



# سلام بر آگاہے

دکتر محسن بہشتی پور

سرشناسه	:	بهشتی پور - محسن
عنوان و نام پدیدآور	:	سلام بر آگاهی
مشخصات نشر	:	تهران: سیمای شرق، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۹۴ ص.
شابک	:	۶ - ۴۸ - ۶۶۲۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a>
یادداشت	:	قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی	:	کتابنامه
	:	۳۸۰۶۹۰۳

۳	مقدمه
۷	وظیفه ما در برابر جهان هستی چیست؟
۷	جهان هستی
۸	مراحل آفرینش انسان
۹	هدف آفرینش انسان
۱۲	روش بندگی
۱۲	خودشناسی
۱۴	روح
۱۶	روان
۱۶	روانشناسی
۱۷	ماهیت روان
۱۷	جسم
۱۸	جسم طبیعی چیست؟
۲۰	اهمیت خودشناسی در زندگی
۲۱	خودشناسی مقدمه خدانشاسی
۲۲	وظیفه انسان در برابر پروردگار
۲۵	آیا مشکلات و رفتاری‌های انسان جنبه مثبت نیز دارد؟
۲۵	چگونه از امتحان الهی پیروز و سربلند بیرون بیایم؟
۲۷	استاد یا مربی
۲۹	مرحله آشنایی با راهنما و یا استاد معنوی
۳۰	مراحل فراگیری آموزش از طریق استاد معنوی

- ۱- ایمان داشتن به خدا..... ۳۰
- منظور از ایمان چیست؟..... ۳۱
- رحمت الهی..... ۳۹
- داستان جعفر برمکی..... ۴۱
- شناخت غفلت و راههای مبارزه با آن..... ۴۳
- ۲- احترام و خدمت صادقانه به پدر و مادر..... ۴۹
- ۳- حفظ و نگهداری اسرار دیگران (رازداری)..... ۵۴
- ۴- به مردم کمک کنید و منتظر پاسخ نباشید..... ۵۴
- چگونه خدمت کردن به دیگران نوعی نیوغ است؟..... ۵۴
- آیا باید به هر شخصی کمک کنیم؟..... ۵۶
- سه دلیل برای کمک به دیگران..... ۵۷
- ۵- به بندگان خدمت کنید و منتظر ناسپاسی باشید..... ۵۹
- ۶- ذکر گفتن و به آن عمل کردن..... ۶۰
- اولین تعلیم استاد؛ آموزش اخلاقی..... ۶۲
- فقط عشق می ماند..... ۷۰
- عشق چیست؟..... ۷۱
- نتیجه گیری..... ۸۷
- کتابنامه..... ۹۴

## مقدمه

ما چه بدانیم و بخواهیم و چه ندانیم و نخواهیم، جهان محضر خداست. اگر خدا را بر اعمالمان حاضر و ناظر دانسته و او را پاک و منزّه بدانیم و خانه دل را از غیر خدا پاک سازیم، به کمالات معنوی می‌رسیم. در این شرایط، محیط زندگی را محل رشد و تکامل خود و دیگران قرار می‌دهیم. بزرگ‌ترین وظیفه ما این است که خودمان و ذره‌ذره اجزای این عالم را در برابر خداوند حاضر و ناظر بدانیم. چنین دیدگاهی ما را از غفلت می‌رهاند و پیوسته ما را به حضور می‌طلبد. به قول خواجه شیراز:

«حضور می‌گرهی خواهی از او غافل مشو حافظ»

جهان را دو چهره است؛ یکی چهره ظاهر و دیگری چهره باطن. ظاهر عالم، چهره ملکی و باطن عالم، چهره ملکوتی دارد. آنان که به چهره ملکی عالم می‌نگرند، تنها به خواص طبیعی، علم پیدا می‌کنند و از اینکه عالم محضر خداست، غافلند. قرآن کریم در این باره می‌گوید: «وَكَايْنِ مِّنْ آيَةٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَمُرُّونَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ» چه بسیار بر آیات و نشانه‌های قدرت خداوند در آسمان‌ها و زمین می‌گذرند، حال آنکه از آن روی‌گردانند. (یوسف: ۱۰۵)

دنیای امروز به کشف بسیاری از اسرار خلقت توفیق یافته و هرچه شناخته، به منزله قطره‌ای از دریاست. اما کشف این اسرار از حدّ شناخت چهره ملکی، نگذشته و با اینکه دانشمندان باید مؤمن‌ترین افراد باشند، از نظر ما، گاهی از عادی‌ترین مردم، ضعیف‌ترند.

