقطاع إلیک وانور أبصار قلوبنا بضیاء نظرها إلیک حتّی تخرق أبصار القلوب حجب

النور فتصل إلی معدن العظمة وتصیر أرواحنا معلقه بعزّ قدسک.

خدایا! به من، کمال انقطاع را عنایت فرما، و چشم و دلم را از نوری که به تو نظر میکند و تو را مبیند،

روشن فرما، تا حجابهای نورانی را بشکافد و پیش برود و به معدن عزت تو برسد، و ارواح ما متعلق به

عزّ قدس تو باشد.

از این رو، باید مواظب باشیم که بعد از عبور از حجابهای ظلمانی، در حجابهای نورانی، که همه

خوبیهای ماست (همان طور که حجابهای ظلمانی، همه بدیهای ما (بند) نمایم و یا حتی مغرور نشویم و

شیفته آنها نشویم تا به مرتبه اصلی و شأن نهایی خود، که وصال حق است و محو در او، برسیم.

خلاصه این که انسان از ظلمات به نور و وصال میرسد و همین است که خداوند در آیه اول سوره

ابراهیم(علیه السلام) منفرماید:

(الر کتاب أنزلناه إلیک لُخرج النّاس من الظلمات الی النور بإذن ربّهم الی صراط العزیز الحمید)

کتابی است که آن را به سوی تو فرود آوردیم تا مردم را به اذن پروردگارشان از تاریکیها به سوی

روشنایی بیرون آوری؛ به سوی راه آن شکستناپذیر ستوده.

این آیه اشاره است به ورود به نور، بعد از ظلمات و سپس این نور، ما را به دو اسم حمید و عزیز

رهنمود میکند که همان وجوه پروردگار هستند.

این وارد شدن و رسیدن، در قالب الفاظ و عبارات نمکنجد و حقیقت آن را آنان که رسیدهاند، میدانند و

«آن را که خبر شد، خبری باز نیامد».

با کفش دریای کلی را اتصالهست بچون و چگونه در کمالاتصالی بتکلف بقیاسهست رب الناس را با

جان ناساتصالی که نگنجد در کمالگفتنش تکلیف باشد والسلامدر همین رسیدنهاست که انسان شامل حال و حدیث زیر منشود:

قلب المؤمن عرش الرحمن.

قلب مؤمن، عرش پروردگار است.

لا یسعنی سمائی ولا أرضی ویسعنی قلب عبدی المؤمن.

من در زمین و آسمان نمکنجم، بلکه در قلب بنده مؤمن مکنجم.

آن صفای آینه، وصف دل استصورت بمنتها را قابل استصورت بصورت بحد غیبز آینه دل تافت بر

موسی ز جیبگرچه آن صورت نگنجد در فلکنه به عرش و کرسی و نی بر سمکز آنکه محدود است و

معدود است آنآینه دل را نباشد حد بداناهل صیقل رستهاند از بو و رنگهر دمی بینند خوبی بدرنگعکس هر

نقشی نتابد تا ابدجز ز دل، هم با عدد هم بعددنا نقوش هشت جنت تافتهاستلوح دلشان را پذیرا

یافتهاستبرترند از عرش و کرسی و سماساکنان مقعد صدق خدائد نشان دارند و محو مطلقاندچه نشان بل

عین دیدار حقاند

20- خروج از حجابها

بهترین راهها برای رهایی از حجابها، تعبد کامل پروردگار و تبعیت کامل از قرآن است که این راه فطرت

و هدایت الهی است.

در قرآن آمده است:

(وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ)

و هر کس خود را - در حالی که نیکوکار باشد - تسلیم خدا کند، بگمان در ریسمان استوارتری چنگ در

زده، و فرجام کارها به سوی خداست.

تعبد کامل پروردگار، حالتی در قلب انسان پدید مآورد که جز خدا، چیزی در آن راه نمیآید.

پس ایمان و عمل به آنچه قرآن مگوید، باید مورد نظر باشد.

بایستی از هر گونه تخطی و تخلف و دخالت دادن رأی و نظر و خواستههای خود و دیگران اجتناب نمود

که در قرآن مفرماید:

(قُلْ إِنْ هَدَىٰ اللَّهُ هُوَ الْهُدَىٰ وَأَمْرًا لِنَسْلَمَ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ)

بگو:

هدایت خداست که هدایت [واقعی] است و دستور یافتهایم که تسلیم پروردگار جهانیان باشیم.

فطرت انسان نیز همین است که قرآن کریم مفرماید:

(فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا)

پس، روی خود را با گرایش تمام به حق، به سوی این دین کن، با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن

سرشته است.

و این، همان راه تکوین و تعیین شده در آفرینش است.

اگر انسان تعبد کامل نداشته باشد و راهها را به صورت ناقص و آمیخته با هم در پیش گیرد، به نتیجه کامل نیز نرسد و خطر اغوای شیطان و انحرافها بیشتر میشود؛ زیرا ممکن است امر بر او مشتبه و راه ورود شیطان هموارتر گردد.

حتی ممکن است در چنین مواردی، حق را باطل و باطل را حق و خیال را واقعیت و واقعیت را خیال، و نیست را هست و هست را نیست بداند و ببیند.

خدا درباره سالک الی الله، که تعبد کامل پروردگار را دارد، مفرماید:

(الله ولیّ الذین آمنوا یخرجهم من الظلمات إلى النور)

خداوند سرور کسانی است که ایمان آوردهاند.

آنان را از تاریکیها به سوی روشنایی مبرد.

او تحت ولایت حضرت حق است و سرانجام، در قرآن کریم چنین مفرماید:

(وَأَنَّ هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)

و [بدانید] این است راه راست من.

پس، از آن پیروی کنید و از راههای دیگر [که شما را از وی پراکنده مسازد، پیروی مکنید.

اینهاست که [خدا] شما را به آن سفارش کرده است، باشد که به تقوا گرایید.

آیا با ریاضت و مجاهدت میتوان از حجابهای ظلمانی رهایی یافت؟ در خروج از حجابهای ظلمانی،

مجاهدت و ریاضت ممکن است چندان نتیجه مطلوبی ندهد، به خصوص اگر این مجاهدتها و ریاضتها

انتخابی و صلیقیهای نیز باشد، اما ممکن است در يك بعد و يك انتخاب، به نتیجهای برسد؛ مثل برخی افراد

که سالک راه حق نیستند، اما در اثر ریاضت بسیار ممکن است صاحب اراده یا نفوذهایی شوند.

مهم این است که سالک راه حق، برای برداشتن حجابها باید از راههای معین شده از طرف پروردگار در

قرآن و با تزکیه نفس و تعالی در همه ابعاد، خود را پاک نماید و مواظب باشد که از صراط مستقیم

تکوینی، که طریق صحیح سلوک الی الله است، منحرف نشود و اگر حالاتی خاص را نیز دریافت، او را

فریب ندهد؛ چنان که در يك مرتاض غیر راه خدا نیز این حالات هست و او ممکن است به کارهای خارق

العاده دست یابد، حتی اگر نیت و اهداف او خدایی نباشد.

پس گفتیم که در خروج از حجابهای ظلمانی، مجاهدتهای ناقص به نتیجه مطلوب نرسد و در خروج از

حجابهای ظلمانی، علم و عمل جامع و کامل همه جانبه نیاز است؛ یعنی سالک الی الله باید همه آنچه از

جانب خدای متعال به او ابلاغ گردیده، به همان نحو که بیان شده است، یاد بگیرد و به آن علم و اطلاع

کامل داشته باشد.

در این راه، که آن را «مجاهدت علمی» منامیم، سالک باید هر چه متواند سعی کند که طریق الی الله را بیشتر کشف نماید، اما صحیح و جامع؛ همان طور که خدا فرموده‌است.

در اصول کافی از امام صادق (علیه السلام) نقل شده‌است:

العامل علی غیر بصیرة کالسائر علی غیر الطریق لایزیده سرعة السیر إلا بعداً.

کسی که بدون بصیرت عمل نمکند، مانند کسی است که در غیر راه افتاده و بیراهه مرود.

سرعت حرکت وی هر چه بیشتر شود، او را از هدف و مقصد دورتر کند.

یعنی نداشتن بصیرت کافی به راه ارائه شده از جانب خدای متعال و قدم گذاشتن در راه با توجه به خطرات نفس و شیطان، ما را به مقصد نمرساند.

با توضیحاتی که داده‌شد، به این حقیقت مرسیم که برای خروج از همه حجابهای ظلمانی به گونهای که این حجابها، در همه ابعاد از قلب سالک الی الله برطرف شود، راهی جز صراط مستقیم قرآن وجود ندارد و سالک طریق باید در مرحله اول سلوک خود، در تحصیل علم کامل به صراط قرآنی بکوشد و طریق ارائه شده در متون اسلامی را آنچنان که هست، بشناسد.

در مرحله دوم، به همه آنچه ارائه شده، عمل کند و صراط مستقیم الی الله را با همه ابعادش در پیش گیرد، و اگر در مرحله تحصیل علم به طریق و یا در مرحله عمل به طریق و سلوک آن مجاهدت کامل نکند و سستی و مسامحه کند و یا در هر دو مرحله به خود اجازه سستی و کوتاهی بدهد و مجاهدت لازم را نداشته‌باشد، مسلماً در حجابهای ظلمانی خواهد ماند.

سالک بخیر، که علم جامع و معرفت کامل نسبت به صراط مستقیم اسلامی ندارد و از علم ناقصی برخوردار است، گوشه‌هایی از صراط مستقیم قرآنی و اسلامی را شناخته و از بقیه بخیر مانده و بدون این که مجاهدت علمی کامل بکند و راه خدا را به گونهای که ابلاغ شده بشناسد و قدم در طریق سلوک صحیح بگذارد، گمان نمکند که در صراط الی الله حرکت نمکند و راهی که در پیش گرفته به حضرت حق مرسد و در جهت قرب الی الله پیش مرود و با همین گمان، عمر خود را ضایع نمکند و خود را باطل و هلاک یمگرداند.

مث از يك سو به ذکر و فکر مپردازد و به اوراد و انکار و بعضی نمازها و دعاها و حتی به شب زنده‌داریها مپردازد و از سوی دیگر به لحاظ این که فاقد معرفت کامل به صراط مستقیم و از همه ابعاد آن بخیر است، بسیاری از وظایف عبودی را ترك نمکند و به بسیاری از مهلکات توجه نمکند و به بعضی از خصلتها و خُلقها و صفتهای خطرناک و هلاکت‌آور، که سد راه و حجاب قلب است، ناآگاه است و در تطهیر خود از آنها نمکوشد و به برخی یا بسیاری از هواها و علقه‌های نفسانی خود، که هر کدام به شکلی مانع حرکت و قرب است، توجه نمکند و به تجرید دل از آنها مپردازد.

خلاصه راههای خروج از حجابهای ظلمانی

متوجه شدیم که انسان در سه وضعیّت متواند قرارگیرد:

1- غفلت از مقصد; 2- توجه ناقص (= عبودیت ناقص); 3- توجه کامل (= عبودیت کامل).

1- غفلت از مقصد:

همان توجه به تعلقات و فرعیات و اصل انگاشتن آنهاست که باطل است و انسان را به جایی نمیرساند؛ زیرا جذبۀ حق در آن نیست.

همان گونه که تعلقات را در فصل پیش توضیح دادیم، اکنون در این جا از آیات زیر نیز به عنوان شاهد کمك مگیریم:

(ما جعل الله لرجل من قلبین فی جوفه)

خداوند برای هیچ مردی در درونش دو دل ننهادهاست.

(یارأیت من اتخذ إلهه هواه أفأنت تكون علیه وكي أم تحسب أن يأكثرهم بسمعون أو يعقلون إن هم إلا كالأنعام بل هم أضل سبي)

آیا آن کس که هوای [نفس] خود را معبود خویش گرفته‌است دیدی؟ آیا متوانی ضامن او باشی؟! یا گمان داری که بیشترشان مشنونند یا ماندیشند؟! آنان جز مانند ستوران نیستند، بلکه گمراهترند.

انسانی که ادراك حقیقی خود را از دست میدهد و به ادراکات وهمی و خیالی (= تعلقات) میپردازد، مسلماً از حیوانی که ادراك را مگیرد و تعلقاتی هم ندارد، پستتر میشود و این زیان و تأسفی عجیب است.

(وضلاً عنهم ماكانوا يدعون من قبل و ظنوا ما لهم من مَحِیص)

و آنچه از پیش میخواندند، از [نظر] آنان ناپدید میشود و میدانند که آنان را روی گریز نیست.

در نتیجه، آن کسی که به غیر حق میپردازد، به هیچ چیز نمیرسد؛ زیرا تمام مظاهر این دنیا جلوه‌های از اصل است و روزی مبرود نزد اصل آن چیز و برای انسان که به فرع آن چیز در این دنیا توجه داشته است، در جهان آخرت چیزی نمماند.

2- توجه ناقص (= عبودیت ناقص):

ی او، انسان طعم حقیقت را به طور کامل نمچشد.

ثانیاً، انسان با درهم آمیختن حقیقت و غیر حقیقت سردرگم میشود و دچار يك دسته اشتباهاتی میگردد که حتی گاهی حق را رها میکند و باطل را مگیرد و گاهی باطل را حق مپندارد.

گاهی يك دسته کشف و شهوداتی برای او حاصل میشود که آنها را از طریق ریاضت کسب کرده است و در جهت حق نیستند و امر بر وی مشتبه گردیده‌است.

همین است که ملاصدرا مگوید:

«اگر همه نقصها را برطرف نکردی، انگار که هیچ کدام را برطرف نکرده‌ای و در سیر الی الله با نقص به جایی نمرسی.»

3- عبودیت کامل:

عبودیت و تسلیم کامل، انسان را در ارتباط با هدایت و قواعد و قوانین تکوینی قرار میدهد، ضمن این که مدانیم خود عبادت یا هر عمل خوبی منشأ اثر مستقیم نیست، بلکه از قوانین ربوبی خداست که به انسان کمک میکند تا به قواعد تکوینی دسترسی یابد.

پس، هدایت به ظاهر تشریحی است، اما در باطن و در حقیقت، تکوینی است و خلاصه این که با تعبد و عبودیت و تسلیم کامل، نظام تکوین در خدمت انسان قرار میگیرد.

قرآن کریم در این باره مفرماید:

(فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَتِ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِن أَكْثَرُ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ)

پس روی خود را گرایش تمام به حق، به سوی این دین کن، با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است.

آفرینش خدای تغییر پذیر نیست.

این است همان دین پایدار، ولی بیشتر مردم نمیدانند.

خلاصه بحث این که مدد الهی در تسلیم مطلق به خدا و قبول کامل شریعت است و اگر انسان دستورهای خدا را به گونه کامل انجام دهد و قاعده کمک خدا را هم تکوینی بداند، به همه چیز می رسد و این را در ایمان کامل و یقین کامل به خوبی مینیابد.

کسی که به یقین کامل برسد، به اذن الله تکوین را در اختیار میگیرد و اگر نظام تکوین در خدمت انسان قرار گیرد، حتی عیوب انسان را نیز برطرف میکند و راه را به انسان نشان میدهد.

(وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ)

و کسانی که در راه ما کوشیده اند، به یقین راههای خود را بر آنان منماییم و در حقیقت، خدا با نیکوکاران است.

سالك الی الله در صورتی که به عبودیت و ایمان و یقین کامل برسد، تحت ولایت حق می رسد (طبق آیاتی که اشاره شد) و از خطر شیطان و لغزشها در امان میماند (هو محسن) و باب مکاشفات و عنایات الهی به روی او باز میشود و همه بحث خروج از حجابهای ظلمانی در این آیه خلاصه میشود که:

(وَأَنَّ هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)

و [بدانید] این است راه راست من.

پس، از آن پیروی کنید.

و از راههای دیگر [که شما را از راه وی پراکنده مسازد، پیروی نکنید.

اینهاست که [خدا] شما را به آن سفارش کرده است، باشد که به تقوا گرایید.

در عبودیت کامل، انسان شریعت را نه به عنوان رفع تکلیف، بلکه به عنوان وسیله سلوک تکوینی منگرد. دین باید وسیله رسیدن به خدا شود، نه رفع تکلیف ظاهری.

* * *

فصل ششم : مراتب رسیدن به کمال و حقیقت

مقدمه

یا صو انسان دو مقصد متواند داشته باشد:

یکی مقصد دنیوی و آنچه در دنیاست و رسیدن به آن که در این راه متواند سرمایه دنیوی را به دست آورد و به هر حال به دنیا برسد؛ و مقصد دوم، که هدف اعلاى حیات انسانی است، قرب به پروردگار و وصال حق است.

در مقصد اول، که هدف دنیاست، فقط در صورتی مطلوب و مجاز است که از دنیا، به قرب به خدا برسیم و گر نه، سرمایه دنیوی، به هر حال، موقتی و گذار است و مستیها و نعمتهای دنیا، مستی حقیقی نیست (مستی ما از شرابی دیگر است) و جان ما را قانع نمکند.

آنچه جان ما را سیراب مکند، قرب به خدا و سرکردن با خداست.

در فصل پنجم، از موانع رشد و کمال سخن گفتیم و بیان کردیم که این موانع همه بدهیهای انسان را شامل میشوند و در این فصل، از تحولات درونی انسان به سوی هدف عالی حیات و رسیدن به خدا سخن منگوییم.

نکته بسیار عمیق و با ارزش و درخور تأمل این است که این تحولات در بیرون انسان نیستند و این مراحل سیر و سلوک و رسیدن و شدن، در درون خود انسان پدید میآیند.

در فصل حاضر از موضوعات زیر بحث میکنیم:

1- طلب؛ 2- بیداری؛ 3- تزکیه نفس؛ 4- تحول احوال؛ 5- عشق؛ 6- حیرت؛ 7- فنا؛ 8- توحید.

1- مرتبه طلب

در مقدمه، شرح دادیم که ما دو مطلوب داریم:

خدا و غیر خدا.

مطلب ما و طلب جان ما، خداست.

غیر خدا، جز ابزاری برای رسیدن به خدا، مفهومی دیگر ندارد.

پس، باید مطلوب خود را گم نکنیم یا غیر مطلوب را به جای مطلوب نگیریم.

در سوره کهف، آیه 28 آمده است:

(واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغداوة والعشوى يريدون وجهه ولا تعد عينك عنهم تريد زينة الحياة الدنيا ولا تطع من اغفلنا قلبه عن ذكرنا واتبع هواه وكان أمره فرطاً)

و با کسانی که پروردگارشان را صبح و شام میخوانند [و] خشنودی او را میخواهند، شکیبایی پیشه کن، و دو دیدگاه را از آنان برمیگیر که زیور زندگی دنیا را بخواهی، و از کسی که قلبش را از یاد خود غافل ساختهایم و از هوس خود پیروی کرده و [اساس [کارش بر زیادهروی است، اطاعت مکن. ماحصل معنای دلنشین آیه فوق مقایسه‌ای است میان (بُريدون وجهه)

(= در طلب وجه خدا) و (تريد زينة الحياة الدنيا)

(= طالبان زینت دنیا) که میانشان فرق فراوان است و گویی که در تضاد هستند.

نکته مهم این که، طلب در همه هستی وجود دارد و انسان، که اشرف مخلوقات است، باید متوجه شود که در این طلب از دیگر موجودات و هستی، عقب نیفتد.

غفلت انسان در این است که مطلوب اصلی را رها کند و به مطلوبهای خیالی دل بندد، و در نتیجه، از مطلوب اصلی بازماند.

رسیدن به مطلوب اصلی، مطلوبهای فرعی را نیز در دل دارد؛ چرا که ما يك حالت يوسفی داریم و يك حالت يوسف زایندهگی.

یوسفی دنیا و مافیها، نباید ما را از یوسف زاینده (خدا) غافل کند.

یوسف زاینده بنهایت یوسف دارد.

چون به دریا متوانی راه یافتسوی يك شبنم چرا باید شتافتقطره باشد هر که را دریا بودهر که جز دریا بود سودا بودهر که داند گفت با خورشید رازکی تواند ماند از يك ذره باز،

مراتب طلب

طلب دارای مراتبی است که این مراتب، تا بنهایت ادامه دارد.

سالك الى الله بایستی چون پلههای نردبان، این مراتب را طی کند، اما در مجموع، متوان به مراحل سهگانه زیر نیز اشاره نمود:

مراحل ابتدایی:

شکستن خود، در جهت انجام واجب و دوری از حرام.

مراحل متوسط:

شکستن خود، در جهت عبودیت و بندگی.

مراحل نهایی:

فناي وصفی و فعلی و ذاتی، در ذات احدیت.

پس عدم گُردم، عدم چون ارغنونگویدم کاتا الیه راجعون،

دوام طلب

به علت بنهایت بودن پلههای نردبان طلب، نباید در موقع صعود در هیچ پلهای توقف کنیم. باید در صعود خود، دوام داشته باشیم و هیچ يك از مراتب صعود، ما را نفریبد. ضمناً باید دوام نعمت طلب را با شکر بر آن، مداوم کنیم. خداوند بزرگ، در آیه 17 سوره عنكبوت مفرماید:

(فابتغوا عند الله الرزق واعبدوه واشكروا له إليه ترجعون)

پس روزی را پیش خدا بجوید و او را بپرستید و وی را سپاس گوید، که به سوی او بازگردانیده مشوید. خداوند در این آیه، به وضوح، طلب و پایداری در طلب و شکر آن اعمال عبودی را گوشزد مفرماید.

موانع طلب

موانع طلب در درون ما، هوای نفس و خواستهای غیر منطقی نفس و تن است، و در بیرون ما شیطان است؛ یعنی در حقیقت، موانع طلب، در درون خود ما جای دارند. من مجازی انسان، که همان مجموعه خواستهای غیر منطقی نفس و تن است، انسان را به سوی غیر خدا دعوت میکند و در حقیقت انسان را به غفلت میبرد و از راه بازمدارد.

نشانه های طلب

از نشانههای طلب، درمندی و پایداری در رسیدن به وجه الله است. خداوند بزرگ در آیه آخر سوره کهف مفرماید:

(یفمن كان يرجوا لقاء ربّه فليعمل عم صالحاً ولا يشرک بعبادة ربّه أحداً)

پس، هر کس به لقای پروردگار خود امید دارد، باید به کار شایسته پردازد و هیچ کس را در پرستش پروردگارش شریک نسازد.

درمندان را نباشد فکر غیرخواه در مسجد برو خواهی به دیر غفلت و بدردیت فکر آورد در خیالت نکته تکبر آورد جز غم دین نیست صاحب درد رامنشناسد مرد را و گرد را حکم حق را بر سر و رو منهدحفظ و فکر خویش یکسو منهدباید مواظب باشیم که مدعی دروغین طلب نباشیم، بلکه با حضور قلب و عمل صالح طلب را نشان دهیم.

مجاهدت در راه طلب

مجاهدت در راه طلب، دوری از هوای نفس و فریب شیطان است که این دو، دشمن اصلانند.

مجاهدت در راه طلب، همان تزکیه و مقید بودن به تکلیف است و در این راه باید به تدریج عمل کرد. هر چه طلب جدیتر باشد، مجاهده قویتر است و اگر سالک به تکلیف خود (که همیشه بار سنگینی بر دوش اوست)، درست عمل کند، عین مجاهده در راه طلب خواهد بود.

کمک گرفتن از علم و صبر در راه طلب

هر چه سالک در مراحل و مراتب سلوک پیشرفت کند، باید به مجاهده و مراقبه دقیقتری بپردازد، تا جایی که به توفیق الهی، مراحل و منازل را یکی بعد از دیگری پشت سر نهد و به بقای بعد از فنا ی کامل رسد. در این هنگام، او مشهود محلّ تجلی حق، و این جاست که تدبیر خدای متعال، جایگزین تدبیر او میشود، و اختیارش، اختیار پروردگار است.

صبر، برای پایداری در راه طلب نیاز اصلی است.

طالبان را صبر مبناید بسطالاب صابر نیفتد هر کس تا طلب در اندرون ناید پدیدمشک در نافه ز خون ناید پدیدو علم نیز چراغی فراروی راه طلب است؛ چرا که سالک الی الله برای پیمودن راه، نیاز به معرفت و شناخت دارد که علم، مقدمه آن است.

جمله تاریکی است این محنتسرا علم در وی چون چراغی رهنمای

2- مرتبه بیداری

در فصلهای پیشین اشار هکردیم که انسان، در مرتبه من روحی یا مرتبه نازله روح قرار دارد و بایستی به مقام اصلی خود، که مقام روح است، برسد.

تا هنگامی که او در مرتبه نازله است، در همان مرتبه غفلت جای دارد که در آن مرتبه، من مجازی، کارساز و هوای نفس حاکم و در این وضعیت انسان در عذاب ناشی از آن مقام اصلی خود، که عین ربط با خداست، گرفتار است.

اما اگر انسان حالت فراق و هجران و غربت خود را حس کند و متوجه شود که در ارتباط با خدای خود، همه نقصها بر طرف میشود و به کمال میرسد، این حالت را حالت «یقظه» یا هوشیاری و یا حالت بیداری مینامند که ما در این قسمت، با نام «بیداری» از آن بحث میکنیم.

در حقیقت، در بیداری انسان، دردی را حس میکند که داروی این درد، خداست.

اُسْتَن این عالم ای جان غفلت استهوشیاری این جهان را آفت استهوشیاری زان جهان است و چو آنغالب آید نیست گردد این جهاندر باره بیداری شرح نکات زیر در این جا شایسته مینماید:

1- چگونه بیداری را جایگزین غفلت کنیم؛ 2- تبدیل خودمحوری به خدامحوری در پناه نور بیدار؛ 3-

پیمودن راه با نور بیداری؛ 4- مرکب راه؛ 5- نتایج بیداری.

چگونه بیداری را جایگزین غفلت کنیم؟

نور بیداری، همان جاذبه الهی است و همیشه متوجه ماست، در حالی که ما از آن غافلیم. کافی است که حجابها را برداریم و از من مجازی دور شویم. در این صورت، قلب ما با این نور، منور میشود. ترس و نومیدیت دان آواز غولمکشد گوش تو تا قعر سفولهر ندائی که تو را بالا کشد آن ندایی دان که از بالا رسدو برای کشف این جاذبه الهی باید: یاو، با مطالعات محوری، معرفت خود را، که همان بیداری است، افزون کنیم و راهکارهایی که در این کتاب آمده، معارفی در همین زمینه است. ثانیاً، تدبر در آیات الهی و هستی داشتهباشیم. ثالثاً، با دعا و ذکر و حضور قلب، عنایت الهی را جلب کنیم. رابعاً، استمداد از نفوس پیامبران، ائمه و اولیای خدا داشتهباشیم که در این باره لازم به ذکر است که نهایت هدف اعلاى ما چیزی است که تجسم عینی آن، پیامبران، ائمه و اولیا هستند و آنان، هم صراط و هم نور صراطند. آب خواه از جو بجو، خواه از سبوکاین سبو را هم مدد باشد از جو

تبدیل خودمحوری به خدامحوری

خودمحوری موقعی است که من مجازی و خواستهها و هواهای نفسانی حاکمند که اصالت ندارند، ولی در خدامحوری، خواست خدا برخواست ما غلبه دارد و تدبیر مدبر حکیم در ما جاری است و در تبدیل خودمحوری به خدا محوری به این مسائل مرسیم: یاو، نفس امّاره را خوب منشناسیم و بدانیم که ما را به بدیها و مندارد و در نتیجه از بدیها و رذایل اخلاقی دور منشویم. این امر، نتیجه نور بیداری است که ظلمت ما (=من مجازی و هواهای نفسانی) را تبدیل به نور میکند. (=عقل کلّ و من اصلی) حرکت در من مجازی، حرکت در تاریکی است و در من مجازی، برخورد با ظواهر و هواهای نفسانی است که در نهایت، باعث هلاکت ماست. داستان زیبایی در دفتر دوم مثنوی آمده است که مگوید: يك روستایی، گاو خود را در آخور بست. شبهنگام، شیری به سراغ گاو رفت و او را درید و به جای آن نشست. روستایی در تاریکی به آخور آمد و شروع کرد شیر را - که فکر میکرد گاو است - نوازش دادن و نازکردن.

شیر هم مترصد دریدن او بود، برخورد من مجازی با دنیا، حالت لمس شیر در تاریکی را دارد، حقیقتی با آن نیست و آخرش عذاب و مشکلات است.

ثانیاً، با از دست دادن من مجازی، به ایثار مرسیم؛ چرا که از دست دادن من مجازی همه ایثار ماست و در این امر ایثار کرده‌ایم؛ یعنی آنچه را سرمایه موقتی و دروغین ماست، از دست داده‌ایم؛ زیرا سرمایه اصلی ما، که من اصلی است، از دستدانی نیست.

پس کریم آنست که خود را دهد آب حیوانی که ماند تا ابدیاتیات صالحات آمد کریم‌رسته از صد آفت و افساد و بیم

بیمودن راه با نور بیداری

یدر بیمودن راه در پناه نور، او راه مستقیم را می‌پیماییم و ثانیاً فرصت را از دست نمی‌دهیم.

صراط مستقیم، عبارت است از صراطی که سالک را از من مجازی به مقام اصلی روح و خدا می‌رساند و این که در نماز می‌گوییم:

(إهدنا الصراط المستقیم صراط الذین أنعمت علیهم)

به راه راست ما را راهبر باش؛ راه آنان که برخوردارشان کرده‌ای.

در انتهای صراط مستقیم مقام اصلی روح و تجلی اسمای خدا هست، که آن اصل نعمت و همه نعمت و نعمت زاینده است و همین است که حضرت سجاد(علیه السلام) منفرماید:

ولا تقطن عنك ولا تبعدنی منك یا نعمتی و جنتی و یا دنیایی و آخرتی.

پروردگار! میان خودت و من، فاصله مینداز و مرا از خود دور مگردان! ای نعیم من و ای بهشت من و ای دنیا و آخرت! به طور کلی، عمر انسان و این دنیا، فرصتی است برای رسیدن از من مجازی به مقام اصلی روح، و هر قدر درجه سیر و سلوک و تعالی انسان بیشتر شود، توجه به فرصت و غنیمت شمردن وقت در او بیشتر می‌گردد.

فرصت در این دنیا به صورت زیر مطرح است:

فرصت برای آنان که دنیا را برای آنان که ایمان برای اولیای خدا از دید دنیا می‌بینند ضعیف دارند هر چه

بیشتر در جهت امروز و فردا کردن (تسویف) که همان رسیدن به هدف هواهای نفس تلاش کردن گامهای

شیطان استاعلائی حیات (خطوات الشیطان) زندگی در من مجاز رسیدن به من اصلی که عین ربط با

خداستحالت اول، یعنی طالبان دنیا و حالت دوم، آنان که ایمانی ضعیف دارند، نهایت کارشان یکی است:

چرا که تکلیف دسته اول معلوم است و دسته دوم که امروز و فردا میکنند و به بدیها ادامه می‌دهند (از

خصوصیات شیطان همین است که فرصت را می‌گیرد و با نوید به آینده، انسان را فریب می‌دهد و لذا

فرصت حال از دست می‌رود) و غافلند که اندک اندک، بدیها جزو شخصیتشان می‌شود و در آینده این شجره

خبیثه بدیها را نمیتوانند برکنند.

و یا مثل گلدان گلی که در اثر بتوجهی، علفهای هرزه در آن رشد کنند و کمک کار به جایی رسد که خود گل پژمرده شود و همه گلدان پُر از علف هرزه گردد.
و همین است که امام علی(علیه السلام) مفرماید:
إياکم والتسویف.

بپرهیزید از امروز و فردا کردن.

شیطان فردا را برای ما مجسم نمکند و نه آینده خیلی دور را، تا ما را به راحتی بفریبند، و هر وقت فردا آمد، باز مگوید:

فردا، و همین طور این وضعیّت ادامه مییابد تا عمر تمام شود.

تو که مگویی که فردا، این بدانکه به هر روزی که میآید زمان آن درخت بد جوانتر میشود و پیر و مضطر میشود خارین در قوت و برخاستن خارین در سستی و برخاستن خارین هر روز و هر دم سبزتر خارین هر روز زار و خشکتر مثال آنان که در این دنیا، همواره راه را میپرسند و میخواهند بیشتر بدانند، اما در عمل سست هستند، آنانند که امروز و فردا میکنند، و انسان هوشیار کسی است که هر چه مداند زودتر عمل کند.

عاقل به کنار جو پی پل مگشتدیوانه پابرهنه از جوی گذشتو همین است که حضرت علی(علیه السلام) در دعای کمیل مفرماید:

«یا ربّ یا ربّ یا ربّ، أسألك بحقك و قدسك و أعظم صفاتك و أسمائك أن تجعل أوقاتى من اللیل والنهار بذكرك معمورة و بخدمتك موصولة و أعمالی عندك مقبولة حتى تكون أعمالی و أورادی كلّها و رداً واحداً و حالى فى خدمتك سرمداً.

پروردگار من! پروردگار من! پروردگار من! از تو، به حق تو و به حق قدس و اعظم صفاتت و به اسمائت، میخواهم که همه اوقات مرا در شب و روز به یاد و ذکر خود آباد کنی و همه لحظاتم را در خدمتت، مصروف بداری و همه اعمالم را نزد خود مقبول بگردانی تا همه اعمال و اورادم ورد واحد و احوالم همیشه در خدمت تو باشد.

این الوقت بودن

حضرت علی(علیه السلام) مفرماید:

ما فات ماضی و ماسیأتیک ... فاعتنم الفرصة بین العدمین.

گذشته دیگر نیست و آینده هنوز نیامده است.

پس، برخیز و میان این دو «نیست» را غنیمت شمار.

سالک الی الله از وضعیّت فعلی بهترین بهره را مبرد و میرحال و میراحوال است و در وقت حال است، نه در زمان گذشته و حال.

لامکانی که در او نور خداستماضی و مستقبل و حالش کجاستماضی و مستقبل ای جان از تو استهر دو یک چیز اند پنداری دو استهست هشیاری زیاد ماضی و مستقبلت پرده خداآتش اندر زن به هر دو تا به کپر گره باشی از این هر دو چو ننا کره بانی بود همراز نیستهمنشین آن لب و آواز نیست مرکب راه

برای حرکت در این راه و طی طریق، سه مرکب نیرومند به وجود میآید:

اول توبه؛ دوم عشق؛ و سوم صبر.

توبه، حالت بیداری است که نسبت به نقصها به وجود میآید و در نتیجه، من مجازی و خودمحوری،

تضعیف میشود و سالک به سوی مقام اصلی روح حرکت میکند و این امر، همان حالت توبه است؛ چرا که توبه چیزی جز تحوّل احوال نیست.

بنابراین، طبیعتاً آن سوی بیداری، توبه است.

این امر، حالت وحدت با نظام تکوین و تجلی اسمای الهی را به دنبال دارد و این حالت، توبه دایم و تقوای دایم را نیز به دنبال خواهد داشت و انسان مواظب است که خود را وانگذارد و در حقیقت، همواره از خود منگریزد و به خدا پناه مبرد.

منگریزم تا رگم جنبان بودکی گریز از خویشتن آسان بودنی به همدت ایمنی نی در یمنآنکه خصم او است سایه خویشتنتوبه از سه مرحله مگذرد:

1- نظر خدا بر قلب ما، برای توجه دادن ما به توبه؛ 2- توجه ما به گناهان و آگاه شدن از گناه و سپس دوری از آنها؛ 3- قبول توبه از طرف خدا.

درجات توبه به شرح زیر است:

درجه اول:

از گناه و معصیت و حرام دوری جستن که مقّمه سیر و سلوک است.

درجه دوم:

دوری جستن از نفس و خود مجازی و حیات حیوانی.

درجه سوم:

توبه از هر گونه غفلت.

(هرگونه توجه به غیر خدا غفلت است.) نتیجه این که، توبه درجاتی دارد و حتی خداوند در قرآن از پیامبران به عنوان توابین یا بسیار بازگشتکنندگان یاد فرموده است و از جمله حضرت رسول (صلی الله علیه و آله وسلم) را در اواخر عمر و در اوج پیروزی اسلام، به این حالت امر مفرماید:

(إذا جاء نصر الله والفتح ورأيت الناس يدخلون في دين الله أفواجا فسبح بحمد ربك واستغفره إنه كان تواباً)

چون یاری خدا و پیروزی فرارسد، و ببینی که مردم دسته دسته در دین خدا در آیند، پس به ستایش پروردگارت نیایشگر باش و از او آمرزش خواه، که همواره توبه پذیر است.

توبه مردم عادی، بازگشتن از گناه و معصیت است، در حالی که توبه سالکینی که در حال یقظه و نور هوشیار باند، توبه از کم شمردن و کوچک شمردن گناه است.

توبه خواص، توبه از هر نوع غفلت و تضييع وقت و اشتغال به غیر است و کمال توبه، رسیدن به توبه از غیر حق است.

حدیث زیبایی از امام صادق (علیه السلام) در باره درجات توبه نقل است که مفرماید:

التوبة حبل الله ومدد عنايته ولا بُدَّ للعبد من مداومة التوبة على كل حال، فكلُّ فرقة من العباد لهم توبة فتوبة الأنبياء من اضطراب السرِّ وتوبة الأولياء من تكوين الخطوات وتوبة الأصفياء من التنفس و توبة الخاص من الإشتغال بغير الله وتوبة العام من الذنوب ولكل واحد منهم معرفة وعلم في أصل التوبة و منتهى أمره وذلك يطول شرحه هيئها.

مضمون روایت این است که توبه از گناه و بازگشت به جانب خدای متعال و کشش عنایت اوست.

بر بنده لازم است در هر حالی از حالات، در هر مقامی از مقامات و در هر منزلی از منازل، مداومت بر توبه و بازگشت داشته باشد.

پس، برای هر دستهای از بندگان خدا توبه‌های هست.

توبه انبیا از اضطراب سرّ است؛ یعنی وقتی در سرّ وجود و حقیقت آنان به لحاظ منزلتی که نزد حق دارند اضطرابی پیش آمد، توبه آنان بازگشت از آن خواهد بود؛ و توبه اولیای الهی از خطوات خاصی است که در باطن آنان به وجود می‌آید؛ یعنی وقتی این خطوات، که با مقام و منزلت عبودی آنان سازگار نیست، در باطن آنان پیش آید، توبه آنان بازگشت از آن خواهد بود؛ و توبه اصفیا از توجه داشتن به خود است که نوعی تنزل از مرتبت توحیدی و مقام فناء فی الحق است؛ و توبه خواص از اشتغال به غیر خدای متعال است؛ یعنی وقتی قلب آنان به غیر او مشغول گشت و از او غفلت نمود، به لحاظ این که این اشتغال به غیر برای آنان گناه و خطا محسوب میشود، توبه آنان بازگشت از آن است؛ و توبه عوام از گناهان است؛ یعنی

توبه عوام و افراد معمولی عبارت است از بازگشت آنان از معاصی و حرامها و سرانجام هر دستهای از آنان به توبه مخصوص خود، معرفت و علم دارند و وظیفه خود را میداند که باید چگونه باشد که شرح آن در این جا به طول میانجامد.

نتیجه این که، توبه بایستی همیشگی و مداوم باشد؛ چرا که شیطان همیشه و مدام در تعقیب ماست و توبه در درجه اول، از معصیت است و سپس از علقها و بعد، از غیر حق و سرانجام توبه از خود. در توبه باید ثبات داشت که این ثبات نیز عنایت پروردگار را مطالبید.

انسان در هر مقطع از زمانی که باشد، مثل کتابی است پر از حروف و کلمه و صفحه و هر چه مگذرد، صفحاتی بر این کتاب اضافه میشود و صفحات کتاب، همان اعمال گذشته اوست.

انسان در هر حال، مجموعه اعمال گذشته و تا به حال خود است و تمام اعمال، گفتار و پندارهای گذشته‌اش، در این کتاب وجودی ثبت است و اثرات آن نیز موجود.

حتی اگر تصمیمی گرفته و بدان عمل نکرده، باز هم در آن کتاب ثبت است و خداوند همیشه ابتدا با این کتاب وجود ما برخورد میکند؛ کتابی که صفحات سیاه و سفید زیادی دارد و به عبارتی، تشکیل دهنده باطن ماست که در محضر خداست یا چهره باطن ماست که در محضر اوست و همین چهره است که در آن دنیا آشکار میشود.

نکته مهم این است که توبه، یعنی تغییر این کتابت وجودی و باطنی و این کار چندان آسانی نیست.

لوح را اول بشوید بوقوف‌انگهی بر وی نویسد او حروف خون کند دل را ز اشک مستهانبر نویسد بر وی اسرار نهانوقت شستن لوح را باید شناخته مرآن را دفتری خواهند ساختنبراین، توبه یعنی تغییر حالت و احوال و شروع عبودیت و از من مجازی گذشتن و به من اصلی توجه کردن و به طرف من اصلی حرکت کردن.

ما تا در من مجازی هستیم، بنده نیستیم و بندگی برایمان لذتی ندارد.

بندگی و عبودیت برای سالکی است که از من مجازی گذشته و به سوی من اصلی رهسپار است (و این درجاتی دارد تا بنهایت).

انسان تا هنگامی که در من مجازی است، فیض انسانی را از خدا نمگیرد و هر کس بر حسب درجه تعالی خود از خدا فیض میگیرد.

خویش را عریان کن از جمله فضولترك خود کن تا کند رحمت نزولگر ببینی میل خود سوی سماءپر دولت برگشا همچون همگر ببینی میل خود سوی زمینوحه مکن هیچ منشین از حنینعاقلان خود نوحها پیشین کندانجاهلان آخر به سر برمنزندز ابتدای کار آخر را ببینتا نباشی تو پشیمان یوم دینعشق، مرکب خوب و پر جاذبه پیمودن راه از من مجازی به مقام اصلی روح است.

میدانیم که خداوند خود عین کمال است و عاشق کمال بودن، کمال است و خداوند کمال مطلق است.

بنابراین، خدا خود را دوست دارد و به خود عشق مورزد.
روشن است که دوستی خدا به خود، غیر از دوستی ما به خود است که دوستی ما به خود، یعنی توجه ما به من مجازی و نظر به خود کردن همان نظر به نقص و عیب خود داشتن است که این مطلوب نیست.
حال، چون خدا، خود را دوست دارد، ما را نیز دوست دارد.
نتیجه این که اگر خدا به ما نظر دارد، نه از آن جهت است که ما هستیم، بلکه مایی در کار نیست و از نظر خدا غیر در کار نیست، هرچه هست جلوه و شئون اوست، و ما هستیم که اگر در خود نظر کنیم، مشویم غیر و گفتیم که غیر، چیزی جز من مجازی نیست که در حقیقت این غیر وجود ندارد.
بنابراین، خدا به ما نظر دارد و اساس خلقت هم بر مبنای همین محبت است.
اساس خلقت همه موجودات، هدایت آنها به سوی جمال ذات است و در نتیجه جاری بودن عشق در همه موجودات به حق و عبودیت و حرکت تسبیحی به سوی حق، همه از همین عشق حق به ذات خود، سرچشمه مگیرد که:

(ما خلقت الجنّ والانس إلا ليعبدون)

و جن و انس را نیافریدم جز برای آن که مرا بپرستند.

و در حدیث است:

كنت كنزاً لم أعرف فاحببت أن أعرف، فخلقت الخلق وتعرّفت إليهم فعرّفوني.

گنجی نهان بودم و کس مرا نمشناخت.

دوست داشتم که مرا بشناسند.

پس آفریدگان را بیافریدم و خود را بدانان شناسانیدم و آنان مرا شناختند.

چه خدا بخواهد خود را در غیر ذات ببیند و چه هر شاهدی بخواهد، خدا را ببیند، انسان کامل، آینه و مظهر اوست.

بنابراین، خداوند عشق را شرط راه قرار داده و این دلیل دیگری هم دارد که خدا مخواهد بنده را به خود برساند؛ یعنی او را مظهر و تجلی خود قرار دهد و بین همه مخلوقات، انسان است که متواند از نقص به کمال برسد و انسان کامل صلاحیت عشقبازی با معبود و بندگی را پیدا میکند.

صبر، یکی از مرکبهای خوب پیمودن راه سلوک صبر و شکیبایی است.

صبر از مقامات پیامبران است؛ همان طور که خداوند در مورد ایوب(علیه السلام) مفرماید:

(إنا وجدناه صابراً)

ما او را شکیبا یافتیم.

و در ادامه آیه مفرماید:

(نعم العبدُ إنّه أوّاب)

چه نیکو بندهای! به راستی او توبه‌کار بود.

یا درباره داوود(علیه السلام)، خطاب به رسول گرامی اسلام(صلی الله علیه وآله وسلم) در آیه 17 سوره ص منفرماید:

(إصبر علی ما یقولون واذکر عبدنا داوود ذا الاید ائنه اواب)

بر آنچه مگویند صبر کن، و داوود، بنده ما را که دارای امکانات [متعدّد] بود به یادآور، آری، او بسیار بازگشت کننده [به سوی خدا] بود.

صبر نیز از لوازم توبه است؛ چرا که باید پیوسته در مقام توبه و بازگشت و توجه به خدا، از مقام صبر کمک گرفت.

نتایج بیداری

نتایجی که در اثر حرکت در پناه نور (= بیداری) حاصل می‌آید، اول توجه به کمال خداوندی، دوم شوق رسیدن به این کمال و سوم حضور قلب است.

1- توجه به کمال خداوندی:

در پناه نور بیداری، سالک مفهمد که بنهایت همه بنهایتها نزد خداست و در جاذبه این کمال و عظمت قرار میگیرد.

2- شوق رسیدن به کمال:

هنگامی که سالک، این کمال را درک میکند، در جاذبه آن قرار میگیرد و مسلماً شوق رسیدن به بنهایت کمال را دارد.

3- حضور قلب:

موقعی که سالک، به مقام قلب و روح می‌رسد، قلب و روحش، که مقام اصلی اوست، محلّ تجلی اسمای حُسنای پروردگار میشود و هر قدر حضور قلب ما بیشتر شود، تجلی شدیدتر می‌گردد.

در پناه نور بیداری، انسان حلاوت حضور خدا را می‌یابد و این حلاوت، آن روی حضور قلب است.

3- مرتبه تزکیه نفس

تزکیه همان پاکیزگی تن و روان است از آلودگیها؛ همان طور که در قرآن کریم داریم:

(والله یحبّ المطهّرين)

و خدا کسانی را که خواهان پاکبند دوست ندارد.

پاکیزگی انواعی دارد:

پاکیزگی ظاهر:

همان پاکی بدن و پاکی لباس است که وظیفه همه است و داشتن وضو، در همه حال.

پاکیزگی جوارح و اندام:

یعنی پاکی از معصیت؛ مثل دوری از خوردن حرام و انجام معصیت، که این مقام پارسایان است.

پاکیزگی دل:

پاکی از رذایل اخلاقی و زشتیهاست که مقام متقیان است.

پاکیزگی سرّ دل:

یعنی دل را از هر چه غیر خداست پاک کردن، که مقام صدیقان است که:

(قل الله ثمّ ذرهم)

بگو:

«خدا [همه را فرستاده]»؛ آن گاه و ابگذار.

در باره تزکیه نفس در قرآن کریم، اشارات فراوانی داریم؛ من جمله در سوره مبارکه شمس، بعد از این که

خداوند در هشت آیه اول سوره، هشت بار قسم مخورد (و این علامت اهمّیت مطلب است)، سپس

منفرماید:

(قد أفلح من زكّها)

که هر کس آن را پاک گردانید، قطعاً رستگار شد.

(وقد خاب من دسّها)

رستگار آن کس که خود را پاپ گردانید.

و نیز در سوره اعلی، آیه 14، منفرماید:

(قد أفلح من تزكّی)

کسی که نفس خود را تزکیه کند، نجات میابد.

حاصل سخن این که، انسان با الهام خدایی، تقوا را از فجور و نیک را از بد تمیز مندهد و اگر بخواهد

رستگار شود، باید خود را تزکیه کند.

در این جا شایسته منماید به مطالب زیر اشاره کنیم:

1- عبودیت; 2- یقین; 3- ایمان و تقوا; 4- اخلاص; 5- نیّت; 6- حُسن خلق; 7- صبر; 8- رضا; 9- شکر; 10-

- قناعت; 11- توکل و تسلیم; 12- زهد; 13- خوف و رجا; 14- کلام و سکوت; 15- ترك تکلیف; 16-

رعایت حقوق دیگران; 17- تکلیف الهی.

عبودیت

اگر پرسیده شود که غرض از هستی و خلق انسان چیست، قرآن کریم پاسخ منگوید:

(وما خلقت الجنّ والإنس إلا ليعبدون)

و جن و انس را نیافریدم جز برای آن که مرا بپرستند.

در قسمت راه و رسم مشخص زندگی، در باره عبودیت بحث شده و به علت اهمّیت مطلب، در این جا نیز اشاراتی خواهیم کرد.

بندگی عبارت است از این که احساس کنیم که هیچ هستیم و در این نقص، من خواهیم به کمال توجه کنیم؛ توجه به حق که بنهایت کمال و همه کمال نزد اوست.

سپس، به این کمال عشق مورزیم؛ چرا که بنهایت و همه کمال را دوست داریم.

و آن گاه که به عشق رسیدیم، در عشق به ایثار مرسیم.

بنابراین، بنده، در عبودیت در مثلث سازندهای، که از کمال و عشق و ایثار به وجود آمده است، متعالی میشود.

و از این جا به خوبی به معنای حدیث «العبودیّة جوهر کنهها الرّبویّة»

که بندگی جوهره ربوبیت است، پی مبریم، و یا معنای دیگر آن این است که انسان، سکهای است که يك روی آن بندگی و روی دیگرش ربوبیت است.

هر چه پایه در بندگی ما دارد، سرمایه همیشگی ماست و باقیات صالحات است.

و هر چه پایه در بندگی ما ندارد، متواند سرمایه موقت ما باشد، اما سرمایه دایم ما نیست.

و همین است کهدر قرآن کریم آمده است:

(واعبد ربّك حتّى یأتیک الیقین)

و پروردگارت را پرستش کن تا این که مرگت فرا رسد.

مراحل سیر بندگی در قرآن کریم

در قرآن کریم آمده است:

(كلّ شیء هالك إلا وجهه)

جز ذات او همه چیز نابود شوندهاست.

و در آیه دیگر داریم:

(كلّ من علیها فان ویبقی وجه ربّك ذوالجلال و الإكرام)

هر چه بر زمین است فانی شوندهاست و ذات باشکوه و ارجمند پروردگارت باقی خواهد ماند.

از دو آیه فوق، نتیجه منگیریم که وجه الخلقی هستی و انسان، که نمود است، از بین مرود و وجه ربّی یا وجه الهی مماند.

چگونه به وجه الهی مرسیم؟ به دو آیه زیر توجه کنید:

(ومن یسلم وجهه إلى الله وهو محسن)

و هر کس خود را - در حالی که نیکوکار باشد - تسلیم خدا کند.

(کتاب أنزلناه إليك لتخرج الناس من الظلمات إلى النور بإذن ربهم إلى صراط العزيز الحميد)
کتابی است که آن را به سوی تو فرود آوردیم تا مردم را به اذن پروردگارشان از تاریکیها به سوی روشنایی بیرون آوری؛ به سوی راه آن شکستناپذیر ستوده.

از دو آیه فوق برمیآید که اگر انسان به طرف وجه خدا برود و در فضای اسمای خدا قرار گیرد:
(ذلك خير للذين يريدون وجه الله أولئك هم المفلحون)

این برای کسانی که خواهان خشنودی خدایند بهتر است، و اینان همان رستگارانند.

و ما در بندگی در فضای اسمای الهی قرار مگیریم که اسمای خدا وجه خدایند.

در سوره بقره نیز بعد از این که فرشتگان، به خدا در خلقت انسان اعتراض کردند، خداوند فرمود:
اسما را به او آموختم و بعد او مسجود فرشتگان شد.

و همین است که درباره بندگی آیات زیبایی در قرآن کریم داریم، من جمله:

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه)

خدا حکم کرد که شما بندگی او را بکنید و بندگی دیگری را نکنید.

(ألم أعهد إليكم يا بني آدم أن لا تعبدوا الشيطان) ای فرزندان آدم! آیا با شما پیمان بستیم که شیطان را نپرستید؟! (أن اعبدوني هذا صراط المستقيم)
مرا بپرستید که این است راه مستقیم.

بنابراین، اگر انسان بتواند در عین توجه به بنهائیت بودن پروردگار، بندگی خود را حفظ کند و بنده باشد و به او نزدیک شود، به مقام رفیع بندگی رسیده و حالات بندگی را میچشد.

اما سؤال مهمی که مطرح است این است که نزدیک شدن و قرب خدا، که در اثر بندگی به وجود میآید،

یعنی چه؟ جواب این است که بنده هر چه به خدا نزدیک شود (و بندگی بیشتری داشتهباشد)، خدا در او

تجلی بیشتری پیدا میکند و بنابراین، خداست، نه بنده، و مواظب باشیم که عکس آن را گمان نکنیم، که گمان

کنیم - نعوذ بالله - بنده، خدا میشود، بلکه، بنده فانی میشود و فانی شدن، یعنی محو شدن در خدا، که این

بقای بعد از فناست.

فنا شدن، محو شدن است، نه نابود شدن.

اما بنده، به هر حال مخلوق خداست و باید فقر خود را احساس و ادب این فقر را رعایت کند، اما در این

حال، نصیب بنده حلاوت عبودیت، حیرت، چشیدن و دیدن به باطن خواهد بود که مقام اولیای خداست.

سرانجام بنده به مقامی میرسد که در اثر عبودیت، خداوند در حق او منفرماید:

«من مشوم دست او، من مشوم چشم او و زبان او».

در حدیث است که:

إذا تَمَّت العبودية للعبد يكون عيشه كعيش الله تعالى.

یعنی زندگی او زندگی الهی میشود که همان در عین فنا، بقاست.

گر تو خواهی حری و دل زندگی بندگی کن بندگی کن بندگاز خودی بگذر که تا یابی خدافانی حق شو که تا یابی بفاگر تو را باید وصال راستینمحو شو والله اعلم بالیقین، یقین

یقین عبارت است از مشاهده عالم غیب از راه دل، و دارای سه مرتبه است:

مرتبه اول:

علم الیقین، که دانستن است با اطمینان و خالی از شك و تردید.

مرتبه دوم:

عین الیقین، که رؤیت و مشاهده است.

مرتبه سوم:

حق الیقین، که شدن و یافتن و رسیدن است.

مادامی که علم و شناخت، در مرحله دانستن است، عَرَض است و زوالپذیر، گرچه اثرات آن در جوهر وجودی ما میتواند باقی بماند.

ما بایستی بعد از پیدا کردن معرفت، آن را در جان خود بنشانیم و این معرفت، باطن ما را منور کند و همیشه در صدد شدن و رسیدن باشیم، نه در صدد دانستن و انباشته کردن.

گروهی به سوی خدا هستند و گروهی عین وجه او میشوند:

آن یکی را روی او شد سوی دوستوان دگر را روی او خود روی دوستدر قرآن کریم به هر سه مرتبه فوق اشاره شده است.

خداوند در سوره تکوین، آیه 5 - 7 مفرماید:

(كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ لَتَرَوُنَّ الْجَحِيمَ، ثُمَّ لَتَرَوُنَّهَا عَيْنَ الْيَقِينِ)

هرگز چنین نیست، اگر علم الیقین داشتید، دوزخ را مبینید.

سپس آن را قطعاً به عین الیقین درمیابید.

و در سوره الحاقه، آیه 51، مفرماید:

(وَأَنَّهُ لَحَقَّ الْيَقِينِ)

واین [قرآن]، بشبیهه، حقیقتی یقینی است.

تذکر مهم این است که انسان نسبت به هر چیز میتواند این سه حالت را پیدا کند و باید مواظب باشیم که در مورد مجازها و دنیا هم منشود به این حالات سهگانه رسید:

عاشق و معشوق را در رستخیزدو بدو بندند و پیش آرند تیزبنابراین، بر حسب معرفت و توجه به هر

چیز، چه مجاز و چه حقیقت، خواه ناخواه با آن متحد مشویم و همین است که آمده:

«المرء مع من أحب».

از این رو، باید متوجه باشیم که به آنچه حقیقت است، دل ببندیم، که اتحاد با او، ما را رنگ همان چیز مبخشد و اگر توجه داشتیم، در فضایی وجه الهی قرار میگیریم و هر چه توجه خود را به حق بیشتر کنیم، مراتب سه گانه فوق را در ارتباط با خدا پیدا میکنیم؛ یعنی از شناخت خدا (= علم الیقین) به دیدن او (= عین الیقین) و به وصالش (= حق الیقین) می‌رسیم.