شناخت وجه ملکی جهان، بدون توجه به وجه ملکوتی آن، دیدگاه خدامحوری را نه تنها ضعیف، بلکه زایل می‌کند و هر چه انسان در این جهت پیشرفت کند، دیدگاه انسان‌محوری تقویت شده و آرام‌آرام جایگزین خدامحوری می‌گردد. شاید بزرگ‌ترین سؤال که تابه‌حال ذهن هر انسان خردمندی را مشغول کرده این است: «هدف از زندگی در این دنیا چیست؟» همان‌گونه که می‌دانید، هدف‌های زندگی جزء مسائل مهم انسان‌شناسی و یکی از اساسی‌ترین موضوعات زندگی آدمی است. اگر آدمی هدف از زندگی را دریابد و پاسخی مناسب برای این پرسش نداشته باشد، زندگی را پوچ و بی معنا خواهد یافت.

همهٔ فعالیت‌های آگاهانه و ناآگاهانه انسان، زمانی مفهوم خواهد داشت که هدف نهایی از زندگی روشن باشد. هدف فرد از کار کردن، تحصیل علم، تولد و حتی غذا خوردن، ادامهٔ حیات است و هدف از زندگی و ادامه آن، پایهٔ نگرش وظایف انسان و جهان‌بینی او محسوب می‌شود. با کمی دقت می‌توان فهمید، هدفی که ما برای زندگی خود در نظر می‌گیریم، همهٔ زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به تعبیر دیگر «هدف»، به زندگی انسان‌ها، «معنا» و «جهت» می‌دهد و انسان هدفمند، انسان روشمند است. اگر انسان‌ها در زندگی خود روش‌های متفاوتی دارند، به این دلیل است که هدف‌های گوناگونی را دنبال می‌کنند؛ هر چقدر این هدف والاتر باشد، به همان اندازه انسان از ارزش و کیفیت عالی تری برخوردار خواهد شد؛ بنابراین سعادت و کمال انسان در گرو «شناخت هدف» و آگاهی از «فلسفهٔ حیات» است. همین امر باعث می‌شود تا در زندگی خویش، روشمندی را جایگزین کند؛ زیرا انسان، هدفمند و مهارت‌جو است.

انسان اشرف مخلوقات و خلیفهٔ خدا بر روی زمین است. دستیابی به این مقام، به سادگی میسر نیست. انسان مختار، در گذرگاه دنیا و در میان دو راهی قرار دارد، یکی به «أَسْفَلَ السَّافِلِينَ» و دیگری به «أَعْلَىٰ عِلِّيِّينَ» ختم می‌شود. یکی او را به شقاوت و بدبختی و دیگری به سعادت و کمال می‌رساند.

هدف از آفرینش این است که انسان با انتخاب راه صحیح و حرکت در صراط مستقیم، به مقام قرب الهی نائل شود؛ این امر میسر نیست مگر اینکه به دعوت حق، لبیک گوید و با بهره‌گیری از تعالیم روشن‌گر وحی، نیک و بد را بازشناخته و پس از آشنایی با وظایف و مسئولیت‌های خویش، برای اجرایش کمرِ همت ببندد.