در حق الیقین، دیگر توجهی به خود نداریم و همه توجهات به خداست و در صنع، صانع را مبینیم و در این توجه به سوی او کشش پیدا میکنیم تا به حق الیقین برسیم؛ یعنی به اسمای خدا که این یقین، در اثر عبادت هر چه بیشتر در ما پیدا میشود و این یقین، خود، علت و ایجاد است؛ چرا که در این مرتبه، اراده و خواست و اسمای خدا در ما جاری است که حالت فعلیت را دارد، و همین است که در قرآن کریم داریم:

(واعبد ربك حتى يأتيك اليقين)

و پروردگارت را پرستش کن تا این که مرگت فرا رسد.

ایمان و تقوا

ایمان، عبارت است از تصدیق در باطن به چیزی، مثلاً ایمان به خدا؛ یعنی تصدیق وجدان و باطن ما به پروردگار، اما ایمان در عمل ثابت میشود و تحقق میپذیرد.

در روایت داریم:

الإيمان لا يكون إلا بالعمل والعمل منه ولا يثبت الإيمان إلا بالعمل.

ایمان، جز با عمل تحقق نمیپذیرد و عمل، جزئی از آن است و ایمان جز با عمل، ثابت و پایدار نمماند. ما باید همیشه از ایمان خود مواظبت کنیم تا به آن آسیب نرسد و هیچ امری یا پیشامدی، باعث سست شدن آن نشود.

بسیاری از موارد ایمان آمیخته با یقین نیست.

ایمان درجات و مراتبی دارد.

و در درجات مختلف ایمان، آثار عملی متفاوتی مشاهده میشود و نمیتوان از همه، یکسان، انتظار عمل داشت.

و البته ایمان کامل، با عمل استوار توأم است.

ایمانهای ضعیف، در مقام عمل سستی و تردید به دنبال دارد.

ایمان، در دل استقرار مییابد و تنها از جنس علم نیست، بلکه علم و اراده است که منجر به عمل میشود (در

حالی که علم، تنها، متواند منجر به عمل نشود.

و علی(علیه السلام)مفرماید:

«ایمان کامل، از عمل متولد میشود».

تقوا حالتی است که پس از تزکیه نفس و زینت یافتن آن به زیور اخلاق نیکو دست میدهد.

اصل تقوا و معنای حقیقش، توجه تام به پروردگار است و این که در هیچ حالی، از یاد پروردگار غافل

نشویم، و یادش یعنی حضور، و حضورش، رعایت ادب حضور او را در ما ایجاد میکند.

تقوا عبارت است از یکی کردن ایمان، دل و عمل.

در تعاریف تقوا، موارد زیر آمده است:

- تقوا، یعنی هر چه مدانیم، عمل کنیم.

- تقوا، یعنی نگهداری خود از گناه.

- تقوا، یعنی پرهیز از غیر خدا.

حضرت علی(علیه السلام) در نهجالبلاغه، در خطبه همّام، اشاراتی زیبا به صفات متقین دارد که زیباترین

توصیف درباره تقواست.

به آن جا مراجعه کنید.

در قرآن کریم، در سوره بقره، آیه 197، داریم:

(وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى)

و برای خود توشه بگیرید که در حقیقت، بهترین توشه، پرهیزگاری است.

تقوا سه مرتبه دارد:

اول - تقوای عام، که ترك حرام و عمل به واجب است.

دوم - تقوای خاصّ، که ترك خلاف است.

سوم - تقوای خاصّ خاصّ، که ترك هر گونه شبهه است.

نکته بسیار مهم این است که تقوا، توشه و رزق ماست و این رزق کریم است و به عبارت دیگر، تقوا،

رزق معنوی ماست.

در باره تقوا در قرآن کریم، اشاراتی زیبا داریم؛ من جمله:

(فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ)

ببتردید خداوند، پرهیزگاران را دوست دارد.

(إِنْ أَوْلِيَاؤُهُ إِلَّا الْمُتَّقُونَ)

چرا که سرپرست آن جز پرهیزگاران نیستند.

خداوند مفرماید که شرط دوستی، تقواست و اگر انسان حلاوت دوستی خدا را بچشد، همیشه عامل به

وجود آمدن این محبت را، که تقواست، دنبال نکند.

تقوا با ارزشترین سرمایه انسان است، و نتیجه‌اش، قرار گرفتن در جاذبه محبت پروردگار است که بالاترین مرحله تکامل است.

با کرامتترین و شریفترین انسانها نزد خدا، با تقواتریناند:

(إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىكُمْ)

و این کرامتی، که انسان در اثر تقوا به دست می‌آورد، از نظر ارزش و عظمت، قابل مقایسه با آن کرامت عمومی انسان نیست که در آیه 70 سوره اسراء آمده است:

(وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ)

که کرامت عمومی انسان نسبت به دیگر موجودات است (و آن هم با ارزش است).

البته شاید در همین آیه نیز این کرامت، در نهایت به تقوا برسد.

از امتیازات دیگر تقوا این است که عامل جدایی حق از باطل در انسان منشود که در سوره انفال، آیه 29، خداوند متعال مفرماید:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَل لَكُمْ فُرْقَانًا)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اگر از خدا پروا دارید، برای شما [نیروی] تشخیص [حق از باطل] قرار می‌دهد.

و حيله مکاران، راهی به جانهای مردم با تقوا ندارد که خداوند متعال در آیه 120 سوره آل عمران مفرماید:

(وَإِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضْرِبْكُمْ كَيْدَهُمْ شَيْئًا)

و اگر صبر کنید و پرهیزگاری نمایید، نیرنگشان هیچ زبانی به شما نمرساند.

و پایان و عاقبت کار متقین، عاقبتی خیر است که باز در قرآن کریم در سوره آل عمران، آیه 120، داریم:

(وَإِنَّ لِلْمُتَّقِينَ لَحُسْنَ مَآبٍ)

و بندگان پرهیزگاران را سرانجامی خوش است.

اخلاص

اخلاص عبارت است از این که تمامی کارهایمان فقط برای خدا و قصدمان برای خدا، خالص باشد؛ چرا که سزاواری خدا را میبینیم و به آن رسیدهایم.

اگر نیت ما چنین باشد، حتی خود نیت، عبادت است.

در اخلاص کامل، بنده خود را نمیبیند و هم‌هش خداست و لذا حاجتی جز خود خدا ندارد و همه حاجاتش

خداست.

خلاف حقیقت بود کاولیاتمنا کنند از خدا، جز خدادر آیات آخر سوره «ص»، که خداوند، ماجرای خلقت انسان را بیان میکند و همین طور در آیاتی شبیه به آن در سوره حجر (آیه 28 به بعد)، مفرماید: پس از این که انسان را از خاک آفریدند، از روح خود در او دمیدیم و ملائک بر او سجده کردند جز شیطان.

اما به هر حال، شیطان از درگاه خدا رانده شد و به خدا عرض کرد و قسم خورد که همه بندگان را اغوا میکند.

(إلا عبادك منهم المخلصين)

مگر بندگان مخلص از میان آنان را.

سالك الى الله هر چه در عشق، تعالی بیشتری پیدا کند، در اخلاص هم تعالی بیشتری مییابد.

حضرت علی(علیه السلام) در باره اخلاص جمله‌های زیبا دارد و مفرماید:

الناس كلهم هالكون إلا العالمون والعالمون كلهم هالكون إلا العاملون والعاملون كلهم هالكون إلا المخلصون والمخلصون في خطر عظيم.

همه مردم در هلاکتند جز عمل کنندگان، و عمل کنندگان، همه در هلاکتند جز عالمانی که عمل میکنند و اینان نیز همه در هلاکتند جز آنان که مخلصند و اینان نیز در خطری بس بزرگند.

زانکه مخلص در خطر باشد مدامتا ز خود خالص نگردد او تمامز آنکه در راه هست و رهن بحد استمرار را نگرفتهاست او مقنص استچونکه مخلص گشت مخلص باز استدر مقام امن رفت و برد دستچون ز خود رستی همه برهان شدچونکه بنده نیست شد سلطان شدفروق مخلص با مخلص در این است که مخلص هنوز در راه است؛ مثل حرکت به سوی کعبه که هنوز وارد حرم نشدهایم، یا صید شکار که هنوز صید را به دست نیاروده‌ایم، اما مخلص، وارد حرم شده و صید را به دست آورده‌است.

چنین بندهای که از خود و از همه چیز رهایی یافته، به مقام شامخ اخلاص میرسند و همین است که علی(علیه السلام) مفرماید:

کمال توحیده الإخلاص له.

والاثرین مرحله توحید، اخلاص کامل به پروردگار است.

وجوه مختلف اخلاص، اخلاص در گفتار؛ اخلاص در پندار؛ اخلاص در عمل؛ و سرانجام اخلاص در عبودیت است.

اخلاص در گفتار

گفتار شخص مخلص، از باطن او که هم‌هانش اخلاص است، سرچشمه‌مدگیرد و زبانش چشمه‌پاك دل اوست که متصل به همه دریاهاست. متصل شد چون دلت با آن عدنهین مگو مه‌راس از خالی شدن امر قل زین آمدش کای راستینکم نخواهد شد، بگو دریاست اینتا کنی مر غیر را جبر و سنخویش را بدخو و خالی منکنی

اخلاص در پندار

انسان مخلص، در وهم و خیال نیست. نور باطن و شفافیت باطن و در ارتباط با خدا بودن است و بس. کسی که وجودش از خدا پر شده، و او که در اخلاص کامل، خود را نمیبیند، وجودش از حق پر شده‌است، و لذا چگونه میتواند از وهم و خیال و بدی و کنیه پر شود؛ چرا که: (جاء الحقّ وزهق الباطل). تفکر او، تفکر برین و در پناه عقل و هدایت شده با نور حکمت است. پس، او در پندار نیز با خدای خود سر نمکند.

اخلاص در عمل

گفتیم که بنده مخلص خودش نیست و اراده خدا در او جاری است و او محو در اسمای پروردگار است. بنابراین، در عمل مرسد به این که او محل تجلی اسمای پروردگار میشود. زانکه ملت فضل جوید یا خلاصی‌پاك بازانند قربانان خاصنی خدا را امتحان مکنندنی در سود و زیانی منزندانپاك مبارز نخواهد مزد او آنچنان که پاك مدگیرد ز هومندهد حق هستیش ببعلتنمسیپارد باز ببعلت فتی

اخلاص در عبودیت

اخلاص در عبودیت همه موارد بالا را شامل میشود که بنده مخلص: (ابتغاء لوجه الله)

را در نظر دارد؛ چرا که او سزاواری خدا را مبیند و حلاوت ناشی از سرکردن با خدا را میخواهد. اگر پروانه‌های را در نظر بگیریم که دور شمع میچرخد، البته گرما را احساس نمکند و حالت خوبی است، اما به هر حال، درك غیرمستقیم است و حالت دیگر پروانه موقعی است که در آتش بسوزد و عین ادراك

شود.

دل من درس عشق و عاشقی را شبی در مکتب پروانه آموختسحر پروانه را دیدم در آتشکه مخندید و جان
مداد و مسوخت،

نیت

نیت، قصد انجام دادن فعل است و واسطه میان علم و عمل است؛ چرا که تا چیزی دانسته نشود، ممکن
نیست قصد به عمل آن شود و تا قصد نشود، اجرا نمیشود.

اما مدانیم که هدف اعلاى حیات، رسیدن به پروردگار است.

در این امر دانستن نیت و عمل قرار مگیرد.

بیان روشنتر این که نیت، مقصد و مقدمه عمل است.

خداوند متعال در قرآن کریم مفرماید:

(قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلِهِ)

بگو:

«هر کس، بر حسب ساختار [روانی و بدنی] خود عمل میکند».

پس نیت، که مقدمه عمل است، نیت خوب یا بد، مقدمه عمل خوب یا بد است و نیت الهی مقدمه عمل الهی
است و رسیدن به خدا.

نیت پاک، عبارت است از نیت خالص، که در همه امور فقط برای خدا باشیم:

(فادعوا الله مخلصين له الدين)

پس خدا را پاکدلانه فرا خوانید.

و در روایات داریم که بندگان خدا، سه دستهاند:

دسته اول، آنان که خدا را از روی ترس عبادت میکنند و این عبادت بردگان است؛ و دسته دوم، آنان که
خدا را از روی طمع و چشمداشت عبادت میکنند و این عبادت تاجران است؛ و گروه سوم، آنان که خدا را
برای سزاواری او (نیت پاک الهی) عبادت میکنند و این عبادت آزادگان است.

به نظر میرسد عبادت دو گروه اول برای خود و خودپرستی است؛ چرا که بازگشت عبادت آنان به همان
علايق و مشتھیات نفسانی است و چون خودپرستی، با خداپرستی جمع نمیشود، این دو گروه نه تنها قابل
قبول نیستند، بلکه قابل ایراد هم هستند.

اما عبادت دسته سوم در سزاواری خدا و عشق به این سزاواری است و این عبادت اولیای خداست.
گاهی اولیای خدا در مراتب متعالی تقرب به خدا، حتی در توقعات مشروع، احتیاط و دوری میکنند.

حُسن خلق

حسن خلق، خوشرفتاری با مردم است که این امر، حسن ظاهر و خوشرفتاری است و اگر جوشش حُسن باطن باشد، ارزشمند است.

حسن باطن، گواه بر جمیع صفات خوب است و در این صورت، انسان از رذایل اخلاقی پاک شده‌است. اگر حُسن ظاهر، نشان حقیقی از جوشش حُسن باطن و صفات خوب باطن نباشد، رفتاری، ساختگی و دور از حقیقت است و مهمتر این که به درد تعالی شخص نمخورد. باید در وضعیتی باشیم که ظاهر ما، نشان از باطن ما باشد: از کوزه همان برون تراود که در اوست.

نتیجه حسن خلق

در آن دنیا، اخلاق ما صورت ما میشود؛ اگر اخلاق انسانی داشته باشیم، صورت انسانی و اگر از اخلاق حیوانی برخوردار باشیم، صورت حیوانی خواهیم داشت. و سرانجام بهشت و دوزخ ما، صورت عمل ما خواهد بود؛ چرا که: سیرتی کان بر وجودت غالب استهم بر آن تصویر حشرت واجب استو اولیای ویژه خدا، در این دنیا نیز، این احوال باطنی و ظاهری افراد را مبینند (مانند داستان زید بن حارثه) و همین است که ما باید همیشه دعایمان این باشد:

(رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً)

و همین است که خداوند بزرگ در باره حضرت رسول در قرآن کریم مفرماید:

(وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ)

و به راستی که تو را خُلُقِ والاست! حضرت رسول (صلی الله علیه وآله) همواره دعا مفرمود که: اَللّٰهُمَّ حَسِّنْ خُلُقِي وَجَنِّبْنِي مَنَكَرَاتِ الْاَخْلَاقِ.

خدایا مرا به مکارم اخلاق آراسته و از رذایل نفسانی پیراسته فرما.

مکارم اخلاق چنان با اهمیّت است که حضرت رسول (صلی الله علیه وآله) بعثت خود را برای آن مداند؛ چرا که فرمود:

«بَعَثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْاَخْلَاقِ».

صبر

صبر، نگهداری نفس بر طبق مقتضای عقل و شرع است و همچنین نگهداری است از بیتابی در موقع سختی و مشکلات.

بنابراین، بهتر است بگوییم:

صبر، ملکه قوت و صلابت نفس است که در نتیجه آن، نفس در برابر ناملایمات متأثر نمیشود و در برابر هوسها تسلیم نمگردد و در امر شرع و عقل و عمل به آن ثابت قدم میشود.

از مهمترین مصادیق صبر، رسیدن به هدف عالی حیات است که خداوند در آیه 22 سوره رعد منفرماید:
(والَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ)

، که همان صبر در راه رسیدن به اسمای خداست و در طلب رضایت خدا، صابر بودن از شرایط حتمی راه است.

و از اسمای خدا نیز که در دعای جوش کبیر، ذکر شده یکی «صبور» (= صبر دهنده) و صَبَّار (= صبرکننده) است.

بنابراین، اگر قرار است انسان به هدف اعلای حیات - که قرار گرفتن در فضای اسمای پروردگار است - نایل شود، صبر یکی از باارزشتترین صفات انسان است و همین است که در قرآن کریم آیات متعددی برای صبر داریم؛ من جمله:

(يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، صبر کنید و ایستادگی ورزید و مرزها را نگهبانی کنید.

(إِنَّمَا يَوْقَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ)

بتردید، شکیبایان پاداش خود را بحساب [و به تمام] خواهند یافت.

(إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ)

خدا با صابران است.

و در روایت است که امام صادق (علیه السلام) فرمود:

هنگامی که نامههای اعمال گشوده میشود و ترازوی عدالت پروردگار، نصب میگردد، برای کسانی که گرفتار بلاها و حوادث سخت شده‌اند و بر آن صبر ورزیده‌اند، نه میزان سنجش نصب میشود و نه نامه عملی گشوده میگردد.

صبر بر دو قسم است:

یکی صبر بر آنچه خدای متعال امر و نهی کرده؛ یعنی صبر در عمل به واجب و دوری از حرام و گناه، و دوم صبر بر مشکلات و بلاها.

صبر مخصوص انسان است.

در حیوانات و فرشتگان صبر نیست.

صبر در مبارزه انسان برای رسیدن به من اصلی و خدا و دوری از من مجازی، بسیار کمك کننده است.

گفت پیغمبر خداش ایمان ندارد هر که را نبود صبوری در نهاد صبر ار با حق قرین کردی فلانتو بیا،

والعصر را آگه بخواند هزاران کیمیا حق آفرید کیمیایی همچو صبر آدم ندید صبر گنج است ای برادر

صبر کنتا شفا یابی گنج کهنصبر، ضدّ جزع (= بیتابی) است که گفته‌اند:
جزع، نمایانگر ظلمت درون و صبر، نمایش نور درون و حکمت است.
صبر، همان ثبات نفس در برخورد با مسائل و امور زندگی است و بهجت داشتن و لذت یافتن از آنچه از جانب خداست و این که هر چه از دوست رسد، مطلوب است و سرانجام خیلی از امور، در زندگی ما امتحان پروردگار است که اجر صبر، از بهترین پادشاهاست و گاهی از شکر نعمت برتر است.
صبر از ایمان بیاید سر کله‌چیث لا صبر فلا ایمان لهبنشین ترش از گردش ایام که صبر تلخ است ولیکن بر شیرین دارد،

رضا

رضایت و راضی بودن، معنای روشنی دارد، و آن این که هر چه به حکم مدبر حکیم، اقتضا و تدبیر شده، بنده بر آن تسلیم و رضا داشته‌باشد و شاید رضا مقامی برتر از صبر باشد؛ چرا که صبر، تحمل بر مشکلات است، اما رضا، تسلیم و خشنودی است.
رضا مثل دیگر صفات پسندیده، از اسمای حُسنای پروردگار متعال است؛ چنان که در جوشن کبیر
مخوانیم:

«یا ذا العفو والرّضا»!

(= ای صاحب بخشایش و رضا) و باز در همین دعا داریم «یا رضی»!
(= ای راضی‌ترین.)

از این رو، ما که همه تلاشمان این است که در جهت اسمای او حرکت کنیم و محلّ تجلی اسمای او قرار بگیریم، باید تلاش در جهت رسیدن به صفت رضا داشته‌باشیم، تا محلّ تجلی اسم رضا قرار بگیریم.
انسان خدا، مداند که هر چه واقع منشود، از مشیّت و اراده حق تعالی است و از روی علم و مصلحت اوست، نه این که مداند، بلکه مبیند:

برضا او نیافتد، هیچ برگبفضای او نیاید هیچ مرگبمراد او نجنبید هیچ رگدر جهان ز اوج ثریا تا سمکاز دهان لقمه نشد سوی گلو تا نگوید لقمه را حق کادخلوا در زمینها، آسمانها، ذره‌اپیر نجنباند نگردد پرهانجز به فرمان قدیم نافذش شرح نتوان کرد و جلدی نیست خوش‌رضا، مراتبی دارد:
مرتبه اوّل:

انسان به آنچه وارد شده، ناخوش است، اما به امید اجر خدا، صبر میکند و این مرتبه، مراتبی از صبر است.

مرتبه دوم:

انسان به آنچه وارد شده، راضی است؛ زیرا آن را از حکم مدبر حکیم مداند.

در بلا هم منچشم لذات اومات اویم مات اویم مات او

مرتبه سوم:

ی در این مرتبه، شخص به علت فزونی عشق و محبت به حق تعالی، اص درك الم و مصیبت و بلا را نمکند و حتی آن را نمیبیند، و چون در مقام بخودی است و با چشمی که از پروردگار وام گرفته (رسیدن به اسم رضا) به امور نگاه نمکند.

بنابراین، خودی در میان نیست.

میل خود را او همان دم سوخته است که چراغ عشق حق افروخته است و صاف او عشق است و او سوخت مر اوصاف را او مو به مو این مرحله عالی از رضا، همان فناء فی الله است و در این مقام، که مقام اولیای خداست، او به اسم رضا رسیده است:

چون قضای حق، رضای بنده شد حکم او را بنده و خواهنده شد بتکلف نی پی مزد و ثواب بلکه طبع او چنین شد مستطاب زندگی خود نخواهد بهر خود بلکه خواهد از پی حکم احد میگویند که انس بن مالک ده سال با پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله وسلم) محشور بوده است.

بعد از رحلت پیامبر، از او پرسیدند درباره رسول الله.

انس گفت:

«کاری را که انجام دادم، هرگز نفرمود چرا انجام دادی و کاری را که انجام ندادم، نفرمود چرا به جا نیاوردی، و آنچه بود، نفرمود کاش نبود، و آنچه نبود، نفرمود کاش میبود و فقط نفرمود اگر مقدر میبود، میبود.»

شکر

شکر، در لغت به معنی ثنا گفتن و تلافی کردن نعمت منعم، با نیت، زبان و عمل است.

شکر با نیت:

یعنی قصد تعظیم و بزرگداشت و ستایش صاحب نعمت، و لازمه آن، شناخت و علم به علل نعمت منعم است.

شکر با زبان:

اظهار این امر به زبان به گونهای که با مقام منعم و مقدار نعمت او مناسب باشد.

شکر در عمل:

یعنی نعمت را در همان راهی که منظور نظر منعم است، به کاربردن و در راه خلاف رضای منعم، به کار نگرفتن.

آنچه گفتیم، قانون کلی شکرگزاری است، اما شکرگزاری خدا، با به کارگیری همه نعمتهای او میسر خواهد بود.

در باره شکر نیز مثل دیگر صفات حسنه، لازم به ذکر است که یکی از اسمای حسناى خداوند متعال، اسم «شکور» است؛ یعنی خدای متعال، خود، شاکر نفس خود است، چرا که در واقع اوست فاعل خیرات. پس، به اعتبار آن که احسان خود ذکر نمکند، شاکر است.

و از طرفی، چون هر عمل خیری، به حول و قوه اوست، خداوند، مشکور است (= شکر گفته شده) و شاید همین علت آن باشد که به صیغه مبالغه ذکر شده است؛ یعنی شکور (= بسیار شکر کننده) و قرار شد که تلاش ما، همه در رسیدن به آن اسمای خدا باشد، و لذا جایگاه شکر را در رابطه با اسمای خدا به خوبی متوجه منشویم. به جای آوردن شکر خدا، خود شکر است و این شکر، شکری دیگر مطلبد، و لذا در نهایت از شکر خدا عاجز هستیم، و همین است که خداوند به موسی(علیه السلام) فرمود:

«ای موسی! شکر به جای آور.»

موسی عرض کرد:

«پروردگار! چگونه حق شکر تو را به جای آورم، در حالی که هرگاه شکر تو را به جای مآورم، این

خود نعمتی است که شکری مطلبد؟!» خداوند فرمود:

«با این معرفت، شکر مرا به جای آوردی.»

و همین است که در قرآن کریم آمده است:

(وإن تعدوا نعمت الله لا تحصوها)

و اگر نعمت خدا را شماره کنید، نمیتوانید آن را به شمار در آورید.

و همین است که حضرت علی(علیه السلام) در شروع نهج البلاغه مفرماید:

ولا يُحصى نعمائه العادون.

و حسابگران هرگز نتوانند نعمتهایش را شماره کنند.

و به همین دلیل است که خداوند در قرآن کریم مفرماید:

(وقليل من عبادى الشكور)

و اندکند بندگان شکرگزار من.

هر بن موی من ار گردد دهانهر دهانش را بدی هفتصد زبانکی توانایم برون از چند و چونآیم از يك عهده

شکرت بروننشانه شکر این است که انسان، نعمتهای بدنی و دنیوی، که در اختیار دارد، نسبت به آنها

امانتدار باشد و تکلیف الهی خود را نسبت به آنها درست انجام دهد، و این میشود شکر نعمت و اگر غیر از

این عمل کند، میشود کفران نعمت:

(لئن شکرتم لأزیدنکم ولئن کفرتم إنّ عذابى لشدید)

اگر واقعاً سپاسگزاری کنید، [نعمت] شما را افزون خواهد کرد، و اگر ناسپاسی نمایید، قطعاً عذاب من سخت خواهد بود،

قناعت

«اقتناء» عبارت است از اعتدال در مصرف مال و خرج کردن آن.

این حالت، حد وسط بین افراط و تفریط است.

و با قناعت، همین حالت حد وسط و اقتصاد، مترادف است.

قرآن کریم ضمن معرفی بندگان خوب خدا، یکی از ویژگیهای آنان را چنین بیان مفرماید:

(والذین إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً)

و کسانی‌اند که چون انفاق کنند، نه ولخرجی میکنند و نه تنگ‌مسگیرند، و میان این دو [روش] حد وسط را برمگزینند.

قناعت را چنین نیز میتوان بیان کرد که به آنچه داریم، قانع و راضی باشیم و ضد قناعت حریص بودن است.

سالک الی الله باید در روش زندگی خود، به زندگی اولیای خدا و برگزیدگانش نگاه کند، نه به روشهای دنیازدگان و زیاده‌طلبان در دنیا.

کسی که به آنچه خدا داده، خشنود است، خود این صفت غنی بودن او خواهد بود، و گفته‌اند:

«عزّ من قنع وذلّ من طمع».

(=) در قناعت عزت و در حرص، ذلت است. (زندگی ماشینی عصر حاضر به گونهای است که نیازها بسیار است، و نیاز، یعنی فقر، و این يك فقر واقعی نیست؛ فقری است که در اثر نداشتن صفات خوب مثل قناعت ایجاد میشود و ما خود آن را به وجود می‌آوریم.

توکل

توکل در لغت به معنای واگذار کردن کار به دیگران است و در اصطلاح شرع، عبارت است از اعتماد کردن بر خداوند متعال در جمیع امور و تکیه بر اراده او و اعتقاد بر این که، او مسبب الأسباب است.

البته، این امر به معنای آن نیست که گمان کنیم وسایل ظاهری و طبیعی سببیت ندارند، بلکه این امر بدان معناست که ضمن توجه و امید خود به خدای متعال، در تکلیف الهی خود هم نهایت کوشش و سعی را

داشته‌باشیم و به مقدرات الهی ینیز کام راضی باشیم.

در قرآن کریم آیات متعددی در باره توکل داریم که به بعضی اشاره میشود:

(وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ)
و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.
«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»
خداوند متوکلان را دوست دارد.
(وَأَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ ... فَوَقِيهِ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا)
... پس خداوند او را عواقب سوء آنچه نیرنگ منکرند حمایت فرمود.
(وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ)
و هر کس از خدا پروا کند، [خدا] برای او راه بیرون شدنی قرار میدهد.
در حقیقت، در توکل سالک الی الله به فضای اسمای وکیل، قیوم و خیر الناصرین، توجه دارد، و آن کس که محلّ تجلّی اسمای خدا قرار گیرد، به اصل توکل رسیده‌است که آن را مبیند که (کفی بالله ولیاً) و (بوكفی بالله وکي) و (فهو حسبه).
یتوکل، مکمل تکلیف الهی ماست که ضمن این که در تکلیف الهی خود کام کوشا هستیم، تضمین این تکلیف و آنچه در اختیار ما نیست، در توکل تکمیل میشود.

زهد

زهد در لغت عبارت است از ترك و دوری کردن از چیزی.
منظور از زهد در شرع مقدس عبارت است از:
ملکه دوری از دنیا، و عدم وابستگی قلب و باعنائی به آن هر چند موارد حلال آن.
زهد دو مرتبه دارد:
اوّل:
روی گرداندن از حرام و آنچه مورد نهی خداوند است.
دوم:

پرهیز از چیزهای حلال و مباح و جایز، که خارج از حدّ منطقی و شرع و عقل باشد.
و خلاصه، زاهد کسی است که قلب خود را با دنیا گره نزند و علامت آن این است که هرگاه چیزی را از دست دهد، یا چیزی به دست آورد، هر دو را ابزار امتحان پروردگار خود مبداند، و در محنت، شکر نعمت و در مشکلات، اجر صبر را مواظب باشد، نه خود آنها را هدف بداند، بلکه بداند که آنها ابزاری بیش نیستند.

در قرآن کریم درباره زهد داریم:

(وَلَا تَمَدَّنْ عَيْنُكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ)

و زنهار به سوی آنچه اصنافی از ایشان را از آن برخوردار کردیم] و فقط] زیور زندگی دنیاست تا ایشان را در آن بیازماییم، دیدگان خود مدوز.

منظور از این آیه، نگاه توأم با گره زدن قلب است که ضد زهد میباشد و ترك این نوع نگاه، زهد است. البته، یادمان باشد که زهد، قطع علاقه و مفتون نشدن است به دنیا، در عین حال که در دنیا هستیم. زاهدی در لباس و موئی نیستزاهد پاك باش و اطلس پوشبنابراین، ابزار را برای بهتر بندگی کردن، به کار گرفتن، نه تنها جایز و مطلوب است، بلکه ترك کامل آنها با زندگی مطلوب این دنیا سازگار نیست و مذمت شده است.

فقط یادمان باشد که ابزار و وسایل، اعتباریات هستند، و وسیله امتحان ما و نزد ما امانتند، خوب استفاده کردن و در حد منطق و عقل داشتن آنها، بسیار خوب است؛ چرا که قرار است که با نردبان این دنیا، به آن دنیا برسیم و در نهایت، ابزار، روزی از دست ما گرفته میشوند. پس، قلب خود را به آنها گره نمزنیم و آنها را هدف نمکنیم.

آیه 23 سوره حدید بر همین مبناست که منفرماید:

(لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم)

تا بر آنچه از دست شما رفته، اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است، شادمانی نکنید.

خوف و رجا

یعممو سه نوع خوف داریم:

اول - خوف معمولد خوف از امری که به وقوع میببوند و دفع آن در توان ما نیست.

باید با تلاش و صبر و توکل، با آن برخورد کنیم.

- خوف از احتمالات، که خلاف عقل است.

- خوف از پیشامدهایی که علت آن، مربوط به خود ماست و در این مورد، باید خود ما نهایت مراقبت را

داشته باشیم که از وقوع آن با صحت عمل خود پیشگیری کنیم.

- خوف بیجا، که مربوط به وهم و خیال است و با کمک عقل و تفکر برین، باید از این نوع خوف رهایی

یابیم.

دوم - خوف از گناهان این نوع خوف، از پیامدهایی است که پس از انجام گناه، چه در این دنیا و یا در آن

دنیا، گریبان ما را منگیرد.

این نیز مربوط به خود ماست که با دوری از گناهان و دوری از اخلاق رذیله و با صحت عمل متوانیم از

این خوف نیز پیشگیری کنیم.

سوم - خوف از خداخوف از خدا، که تحت نام «خشیت» مآید، با تفکر در عظمت پروردگار، به انسان دست مدهد و منظور از خوف و رجا، همین بحث است.

اگر انسان در مقابل اسم جلال و قاهر و عادل خدا قرار گیرد، حتماً حالت خوف، که در قرآن «خشیت» نامیده میشود، به او دست مدهد.

صفت خائف، از صفات اولیای خداست و البته در عین خائف بودن به صفت رجا نیز میرسند، و در حالت خوف و رجا، توأم، به سر میرند.

رجا عبارت است از امیدواری و انبساطی که در دل به جهت امیدواری به خدا و قرارگرفتن در مقابل اسمای غفور و باسط و رحمن و رحیم حاصل میشود و عوامل این امیدواری تهذیب نفس، اعمال نیکو و عبودیت ماست.

نتیجه این که، انسان خدا باید در عین خائف بودن، رجا نیز داشتهباشد و همیشه باید در دل بنده مؤمن خدا، موازنه بین خوف و رجا باشد.

خوف از خدای متعال، بدون رجا، و رجا بدون خوف هر دو مذمت شدهاست و همین است که در قرآن کریم مفرماید:

(ویرجون رحمته ویخافون عذابه)
و به رحمت وی امیدوارند و از عذابش منترسند.

در روایتی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) آمده است که خوف، نگهبان قلب، و رجا، شفیع نفس است.

کسی که خدا را بشناسد، از او منترسد و به او امیدوار است.

کلام و سکوت

خداوند در سوره الرحمن مفرماید:

(خلق الانسان علمه البیان)

انسان را آفرید، به او بیان آموخت.

«بیان»، از مهمترین ابزار است که انسان در اختیار دارد و باید مواظب باشد که از یگفتار حرام دوری کند و گفتار بفایده نیز نگوید.

اما یادمان باشد که اصول کلام زیاد، وقتی رونق میگیرد که دل و ایمان به خاموشی مننشینند؛ زیرا اگر من مجازی سخن بگوید (که زیاد مایل است سخن بگوید) پُر مگنوید و مخرّب، و گاهی کلام، جوشش باطن و من اصلی است.

در این صورت، بیشتر به دل و عمل میپردازد و با زبان میانهای ندارد. کم گوی و گزیده‌گویی چون درتاز اندک تو جهان شود پرو در من اصلی، حالت انسان تحت فرمان عقل و تفکر بر من است و بیان، بیان الهی است.

ای خدا بنمای جان را آن مقامتا در او بحرف مگوید کلامدر این صورت، بنده به جایی مرسد که خدا زبان او منشود یا با زبان وام گرفته از خدا سخن مگوید.

به هر حال، انسان خدا، یا برای خدا مگوید و یا سکوت میکند.

سکوت آن است که زبان را از زوائد گفتار حفظ کنیم، و سکوت آن است که حاصل بصیرت باطن باشد، نه این که به اجبار، به سکوت وادار شویم.

سکوت دو نوع است:

سکوت عام و سکوت خاص.

سکوت عام، عبارت است از حفظ زبان از تکلم زائد بر ضرورت، که گفته‌اند:

أَلصَّمْتُ شَعَارَ الْمُحَبِّينَ وَفِيهِ رِضَا الرَّبِّ وَهُوَ مِنَ الْأَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ وَشَعَارِ الْأَصْفِيَاءِ.

سکوت، شعار محبّان و باعث خشنودی خداست و از اخلاق پیامبران و شعار برگزیدگان است.

سکوت خاص، حفظ اسرار حرم الهی است برای نامحرمان.

(گاهی این نامحرم، من مجازی و خود ناخود است.) عاشق به جوش بهتر دریا خموش خوشتر در آینه است بهتر، در خاموشی بیانها،

ترك تكلف

پوینده راه حق، ضمن این که بایستی با اجتماع بیامیزد و در صحنه زندگی باشد، و از ضروریات زندگی بهره‌برداری کند، باید سخت مواظب باشد که از تشریفات و تجملات و زواید پرهیزد و از طرفی، به شدت مواظب باشد که از مشغولیات غیرضروری دوری کند.

و خلاصه، باید مواظب باشد که توان خود را صرف چیزهای بارز نشکند، و به هر امری از امور بر حسب اهمّیت آن بپردازد و از هر گونه رسوم و عاداتی که مانع راه سیر و سلوک است، به شدت پرهیزد.

حضرت علی(علیه السلام) در خطبه زیبایی همّام، که اوصاف پارسایان را توضیح میدهد، مفرماید:

اهل تکلف نباش و امور خود را آسان بگیر و خود را به زحمت مینداز.

و در جای دیگر مفرماید:

سبک بار باشید تا برسید.

لذا باید سخت مواظب باشیم که از زرق و برقهها و تشریفات، آنچه جز ملامت و کدورت برای خود و دیگران، چیزی در بر ندارد، به شدت پرهیز کنیم.

رعایت حقوق دیگران

گاه از دیگران بر ما حقی هست؛ مثل حقوق والدین، حق استاد و حق بزرگان و اولیای خدا که باید پاسدار این حقوق باشیم.

و گاه نسبت به دیگران باید حقوقی را رعایت کنیم؛ مثل نرسانیدن ضرر و زیان جسمی و روحی به آنها، غیبت و دروغ و استهزا و عیبجویی نسبت به آنها و موانعی که بر سر راه آنها ممکن است ایجاد کنیم، و این حقوق را هم باید پاسداری کنیم.

هر دو نوع حقوق، بر ذمه ماست و اگر آنها را رعایت نکنیم، حق را ضایع کرده‌ایم و این حق برگردن ما باقی میماند.

برای توضیح و روشن شدن این حقیقت می‌گوییم:

نفس هر کس، در باطن وسعتی عجیب و بنهایت دارد که این حالت را بالقوه همه نفوس دارند، اما بالفعل عده‌ای به آن می‌رسند.

پس، این نفس، که وسعت بنهایت دارد، تأثیرپذیری روی نفسهای دیگر در باطن دارد.

بنابراین، اگر حق نفسی را ضایع کنیم، این نفس بر نفس ما اثر می‌کند و مانع قرب و سیر و سلوک ما می‌شود، چه این تأثیر زودرس باشد و چه دیررس و چه ظاهری و چه باطنی.

و این امر، اثری تکوینی است.

حال اگر این حق، ضایع شود، ولی صاحب حق به عکسالعمل و اسباب و علل متوجه شود، تا حدی تأثیر باطنی آن روی نفس ما کم می‌شود، اما اگر به این اسباب متوسل نشود، به خدا واگذار می‌گردد و این حق برگردن ما میماند.

حتی اگر صاحب حق، متوجه نیز نشود، خدا از این امر آگاه است و همه این حقوق را خداوند از ما مطالبه می‌کند.

این، از حجابهای ظلمانی میان ما و خدا و از گناهایی است که در مقابل عواقب آن در این دنیا یا آن دنیا یا هر دو قرار می‌گیریم.

نتیجه این که ضایع کردن حق دیگران، پیامدهای باطنی دنیوی و اخروی دارد.

بنابراین، باید حقوق دیگران را شناخت و رعایت کرد.

و در این راه، از عنایت پروردگار کمک بگیریم، و در مورد حقهایی که ضایع کرده‌ایم، او تا جایی که می‌توانیم آن را جبران کنیم؛ و ثانیاً پیامدهای آنچه را گذشته و یا از یادمان رفته، با دعا و تضرع و طلب خیر و عفو و غفران پروردگار تخفیف دهیم:

اللهم وعلی تبعات قد حفظتهنّ و تبعات قد نسیتهنّ و کلهنّ بعینک الّتی لا تنام و علمک الذی لا ینسی فعوض منها أهلها و احطط علی وزرها و خفف ثقلها و اعصمنی من أن أقارف مثلها.

پروردگارا بر من، تبعاتی از حقوق دیگران و مخلوقات تو هست که آنها را یاد دارم و تبعاتی هست که آنها را فراموش کرده‌ام و همه آنها جلوی چشم تو است که هرگز به خواب نمرود و در علم تو است که هیچ وقت فراموشی ندارد.

پس، در برابر آنها به صاحبان آنها عوض ده و آثار سوء آنها را از من بردار و سنگینی آنها را از من برطرف کن و مرا از تکرار آنها محفوظ دار.

تکلیف الهی

ما بایستی در زندگی، هدف خود را فراموش نکنیم.

هدف اصلی، قرب به خداست و همه آنچه در این دنیاست و با ما در ارتباط است، ابزاری است برای قرب به خدا.

حال، اگر این ابزار ما را به هدف اصلی برساند، بسیار خوب و پسندیده است و اگر ما را به هدف اصلی نرساند، این ابزار، رهن و ناپسند است.

بنابراین، باید مواظب باشیم که قضاوت ما درباره خودمان و دیگران، قضاوت حق باشد نه قضاوت ظاهری؛ یعنی بنگریم که آن ابزار تا چه حد ما یا دیگران را به خدا رسانیده و این ابزار خیر است و اگر باعث دوری ما از خدا شده، شرّ است.

حال، این ابزار هر چه باشد، باید دقت زیادی داشته باشیم که هدف قرار نگیرند، بلکه وسیله قرب به خدا باشند.

ابزار چیست؟

آنچه ما در اختیار داریم، از مال، مقام، اخلاقیات، نعمتها و یا حتی مشکلات زندگی، همه ابزارند و باید مواظب باشیم که هر ابزاری دو وجه دارد:

ابزار مرکب راه حجاب راه امتحان الهی هر زمان انجام تکلیف دفع بودید دوری از خدا قرب به خدا برخی از ابزار، مانند راستگویی، یک اخلاق حسنه است و خوب است و برخی دیگر، مانند دروغ، حجاب بین ما و خداست.

پس ابزار متوانند خوب و زینت باشند که زینت بودن هم پسندیده است، اما اصل بر این است که ابزار، ما را به خدا نزدیک کند و این خیر است و خلاصه، همه چیز را برای خدا خواستن، همین است.

ابزار ناپسند

باید بدانیم که انسان دوست دارد از نقص به کمال برسد و هر چیزی (ابزاری) که او را به این کمال برساند، دوست مدارد.

پس، محبت به ابزار برای رفع نقص است، نه این که ابزار هدف شود و آنچه منظور و هدف است که به آن برسیم (خود اصلی و سرانجام، خدا) فراموش شود و فکر نکنیم ابزار و اسباب، نجات‌دهنده‌اند، که خدا نجات دهنده است.

اگر در ابزار بمانیم، از رفع نقص دور مشویم.

اگر کسی ابزار را برای لذت نفس (بت نفس) بخواد، این، همان حب دنیا است و گرنه دنیا، فی نفسه، مظهر جمال و جلال خدا و بسیار خوب است.

بنابراین، معنای دیگرش این است که دنیا، آینه حق است، یعنی آینه، نه خود حق.

پس، همه دنیا و هستی و مافیها ابزاری است برای پی بردن و رسیدن به حق.

دوستی دنیا از جهت پببردن به جمال و جلال خدا خوب است که همانا حب جمال و جلال است و این است که در قرآن آمده است:

(فَأَيْنِمَاتُ لَوْ فَتَمَّ وَجَهَ اللَّهِ)

پس به هر سو رو کنید، آن جا روی [به] خداست.

آیه شریفه بالا، بیان همین حقیقت است و نمشود که وجه خدا مذموم باشد.

هر دو عالم چیست، عکس خال اوستهر دو عالم يك فروغ روی اوستبنابراین، این که مگویند:

«حَبِّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ»

، دوستی ابزارها و دنیا است برای لذت نفس و خود مجازی که این همان پرستش غیر خداست و مذموم.

خلاصه این که در ابزارها (= دنیا، داراییها، تلخیها و شیرینیها)، نباید سر از پا نشناسیم و خود را برای آنها به حرام بیندازیم.

مواظب باشیم که این ابزار ما را از هدف باز ندارد و زرنگیها و حسابگریهای دنیوی، ما را فریب ندهد و محبتهای دنیا ما را سرگرم نسازد.

خداوند، در هر چیزی مخواهد خودش را به انسان نشان دهد (سخن امام حسین در دعای عرفه) و انسان باید این مطلب را خوب بگیرد.

نکته مهمتر این که این ابزار را يك روزی از دست ما مگیرند و ابزاری که بنا باشد از دست انسان گرفته

شود، هراس (= تشویش فکری) نیز دارد؛ یعنی تا ابزار به دست ما نیامده، حرص (حرص رسیدن) دارد

و موقعی که به دستمان برسد، هراس نگهداشتن دارد و هر وقت مخواهند آن را از دستمان بگیرند،

غصه داریم و همین است که گروهی همیشه در حال تشویش ناشی از حرص و هراس و غصه‌اند.

اما نکته مهم این که ابزار، امتحان پروردگار است و همه لحظات زندگی ما امتحان است.

بنابراین، مهم نیست که این امتحان در هنگام تلخی و یا شیرینی باشد، مهم این است که از این امتحان

روسپید و سرافراز بیرون بیاییم.

تکلیف چیست؟

بحث پیش، مقدماتی بود برای این که وظیفه انسان در دنیا چیست و آن، چیزی که انجام تکلیف نیست که این را به نام تکلیف الهی مننامیم.

تکلیف عبارت است از انجام واجبات و دوری از حرام و این چیزی است که بر عهده انسان گذاشته شده است و اگر فردی آن را انجام ندهد، مورد غضب خدا واقع میشود و اگر انجام دهد، قرب به خدا در آن است و تقوا نیز چیزی جز انجام واجب و ترك حرام نیست.

تکلیف، به خاطر خداست، نه به خاطر عمل جبرانی و پایاپای.

(برای مثال، او محبت کرده، من نیز محبت کنم و یا چون حقوق مسگیرم، پس کار مکنم.) در برخی موارد، تکلیف از طرف ما انجام میشود، اما نتایجاش، بسته به عواملی بسیار است.

پس این نکته نیز مهم است که نتیجه، فرع بر تکلیف است.

انجام تکلیف، اصل عبودیت است که با اختیار انسان انجام میشود و این برتری انسان بر فرشتگان است و انجام ندادن تکلیف، چیزی جز مخالفت با حق و انقیاد در برابر نفس و شیطان نیست.

گناه نیز چیزی جز مخالفت با حق و انقیاد در برابر شیطان و نفس نیست.

سالک، تکلیف را بار سنگینی بر دوش خود مبداند.

خداوند فردی را که تکلیف را خوب انجام داده، محلّ تجلی اراده خود میکند؛ زیرا انجام واجبات و دوری از محرّمات، دستور و امر خداست بر بنده.

و خداوند برای چنین بندهای طاقتش طاق میشود؛ چرا که خداوند تجلی اراده خود را در بندهاش دوست دارد.

خلاصه این که، تکلیف ما این است که به وسیله ابزار، به خدا برسیم.

گاه ابزار را برای لذت نفس و پرستش نفس میخواهیم و در حقیقت هوای خود را پرستش میکنیم و ابزار و دنیا را خواستن، عین خود (نفس، من مجازی) را خواستن است که مذموم است؛ چرا که در حقیقت، اسیر نفس شده‌ایم و این امر، از طرف دیگر تداعی سخن رسول گرامی است که منفرماید:

المرء مع من أحبّ.

هر کس با آنچه دوست مندارد، همراه است.

محبت به هر چیز، فانی شدن در آن چیز نیز هست.

بنابراین، هر کسی باید در محبوب خود بنگرد و ببیند محبوب او کیست و چیست و کجاست، آیا خداست یا دنیا؛ زیرا محبت، نوعی وحدت پیدا کردن محبّ با محبوب است.

بنابراین، دل ما همانجاست که توجه و محبت ماست و توجه و محبت شدید (= عشق) منشود فنای ما در آن چیز.

و این فنای ما، منشود بقای ما به آن چیز.

اگر این توجه و محبت، این سویی (= مادی و دنیایی) باشد، باطنش همان جهنم است و اگر آن سویی (= الهی) باشد، باطنش بهشت و خداست.

بنابراین، هر کس آن چیزی است که در دل دارد.

عاشق و معشوق را در رستخیزدو به دو بندند و پیش آرند تیز توجه به هر چیز، عبارت است از متحد شدن نفس ما با آن چیز.

و ما مدانیم که نفس ما محدودیت زمانی و مکانی ندارد، اما چرا ما فکر میکنیم که همین حالا این جا هستیم؟ چون وجود «من»، در گرو تن ماست و این تن، مانع است.

در حقیقت، اتحاد نفس ما با نفس هر چیز، منشود همان وجود ذهنی آن چیز، که این يك واقعیت است. برای روشن شدن مطلب، مثال مادری را مآوریم که اگر برای فرزند دلبندهش در جایی دیگر حادثهای رخ دهد، در همان زمان برای مادر حالت دلشوره، یا تأثیری خاص حاصل میشود و این همان اتحاد نفس با نفس و توجه نفس بدان چیز است که البته درجاتی دارد.

خلاصه این که هر کسی آن است که در دنیای آن چیز زندگی میکند.

بنابراین، نگران نباشیم از این که چرا در دنیای بسیاری از افراد نیستیم، بلکه نگران آن باشیم که چرا در دنیای اولیای خدا نیستیم و نگران این باشیم که چرا در جذبه و عشق خدا نیستیم.

يك زمان است که انسان، صاحب همه دنیاست، اما فرعون زمان است؛ این دنیا و همه نعمات آن برایش رهن است، و يك وقت است که همه هستی يك انسان يك بُز است، اما او ابوذر غفاری است.

راست گفته است آن شه شیرین زبانچشم گردد موبه موی عارفانیرای آشنایی با اسمای حُسنای به فصل

«تحول احوال» مراجعه شود، در این جا اسمای حُسنای در رابطه با صفات نیکو شرح داده میشود.

در حدیث قدسی هست که خداوند به داوود (علیه السلام) فرمود:

«تخلّق باخلاقی».

(=متخلّق شو به اخلاق من.) و در حدیث دیگری است که خداوند مفرماید:

«بنده من به جایی می‌رسد که من دست و گوش و چشم او منشوم».

از دو حدیث فوق در میابیم که انسان، گرچه نمیتواند متّصف به صفات خدا شود (زیرا خداوند همان طور که در مقام ذات بیهمتاست، در مقام صفات نیز بمثل است)، اما او میتواند مظهر صفات خدا یا نماینده و واسطه صفات خدا شود و در حقیقت، آن ارتباط واقعی بین او و خدا پیدا شود یا به عبارتی دیگر آینه وجود او، محلّ تجلّی حق گردد و در نتیجه صفات خدا را نشان دهد.

این که مبینیم قرآن کریم همه موجودات را آیات خدا ذکر کرده و انسان را از اعلاترین آیات خدا شمرده، به این دلیل است که میتواند در آینه وجودناش، صفات و اسرار خدا را نشان دهد.

اما نتیجه مهمی که در این بحث به دست می‌آید، این است که در قرآن کریم آمده است:

(كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ)

جز ذات او همه چیز نابودشونده است.

و همچنین آمده است:

(كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ)

هر چه بر زمین است فانی شونده است و ذات با شکوه و ارجمند پروردگارت باقی خواهد ماند.

به اتفاق نظر همه مفسّرین، کلمه «ذو»، صفت است برای وجه؛ یعنی وجه پروردگار، که آن وجه ذوالجلال والاکرام است، چون مدانیم وجه هر شیئی عبارت است از آن چیزی که در مواجهه بدان حاصل میشود.

بنابراین، وجه هر چیز مظهر آن چیز است و مظاهر خدا، همان اسمای حُسنای خداست که مواجهه خدا با تمام مخلوقات، به وسیله آنها انجام میگیرد.

نتیجه این که، تمام موجودات فانی و زوال پذیرند مگر اسمای جلالیه و در نتیجه، معلوم میشود افرادی که محلّ و مظهر این صفات خدا قرار میگیرند (مظهر اسمای حُسنای خدا میشوند)، باقی به بقای حق میگردند.

نتیجه این که، سالک میتواند مظهر اتمّ صفات جمالیه و جلالیه خدا شود که این، همه هدف خلقت برای

انسان و اعلاترین مقام انسان و باقیات صالحات او میشود.

بنده وقتی به مرحله تجلّی صفات خدا می‌رسد، در حقیقت صفات باری تعالی را مشاهده میکند، یا اسما را درمیابد و از مرحله ادراک به مرحله شهود می‌رسد و در این مشاهدات است که جذبات الهیه او را احاطه میکنند و متوجه جمال و کمال علی الاطلاق میگردد و هستی خود و غیر خود را آتش میزند و در برابر

طلعت و نور او چیز دیگری نمیبیند که:

«کان الله ولم یکن معه شیء».

خدا بود و چیزی با او نبود.

در این مرحله، سالک در دریای لایتناهی مشاهده صفات و تجلیات، مستغرق میشود و در این حال، در حالی که او در عالم ماده و کثرت است، این کثرت خود را در وحدت وجودی درمییابد و مشاهده میکند و این حال، همان بقای به معبود نامیده میشود و هنگامی به این مرتبه مرسیم که به درجه فنا رسیده باشیم و این احوال زیبا را در عرفان، حال و مقام مننامند.

حال یعنی از خود بخود شدن و مقام، استمرار حال را گویند.

بدیهی است که بنده در این احوال و در عین شهود این حالات، متوجه عالم کثرت نیز هست که این عالیترین مرتبه برای اولیای خداست.

اما اگر کسی زنگارها و حجابها را از آینه دل خود بردارد، در آن صورت میتواند دل خود را محلّ تجلی این صفات کند؛ چنان که حضرت رسول(صلی الله علیه و آله) مفرماید:

لولا تکثیر فی کلامکم و تمریح فی قلوبکم لرأیتم ما أری و لسمعتم ما أسمع.

اگر این گفتار بسیار در زبانها و این اضطراب و آشوب در دلها شما نبود، هر آینه میدیدید آنچه را من مبینم و میشنیدید آنچه را من منشنوم.

و باز آنان حضرت(صلی الله علیه و آله) مفرماید:

لولا أنّ الشّیاطین یحومون حول قلوب بنی آدم لم یروا ملکوت السموات والأرض.

اگر شیاطین پیرامون دلها فرزندان آدم نمگشتند، بگمان هر آینه ملکوت آسمانها و زمین را میدیدند.

از این گفتارها به خوبی متوجه میشویم که علت نرسیدن به کمالات انسانی، همانا خیالات باطله شیطانی و افعال لغو و بیهوده است.

از جمله آثار آن مراتب عالی انسانی، احاطه کلی است به عواملالهی، و نتیجه این احاطه، اطلاع بر

ماضی و مستقبل است و تصرّف در کائنات است.

در قرآن درباره اسمای حُسن آمده است:

(ولله الأسماء الحُسنی فادعوه بها)

و نامهای نیکو به خدا اختصاص دارد، پس او را با آنها بخوانید.

نتیجه این که، روش شناسایی حق تعالی این است که شخص، اسمای حُسن را بشناسد؛ چرا که گفتهاند:

اعرفوا الله بالله.

خدا را به وسیله خدا بشناسید.

و حضرت امیر(علیه السلام) در دعای صباح مگویند:

یا من دلّ علی ذاته بذاته.

ای کسی که راهنمایی نمودی بر ذات خود، به واسطه ذات خود.

کسی که اسمای حُسنای پروردگار را بازشناسد و باور کند، به آنها می‌رسد؛ یعنی محلّ تجلّی اسمای حُسنای خدا منشود که مرتبه و مقامی بسیار والاست و انسان کاملی که قوّت و سعه صدر را به جایی برساند که حق را به حق بشناسد و آثار جمال و جلال خدایی را در آینه وجود خود و هستی مشاهده نماید و سرانجام، بنمایاند، چگونه ممکن است شیئی بر او احاطه یابد یا بهشت حاوی او شود که محیط و حاوی بهشت منشود و او فعّال مایشاء است؛ یعنی قدرت و مشیّتی، که مظهر و نماینده مشیّت کامل الهی است، در او پدید می‌آید.

4- تحوّل احوال

پوینده راه حق، بعد از پیمودن دو مرتبه طلب و تزکیه نفس، به مرتبه بعدی می‌رسد که تحوّل احوال است. او، در این مرتبه، محلّ انوار لایتناهی حق منشود و به عبارت دیگر، صدای حق را در خود منشنود و احوال نورانی را در خود مبیند.

إِنَّ اللَّهَ فِي آيَاتِهِ دَهْرٌ كَمِ نَفْحَاتِ الْأَفْتَرِضُوا.

به راستی که برای شما، از طرف پروردگار، رحمت‌هایی موزد، آگاه باشید تا خود را در معرض آن رحمتها قرار دهید.

البته، در این راه بایستی به تدریج و قدم به قدم، پیش رفت، راهی طولانی است، موانع زیادی دارد، اما به هر حال، هر کس به اندازه لیاقت خود بهره میبرد.

در این مرتبه، احوالی داریم به نام «حال» که احوالی موقتی است و در تعالی بیشتر او در «مقام»، که اطمینان و یقین بیشتری است، حاصل می‌شود.

خلاصه در این مرتبه، پرده‌ها و حجابها مندرد و اشراق نور حاصل می‌شود.

در این مرتبه، نور و شوق، انسان را فرا می‌گیرد و عطر جانان، جان را معطر می‌کند و انسان، در حقیقت، واسطه فیاضیّت اسمای حُسنای منشود.

در این بخش، ناگزیر، از مطالب زیر بحث می‌کنیم:

1- حالات قلب؛ 2- حکومت قلب محجوب؛ 3- حکومت قلب تطهیر یافته؛ 4- حضور قلب؛ 5- دریافتها از جانب پروردگار و تجلّی انوار؛ 6- برخورداری از حیات طیبّه؛ 7- واردات قلبی؛ 8- اسمای حُسنای.

حالات قلب

مرتبه اصلی و منزلت واقعی انسان، همان روح انسانی اوست که قلب یا دل منامندش.

همه قوای وجودی انسان، شامل قوای ادراکی و حسی، تحت سیطره قلبند و طبق خواست آن عمل میکنند. قلب انسان، یعنی همه انسان، و آنچه در ما به نام «من» حاکم است، همان قلب است و فکر و عقل آدمی، از قلب منشأ میگیرد و تحت سیطره آنند. بنابراین، نقشی که فکر و عقل برای انسان دارند، بر اساس خواست قلب است. اعضا و جوارح نیز تحت سیطره عقلمند. حال، اگر قلب از نور الهی بهره‌مند شود، مشاعر و ادراکات و حواس نیز نورانی میشوند و اگر قلب در پرده باشد، مشاعر و حواس و ادراکات نیز نورانی نیست. و اگر قلب از حجابهای ظلمانی و نورانی، خارج شود، محلّ تجلیّ اسمای حُسن خواهد بود. و این همان هدف اعلاّی زندگی و حیات طیبّه خواهد بود.

حکومت قلب محبوب

قلبی که محبوب باشد و حکومت کند، به علت این که چنین حکومتی، يك حکومت شیطنانی و مجازی است و به عبارت دیگر، من مجازی حکومت میکند، من اصلی در صحنه حضور ندارد. و در این صورت، چیزی جز القائنات شیطنانی و نفسانی و مجازی نخواهد بود. قلب محبوب در اثر کثرت اشتغال و شدت اسارت و غوطهور و فانی شدن در اغیار، نوعی توجه خاص به آنها پیدا میکند و گویی قلب، همان اغیار میشود و یا اغیار، به جای آن منشینند و خلاصه، حجابهای ظلمانی حاکمند و هر چه بیشتر حاکم شوند، ما از مقام اصلی قلب، دورتریم و کمکم در اغیار فانی میشویم. و همین است که رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله) مفرماید:

یولو أنّ رجاً أحبّ حجراً لحشره الله معه.

اگر انسان، سنگی را دوست بدارد، خدا او را با همان سنگ محشور میکند. همه ردایل و بدیها و مشکلات زندگی ما، در این وضعیّت حکومت قلب محبوب پیدا میشود. و در این حالت، منشأ القائنات شیطنانی و نفسانی میشویم و از فطرت اصلی دور میشویم و ادراک واقعی از ما گرفته میشود و انسان در ذیل آیه:

(كالأنعام بل هم أضلّ)

(= مانند حیوان و بلکه پایینتر) قرار میگیرد؛ چرا که او دیگر ادراکات غیر واقعی و وهمی دارد و ادراکات واقعی را از خدا نمیگیرد و خلاصه (حبطت أعمالهم) نصیب او میشود.

حکومت قلب تطهیر یافته

در این وضعیت، من مجازی و خودمحوری وجود ندارد، بلکه خدامحوری مطرح است؛ چرا که من اصلی، عین ربط با خداست و در این حالت، «حدّثی قلبی عن ربی» حادث میشود و انوار حق ساطع میگردد و همین است که در روایات داریم:

لولا أنّ الشّیاطین یحومون إلی قلوب بنی آدم لرأوا ملکوت السّموات والأرض.

اگر شیاطین، پیرامون دلهای فرزندان آدم نمگشتند، بیگمان ملکوت آسمانها و زمین را میدیدند. ویژگیهای ساطع شدن نور الهی در انسان:

- نوری است ظاهری و باطنی و حواس و ادراکات برونی و درونی را نورانی میکند؛- نوری است محیط که احاطهای کامل دارد و محدود به زمان و مکان نیست؛- نوری است حقیقتنگر؛- به مکاشفات و مشاهدات میرسد.

و همین است که در سوره تکوین مفرماید:

(کلا لو تعلمون علم الیقین لترونّ الحیم ثمّ لترونّها عین الیقین)

هرگز چنین نیست، اگر علم الیقین داشتید، به یقین دوزخ را میدیدید.

سپس، آن را قطعاً به عین الیقین درمیافتید.

در نهج البلاغه امام علی(علیه السلام) مفرماید که انسانهای متعالی در مرتبه و مقامی هستند مانند آن که دنیا را به آخر رسانیده و پشت سر گذاشتهاند و وارد آخرت شده و در آن جایند و آنچه را در ماورای این عالم است، مشاهده میکنند.

نتیجه این که، از حقایق پنهان و از اهل برزخ، در طول اقامت دنیا، از آنچه مبینند پرده بردارند و خبر مدهند به گونهای که گویی مبینند آنچه را دیگران نمیبینند و میشوند آنچه را دیگران نمیشنوند.

نمونهای از این حقیقت است آنچه بین پیامبر گرامی(صلی الله علیه وآله) و حارثه گذشت، که حضرت فرمود:

«در چه وضعی هستی؟» حارثه گفت:

«بهشت و جهنم و آنان را که در آنند مبینم، و احوال بهشتیان و جهنمیان را مبینم.»

حضرت رسول(صلی الله علیه وآله)فرمود:

«دیگر از این اسرار نگو.»

حضور قلب

حضور قلب، عبارت است از حضور من اصلی، که عین ربط با خدا و نور ساطع شده از خداست.

حضور قلب، حضور خداست.

و در حضور قلب، حضور عقل و حضور همه فضایل و خوبیها پدید میآید.

موانع حضور قلب عبارتند از:

تشنت خاطر:

کثرت واردات قلبی از غیر خدا، که همان وسوسههای شیطنی و وهم و خیال و من مجازباند. برای مبارزه با تشنت خاطر باید از قوای نفس، مثل چشم و گوش و قوه خیال مراقبت کنیم که از وسوسههای نفس و شیطان در امان باشند.

تعلق خاطر:

همان گره زدن خود با دنیا و توجه غیر منطقی به آن است.

تعلق خاطر به دنیا را اشار هکردیم که به موجب روایت «المرء من یحب» انسان را با آن چیز متحد و یگانه میکند و در حقیقت او در اغیار گم میشود.

رسیدن به حضور قلب

هر چه تشنت خاطر و تعلق خاطر را کم کنیم و به عبارت دیگر هر چه از من مجازی دور شویم، به من اصلی، که همان حضور قلب است و آن هم همان حضور خداست، می‌رسیم. و در این حالت، ادب حضور خدا را رعایت میکنیم که همان توجه به خواست اوست و در این احوال، خواست خدا، در ما جاری است، نه خواست من مجازی و نفس. در این حالت، حضور قلب، یعنی حضور الله و دیگر، حواس و ادراکات و همه مشاعر ما با نور او نورانی میشوند.

دریافتها از جانب پروردگار و تجلی انوار

پوینده راه حق، از درجات مختلف تعالی برخوردار است و در هر مرتبهای اشارتها و معرفتهای خاص آن مرتبه را دریافت میکند و هر چه صفای قلب بیشتر شود، دریافتها نیز بیشتر میگردد و هر چه دریافتها بیشتر میشود، معارف نیز بیشتر میگردد و نوری بیشتر بر او حاکم میشود، تا کم کم بر حسب تعالی خود، از اسرار الهی انوار قرآنی و ملکوت آسمانها، بهره‌مند میگردد و با آنها مرتبط میشود. در این مرتبه، حجابهای ظلمانی و نورانی برداشته میشود و هر چه بیشتر این حجابها برداشته شوند، دریافتها و تجلی نور بیشتر میگرددند.

نتیجه دریافتها و تجلی انوار

بعد از دریافت انوار، حواس پنج‌گانه ظاهر و حواس پنج‌گانه باطن انسان، از این دریافتها و یانوار بهره

میدرند و او صاحب ادراکات و برکاتی میشود که قب نداشته است و نیز ممکن است برخی مردم نداشتهباشند.

هر چه این انوار بیشتر میشوند، ادراکات و برکات نیز بیشتر مگردند. و علت این امر روشن است.

این ادراکات و حواس تحت سیطره قلب هستند و اینک، که قلب محبوب حکومت نمکند، قلب تطهیر یافته، حاکم است که در ارتباط مستقیم با خداست و این ادراکات و حواس نیز نورانی میشوند. نتیجه ادامه این مراتب و تحولات، همان تجلی اسمای حُسناس است که در قلب تجلی میکنند و این همان وضعیتی است که خداوند مفرماید:

«بنده من به جایی میرس که من مشوم چشمش که با آن مبیند و مشوم دستش که با آن کار میکند و مشوم گوشش که با آن مشنود.»

سرانجام، در ادامه تجلی حق و صعود به مراتب بالاتر، لذت انس و ابتهاج به وجود میآید و انسان میسرود به دعای حضرت سجاد(علیه السلام) که فرمود:

پروردگارا مرا از آنانی قرار بده که چشمانشان با نظر به محبوبشان روشن شده و با دریافت آرزوهای قلبی خود، به اطمینان و قرار و آسودگی رسیدهاند.

با نورانی شدن قلب، قوا و مشاعر ظاهری و باطنی به کار میآیند و آنها نیز نورانی میشوند. در حالی که مشاعر و قوای محجوبش بازتر و ظاهرتر مگردند.

مشاعر ظاهری (= گوش دل) و مشاعر باطن (= چشم دل) باز میشوند و به کار میآیند.

وقتی قلب از حجاب درآید و به سوی مقصد اصلانش روی آورد و در ورای طلب، قدم گذارد و روی از اغیار برگرداند، مشاعر و حواس نیز، که در حاکمیت قلبند، روی از اغیار برگردانند و از عالم آنها منصرف میشوند.

مشاعر و حواس عالییه، بروز و ظهور میکنند و البته کیفیت و کمیت آثار تجلی نور، در حواس مختلف ظاهری و باطنی متفاوت است و دارای برداشتها و درجات مختلف.

بنابراین، بروز آثار تجلیات نوری در مشاعر، چه از نظر تقدّم بعضی مشاعر بر بعضی دیگر و چه از نظر کیفیت، در افراد مختلف، فرق میکند و یکسان نیست، ولی اصل موضوع، یعنی تجلی انوار ربوبی در مشاعر و حواس سالک الی الله، با برخورداری همه مشاعر باطن و ظاهری از این انوار است و انجام آثار تجلیات نوری در بعضی از مشاعر و حواس بروز میکند.

این، بدان معنا نیست که در مشاعر و حواس دیگر، انوار الهی تجلی نکردهاست، بلکه بدین معناست که آثار تجلی انوار در آنها، به لحاظ جهت و علی، هنوز بیروز نکردهاست؛ چنان که ممکن است مدتها یا هیچ وقت بروز نکند، ولی معمولاً پس از بروز آثار تجلیات نوری در بعضی مشاعر و حواس سالک، در

بقیه نیز به تدریج و یکی پس از دیگری بروز مییابد.

پنج حس، با همدگر پیوسته‌اندز آنکه این هر پنج، ز اصلی رسته‌اندقوت يك، قوت باقی بودمباقی را هر یکی ساقی شودنور دیده منفزاید نطق رانطق در دیده فزاید صدق راصدق، بیداری هر حس منشودحسها را ذوق مونس منشودچون یکی حس در روش بگشاد بندما بقی حسها مبدل شوندچون یکی حس غیر محسوست دیدگشت غیبی بر همه حسها پدیدلازم به ذکر است که انوار ربوبی، نافذ و محیط است؛ یعنی چیزی حاجب آن نیست و محیط بر همه چیز است.

در این انوار، جهات و ظواهر و بواطن زمانی و مکانی و مانند آن، مطرح نیست؛ چرا که نور نافذ و خدایی است و به همه اشیا و حقایق مرسد و ملکوت آسمانها و زمین را درمیآید و مبیند و به باطن اشیا و انسانها و قلوب و احوال درونشان راه مییابد.

آنچه برای دیگران حجاب است، برای صاحب این نور نافذ الهی حجاب نیست.

نیست بنظر به نور الله گزافنور ربّانی بود گردون شکافخلاصه این که برای سالک الی الله یعنی صاحب مقامات لازم است که در زندگی دنیوی، با کنار زدن حجابها، به مرتبهای از کمال نایل آید و از علم و ادراک برتر و احاطه مخصوصی برخوردار شود و بدین وسیله بتواند عوالم و حقایق پشت پرده را ببیند که البته، این چشم دل است که با کنار زدن پردهها، شاهد ماورای حجاب خواهد بود.

آینه دل چون شود صافی و پاککنشها بینی برون از آب و خاکهم ببینی نقش و هم نقاش رافرش دولت را هم فرائش راپس قیامت شو قیامت را ببیندین هر چیز را شرطست اینعقل گردی عقل را دادن کمالعشق گردی عشق را ببین جمالنار گردی نار را دانی یقیننور گردی هم بدانی آن و این،

برخورداری از حیات طّیبه

حیات طّیبه، حیاتی است که سالک راه حق، به مرتبه اصلی و منزلت اصلی حیات مرسد و آن مقام و مرتبهای است که او، از همه عوامل غیرخدایی پاک منشود و در ذیل آیه 122 سوره انعام قرار منگیرد که منفرماید:

(أو من كان ميّتاً فأحييناه وجعلنا له نوراً عيش به في الناس كمن مثله في الظلمات ليس بخارج منها) آیا کسی که مرده بود و سپس ما او را حیات دادیم و برای او نوری قرار دادیم که در بین مردم، با آن نور خاص، زندگی کند، مانند کسی است که در ظلمات است.

چگونه به حیات طّیبه متوان رسید؟

رسیدن به حیات طّیبه، موقعی است که بنده مؤمن، به عمل صالح برسد که در سوره نحل، آیه 97، خداوند بزرگ منفرماید:

(من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى و هو مؤمن فلنجزيه حيوه طّيبه ولنجزيهن أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون)

هر کس - از مرد یا زن - کار شایسته کند و مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌های، حیات [حقیقی] بخشیم، و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام میدادند پاداش خواهیم داد. و چه خوش گفته است شاعر:

حق فشانند آن نور را بر جان هامقبلان برداشته دامانهاو آن نثار نور هر کو یافتہروی از غیر خدا برتافتہ،
واردات قلبی

چنان که تذکر دادیم، جلوه نور حق، برای قلب تطهیر یافته، باب واردات قلبی را باز میکند. واردات قلبی، مربوط به قلب است که بر عکس روابط ما با این دنیا و خلقت، که تصویرشان را نزد خود داریم، نه خود آنها را در واردات قلبی آنچه پیش می‌آید، در قلب ماست؛ یعنی قلب، که از عالم غیب است، با باطن امور مرتبط میشود و این چیزی جز سیر در خود نیست.

و این چیزی جز این که آینه وجود ما، پس از زدودن زنگارها (= حجابها) پذیرش غیب و حق را پیدا میکند، نیست و در حقیقت، توان درک غیب در ما پدید می‌آید.

واردات قلبی بر دو نوعند:

واردات قلبی از نوع صوری؛ و واردات قلبی از نوع معنوی.

واردات قلبی از نوع کشف صوری

این واردات عبارتند از کشف ابصری؛ کشف سمعی؛ کشف شمی؛ کشف ذوقی؛ و کشف لمسی.

1- واردات قلبی از نوع کشف ابصارکشف ابصری، خود، عوامل متعددی دارد و هر چه خلوص و

انقطاع بیشتر باشد، کشف ابصری مراتب و عوامل بیشتری را طی میکند.

در کشف ابصری، عالم برزخ، ارواح، ملائک، حالات درونی خود و حالات درونی دیگران دیده میشود،

اما این کشف و شهود به صورت زیر است:

الف - به صورت ملکوت سفلی که خود عوامل متعددی دارد و به صورت مثالی دیده میشود - مانند حالتی

که در خواب مبینیم.

این صورت مثالی را البته به صورت واردات قلبی مبینیم، نه با چشم ظاهر.

ب - به صورت ملکوت علیا، که خود عوامل متعددی دارد و به صورت اصلی دیده میشود؛ یعنی مقام

اصلی هر چیز دیده میشود.

دو صورتی که شرح داده شد، یعنی ملکوت سفلی و ملکوت علیا، از نوع برزخاند یا از نوع خیال.

اما خیال واقعی، که حتی حقیقتی بیشتر از حالت بیداری دارد، بیدارتر از بیداری است.

ج - عوالم اسمای حسنا که این نیز خود مراتب متعددی دارد و در این مقام، همه وجود سالک میشود چشم،

و دیگر قوای بیرونی و درونی نیز در حالت وحدت قرار میگیرند و یا در این مقام، همه وجود سالک

میشود عقل، و همه قوای بیرونی و درونی، در حالت وحدت قرار میگیرند و کثرتی میان قوای ادراکی او

نیست و این همان عوالم اسمای حُسناست.

وحدتی که سالک در این مقام با اسمای حُسن پیدا میکند، محو در آنهاست و دیگر از او خبری نیست. او تنها آینه تمام نمای حق میشود.

به عنوان مثال، رابطه سالک با خودش (حالات درونی که یکی از کشفهای ابزاری است)، سه نوع رابطه خواهد بود:

(1) خود را به صورت واردات قلبی و کشفی، ولی مثالی مبیند؛ (2) خود را به صورت واردات قلبی و کشفی، ولی حقیقت خود را مبیند؛ (3) به مقام اسمای حُسن و اتحاد با اسما مرسد و دیگر خودی وجود ندارد و رؤیت وجه الله است.

لازم به ذکر است که در کشف ابزاری، آنچه سالک کشف میکند، واردات قلبی است که پیش خود دارد - نه مثل دیدن معمولی که تصویر را پیش خود داریم.

2- واردات قلبی از نوع کشف سماعدر این مقام، سالک الی الله به درجه و تناسب منزلت عبودی و به اذن الله، از سمع محدود خارج میشود و سمع او در قلب کمال مییابد و از درجات بالاتر سمع برخوردار میشود.

هست در سمع و بصر، مهر خدادار حجب بس صورتست و بس صدا و آنچه او خواهد رساند آن به گوشاز سمع و از بشارت وز خروشگرچه هستی، تو کنون غافل از آنوقت حاجت حق کند آن را عیاندر کشف سماعی، سالک الی الله با گوش دل اصوات و مسموعاتی را دریافت میکند از نوع واردات و کشف قلبی «ویسمعون ما لا یسمعون»

و این نیز مراتبی دارد و چون این مقام، مقام ارتباط با غیب است، هرچه مرتبه بالاتری پیدا میکند، به وحدت بیشتری مرسد و این ارتباط به صورتهای زیر است:

- شنیدن اصوات مثالی با گوش دل؛- شنیدن تسبیح موجودات؛- وحی با واسطه یا بواسطه؛- و سرانجام، مرسد به مقامی بسیار بالاتر، که وحدت است و دیگر از نوع کشف صوری نیست و کشف معنوی است که همه وجودش میشود شنیدن و شنیدن، عین دیدن و ... همه، عین عقل.

یعنی در مقام وحدت بالاتری قرار مگیرد و سخن همه را به اذن خدا میشنود و مقصود همه را مداند و مفهمد و تسبیح همه چیز را میشنود و معنای تسبیح همه چیز را مفهمد.

جمله ذرات عالم در نهانیا تو مگویند روزان و شبانما سمیعیم و بصیریم و هشیمبا شما نامحرممان ما خاموشماز جمادی در جهان جان رویدغلغل اجزاء عالم بشنویدو همین مقام است که در سوره سبأ، به داوود پیامبر(علیه السلام) اشاره شده است:

(یولقد آتینا داوود مئا فض یا جبال أوبی معه والطیر)

و به راستی داوود را از جانب خویش مزیتی عطا کردیم.

[و گفتیم:

[ای کوهها، با او] در تسبیح خدا [همصدا شوید، و ای پرندگان] هماهنگی کنید].

3- واردات قلبی از نوع کشف شَمَناز انواع کشف صوری، کشف شَمی است؛ یعنی ارتباط با غیب به صورت درك شَمی، که این نیز یکی از انواع واردات قلبی سالک و از انواع رابطه با غیب و همان ارتباط با غیب بر اساس شَم است.

در حقیقت، این جا نفحات ربانی به جان سالک راه حق وارد میشود.

کشف شَمی نیز درجاتی دارد، و در مراحل نخستین، به صورت کشف صوری است، اما در موارد شدید، به صورت کشف معنوی خواهد بود.

به عبارت دیگر، در مراحل نخستین، از نوع کشف برزخی و در موارد شدیدتر از نوع نفحات ربانی است.

آثار نفحات شَمی، راه گشا و سرگشا هستند و از اسرار درونی افراد و حالات آنان و از خصلتها و صفات باطنی انسانها و نیاتشان خبر مدهند و همین روایحاند که سالک را به سوی مقام اصلی قلب، که همان اسمای حُسن باشد، رهنمود میکنند و همین طور است روایح بهشت و جهنم و احوال درونی و روایح دیگر. البته، کشف شَمی وصف ناپذیر است، ولی این بو، نه بوهای ظاهری و جسمانی است، بلکه بوی درون و احوال است.

مثال آن، بوی پیراهن یوسف است که یعقوب به وجود یوسف پیبرد یا بویی که رسول الله (صلی الله علیه وآله) با نام نفس رحمان از جانب یمن شنید که در آن روز رسول الله (صلی الله علیه وآله) خارج از مدینه بود و شب که به مدینه رسید، اوپس قرنی، مدینه را ترك کرده بود.

بنابراین، از اوپس بوی رحمان (بوی تجلی اسمای خدا) منآمد، نه بوی اوپس. دقت شود که اوپس، فانی در حق و محلّ تجلی اسما بود.

یعقوب نیز که بوی یوسف را از پیراهن شنید، بدین دلیل بود که هم یعقوب در مقام پیامبری و تعالی بود و هم یوسف شایستگی این مقام غیبی را داشت.

که محمد گفت از دست صبا از یمن ماآیدم بوی خدایوی رامین مدرس از جان ویسبوی یزدان مدرس هم از اوپساز اوپس و از قرآن بوی عجبمصطفی را مست کرده و پر طریچون اوپس از خویشتن فانی گشته بود آن زمین، آسمانی گشته بودچنان که روزی حضرت رسول (صلی الله علیه وآله وسلم) به فاطمه زهرا (علیها السلام) مفرمود:

«تو بوی بهشت مدهی.»

این بو نیز از انواع بوهای غیبی شَمی است.

بو، در کشف شَمی، گشاینده سرّ و دریچهای است به سوی غیب و خبر حق است و بنابراین، راه و

نشاندهنده راه است.

بو، قلاووز است و رهبر مر تو رامبرد تا خله و کوثر مر تو رابو، دوای چشم باشد نورسازشد ز بویی دیده یعقوب بازبوی بد مر دیده را تاری کندبوی یوسف دیده را کاری کند4 - واردات قلبی از نوع کشف ذوقتوجه به ظاهر، لذت ظاهری دارد و توجه به باطن، لذت باطنی.

اگر تمام فکر خود را صرف دنیا کنیم، تمام فکرمان دنیوی شود:

(يعلمون ظاهراً من الحیوة الدنيا وهم عن الآخرة غافلون)

و در این صورت با ظواهر و دنیا، مشغول مشویم و آنها را هدف مگیریم و در نتیجه به باطن نمرسیم و هر کس عاشق چیزی در این دنیا شد، چشمش را کور و قلبش را بیمار میکند.

ولی به هر حال، با طعامها و شرابه‌های دنیوی مشغول نشود.

در مرتبه و مقام کشف ذوقی، ذائقه سالک از ذائقه ایندنیایی به ذائقه آندنیایی تبدیل میشود و با سلوک و انقطاع، ذائقه را عوض منماید و ذائقه اصلی را، که مربوط به جان و واردات قلبی است، شهود میکند. مستی ما از شرابی دیگر است که این حلاوت جان ماست و حلاوتهای معمولی، که مربوط به تن و نفس ماست، موقتی است.

لازمه کشف ذوقی، فنا و انقطاع از ما سوی الله است که همان اخلاص و عبودیت کامل است.

توجه به باطن، ذوق و لذت باطنی دارد.

کشف ذوقی در مثال ظاهر شبیه به چشیدن و نوشیدن تن است، اما در باطن، یعنی جان منچشد و منوشد و در حقیقت به لذت ذاتی مرسیم.

آنچه بر عهده سالک است، انقطاع از ماسوی الله است و گرنه، حضور قلب و تصمیم به حضور قلب، ابتدا به ساکن، به وجود نمآید.

وظیفه سالک الی الله، مجاهدت برای انقطاع از ماسوی الله است و هر چه اخلاص و عبودیت بیشتر شود، به همان اندازه کشف ذوقی بیشتر مگردد و خلاصه، سالک به مرحله‌های مرسد که تمام حالات او در زیر چتر و بیرق شهود واردات قلبی، در همه حواس بیرون و درونی مرود و در حقیقت، کشف ذوقی تجلی اسمای مختلف از اسمای جمال است و به سالک، شراب طهور منوشاند:

(وسقیهم ربهم شراباً طهوراً)

و پروردگارشان بادهای پاک به آنان منوشاند.

ساقی به نور باده برافروز جام مامطرب بگو که کار جهان شد بکام ماما در پیاله عکس رخ یار دیده‌هایمای بنخبر ز لذت شرب مدام ما5 - واردات قلبی از نوع کشف لمسناز جمله کشفهای صوری است به صورت لمس درونی (از نوع واردات قلبی) و این نیز دارای مراتبی است که به مرور، سالک به درجاتی از این نوع کشف - در خواب یا بیداری - نایل میشود.

6- واردات قلبی از نوع کشف معنویکشف معنوی، بعد از کشف صوری به وجود میآید، و در این مقام، حالت وحدت شخصیتی ایجاد میشود و تمام وجود سالک الی الله متوجه حق میشود که دارای درجاتی بنهایت است، اما به طور اجمال آن را به هفت مرحله یا سه مرحله تقسیم کردهاند که ما به سه نوع آن اشاره میکنیم:

اول - واردات قلبی از نوع کشف حدسوارادات قلبی از نوع کشف حدسی، مقام فکر برین است که در ارتباط با غیب است.

کشف حدسی، پایینترین درجه از کشفهای معنوی است.

در کشف حدسی، قوه تفکر از نور ربوبی بهره مند میشود و کمال مییابد و تفکر سالک، بدون مقدمات، با غیب ارتباط مییابد.

در حقیقت، به علت تطهیر قلب سالک، اسمای حُسنای علیم و حکیم، بر قلب سالک تجلی مییابد و علم به غیب پیدا میکند و شعور فکری سالک به طرف کمال پیش میرود.

دوم - واردات قلبی از نوع کشف قدسمقام عقل برین را گویند.

در این مرتبه از کشف، نفس به مقام عمل میرسد و در حقیقت، ارتباط غیب است از طریق عقل؛ یعنی عقل با غیب ارتباط پیدا میکند؛ زیرا حقیقت قرآن نیز در مقام عقل است.

در کشف قدسی، انسان با اصل و باطن قرآن مرتبط میشود و همین طور با معانی قرآن انس مییابد.

سوم - واردات قلبی از نوع کشف الهامآگر کشف حدسی، کشف قدسی، کشفهای فکری و عقلی بودند، کشف الهامی، نخستین درجه کشف واقعی (معنوی) است؛ یعنی کشف قلبی است و کشف قلبی نیز از حالت اتحاد شخصیت و شهود به وجود میآید و این مرتبه، دیگر مقام حس نیست، بلکه حالت انصراف از حسها پدید میآید.

سالک در این مرحله، از طریق قلب و مقام قلب با غیب ارتباط پیدا میکند، اما نکته زیبا این است که، انسان، قلب خود را کشف میکند، خود را کشف میکند و در خود سیر میکند و آخرین مرحله کشفهای الهامی، رسیدن و اتحاد با اسمای حُسناست که مرحله فعلیت است.

در این حال، دیگر پراکندگی وجود ندارد؛ چرا که او به قلب خود و به وحدت شخصیت رسیده است.

در این مرتبه، سالک دریافت قلبی دارد که به واسطه این دریافت، ملائکه به عنوان مراتب اولیه به قلبش وارد میشوند، بدون این که متوجه این حقیقت باشد.

اما حق بودن آن را به طور پوشیده درمییابد.

در مراتب بالاتر، کلام مَلَك را میشوند و در مراتب بالاتر از آن، مَلِك را مشاهده میکند.

اما سیر عجیب و زیبا این است که، جلوه مَلِك، جلوه افضل خود انسان است (= قلب برین) که به درجه نازل قلب جلوه میکند و مشهود مگردد:

مراتب سهگانه کشف معنوی حدس قدس سالهامی (ارتباط با غیب از طریق فکر) (ارتباط با غیب از طریق عقل) (ارتباط با غیب از طریق قلب) هر سه از افاضات و آثار روحی خود انسان سرچشمه گرفته، مقام برین خود انسان است.

حقیقت خدای متعال از طریق تجلی در خود انسان (در مقام روحی یا به طور نزولی) کشف میشود. حقیقت این راه به طور اسرار آمیزی به خدا میرسد و از او نشأت میگیرد.

اسمای حُسنَا

مقام خدا، مقام ذات پروردگار است و آن، مقام هویت غیبیّه و مقام سرّ میباشد که یقین و ظهور ندارد. صفات خدا نیز عین ذات اویند، اما صفات خدا، جلوههایی مختلف دارند که این جلوهها، اسمای خدا هستند که در ظهور، هستی را به وجود میآورند.

بنابراین، اگر بگویند، اسم (یا اسما) چیست؟ خواهیم گفت:

ذات است در موطن نزول، یا تجلی به نزول و لذا ما با اسم، که تجلی ذات است به نزول، رو به رو هستیم، و اسم، تجلی خداست در صحنه، که همان ظهور غیب با اسم باشد.

اسمای خدا، یعنی مقام تجلی غیبی به شکل صفات کمال، که کمال مطلق تجلی کرده است به صورت اسمای کمال؛ مانند رحیم، رحمان، حی و ...

مدانیم که اسما در مقام جلوه فرق میکنند (صفات مختلفند)، در حالی که در مقام ذات، عین ذاتند؛ چرا که در مقام ذات، پروردگار، بنهایت همه بنهایتها را در عین یکدیگر دارد و مقام وحدت است و ذات و صفات یکی هستند.

بنابراین، مقام جامع اسما که اسم خدا هستند (نه این که اینها مخلوق باشند که وجه خدایند)، در ظهور، هستی را ظاهر میکنند و همین است که میگوییم هستی، آیت خداست.

اما از طرف دیگر، مقام جامع اسما در تجلی، مقام روح را خلق میکند، که روح، عین ربط با اسماست. بنابراین، انسان، در مقام اصلی خود، در فضای اسما قرار میگیرد، یا محلّ تجلی اسماست: «باده از جام تجلی صفاتم دادند».

ولی چگونه انسان در فضای اسما قرار میگیرد؟ در قرآن کریم داریم:

(كَلِّ شَيْءٍ هَالِكٍ إِلَّا وَجْهَهُ)

جز ذات او همه چیز نابودشونده است.

و باز در آیه دیگری داریم:

(كَلِّ مِنْ عَلَيْهَا فَأَنْ يُبْقِي وَجْهَ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ)

هر چه بر زمین است، فانی شونده است و ذات با شکوه و ارجمند پروردگارت باقی خواهد ماند.

بنابراین، آنچه ممانند، وجه پروردگار است که وجه او، اسمای اویند.

و انسان نیز اگر در تعالی و سیر و سلوک خود، بتواند در فضای اسما قرار گیرد، بقای در فنا دارد و همین است که در قرآن کریم آمده است:

(ذَٰلِكَ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ)

(کتاب أنزلناه إليك لتخرج الناس من الظلمات، إلى النور بإذن ربهم إلى صراط العزيز الحميد)

(ومن يسلم وجهه إلى الله وهو محسن)

از سه آیه فوق - که نظایر آن در قرآن کریم بسیار است؛ مانند من (من أسلم وجهه لله)

و (یریدون وجهه)...

- بر مآید که اگر انسان بتواند با کوشش در راه رسیدن به وجه خدا، موفق گردد، این امر عبارت است از

این که سالک الی الله نشاندهنده صفات و اسمای خدا (اصطلاحات مشابه آن:

مظهر، واسطه، محلّ تجلی اشراق صفات و اسمای خدا) میشود.

البته، این مقامات، مقام فعلیت و شدن و رسیدن است و از حالت یوسفی به یوسفز ایندگی یا از شکر بودن به

شکرز ایندگی رسیدن.

یادمان باشد که کسی نمیتواند متصف به صفات خدا شود، اما میتواند محلّ تجلی آن گردد.

اگر بتوانیم در فضای اسما قرار گیریم، اسما ما را جذب خواهند کرد و ما را از خود پُر میکنند و سالک در

چنین مقامی، دیگر از تعلقات تن و نفس، رهایی یافته و به مقام بقای در فنا رسیده است.

انسان، اگر به این مقام برسد (عَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا)

، مقامی است که مسجود ملائک است و (أسجدوا لآدم)

را به ملائک امر میکند (داستان خلقت انسان و اعتراض ملائک و بعد خداوند اسما را به انسان مأموخت و

سپس مقام اصلی انسان در فضای اسما به ملائک نشان داد فرمود:

به او سجده کنید:

آیه 30 به بعد سوره مبارکه بقره.

اسم حُسناء، که در صحنه است، ذات است که در صحنه است و بنابراین، جهتگیری هستی، در جهت

اسمای حُسناست.

انسان نیز از طریق همین اسما به حق متصل میشود.

اما نکته مهم این است که خلقت و هستی، که ظهور اسما هستند، حجاب آن اسما نیز هستند و یادمان باشد که

خلقت، آیت است که اگر به خلقت نگاه کنیم، باید ملکوت آن را نگاه کنیم؛ یعنی در خلقت، اسما را بنگریم

(با چشم دل) و از طریق خلقت، که آیت است، با اسما مرتبط شویم و همین است که در دعای کمیل داریم:

بأسمائِك التي ملأت أركان كلِّ شيء.

به حقّ نامهایت، که ارکان هر چیزی را پر کرده‌است.

عوالم وجود و هستی و خلقت، در مراتب مختلف، همه آثار (= آیت) و جلوه اسمایند.

هر نمودی، از آثار و تجلّی باریتعالی است؛ یعنی در حقیقت، پشت سر عوالم وجود، حضرت حق با

اسمای حُسنای، که متناسب با هر جلوه است، قرار میگیرد.

پس، اگر این عوالم (که حجاب اسما هستند) کنار رَوَند، اسمای حُسنای مشهود میشوند و سرانجام، در آن

سوی اسما، ذات پروردگار است.

و در دعای امام حسین(علیه السلام) آمده‌است:

و أنت الّذی تعرّفت إلیّ فی کلِّ شيء فرأيتك ظاهراً فی کلِّ شيء وأنت الظاهر لکلِّ شيء.

تویی همان که در همه چیز، خود را به من شناساندی و سپس در همه چیز تو را ظاهر دیدم و تویی ظاهر

بر همه چیز.

اینک باید دریابیم که چگونه میتوانیم به اسما برسیم.

به هر يك از اسما، که میخواهیم برسیم، باید در عمل خود را به آن نزدیک کنیم.

اگر میخواهیم به اسم کریم برسیم، باید بخشنده باشیم؛ اگر میخواهیم به اسم رزّاق برسیم، باید به رزق

دیگران کمک کنیم؛ اگر میخواهیم به اسم خالق برسیم، باید خلاق باشیم؛ اگر میخواهیم به اسم علیم برسیم،

باید عالم شویم؛ اگر میخواهیم به اسم ساتر برسیم، باید عیب پوش باشیم؛ اگر میخواهیم به اسم عفو برسیم،

باید عفو و گذشت داشته باشیم؛ و بالاخره دیگر اسما نیز چنینند.

قرآن کریم، مشحون از اسماست و بیشتر دعاهاى وارده پر از اسمایند.

دعای کمیل، در شروع با چندین اسم از اسما شروع شده، دعای سمات سرتاسر، اسماست، دعای سحر،

چیزی جز اسما و خواستن از خدا، برای رسیدن به اسما نیست، دعای جوشن کبیر، هزار اسم از خدا را

بیان میکند و در قرآن کریم آمده است:

(ولله الأسماء الحسنی فادعوه بها)

و نامهای نیکو به خدا اختصاص دارد، پس او را با آنها بخوانید.

در این قسمت، به بعضی از اسما اشاره میشود:

اسم نور

چنان که مدانیم، عالم هستی، موجود است؛ یعنی ظهور یافته و هستی خود را از پرتو (نور) خدا گرفته

است.

پس، خدا نور آسمان و زمین است:

(الله نور السموات والأرض).

در باره نور در انسان، در سوره انعام، آیه 122، آمده است:

(أومن كان ميتاً فأحييناه وجعلنا له نوراً يمشى به في الناس...)

آیا کسی که مرده [دل] بود و زنده‌اش گردانیدیم و برای او نوری پدید آوردیم تا در پرتو آن، در میان مردم راه برود.

همچنین آمده است:

(يخرجهم من الظلمات إلى النور)

و همین است که در آغاز دعای سحر، از خدا میخواهیم که:

خدایا از نور خود، که همه نور متعلق به تو است، به ما عنایت کن.

حق فشانند آن نور را بر جانها مقبلان برداشته دامانها نور حس بر نور حق تزیین شود معنی نور علی نور این

بود جان ابراهیم باید تا به نور بیند اندر نای فردوس و قصور اسم بصیر

هنگامی که در جهت اسم بصیر باشیم، بصیرت و بینش صحیح بر ما حاکم میشود و آنچه از نظر دیگران،

محجوب است و حقیقت امور و صحت امور را به اذن پروردگار و تجلی اسم بصیر متوجه میشویم و

خلاصه، بصیرت ما، به دریای بنهایت اسم بصیر متصل میشود.

اسم علیم

پوینده راه حق، به تناسب مرتبه سلوک، از اسم علیم برخوردار میشود که او عالم حقیقی است و علمش،

علمی زاینده و پویا خواهد بود.

قطره علم او به دریای بنهایت علم خداوند علیم، متصل میشود.

در حقیقت، او چشمه جوشان علم میشود، نه این که همواره در پی انباشته کردن علم بوده باشد.

اسم جمیل

در روایت آمده است:

إنَّ الله جمیلٌ و یحبُّ الجمال.

خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد.

و مدانیم بنهایت همه زیبایی و حقیقت زیبایی، نزد اوست.

اگر سالک راه حق نیز بتواند در فضای اسم جمیل قرار گیرد، محلّ تجلی اسم جمیل میشود و جمله «وما

رأیت إلا جمیلاً»

، یعنی زیبا دیدن حقیقت هستی، و همه چیز و همه امور، شامل حال او میشود؛ یعنی او زیبا مبیند، چرا

که همه چیز را فعل خدا مداند (که مبیند) و آنچه فعل غیر خداست، که ممکن است بگوییم زیبا نیست، او

در تدبیر و تقدیر مدبّر حکیم مداند.

اگر هم برخی مردم بگویند که در جهان، زشتی هست، او زشت‌پذیر نیست و زشتی را دوست ندارد و هرچه پیش آید، او بر حسب تکلیف الهی خود عمل میکند. در موقع انجام تکلیف الهی باز نتیجه‌اش همان زیبایی است. اسم ربّ

تجلی اسم ربّ (= هدایت و تربیت)، بر قلب بنده، همان ولایت حق بر بنده مؤمن است که: **إِنَّ وَلِيَ اللَّهِ نَزَلَ الْكِتَابَ وَهُوَ يَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ.**

ولایت من، به دست خداست، خدایی که کتاب را نازل فرمود و او خود، ولایت بندگان صالح را دارد. و در این صورت، سالک، شایستگی عبودیت کامل را پیدا میکند و به مقام صالحان می‌رسد. در این مقام، تربیت و هدایت از طریق کاملتر شدن تجلی اسم ربّ و نزول قرآن بر قلب به وجود می‌آید. تجلی اسم ربّ، خود جلوه‌های گوناگون دارد؛ چرا که ربّ، اسم عام است و شامل اسمای هادی، ثواب، عزیز و ... میشود.

روزی کمیل از علی (علیه السلام) پرسید:

«یا علی! حقیقت چیست؟» علی (علیه السلام) فرمود:

«هناك السّتر لغلبة السّرّ»

، یعنی:

ای کمیل! حقیقت، عبارت است از برداشتن پرده‌ها برای غلبه سرّ.

و برداشتن پرده‌ها، همان حجابهای ظلمانی و نورانی و حجاب خودی و حجاب خلقت است که مرسوم به سرّ آنها که همان اسماست.

5- مرتبه عشق

تعریف عشق

محرّک و جاذبه‌های که روح را در سیر الی الله و تمام کائنات، در سیر به کمال، به جنبش و حرکت وامدارد، عشق است.

عشق، محبت بحساب است.

به عبارت دیگر، عشق عبارت است از يك کشش فطری که در همه کاینات و در ابنای بشر، به سوی خدا وجود دارد.

عشق به وجود می‌آید، چرا که کمال را همه دوست دارند و بنهایت کمال، نزد خداست.

پس، بنهایت عشق، نزد ما به وجود می‌آید.

مشکلی که در توصیف عشق داریم، این است که اگر بنده‌ای به عشق حقیقی دست یابد، یعنی به بنهایت

کمال ببیوندد، او شخصیت دیگری مشود و سخنش برای کسی که به این کمال نپیوسته است، قابل فهم نیست.

به هر حال، در مورد عشق حق مطلب را نمیتوانیم بیان کنیم و هرچه گفته مشود از روی اضطرار است. هر چه گویم، عشق از آن باشد فزونمطلق از کیف و کم و از چند و چونراست گویم، عشق مصداق حق استدر حقیقت، عشق حق مطلق است العشق هو الطریق، ورویه المعشوق هو الجنة، والفراق هو النار والعذاب.

و لذا باید به عشق حقیقی برسیم و عشق را به دست آوریم.

عشق، شکار کردنی نیست، اما همین يك شکار، در دنیا، باقیات صالحات است و ارزش دارد.

پس چه کنیم؟ ما مبرویم و شکار او مشویم.

آنکه ارزد صید را عشق است و بسلیک او کی گنجد اندر دام کستو مگر آبی و صید او شوبدام بگذاری و دام او شوبعقلان، صیادند، و عاشقان، صید، و شکار، عشق.

و در این راه:

«دعوی شمعی نکن، پروانه باش».

عشق، يك کیفیت روانی است که همه استعدادها و نیروهای ما را برای رسیدن به بنهایت کمال آماده میکند.

پوینده راه حق، با توجه به عشق و میزان رسیدن به عشق، هویت و موجودیت و سرنوشت خود را رقم میزند؛ چرا که عشق رهایی از خود را در پی دارد و در عشق عاشق، نیت معشوق مطرح است؛ یعنی عاشق مشود معشوق.

حتی در عشقهای مجازی نیز او، مشود معشوق.

عاشق و معشوق را در رستخیزدو بدو بندند و پیش آرند نیز که گفتهاند:

المرء مع من أحبّ.

انسان، با همان است که دوست دارد.

نیز گفتهاند:

یولو أنّ رج أحبّ حجراً لحشر الله معه.

اگر کسی سنگ را دوست بدارد، خداوند او را با آن سنگ محشور میکند.

قوه جاذبه عشق، تمام موجودات را به هم متصل و مرتبط میکند؛ چرا که عشق، حقیقتی است که در همه هستی وجود دارد.

عشق، در جمادات به صورت جاذبه به سوی کمال و کلّ مطلق است و در حیوان، به شکل قوای حیوانی،

و در انسان، سوزاننده من مجازی.

بنابراین، عشق، يك موهبت ربّانی و يك قوه ملكوتی است که نصیب آنان میشود که آینه دل را از زنگارها زدودهند و در نتیجه میشوند آینه تمام نمای معشوق.

عشق، مقامی مافوق عقل است، و عشق توجه به کمال مطلق است.

در عشق مجازی، عاشق و معشوق به خیال عشق حقیقی، دنبال هم میروند، اما یکدیگر را پیدا نمکنند و رسیدنی در میان نیست؛ چرا که عشق مطلوب، عشق ربّانی و الهی است.

عشق، غذا و حلاوت جان است.

حلاوتهای تن و نفس، خوب است، اما همه حلاوتهها، حقیقت حلاوت نیستند، بلکه حقیقت حلاوت، در عشق الهی است.

در عشق حقیقی، همه رذایل از دست میروند؛ چرا که وجود عاشق از معشوق پر میشود و در عشق حقیقی، وجود معشوق همه اسمای حُسن است و اگر وجود عاشق از کمال، پر شود، جایی برای بدیها و کینهها وجود ندارد.

در اشعار زیر، که از دیوان شمس برگزیده‌ایم، وصف عشق آمده است:

تو ز عشق خود نپرسی که چه خوب و دلرباییدو جهان به هم برآید چو جمال خود نماینتو شراب و ما سبویی، تو چو آب ما چو جویننه مکان ترا نه سویی و همه به سوی مایبیه تو دل چگونه پوید نظرم چگونه جویدکه سخن چگونه پرسد ز دهان که تو کجاینتو به گوش دل چه گفتی که به خندهاش شکفتبیه دهان نی چه دادی که گرفت قندخاینتو به می چه جوش دادی به عسل چه نوش دادبیه خرد چه هوش دادی که کند بلند رایز تو خاکها منقش دل خاکیان مشوشز تو ناخوشی شده خوش که خوشی و خوشفزا بیطرب از تو باطرب شد عجب از تو بوالعجب شدکرم از تو نوش لب شد که کریم و پر عطاییدل خسته را تو جویی ز حوادثش تو شو بیسخنی به درد گویی که همو کند دوایز تو است ابر گریان، ز تو است برق خندانز تو خود هزار چندان که تو معدن وفایی

انواع عشق

اوّل:

عشق مجازی نامعقول، که منشأ آن، شهوات و مستند به خودخواهیهای متنوعی است که مورد ابتلای بیشتر مردم است.

دوم:

عشق مجازی معقول، که عبارت است از محبّت به مظاهر این دنیا و مبدأ آن خیر و کمال و زیبایی پروردگار است که این، در صورتی مطلوب است که در آن نمایم و قلب خود را با آن گره نزنیم، و آن را

پلی برای رسیدن به عشق حقیقی کنیم، و خلاصه همه چیز را به عنوان آیتی از محبوب حقیقی دوست
بداریم.

سوم:

عشق حقیقی، که عشق به کمال و زیبایی مطلق است که همه کمالات و همه زیباییها نزد اوست.
توجه به صورت و ظاهر، عشق مجازی است و توجه به باطن و گوهر وجودی، عشق حقیقی.
عشق مجازی، قوت تن و نفس است و عشق حقیقی، قوت جان.

اگر انسان، سرکردن با خدا و حلاوت توجه به او را دریابد، عشقهای دیگر و لذات دیگر، برای او
کمرنگ میشوند.

غیر آن زنجیر زلف دلبرمگر دو صد زنجیر باشد بگلسمو هنگامی که به آن بنهایت توجه کند، توجه خود
را از آنچه مادون آن است، کمتر میکند.

چون به دریا متوانی راه یافتسوی يك شبنم چرا باید شتافتقطره باشد هر که را دریا بودهر که جز دریا بود
سودا بودهر که داند گفت با يك قطره رازکی تواند ماند از يك ذره باز

عشق به غیر خدا

گفتیم که انسان، بنابر فطرت خود، در پی رسیدن به کمال است و در این راه، عشق، محرک و مرکب
اوست.

اما باید مواظب باشد که عشق اصلی را گم نکند، یا آن را در غیر خدا دنبال نجوید که در این صورت،
وقت و نیروی خود را تلف میکند و راه به جایی نمبرد، مگر این که عشقهای مجازی، پلی برای رسیدن
به عشق حقیقی شود.

باید هستی را آیت خدا بدانیم و در حدّ «آیت بودن» با آن برخورد کنیم و در مورد عشق به مال و مقام هم
ذکر چند نکته ضروری است:

اول:

مال و مقام، اعتباری هستند و آنچه اعتباری است، فقط ابزار است.

ما باید آن را به عنوان امانت و تکلیف الهی خود مواظبت کنیم و نه بیشتر.

دوم:

مال و مقام، حرص و هراس و غم دارد.

تا موقعی که نرسیده‌ایم، حرص منخوریم که چرا نداریم و موقعی که به آن مرسیم، هراس نگهداری آن
را داریم و در موقع از دست دادن، غم از دست دادن را داریم.

همین است که خداوند منفرماید:

(لکیلا تأسوا علی ما فاتکم ولاتفرحوا بما آتاکم)

تا بر آنچه از دست شما رفته‌اند اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده‌است شادمانی نکنید.
سوم:

دل‌بستگی به مال و مقام، دلزدگی و سردرگمی مأورد، و علت آن این است که مظاهر مادی و مال و مقام، غیر از ابزار رسیدن به خدا، خودشان هدف نیستند.

اگر به دنبال آنها رویم، چون جان ما سیراب نم‌شود، در نهایت نسبت به آنها دلزدگی پیدا می‌کنیم و چون آنها را با هدف اصلی اشتباه گرفتاریم، سردرگم می‌شویم.

اما عشق به غیرخدا، خود آفل است و لذا دل‌بستگی ندارد:

بر جمادی دل چه بندی ای سلیمو اطلب آن را که متابدم مقیمو در قرآن کریم آمده است:

(مثل الذین اتخذوا من دون الله اولیاء کمثل العنکبوت اتخذت بیئاً وإنّ أوهن البیوت لبیت العنکبوت لو کانوا یعلمون)

داستان کسانی که غیر از خدا دوستانی اختیار کرده‌اند، همچون داستان عنکبوت است که [با آب دهان خود] خانهای برای خویش ساخته، و در حقیقت - اگر بدانستند - سستترین خانها همان خانه عنکبوت است.

هر که در هر دو جهان بیرون ماسر فرود آرد به چیزی دون ماما زوال آریم بر وی هر چه هستز آنکه نتوان زد به غیر دوست دستو سرانجام این که، در نگاه بایستی خالق را نگاه کرد.
به زیر پرده هر ذره پنهانجهان جانفزای روی جان استاز عجایب شؤونات الهی آن است که در عین ظهور و خفا، ظاهر است.

فسبحانه و تعالی ما ظهر فی مظهر إلا واحتجب به.

پاک و بزرگوار است خدایی که، ظاهر نشد در ظاهری مگر آنکه به آن پنهان است.

نگاه به مخلوق بایستی نگاه به خالق باشد.

ما یک مخلوق و یک خالق جدا از هم نداریم؛ مثل رابطه مادر و فرزند که جدای از همدی و (لم یلد ولم یولد) اشاره به همین امر مهم است و هنگامی که می‌گوییم:

«جلوه»، یعنی همان وجود اصلی که موجودات نازل او هستند.

ای جهان موجهای این دریاستموج و دریا یکی است، غیر کجا استنتیجه این که، باید مواظب باشیم ارتباط ما با دنیا، ارتباط حسی و وهمی نباشد، ارتباط بر مبنای عقل و تفکر برین باشد.

چشم را سوی بلندی نه هلاهر چه در هستی است آمد از غلغاشق این عاشقان غیب باشعاشقان پنج روزه

کم تراش

تحصیل عشق

تحصیل عشق، در مقام معرفت انسان به دست می‌آید.

این محبت هم نتیجه دانش استکی گزافه بر چنین تختی نشستدر مقام معرفت ناخودآگاه، به عشق مرسیم.

در عشق، من مجازی را از دست مندهیم و به مقام اصلی انسانی خود مرسیم.

عشق، معلم بزرگ ایثار است و در عشق همه من مجازی از دست می‌رود.

گرچه گفتیم تحصیل عشق با معرفت حقیقی است، اما یادمان باشد که عشق واقعی و قرب به خدا، با علوم

مدرسه و تکرار دروس همچون فقه و صرف و نحو و علوم رسمی حاصل نمیشود، بلکه تحصیل عشق،

ترك خودپرستی است.

غرق حق باید که باشد غرقتر همچون موج بحر جان زیر و زبربعنایات حق و خاصان حقگر ملك باشد

سیاهستش و رقدر پناه لطف حق باید گریختکو هزاران بر ارواح ریخت

دریافت عشق

دریافت عشق، یعنی حلاوت عشق واقعی را دریافت کردن.

ما دو نوع حلاوت داریم:

حلاوت تن و نفس، که حلاوتهای معمولی و موقتی است و در حد مجاز و منطقی و شرعی آن، مطلوب

است.

اما حلاوت اصلی، حلاوت جان ماست که در هدف اصلی و اعلای حیات، که توجه به بنهایت کمال است،

نصیب ما میشود.

(سستی ما از شرابی دیگر است.) اگر پوینده راه حق، حلاوت جان را بچشد، چون حضرت سجاد(علیه

السلام) منگوید:

أستغفرك من كلّ لذة بغیر ذكرك ومن كلّ راحة بغیر أنسك.

خدایا از همه لذتها و راحتیهایی، که در چیزی جز ارتباط با تو داشتهام، استغفار منکنم.

و این لذت، همان (رحیق مختوم) و (سقیهم ربهم شراباً طهوراً) خواهد بود.

گر نور عشق حق به دل و جان او فتادبالله کز آفتاب فلك خوبتر شوهر که را جامه ز عشق چاك شداو ز

حرص و عیب کلی پاك شددیو اگر عاشق شود هم گوی بردجبرئیلی گشت و آن دیوی بمرد

حال و مقام

پس از این که سالک الی الله، متنبه گردید و با نفس خود مجاهده کرد و قلب را از حجابهای ظلمانی و

نورانی رهایی داد، قلب، با توجهی که به مبدأ فیاض پیدا میکند، از انوار ربوبی بهره‌مند میشود و

گاهگاهی حالات نورانی پیدا میکند، و همین است که رسول گرامی(صلی الله علیه وآله) منفرماید:

إنّ لله فی آیام دهرکم نفاتح ألا فتعرّضوا.

به درستی که از طرف خداوند، در روزهای عمر شما نسیمهایی موزد، آگاه باشید و خود را در معرض آن رحمتها قرار دهید.

و این حالات نورانی موقت را «حال» مگویند.

و در ادامه سیر و سلوک به سوی الله، به تدریج، طلب و آمادگی قلبی سالک بیشتر میشود و به حالات نورانی «مقام» میرسد که حالت‌های پایدار و ماندنی نور الهی بر جان و قلب ماست.

البته، این احوال در زبان نماید و قابل انتقال نیست، بلکه رسیدنی و شدنی است و احوال اولیای خدا میباشد.

عشق واقعی، رازی است روحانی که از عالم غیب بر قلب سالک الی الله ریزش میکند، و آن نوری است که قلب او را به انوار الهی منور میکند.

نشانه های عشق حقیقی

اول، گفتیم که عشق حقیقی، توجه به بنهایت کمال «وجود» دارد.

از این رو، در دریافت بنهایت کمال، رذایل اخلاقی، درمان و کم میشود.

هر که را جامه ز عشقی چاک شداو ز حرص و عیب کلی پاک شددیو اگر عاشق شود هم گوی بردجبرئیل گشت و آن دیوی بمردوم - در پناه عشق حقیقی، خواست و نظر انسان، خواست و نظر خدا میشود، و لذا او با چشم وام گرفته از خدا و با اسم علیم، به همه امور و با پاکی نظر منگردد:

«منم که دیده نیالودهام به بد دیدن».

در نتیجه، در چارچوب من مجازی نیست؛ زیرا من مجازی، همه چیز را در ظلمت و وهم و خیال منگردد، بلکه در چارچوب من اصلی است که:

نور حق بر نور حس تزیین شودمعنی نور علی نور این بودو همیشه او در سایه «وما رأیت إلا جمیلاً» قرار دارد.

آنان که زشت مبینند و تلخ منوشند، عیب از خود آنان است؛ چرا که عالم بیرون، انعکاس عالم درون و رنگ درون است که بر بیرون زده میشود.

سوم - عشق، ایثار مأورد؛ زیرا وجود عاشق، از معشوق پر میشود و دیگر او نیست.

نبودن او، یعنی نبودن من مجازی و این بزرگترین ایثار اوست.

سگ نفس او در نمکزار عشق، استحاله مییابد.

چهارم - عشق واقعی، در ورای غم و شادیهای این دنیا است.

پوینده راه حق و عاشق حق، وقتی به عشق حقیقی میرسد چون انبساط حقیقی پیدا میکند، با هیچ اندوه و

انتقباضی آلوده نمیشود و این سرور و انبساط همواره در افزایش است که:

«المحبة موافقة المحبوب من محبوبه ومكروهه».

باغ سبز عشق تو بمنتهاستجز غم و شادی در او بس میوههاستاز غم و شادی نباشد جوش ماوز خیال و هم نبود هوش ماحالتی دیگر بود کان نادر استتو مشو غافل که حق بس غافل استناخوش او خوش بود بر جان منجان فدای یار دل رنجان منعاشقم بر قهر و بر لطفش به جدای عجب من عاشق این هر دو ضدینجم - نفس محبت، پاداش اوست.

محبت، فی نفسه، خود پاداش و عنایت و رحمت و شراب جان است. بنابراین، هر نوع محبتی، نیاز به پاداش ندارد، و آنان که در امور خود و در محبتها، منتظر پاداش هستند، حقیقت محبت را نچشیده‌اند.

سالک راه حق، در این مرتبه، به اسم محب و حبیب می‌رسد و او، خود، زاینده محبت است. در دیدگاه الهی او، توقعی از غیر خدا نیست و باز از دیدگاه الهی او، عقبافتادگان از کاروان رشد و کمال، مورد دلسوزی و کمک هستند، نه کینه و تنفر.

یثشم - خواست خدا، بر خواست او مقدم میشود؛ چرا که اص خواست او، خواست خداست و او دیگر خواستی ندارد، جز خواست خدا، نه این که بخواهد خواست خود را بر خدا دیکته کند. او، محل تجلی اراده خداست.

هفتم - آلودگی و زشتی را نمیپذیرد.

شاید او اعتقاد دارد که آلودگی و زشتی وجود ندارد؛ چرا که او با دید الهی نگاه میکند (خویش را تعدیل کن عشق و نظر) و اما اگر فکر کنیم که آلودگی و زشتی هست، او زشت‌پذیر نیست و او دریایی است که کثافات را به راحتی در خود هضم میکند.

کاسه آبی نیست که با کوچکترین کثافتی کدر و تیره میشود.

هشتم - مرگ را لقای خدا مینداند، و این صفت اولیای خداست؛ چرا که او معشوق است و عشق او، خداست و با مرگ به این معشوق می‌رسد، و لذا اولیای خدا همیشه اوضاع و احوال زندگیشان طوری است که آماده مرگ هستند و اگر عمری از خدا میخواهند، برای بندگی بیشتر است.

6- مرتبه حیرت

هنگامی که عشق، بر قوای حیوانی و دیگر قوا چیره شود و سالک راه حق، رو در روی اسمای خدا قرار گیرد، حالت بیهوشی و شکر در او یافت میشود و خلاصه، حیرت، غلبه سر و اسماست. سالک در مقام حیرت، از این کثرتی که بنهایت است و هم‌هش به وحدتی بنهایت می‌پیوندد، در حیرت فرو می‌رود.

در این مقام و مرتبه، نه از دل خبری هست و نه از دلداری و همین است که رسول گرامی (صلی الله علیه

وآله) منفرماید:

«ربّ زدنی تحیراً».

پروردگارا! بر حیرتم بیافزا.

خرّم آن کو، عجز و حیرت قوت او استدر دو عالم خفته اندر ظل دوستو باید گفت که همه مراحل سیر الی الله با درجاتی از حیرت رو به روست.

نیست مردم را نصیبی جز خیالمنماید هیچ کس تا چیست حالهر که او در وادی حیرت فتادهر نفس را صد جهان حسرت فتادحسرت و سرگشتگی تا کی برمپی چو گم کردند، من چون پی بر ممن ندانم کاشکی مدانمکی اگر مدانمی، حیرانمبو همین است که مگویند:

«زیرکی بفروش و حیرانی بخر».

حیرت عبارت است از وادی رسیدن به مشاهده اسمای خدا و عظمت آن، و این مرتبه نیز از مراتبی است که وصفپذیر نیست، بلکه رسیدنی و شدنی است.

7- مرتبه فنا

نتیجه و محصول عشق، فناست.

فنا به معنی معدوم شدن نیست، بلکه محو شدن در وجود الهی است که:

(إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ.)

ما ز بالایم و بالا مبرویمما ز دریایم و دریا مشویمکمال عشق ورزیدن، فانی شدن است و فانی شدن، محو شدن و جاودان شدن است.

بمیرید، بمیرید، در این عشق بمیریددر این عشق چو مرید، همه روح پذیریدبمیرید، بمیرید، و زین مرگ نترسیدکز این خاک بر آید و سماوات بگیریذیکی تیشه بگیرید، پی حفره زندانچو زندان بشکستید همه شاه و وزیریدهنگامی که انسان به چیزی نگاه نکند، نباید از آن جهت که شخصیت و استقلال دارد، بدان نظر کند (=فنا)، بلکه از آن جهت که ربط و نسبتی با صانع دارد و آیت اوست (=بقا) بدان نگاه کند؛ چرا که به تعبیر قرآن کریم (فأینما تولّوا فثمّ وجه الله)

که معنایش این است که هر چه را هست، در حق فانی ببیند و به جز يك حقیقت وحدانی و محیط، چیزی نبیند.

فصل هفتم : معنویات

1- توحید

2- دانش

3- قرآن

4- تسبیح و دعا و ذکر

5- نماز

6- سجده

7- سوز و اشک

8- سحر خیزی و تهجد

9- مطالعه و مراقبه

1- توحید

توحید یعنی پوینده راه حق، به عین الیقین، وحدت را مشاهده کند و خلاصه، در بحث توحید، به یگانگی در عالم هستی برسد.

وحدت حق تعالی، دو معنی دارد:

اول این که بگوییم:

شریک و مانندی ندارد؛ دوم این که:

یکی است و بسیط است و به هیچ وجه اجزایی برایش متصور نیست؛ زیرا محدود به حدی نیست، و وجود بسیط، همان وجود مطلق است که حد و اندازه ندارد و در این صورت بایستی تمام موجودات مادون خود را نیز شامل شود.

و همین است که منگوییم:

(لا اله إلا الله)

به جای این که بگوییم:

جز خدای واحد، خدایی نیست که معنایی درست است.

اگر بگوییم که یکی هست و هیچ نیست جز او، معرفت بهتری پیدا کرده، توحید را کاملتر درک میکنیم. بنابراین، منظور از یگانه دانستن خدا، تنها یگانگی عددی نیست، بلکه منظور فراگیر بودن اوست و در

نتیجه این که، چیزی جز او نیست و اگر چیزی مبینی، آیت اوست.

فرد موحد، در هر چه نظر کند، آن حقیقت مطلق و وجود مطلق الهی را مشاهده میکند، بدون آن که آنها را مخلوط با او مشاهده کند که خداوند داخل هر چیز هست نه به طور ممزوج و در عین حال، خارج هر چیزی است نه به طور جدا.

قدح چون دور مگردد به هشیاران مجلس دهمرا بگذار تا حیران بمانم چشم بر ساقمگوبیند، سلطان محمود با دو نفر از اطرافیان، به نامهای ایاز و حسن، عازم جبهه جنگ بود و لشکریان فراوانی در رکاب وی بودند.

سلطان رو کرد به ایاز و گفت:

«همه لشکریان را به تو بخشیدم».

ایاز هیچ عکسالعملی نشان نداد.

حسن گفت:

«ای ایاز، چرا هیچ گونه عکس العمل یا سپاسی از سلطان نکردی؟!» ایاز گفت:
«دو علت داشت.»

یکی را به تو مگویم و دیگری را به سلطان.

اما آنچه مربوط به تو است:

اگر بخواهم خدمتی کنم یا به خاك بیفتم در مقابل او، اظهار منیّتی کرده‌ام که این خلاف است و خود را کمتر از او دانسته‌ام و اما سخن دوم به شاه:
هر وقت تو نظر رحمتی به من مکنی، چنان در جلال یو عظمت تو مبهوت و مات مشوم که خود را کام فراموش مکنم و اثری از خود باقی نماند، پس دیگر من نیستم؛ زیرا هستی من در هستی شاه فانی شده‌است».

پس، هر چه کنی و هر قدر الطاف و انعام از تو بروز و ظهور نماید، برگشت آن به خودت خواهد بود و فقط وجود شاه است و هر چه هست از او و در حال برگشت به اوست.

آری، طریق بندگی همین است تا خودمحوری وجود دارد و تا منیّتها هست، خدا با تو نیست و تا از خود (خود ناخود) بیگانه نشوی، و به حق آشنا نگردی و تا از خود فانی نشوی، به حق نمرسی.

سفرهای انسان

اول - سفر از خلق به حق:

یعنی روی گردانیدن از کثرت موجودات به سوی حقیقت آنها و عالم وحدت.

سالک در پیمودن راه باید از طلب، تهذیب نفس و توحید بگذرد تا به حقیقت برسد.
در این سفر، سالک ادراک وحدت و شناخت قلبی و حضوری خدا را دارد و در این مرتبه، او منفهمد که
موجود حقیقی یکی است و هر چه هست، از پرتو او و قائم به اوست.

دوم - سفر از حق به سوی حق:

در این جا، سالک پس از ادراک قلبی و حضوری، در طلب ادراک و شناسایی صفات جلال و جمال بر مآید
و سیر حقانی دارد، نه سیر نفسانی.
این قطره، به دریای وجود میپیوندد و جلوه حقیقت مطلق بر او متابد.
در این حال، او، تمام مظاهر و مزایای موجودات و خلقت را يك حقیقت وحدانی و وجود مطلق مبیند (=)
وحدت در کثرت) و ضمناً تمام فعلیات و کمالات خلقت و هستی را در وجود منبسط حقانی، به نحو وحدت
و بساطت مشاهده منماید.
(= کثرت در وحدت)

سوم - سفر از حق به سوی خلق:

در این سفر، سالک به مقام خلیفه الهی مفتخر میشود که همان نمایندگی حق تعالی است و او در این مرحله
با چشم خدا و گوش و دست او عمل منماید.
نتیجه آن که، در توحید، دو بودن معنایی ندارد، حال آن که در صورت، کثرت و تعداد وجود دارد و هر
چه هست، چه در صورت و چه در معنا، شأنی از شئون و مظهری از مظاهر اوست.
اگر دوگانگی را به حساب آوریم، غلط است و این نیز که مگوییم:
«ما و او» اشتباه است؛ چرا که یکی هست و هیچ نیست جز او.
خلاصه، در بحث توحید به یگانگی خدا مرسیم، که خدا خود فرمود:
(قل هو الله أحد)

، و توحید بر چهار قسم است:

1- توحید در ذات؛ 2- توحید در صفات؛ 3- توحید در افعال؛ 4- توحید در عبادات.
ضد هر يك از این اقسام، شرك است.

توحید در ذات:

منزه دانستن ذات پروردگار از هر چیز را گویند.

ذات حق، ذات یگانهای است که در الوهیت و حقیقت شریکی ندارد و وجود حقیقی با واجب الوجود
منحصر به يك حقیقت وحدانی است.

توحید در صفات:

صفات خدا، عین ذات اوست و زائد بر ذات او نیست، و اگر چه جلوه صفات خدا، مفهوماً متعدد است، اما همه آنها حقیقتاً یک چیزند و آنچه در این رابطه مربوط به سالک میشود، این است که او میتواند تجلی یا واسطه این صفات تجلیافته خدا شود که مقام والایی است و همان قرب به خدا و باقیات صالحات است که برای او ممانند.

توحید در افعال:

فعل خدا از هر چیز منزّه و فاعل عالم، فقط خداست.

فعل بشر، در جهت طولی و در حد تکلیفی است که به او واگذار شده و این در مورد خیر است که مربوط به پروردگار و منشأ بنهایت خیرهاست؛ چنان که خدا خود منفرماید:
(قُلْ كُلٌّ مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ).

اما آنچه فعل بشر است، مربوط به حد عدمی ما میشود (یعنی ماهیت ما) که آن نیز تحت تقدیر پروردگار است که از عدم انجام تکلیف ما رخ مدهد یا لازمه نقصها و قصورها و عیبهها هستند:

(مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ).

هر نعت که از قبیل خیر است و کمالی باشد ز نعت ذات پاک متعالیه وصف که در حساب شر است و وبالدارد به قصور قابلیت مآلرابطه فعل ما با خدا، در مثال ظاهری، مثل رابطه چشم ما با خود ماست که اگر چشم ما ببیند، خود ما دیدهایم و در این جا چشم البته تکلیفی داشتهاست.
توحید در عبادت:

توحید در عبادت، عبارت است از این که هر حرفی، پنداری، عملی و یا هر چیزی باید خالص برای خدا و سزاواری خدا باشد؛ یعنی هیچ گونه ریا، غرض نفسانی، حظ نفسانی و جز آن وجود نداشتهباشد.
در این گونه عبادت، انسان نباید خود را مستحق اجر و ثوابی بداند و در اعمال خود هیچ گونه شایبهای راه ندهد، جز این که خدا را سزاوار این اعمال بداند.

طاعت آن نیست که بر خاک نهی پیشانصدق پیش آر که اخلاص به پیشانی نیست تا تو ترسیم نکند شاهد روحانی روکالتماس تو بجز لذت نفسانی نیست البته، در این جا دو توضیح لازم است:
اول آن که، خدا طبق وعدهای که دادهاست، عمل نمکند؛ دوم این که، توفیق ما در این امر، از کرم و لطف اوست و هر چه خدا بخواهد همان میشود.

چند نکته 1- پوینده راه خدا میتواند با برداشتن حجابها و هواهای نفس، مظهر تجلی یا واسطه صفات خدا شود (= ظهور انوار الهی در قلب) و به عبارتی، سالک میتواند محل تجلی اسمای حسنی پروردگار قرار گیرد و این معنای سخن علی (علیه السلام) است که کمیل که فرمود:
«هتک السّتر لغلبة السّر».

حق فشانند آن نور را بر جانها مقبلان برداشته دامانهاو آن نثار نور، که هر کو یافتھروی از غیر خدا برتافتھھر که را دامان عشقی نابدهز آن نثار نور بی بهره شده 2 - گفتیم که در سوره نساء، آیه 78، آمده است:

(قل کلّ من عند الله)

بگو:

«همه از جانب خداست.»

ضمن این که همه چیزها از جانب خداست، از يك طرف، شرور که از وجود ناقص ما سر منزلند، تحت سیطره و تقدیر و قوانین الهیاند.

در قرآن آمده است:

(وما أصابك من حسنة فمن الله وما أصابك من سيئة فمن نفسك)

هر چه از خوبیها به تو برسد از جانب خداست، و آنچه از بدی به تو برسد از خود تو است.

اما به هر حال، توحید در مقام فعل، از مقامات بسیار متعالی است و خیلی از مردم در مقام فعل، غیر را هم مؤثر میدانند که در سوره یوسف، آیه 106، آمده است:

(وما يؤمن أكثرهم بالله إلا وهم مشركون)

و بیشترشان به خدا ایمان مآورند جز این که [با او چیزی را] شریک مگیرند.

3- گروهی معتقدند کسی که در عبادت حظّ نفس، در نظرش باشد، از يك بتپرست بدتر است؛ چرا که بتپرست، بت را وسیله تقرّب به خدا قرار میدهد، اما کسی که نفس را بپرستد، هدفش، نفس خود است (یعنی نفس را خدا پنداشته) که این از بتپرستی بدتر است.

4- نتیجه معرفت و تحصیل موارد چهارگانه در توحید و دوری از شرک، به وجود آمدن تقواست، که همانا حفظ خود از هر گونه آلودگی و توجه کامل به خدا در زبان و دل و عمل انسان است. عملی که انجام مندهیم، اگر برای غیر او باشد، رضای خدا را، که اصل است، حاصل نکردهایم، و لذا تقوا در ما نیست و توشهای نداریم و از آیه (خیر الزّاد التّقوی) محروم شدهایم.

5- البته، کسی که به زبان نمگوید خدا دو تاست، ولی قلبش در ایمان مطمئن نیست و پرده اسباب در جلو چشمش خودآرایی میکند و اشکال رنگارنگ دنیا او را فریب میدهد و مشغول به خود مسازد، گمان میکند که حقیقتاً امور منوط به همین اسباب ظاهری است و به کلّ، از مسبّب الاسباب غافل و مشغول انجام امور میشود.

مرکب همت سوی اسباب رانداز مسبب لاجرم محجوب ماندآنکه بیند او مسبب را عیانکی نهد دل بر سببهای جهانو این است که گاهی امور را مستند به خود و گاهی مستند به دیگران و گاهی مستند به اسباب میدانند و اگر در احوال خود دقت و کنجکاوای کنیم، کمتر کسی یافت میشود که چشم از اسباب برداشته و

دل به مسبب الاسباب دوخته باشد و در تمام امور به حق تعالی توجه داشته باشد و همین است که قرآن مفرماید:

(وما يؤمن أكثرهم بالله وهم مشركون.)

اینک، دقت کنیم که شرک چیست.

اقسام شرک عبارتند از:

شرک در ذات خدا:

این است که برایش شریک قائل شویم.

شرک در صفات خدا:

این است که در صفات خدا شریک قائل شویم.

شرک در افعال خدا:

این است که فعلی را از خدا مستقل بدانیم.

شرک در عبادت:

این است که عبادات ما برای طمعی و در حقیقت برای غیر خدا باشد.

تمام مطالب گفته شده در جدول آمده است.

(لطفاً مطالب را با دقت و تأمل مرور فرمایید.) خلاصه این که، انسان باید خود را به کار گیرد؛ یعنی آنچه

در تئوری به آن اعتقاد دارد، در عمل به کار گیرد که اگر چنین نکند، او دارای کذب ایمانی و عملی است؛

مثل کسی که کتاب اخلاق نوشته است، اما خود متخلق به اخلاق الله نیست.

چنین فردی بسیار زیانکار است و ممکن است عوارض سوء او در اطرافیان نیز بسیار اثر بگذارد.

چون انسان در ظاهر چیزی را مگوید، باید در باطن و نیت و عمل نیز آن را به کار گیرد.

زبان انسان باید به دل او و دل او به خدا وصل باشد که اگر زبان با دل هماهنگ نباشد، چیزی جز شیبه

اسب نیست.

همین طور است فکر و اندیشه ما، که باید در جهت خدا باشد و اگر اندیشه پاک شود، ناپاکی نمیتواند به آن

راه یابد.

حضرت علی(علیه السلام) مفرماید:

قد تكفل لكم بالرزق وأمرتم بالعمل.

رزق شما را خدا بر عهده گرفته است، ولی شما به عبادت و عمل صحیح، امر شدهاید و بر عهده شماست.

پس، باید آنچه را بر عهده ماست، درست انجام دهیم، نه این که آنچه را بر عهده ما نیست مقدم بر تکلیف و

ظیفه خود بدانیم.

از نتایج خوب این وضعیت (که انسان در ظاهر و باطن برای خدا باشد)، این است که حالتی قیامتی و

آندنیایی برایش پیش مآید و تجسم نتایج اعمالش را، که در قیامت به خوبی مبینند، در همین دنیا برایش عینیت پیدا میکند.

در جدول زیر، خلاصه بحث توحید، شرك و ایمان و تقوا را در مراحل مختلف شرح داده‌ایم. این جدول را با دقت بخوانید.

توحیدشركایمانتقویدر ذات:

منزه دانستن ذات خدا از هر چیز.

خدا وجودی است بسیط، محدود به حدی نیست و به هر چه نظر کنیم وجه خداست. یکی هست و جز او هیچ نیست.

شرك در ذات:

یعنی شريك دانستن برای خدا.

(شرك ضد توحید است.) ایمان در ذات:

باور در زبان و دل و عمل به خدا و باور به یگانگی ذات او.

تقوا در ذات:

نتیجه و میوه ایمان است و پرهیز است؛ پرهیز و نگهداری توجه به ذات یگانه او.

در صفات:

صفات خدا عین ذات اوست.

گر چه صفات خدا در مفهوم متعددند، اما حقیقتاً يك چیز و عین ذات پروردگارند.

شرك در صفات:

یعنی برای وجود خدا يك حقیقت و برای صفات او حقیقت دیگری قائل شویم، و شريك دانستن در صفات او.

(جز این که هر چیزی میتواند مظهر صفات خدا قرار گیرد.) ایمان در صفات:

باور به این که صفات او عین ذات اوست و اوست که اوست.

تقوا در صفات:

توجه به این که همه صفات جلوه ذات یگانه اوست.

در افعال:

مؤثر و فاعل، خداست.

فعل مادر جهت طولی و در حد تکلیف است، فعل او خیر است و شر از وجه عدمی.

(ماهیتها نه وجود حقیقی سرچشمه منگیرد که در آن نقص وجود دارد.)

شرك در افعال:

در فعلی غیر از این که خدا مؤثر و فاعل یاست فاعل دیگری را مستق مؤثر بدانیم.

(جز آنچه به طور طولی و در حد تکلیف ماست.) ایمان در افعال:

باور به اینکه همه افعال از اوست و لامؤثر فی الوجود إلا الله.

تقوا در افعال:

توجه فعلی به این که «هر عنایت که داری ای درویش / هدیه حق بود نه کرده خویش.

در عبادت:

گفتار یا پندار یا عمل ما، خالص برای خدا باشد.

هیچ شایبه و حظ نفسانی یا اغراض نفسانی در آن نباشد، هیچ توقعی حتی مشروع، غیر رضایت خدا

نداشتیم و خود را مستحق اجر و ثوابی ندانیم و وعده خدا را حق بدانیم.

شرك در عبادت:

گفتار یا پندار یا عمل ما برای غیر خدا باشد و چیزی غیر از خدا را مقصود و مقصد شخص باشد.

ایمان در عبادت:

باور به خالص بودن عمل برای او در گفتار و پندار و کردار.

تقوا در عبادت:

نگهداری قلب در این مقام که حریم غیر، تبدیل به عبودیت حق گردد.

2- دانش

علم حصولی:

علمی است که از تماس ذهنی انسان با يك موضوع یا شیئی حاصل میشود؛ مانند علم به این که برای

رویدن درخت، آب لازم است که آب و درخت و رویدن، مفاهیمی خارج از انسانند.

در حقیقت، میتوان گفت که علم حصولی، اشراف ذهن به يك شیء یا مطلب است و این امر، همان انعکاس

صور اشیاست در ذهن.

علم حضوری:

نوعی واردات قلبی و خودهوشیاری و دریافت است که «درکشده» و «درککننده» یکی میشوند و دوگانگی

در میان نیست.

به عبارت دیگر، اتحاد در معنی، علم حضوری است.

تعریف علم:

در روایات آمده است:

ليس العلم بكثرة التعلیم والتعلم، بل هو نور يقذفه الله في قلب من يشاء من عباده.
دانش، با کثرت آموزش و آموختن حاصل نمآید، بلکه نوری است که خداوند در دل بندگانش که بخواهد
منتاباند.

دانش ابزار است در جان رجالی ز راه دفتر و نی قیل و قالبنابراین، دانش ابزار است (مثل سایر ابزارها)
و باید وسیلهای شود که ما را به مقام اصلی انسان و مقام اصلی روح برساند و حجابها و تعلقات را بزداید
و به عبارتی، سالک راه حق را به من اصلی برساند.

اگر دانش را در جهت اهداف من مجازی به کار گیریم، یا دانش، از سوی من مجازی به کار گرفته شود،
این، راه به جایی نمبرسد و حتی در راه هدف غیر الهی خواهد بود.

عاقل گر خاک گیرد، زر شود جاهل از زر برد خاکستر شود مشکل اساسی در آموختن و انباشتن علم این
است که سالک، گمان نکند چون تمام هم خود را به راه فقه، علم، طب و فنون به کار گرفته است، همه
هدف، همین است و کم کم این امر استدراج او منشود، در حالی که قرار بر این است که فقه، علم، طب و
فنون، ابزار رسیدن ما شوند.

عالم به کنار جو پی پُل مگشتندیوانه پا برهنه از جوی گذشت
علم مذموم:

علمی است که به صاحبش خیر نرساند و باعث افزایش حجابها شود.

علم تقلیدی و بدون عمل، دانشی است که به بینش منتهی نمیشود.

علمهایی که برای تجارب و سوداگری و پُز و نمایش هستند، این گونهند.

از علم رسوم چه مجویبو اندر طلبش تا کی پویعلمی بطلب که تو را فانسازد ز علایق جسمانعلمی بطلب
که کتابی نیستیعنی ذوقی است خطابی نیستعلمی بطلب که نماید راهو از سرّ ازل کندت آگاهان علم تو را
ببرد به رهنکز شرک خفی و حلی برهان علم ز چون و چرا خالی استسرچشمه آن ز نور عالی است

علم نافع:

در معارف دینی، بر علم خاصی تکیه نشدهاست که چه علمی بد است و چه علمی نیکوست، بلکه بیشتر،
بر احوال شخص عالم تکیه شدهاست.

به عبارت دیگر، کارکرد شخص عالم است که نافع بودن علم یا مضرّ بودن آن را تعیین میبخشد و اگر
شخص عالم، با رنگ الهی علم بیاموزد و نور علم، وجودش را فراگیرد و به اسم علیم برسد، در این

صورت، علم برای خود او و دیگران نافع است.

نتیجه گیری

باید مواظب باشیم که علم نیز چون دیگر مطالعات دنیوی نباشد که میل داریم هر چه بیشتر آن را انباشته کنیم، و حرص به انباشتنش داشته باشیم؛ مانند حرص به انباشتن مال.

در خیر است که علم را سه گونه احوال است:

- ایجاد تکبر؛- ایجاد تواضع؛- و این که شخص، با علم مفهمد که هیچ نمداند.

باید مواظب باشیم که علم، به درجه پرستیدن و هدف نرسد که مشود:

«العلم هو الحجاب الأكبر».

علم کز تو تو را به نستانجهل از آن علم به بود صد بارو سرانجام، مواظب باشیم به انباشتن علم نپردازیم، بلکه عمل به علم مورد نظرمان باشد، و در درجه بعدی علم برای خدا باشد:

از صد یکی بجای نیاورده شرط علموز حب جاه در طلب علم دیگر باز من بگوی عالم تفسیرگوی راگر در عمل نکوشی، نادان مفسر علم آدمیت است جوانمردی و ادبوره ددی به صورت انسان مصوری و باید

دعای ما همیشه این باشد که پروردگارا:

قطره علمی که بخشیدی ز پیشمتصل گردان به دریاهاى خویش

3- قرآن

گفتیم که هدف نهایی برای همه این است که از من نازله، به مقام اصلی روح، که همان تجلی اسماست، برسد.

این امر، همان صراط مستقیم است که دارای همه نعمتهاست:

(اهدنا الصراط المستقیم، صراط الذین أنعمتعلیهم)

و این راه را قرآن کریم، تضمین کردهاست؛ چرا که در سوره احقاف، آیه 30 مفرماید:

(یهدی إلى الحق وإلى طریق مستقیم:)

قرآن کریم به سوی مطلق حق راهنمایی میکند که همان راه مستقیم است.

و سرانجام، قرآن کریم ما را به بینش درست مبرد که فرمود:

(کتاب أنزلناه إليك لتخرج الناس من الظلمات إلى النور)

و ما را از این که درظلمتباشیم، بهنورمآورد.

پاکان و آنان که ظاهر و باطن خود را از بديها و آلودگیها پیراستهاند، به آن انس مگیرند که «پاک شو اول

و سپس دیده بر آن پاک انداز:».

(لا یمسه إلا المطهرون).

از دقت در آیات فوق به نتایج زیر مرسیم:

1- قرآن کریم نزولی است که به حق وصل است:

(بل هو قرآن مجید فی لوح محفوظ)

و از طرفی مدانیم که انسان نیز نزولی است که به حق وصل میشود.

نتیجه این که، حقیقت انسان و قرآن، به يك جا مرسد.

از این رو، انسان، در نهایت سیر صعودی خود با خدا، ارتباطی عجیب بین باطن او و باطن قرآن پیدا میشود که وصفناکردنی است.

2- قرآن کریم به صورت آیه (ظاهر)، که جوهری از باطن اصلی است، تجلی کرده است، اما هر آیه‌ای از قرآن کریم، که ظاهر قرآن است، با کلّ قرآن ارتباط دارد که در حدیث است:
ظاهره حکم و باطنه علم.

ظاهر قرآن، دستور شریعت و باطنش، دریافت غیبی است.

چرا که باطن قرآن، از عالم امر و متصل به خزائن بنهایت پروردگار (= لوح محفوظ) است.
بنابراین، باطن قرآن، در نهایت، خداست.

مدانیم که هدف همه، رسیدن به حق است و قرآن از طرف حق آمده است.

لذا یکی از بهترین راههای رسیدن به حق، قرآن است:

(إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّذِينَ هُمْ أَقْوَمُ)

قطعاً این قرآن به آنچه خود پایدارتر است، راه منماید.

بنابراین، متوجه میشویم که خواست خدا بوده که قرآن، که يك حقیقت برتر است و اصل آن نزد اوست، در مقام تنزیل، از جانب پروردگار در لفظ و آیه برای ارتباط با انسان نازل گردد:

(کتاب احکمت آیاته ثم فصلت من لدن حکیم خبیر)

کتابی است که آیات آن استحکام یافته و سپس از جانب حکیمی آگاه به روشنی بیان شده است.

در حدیث است که برای قرآن، هفت، یا هفتاد بطن است.

باید مواظب باشیم با توقف در ظاهر قرآن (که البته ظاهر آن نیز خوب است)، از باطن قرآن غافل نشویم.

حرف قرآن را بدان که ظاهری استزیر ظاهر باطن هم قاهری استزیر آن باطن، يك بطن دگرخیره گردد

اندر او فکر و نظرزیر آن باطن، یکی بطن سومکه در او گردد خردها جمله گمبطن چهارم از بُنی خود

کسی ندیدجز خدای بنظیر و بندیدهمچنین تا هفت بطن ای بوالکرمشمر تو، زین حدیث مغنتمتو ز قرآن

ای پسر ظاهر مبیندیو آدم را نبیند غیر طینظاهر قرآن چو شخص آدمی استکه نقوشش ظاهر و جانش خفی

استدر مسائل باطنی انسانی، درجات و مراتب متعددی داریم که آن نیز، مراتب طولی و اتحادی میباشد.

هر کس، بسته به پاکی و قلب خود، آن درجات را دریافت میکند و بسته به همین مقام و مرتبه، به بطنهای

قرآن نیز دست میابد.

بنابراین، لفظ، واسطه ارتباط ما با قرآن است، اما باید از لفظ بگذریم و به باطن برسیم، که قرآن، آینه تجلی حق است و از قرآن باید به حق رسید.

نتیجه این که، باید قرآن را مرتباً بخوانیم، با آن مأنوس باشیم و به معارفش برسیم و در جهتی حرکت کنیم که نحوه زندگی ما، چنان باشد که در قرآن آمده است و در حقیقت، قرآن را در عمل به کار بندیم؛ همان طور که در قرآن آمده است:

(وَاتَّبِعْ مَا يُوْحَىٰ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ)

و آنچه را از جانب پروردگارت به سوی تو وحی میشود، پیروی کن.

در خط مشی مشخص زندگی خودمان، قرآن را محور اصلی قرار دهیم.

4- مذهب

مذهب، ابزاری است که باید سالک الی الله را از مقام آدم معمولی و مقام نازل، به مقام اصلی او برساند و برای طی این طریق، مذهب یک روش تضمین شده است.

از این رو، در مذهب است که تعالی پیدا کنیم و به کمال برسیم.

اگر این امر تحقق یابد، مذهب به درد ما خوردهاست و اما اگر در مذهب در حد آداب و احکام باقی بمانیم و به ظواهر بپردازیم، به آن کمال مطلوب نخواهیم رسید و دین ما یک حالت عادی و تکراری و خشک و بیروح میشود، و برای ما حالت خسته کننده، در آداب و احکام ظاهری و تکراری را مآورد، اما دینی که ابزار رسیدن به کمال است، چون بنهایت کمال، دستداشتنی است، پس این دین نیز با عشق پیوند مخورد و در نتیجه هم مذهب برای ما کشش و جاذبههای دارد و هم این که از راه مذهب به کمال رسیده‌ایم، و همین است که مگویند:

«جوهر دین، عشق است.»

کسب دین عشق است و جذب اندرونقابلیت نور حق دان ای حروندینی که در حد آداب و احکام بماند، یا دینی که ابزار رسیدن به دنیا شود، ما را به هدف نهایی، که همان رسیدن به کمال انسانی است، نمرساند. چیست مذهب برخاستن از روی خاکتا ز خود آگاه گردد جان پاکو برای رسیدن به این امر، یعنی پیوند بین دین و عشق و در نهایت، رسیدن به کمال باید معرفت دینی خود را بیشتر کنیم تا در معرفت عمیق (این محبت هم نتیجه دانش است) دین را وسیله کمال خود قرار دهیم، که علی(علیه السلام) فرمود:

«أَوَّلُ الدِّينِ مَعْرِفَتُهُ.»

اساس دین، معرفت اوست.

در افکار بیشتر مردم، راجع به همین عبادت و نتیجه آن، برداشت درستی نیست.

این برداشت، هم در معنای عبادت است و هم در نتیجه آن.

اشتباه در معنای عبادت:

بیشتر مردم، گمان میکنند که عبادت، عبارت است از تعدادی الفاظ و حرکاتی معین که با شرایط خاص و در اوقات مشخص باید انجام میشود و این در حد آداب و احکام است و بس. اما اگر انسان این را دریابد که باید در عبادت به کمال برسد، هر تلاش و کوشش و هر بیان و عملی که در جهت کمال باشد، عبادت است.

اشتباه در نتیجه عبادت:

عبادت، ابزاری است که در جهت رسیدن به رشد و کمال انسان به کار گرفته میشود. پس، عبادت، هدف نیست و اگر هدف شود، نوعی شرك است.

5- تسبیح، دعا و فکر

در آیه 44 سوره مبارکه اسراء، آمده است:

(تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ) بنابر معنای این آیه، بدون هیچ گونه استثنایی، همه موجودات هستی و زمین و آسمان و ستارگان و کوچکترین اتم، همه ستایش و حمد پروردگار را مگویند.

قرآن مگوید:

عالم هستی، یکپارچه غوغا و زمزمه است و هر موجودی به یاد حق است حمد و ثنای او را مگوید، نغمههایی ببصدا، در گستره عالم هستی طنین افکندهند که بخبران، توان شنیدن آن را ندارند. اما ارباب تفکر و قلب و آنان که جانیشان به نور ایمان منور شده است، این صداها را از هر سو، به خوبی با گوش جان مشنوند و با چشم جان مبینند.

گر تو را از غیب چشمی باز شد با تو ذرات جهان همراز شدند نطق آب و نطق خاک و نطق گل هست محسوس حواس اهل دل جمله ذرات در عالم نهانبا تو مگویند روزان و شبانما سمیعیم و بصیر و باهشیمبا شما نامحرمان ما خامشیماز جمادی سوی جان جان شوید غلغل اجزای عالم بشنوید فاش تسبیح جمادات آیهستوسوسه تأویلها بر بایندتر قرآن کریم مثالهایی برای تسبیح همه موجودات هست، من جمله:

(طیر فی الصّافات)

پرند در هوا تسبیح او را مگوید.

(یسبّح الرّعد و بحمده)

رعد، او را به تسبیح و حمد مگوید.

(یولفد آتینا داوود مئا فض یا جبال اوبی معه والطیر)

و به راستی داوود را از جانب خویش مزیتی عطا کردیم [وگفتیم:
[ای کوهها، با او [در تسبیح خدا [همصدا شوید، و ای پرندگان [هماهنگی کنید].
تسبیح:

به معنای پاک و منزّه شمردن پروردگار است از عیوب.
بنابراین، حرکت کئی هستی به سوی این کمال، خود، تسبیح است؛ یعنی نشان دادن حرکت به سوی کمال.
(حرکت به سوی آنچه بدون عیب و نقص است.)
بندگی:

اگر پرسیده شود که هدف خلقت چیست؟ قرآن کریم پاسخ میگوید:
(وما خلقت الجنّ و الإنس إلا لیعبدون)

و جنّ و انس را نیافریدم جز برای آن که مرا بپرستند.
بندگی این است که درحالی که خود احساس نمکنیم که سراپا نقص هستیم، به بنهایت کمال توجه داریم و
مخواهیم به آن برسیم، و لذا به علت خواستن کمال، عشق به کمال در ما ایجاد میشود، و در عشق، به
ایشان مرسیم.

بروز دادن و نمایش بندگی، در زبان ما سخن حق، و در دل فکر با ایمان، و در عمل تقواست.
هویت انسان، در میزان بندگی اوست:

(واعبد ربّك حتى یأتیک الیقین).

در بندگی به یقین مرسیم و آخرین مرتبه یقین، که حق الیقین است، شدن و چشیدن و رسیدن است و خود،
علت و ایجاد نیز هست.

انسان در نهایت بندگی مرسد به این جمله امام علی (علیه السلام) که:

یوجدتک أہ للعبادة و وجدتک مستحقاً للعبادة.

تو را شایسته عبادت یافتم و تو را سزاوار عبادت یافتم.

و باز علی (علیه السلام) مفرماید:

إلهی ما عبدتک خوفاً من نارك و لا طمعاً فی جنتک بل عبدتک لأئی وجدتک مستحقاً.

الهی تو را برای ترس از جهنم و یا طمع به بهشت، عبادت نمکنم، بلکه به خاطر استحقاق و سزاوارات
عبادت منکم.

همین است که اگر به این مقام بندگی برسیم، به قول حضرت سجّاد (علیه السلام) مرسیم:

أستغفرک من کلّ لذة بغیر ذکرك و من کلّ راحة بغیر أنسک و من کلّ سرور بغیر قربک.

در زمین که نسیمی وزد از طره دوستچه جای دم زدن از ناههای تاتاری استگر از سبوی عشق دهد یار
جر عهامستانه جان ز خرقة هستی درآورمو در این عبودیت بنده به جایی مرسد که:

إذا تَمَّت العبودية للعبد يكون عيشه كعيش الله تعالى.

چون بندگی کامل گردد، زندگانی بنده، زندگانی الهی میشود.

ذکر:

ذکر یعنی یاد خدا، و یاد خدا یعنی حضور او، و حضور او، رعایت ادب حضور او را دارد، و لذا در محضر خدا، خلاف خواست او نباید باشد.

ذکر دو نوع است:

ذکر حقی (= ذکر حال و عمل تفکر); و ذکر جلیّ.

(= لفظی، مثل نماز و دعا)

آداب دعا:

(1 بدن پاک باشد و با وضو باشیم; 2) در حال خضوع و خشوع باشیم:

(أدعوا ربكم تضرعاً وخفية)

(3) با لعنت بر شیطان دعا را شروع کنیم; (4) با اسمای حسنا دعا را شروع کنیم:

(ولله الأسماء الحسنى فادعوه بها)

(5) یا درود بر پیامبر شروع کنیم; (إن الله وملائكته يصلون على النبيّ)

(6) به گناهان خود اعتراف و طلب توبه کنیم; (7) آن گاه حاجت اصلی خود را که قرب به خداست،

بخواهیم; (8) به دیگران دعا کنیم و سپس آنان که التماس دعا کرده‌اند; (9) طلب آمرزش برای مردگان;

(10) طلب شفای بیماران; (11) عاقبت به خیری خود و خانواده.

بر مبنای فوق دعایی نوشته شده که متوانیم آن را حفظ کرده، گاهی بخوانیم:

اللهم إني أسألك باسمك العظيم الأعظم الأجل الأكرم يا الله (... ده مرتبه) یا رحمن یا رحيم یا

مقلب القلوب ثبتت قلوبنا على دينك ثبتت اقدامنا على صراطك اللهم إني أتقرب إليك بذكرك وأن تدنيني من

قربك اللهم أخرجني من الظلمات الوهم أكرمني بنور الفهم اللهم افتح علينا أبواب رحمتك وانشر علينا خزائن

علومك والقروا أعيننا يوم لقائك برويتك حول أمورنا بحسن كفايتك خدایا سلامتی تن و روان عنایت فرما تا در

بندگی تو کوشا باشیم، خدایا ما را در بندگی و انجام تکلیف موفق فرما، خدای ما را عاقبت به خیر فرما، آنان

که التماس دعا گفته‌اند، به حاجات شرعیشان برسان، فرزندان ما را در راه شریعت خود قرار ده و آنان را

باقیات صالحات ما قرار ده و عاقبت به خیر بگردان، بیماران ما را شفا عنایت کن، مردگان ما را بیامرز،

مرگ ما را آسان قرار ده و ما را بیامرز.

نماز، ستون دین است، و جایگاه اساسی نماز، در دین، از دیگر عبادات بالاتر است.

نماز در واقع، روح والای دیگر عبادات را در بردارد.

نماز، جلوه دین است.

نماز، معراج مؤمن و عامل قرب به خداست.

نماز، نخستین چیزی است که در قیامت از بنده سؤال میشود.

البته، نکته مهم این است که همه اهمیت و سفارشی که در شرع مقدس اسلام در مورد نماز هست، منظور،

روح نماز است و همین است که خداوند منفرماید:

(فویل للمصلین، الذین هم عن صلواتهم ساهون).

(=) وای بر حال نمازگزاران که از حقایق نماز به دورند و نسبت به آن سهلانگار هستند.) بنابراین، برای

ادای نماز واقعی و رسیدن به روح نماز، بایستی نکات زیر رعایت شود اول - حضور قلب قلب مؤمن به

هنگام نماز، باید متوجه خدای بزرگ باشد، نه این که جسم او در حال نماز باشد و قلب و روحش، در

جایی دیگر پرسه زند.

دوم - خضوع و خشوع رعایت آداب ظاهری در نماز را گویند که این امر، در صورتی تحقق میپذیرد که

شناخت واقعی نماز را داشته باشیم و در حقیقت، قلب و باطن ما در مقابل پروردگار خاضع شده باشد.

این خشوع در موقع نماز، باید جوشش از خشوع کلی و باطنی ما باشد و همین است که در قرآن کریم

داریم:

(قد أفلح المؤمنون الذین هم فی صلاتهم خاشعون)

به راستی که مؤمنان رستگار شدند؛ همانان که در نمازشان فروتنند.

سوم - حفظ اوقات نماز از سفارشهای مؤکد روایات است که حفظ اوقات نماز را به عنوان عامل مهم قبولی

نماز و تقرب به خدا، بر شمرده شده اند.

رعایت نکردن وقت نماز، گونهای بتوجهی به نماز است.

چهارم - اقامه نماز به جماعت از دیگر سفارشهای شرع مقدس است؛ چرا که خداوند میخواهد بندگانش را در

حال عبادت جمعی ببیند، و همین است که فرمود:

«ید الله مع الجماعة»

و در قرآن کریم داریم:

(وأقیموا الصلوة وأتوا الزکاة واركعوا مع الراكعین)

که منظور، دستور خدا به جماعت در نماز است.

نماز به جماعت، هم دارای کیفیت معنوی خاصی است و هم از جهت صحت، مطمئن است و هم این که

مایه مغفرت عمومی (به جهت وجود افراد پارسا در جماعت) خواهد بود.
پنجم - گزاردن نماز در مسجد در روایات بسیار سفارش شده است که نماز در مسجد گزارده شود و برایش ثوابی بسیار مقدر گشته است.

آثار نماز

اول - دوری از گناه:

در قرآن کریم آمده است:

(إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ)

همانا نماز از کار زشت و ناپسند بازمدارد.

بر نمازگزار است که در طول شبانه روز، سه مرتبه که نماز منخواند، طوری نماز بگزارد که گویی سه مرتبه، خود را در آب زلال و مصفای نماز مشوید و خویش را طاهر گرداند.

او باید از آثار نماز تبعیت کند و روح نماز را در زندگی خود حاکم گرداند و اگر مگوید:

(إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ)

، سعی کند در زندگی خود از صراط مستقیم تبعیت کند و از نماز و راه رسیدن به هدف اعلای حیات

(وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ)

کمک بگیرد.

دوم - یاد و ذکر خدا:

نور آسمانی نماز و آثار الهاش، همواره نمازگزار را شامل مگردد و خود به عنوان

ذکر الله الاکبر

در تداوم و استمرار یاد نمازگزار، تأثیر مگذارند.

نماز، مایه آرامش قلب و احساس حضور در پیشگاه خداوند است.

از این رو، برای تعالی نمازمان و رسیدن به آثارش و حفظ حالات معنوی، لازم است حضور قلب و

آرامش خاطر را فراموش نکنیم.

سعی کنیم نماز را به عنوان احکام ظاهری و عادت برگزار نکنیم و بدانیم که هر چه میخواهیم در عبودیت خود نگاه کنیم، میزان این عبودیت، نماز است، و هر چه نماز نورانتر باشد، سالك الی الله، متعالنتر است.

بنابراین، باید برای نماز، در خود، شوق و میل و رغبت زیادی ایجاد کنیم و در نماز حوصله بیشتری

خرج بدهیم، و در نماز، حتمالامکان، با خدای خود راز و نیاز و دعا کنیم و از من مجازی و وهم و خیال

دور باشیم.

در خبر است که آن اندازه‌های از عبادات قبول است که با حضور قلب باشد. حضور قلب، همان عدم حضور من مجازی است و آن روی سکه حضور قلب، حضور خداست.

سجده

از بهترین اجزای عبادی نماز، سجده است.

اوج عبادت در نماز، سجده است؛ چرا که عبادت، یعنی توجه به خدا و نتیجه توجه به خدا، عدم توجه به خود مجازی است.

ظاهر سجده، همان به خاک افتادن است؛ یعنی حال خضوع و خشوع کامل و به خاک افتادن و ندیدن خود و دنیا.

این، ظاهر قضیه است و باطن و حقیقت سجده، بندگی است و حاکم بودن فرهنگ سجده بر باطن ما و زندگی ما.

بنابراین، سجده ظاهری اشاره است به حقیقت سجده و همین است که در قرآن کریم داریم:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَعَبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، رکوع و سجود کنید و پروردگارتان را بپرستید و کار خوب انجام دهید، باشد که رستگار شوید.

و در آیه 58 سوره مریم پس از این که از عده‌های پیامبران خدا نام میبرد، درباره آنان منفرماید:

(إِذَا تَتَلَىٰ عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرَوْا سُجَّدًا وَبُكِيًّا)

هرگاه آیات [خدا] رحمان برایشان خوانده می‌شد، سجده‌کنان و گریان به خاک مافتادند.

سجده، سمبل قرب به خداست، که هدف اعلاّی حیات ماست؛ آن جا که در سوره مبارکه علق، منفرماید:

(وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ)

و سجده کن، و خود را [به خدا] نزدیک گردان.

بنابراین، ادب ظاهر و باطن سجده را رعایت کردن و به حقیقت سجده رسیدن، منظور نظر اولیای خداست.

غیر از سجده در نماز، سجده بعد از نماز و سجده شکر نیز داریم.

دعاهایی که در سجده‌های غیر از نماز، سفارش شده است، عبارتند از:

لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ حَقٌّ حَقٌّ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَعَبُّدًا وَرِقًا، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِيْمَانًا وَتَصَدِيقًا.

روایت است که امام سجاد(علیه السلام) چنین سجده نکرد.

همچنین است ذکر زیر:

لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ.

سوز و اشك

1- علت سوز و اشك، احوال نفسانی است که در این صورت، سوز و اشك ما، به علت گناهان و مشکلات ناشی از بدیها، غفلتها، سهلانگاریها و تنبلیهای ماست.

این امر، با توجه به خدا، توجه و دعا و زاری به درگاه پروردگار و عهد با او در جهت انجام ندادن گناه به ما کمک میکند تا ما را قدری اصلاح نماید و اوضاع و مشکلات ما، تخفیف یابد.

2- سوز و اشك در ارتباط با خداست که در این صورت، سوز و اشك شوق و عشق به اوست.

این، در حقیقت ادب بندگی است و ناشی از خوف و خشیت در مقابل اسمای جلال و قاهر پروردگار، و سوز و عشق ناشی از حالت خضوع و خشوع ماست؛ چنان که در آیات 107 و 109 سوره اسراء آمده است:

(قل آمنوا به أو لا تومنوا إنّ الذین أوتوا العلم من قبله إذا بتلی علیهم یخرون لیأذقان سجّداً یبکون ویزیدهم خشوعاً)
بگو:

[چه] به آن ایمان بیاورید یا نیاورید، بگمان کسانی که پیش از [نزول] آن دانش یافتهاند، چون [این کتاب] به آنان خواندهشود، سجدهکنان به روی در مافتند و بر فروتنی آنان مافزاید.
و همین طور نظیر آن در آیه 58 سوره مریم، سوز و اشك، از صفات پیامبران و اولیا و کسانی که به آنان نعمت داده شده، برشمرده شده است.

بنابراین، حقیقت سوز و اشك، جلب نظر و عنایت پروردگار است.

حافظ ز دیده دانه اشکی همی فشانباشد که مرغ وصل کند قصد دام ماسوز و اشك، از احوال عجیب سالک راه است که در همان حال، سوز و اشك ظاهراً جذب و وصل باطن است، که همان نظر پروردگار باشد، و در حقیقت، سوز و اشك سالک، نه تنها راه وصل که خود وصل است.

گریه و خنده غم و شادی دلهر یکی را مبدلی دان مستقلهریکی را مخزن و مفتاح دانای برادر در کف فقاح دانو در قرآن است که:

(وإنه هو أضحك وأبکی)

و هم اوست که میخنداند و مگر یاند.

9- خلوت، تهجد و سحرخیزی

خلوت بر دو نوع است:

خلوت عام؛ و خلوت خاص.

خلوت عام:

عبارت است از کناره‌گیری و عزلت از جز اهل الله خصوصاً از صاحبان عقول ضعیف، مگر به قدر ضرورت.

(وَدَّرَ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لُغِبًا وَلِهَوًى وَعَرَّتْهُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا)

و کسانی را که دین خود را به بازی و سرگرمی گرفته و زندگی دنیا آنان را فریفته‌است، رها کن. خلوت خاص:

خلوت با پروردگار است که در مکانهای پاک و دور از غوغا و دور از تجملات صورت می‌گیرد. تهجد:

عبارت است از شبزندهداری و به ذکر و مناجات و استغفار پرداختن و مؤاخذه نفس.

(وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا)

و پاسی از شب را زنده بدار، تا برای تو [به منزله] نافله‌ای باشد.

امید که پروردگارت تو را به مقامی ستوده برساند.

کسانی که در مقامات علمی و معنوی و دینی به جایی رسیده‌اند، از سحرخیزها بوده‌اند.

در سحر، آمادگی فکری و روحی و امکان ارتباط با خدا بیشتر است.

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظان یمن دعای شب و ورد سحری بودمرا در این ظلمات آن که رهنمایی

کردنیاز نیم شب و درس صبحگاهی بودرو به خواب که حافظبه بارگاه قبولز ورد نیمه شب و درس

صبحگاهی بوددر قرآن کریم بارها خداوند به سحرگاهان قسم منخورد، من جمله در سوره فجر، آیات 1 تا

4 و در سوره تکویر، آیه 17 که منفرماید:

(وَاللَّيْلِ إِذَا عَسْعَسَ)

(= سوگند به شب، چون پشت گرداند) و همین طور در سوره مدثر، آیه 33 و 34.

همه این سوگندها نشانه عظمت پایان شب و سحر است و آن موقع که تاریکیها در حال تمام شدن و نور

روشنی در حال بازگشتن است.

در سوره مزمل آیه 2، خداوند منفرماید:

(يَقُمُ اللَّيْلُ إِلَّا قَلِيلًا)

و در همین سوره اشاره به ترتیل قرآن در این وقت دارد.

نماز شب:

در سوره بناسرائیل، بعد از آیه 78، که مربوط به نمازهای یومیه است، در آیه 79 منفرماید:

(وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا)

و پاسی از شب را زنده بدار تا برای تو [به منزله] نافله‌های باشد.

امید که پروردگارت تو را به مقامی ستوده برساند.

و در سوره مزمل، به دنبال همان توصیه شبزندهداری و قرائت قرآن منفرماید:

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ اللَّيْلُ هِيَ أَشَدُّ وَطْناً وَأَقْوَمُ قِيً)

«قطعاً برخاستن شب، رنجش بیشتر و گفتار [در آن] راستینتر است.

و دلیل آن را در آیه 7 مآورد که:

(يَا أَيُّهَا لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحاً طَوِيً)

[و] تو را در روز، آمد و شدی دراز است.

نتیجه این که، نماز شب و شبزندهداری و قرائت قرآن در شب، دستور مؤکد قرآن کریم است و باعث

بیداری قلب و تزکیه و تهذیب انسان میشود.

- 10 مطالعه و مراقبه

برای مطالعه، چه در سحرگاهان و چه در روز، باید موارد زیر در نظر گرفته شود:

اول - تلاوت قرآن و دعا؛ دوم - مطالعه علوم مربوط به زندگی و رشته تحصیلی؛ سوم - مطالعات محوری و زیربنایی.

بنابراین، باید و قتمان را بر اساس این نوع مطالعه برنامه‌ریزی کنیم، که همه سه نوع مطالعه فوق را هر روز و به طور مستمر داشته باشیم.

اول - تلاوت قرآن و دعاسعی کنیم هر روز قرآن بخوانیم و با قرآن انس داشته باشیم، در معانی آن تدبیر کنیم و اگر در حد خلاصه‌تر نخواهیم، میتوانیم از کتاب برگزیده تفسیر نمونه، که پنج جلدی و نوشته احمد علی بابانی است، بخوانیم.

اما اگر در مراحل بالاتر هستیم و مایلیم به عمق و باطن قرآن توجه بیشتری کنیم، از تفسیر زیبای المیزان، نوشته علامه طباطبایی استفاده کنیم.

مهم این است که ارتباط مستمر خود را با قرآن، هر روز، حفظ کنیم.

اما در مورد دعاها، سعی کنیم سر هر نماز، دعا کنیم.

همان طور که در قسمت دعای کتاب آمده، میتوانیم آن دعا را، که جامع و خلاصه است، مرتباً تکرار کنیم، اما تعقیبات نماز را، که در کتاب مفاتیح آمده، باید انجام دهیم و هر شب جمعه، دعای کمیل را فراموش نکنیم، و در مواقع فرصت و فراغتها، ذکر و دعا و آیات قرآنی را با خود زمزمه کنیم. خواندن تسبیحات حضرت زهرا (علیها السلام)، پس از هر نماز، از موارد بسیار مهم است.

در اوّل هر ماه، نماز اوّل ماه نیز توصیه شده است و سعی کنیم يك روز هفته، مثل پنجشنبهها، روزه بگیریم که هم به عنوان قضای روزهای انجام نشده ما باشد و البته نتایج آن کنترل وزن و سلامتی بیشتر ما هم خواهد بود.

دوم - مطالعه علوم مربوط به زندگی و رشته تحصیلی کنیم در رشته خود، علم روز و تحول علوم را خوب یاد بگیریم و مسائل علمی و دانستیهای مورد نیاز را نیز، که در غیر رشته تحصیلی ماست، بیاموزیم.

سوم - مطالعات محوری و زیربنایی کنیم پراکنده خوانی نداشته باشیم و به طور روزانه مطالعات پیوسته و محوری داشته باشیم.

از بهترین مطالعاتی که معرفت ما را زیاد میکند، مطالعات مربوط به خداشناسی، انسانشناسی و هستی است.

در این رابطه کتب زیر را جهت مطالعه، پیشنهاد میکنیم:

- 1- تفسیر المیزان: استاد علامه طباطبایی ;
- 2- تفسیر پنج جلدی برگزیده تفسیر نمونه: احمد علی بابانی ;
- 3- صحیفه سجادیه: ترجمه فیض الاسلام ;
- 4- سلامتی تن و روان: دکتر محمود بهشتی ;
- 5- آشتی با خدا از طریق آشتی با خود راستین: استاد طاهرزاده ;
- 6- معاد یا بازگشت به سوی خدا: استاد محمد شجاعی (دو جلد);
- 7- روانشناسی کودک ;
- 8- روانشناسی بزرگسالان ;
- 9- خانواده و کودک: دکتر محمود بهشتی ;
- 10- کتابهای غذا و شفا: دکتر صادق رجحان (چهار جلد);
- 11- سیر حکمت در اروپا: محمد علی فروغی ;
- 12- تفسیری بر حافظ: دکتر هروی (چهار جلد);
- 13- تفسیر جامع مثنوی: کریم زمانی (شش جلد);
- 14- کتابهای دکتر هورنای: تضادهای درونی ما، عصبیت و رشد آدمی، شخصیت عصبی زمانه ما و ... ;
- 15- تاریخ کامل (ابن اثیر - هفت جلد) و تاریخ دوهزار ساله ایران از عبد العظیم رضائی.