مهمترین رسالت ما این است که «بدانیم و آگاهی کسب کنیم»؛ از کجا آمده‌ایم و در کجا قرار داریم؛ به کجا رهسپار خواهیم شد؛ هدف از خلقت چیست؟ به راستی چرا در میان همهٔ موجودات، «اشرف مخلوقات» شدن بر عهدهٔ آدمی می‌باشد. بدان که اول شرط مجاهده با نفس و حرکت به جانب حق تعالی «تفکر» است. شاید به همین دلیل باشد که پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «علم را کسب کنید، حتی اگر در چین باشد». بنابراین از خدای خود با عجز

و زاری تمنا کن که تو را به وظایف خودت آشنا کند. انسان قدرت فهم و آگاهی کامل آن را ندارد. خدا انسان را آفریده است تا وی با استفاده از استعدادها و تلاش‌هایش بتواند بر تمام مخلوقات تسلط یافته و از نعمت‌های این جهان استفاده کند. هدف والای او، شناخت خدا و در نهایت، تکامل معنوی است. پس هدف از آفرینش این جهان، آزمودن روح در قالب جسم مادی است که غرایز جسمی از درون و وقایع زندگی از بیرون، وی را در فشار قرار می‌دهند. او موظف است با مهار کردن و هدایت نفس و آرزوهای خود و نشان دادن واکنش‌های مناسب در برابر خوشی‌ها و سختی‌های زندگی، بیشترین امتیاز معنوی را برای زندگی آینده خود (در جهان آخرت) کسب کند. عمل کردن و شناخت درست از نادرست و حق و ناحق؛ به‌طور کلی در فطرت آدمی این صفات به ودیعه گذاشته شده است و بی‌هیچ تعلیمی همه آدمیان درمی‌یابند که دروغ گفتن، فریب دادن دیگران، منافع خود را بر حق برگزیدن، تکبر، حرص و طمع و تجاوز به حقوق دیگران نامطلوب و نکوهیده است. در مقابل، راستی، وفای به عهد، تواضع و خدمت به خلق پسندیده است.

نگارنده در این کتاب سعی دارد، مجموعه‌ای از مطالب و راهکارهای مفیدی را که در طول زندگی تجربه نموده، در اختیار خوانندگان محترم قرار دهد. امید است که این کتاب، گامی مثبت در جهت رشد و شکوفایی زندگی معنوی شما عزیزان باشد.

إِنْ شَاءَ اللَّهُ

محسن بهشتی‌پور





## وظیفه ما در برابر جهان هستی چیست؟

روزها فکر من این است و همه شب سخنم  
 از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود  
 که چرا غافل از احوال دل خویشتنم  
 به کجا می‌روم آخر نمایی وطنم  
 مانده‌ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا  
 یا چه بوده است مراد وی از این ساختنم!

## جهان هستی

جهان هستی با تمام نظم و زیبایی‌هایش نمودی از لطف، مهربانی، علم، قدرت و حکمت خداست؛ به‌طوری که بدون آفرینش، صفات جمال و جلال خدا مخفی و پنهان می‌ماند. هر بودی، نمودی دارد. نمی‌شود خدا فیض باشد، اما فیضی نداشته باشد. همان‌گونه که نور بدون روشنایی و رحمت بدون بخشش معنایی ندارد؛ بنابراین می‌توان گفت که خلقت جهان و از جمله انسان، نتیجه صفات خداوند است.

خداوند فیض و بخشش دارد و لازمه‌اش این است که هر چه امکان وجود دارد، فیض و هستی خداوند را دریافت کند. چون قابلیت وجود برای جهان هستی بود، خداوند آن را آفرید؛ بنابراین جهان هستی نشان‌دهنده و نتیجه صفات خداوند است. از این‌رو خلقت جهان هستی با تمامی نظم و زیبایی‌اش، جلوه‌گر جلال و جمال خداست. خداوند از آنجا که صاحب «علم»، «قدرت»، «فضل» و «جود» بی‌نهایت است، جهان و انسان را آفرید. لازمه این صفات آن است که نخست جهان را بیافریند و سپس خلقت او بهترین و کامل‌ترین آفرینش باشد.

اگر در مجموعه عالم، وجود مخلوقی، زیبایی و کمال آفرینش را افزایش دهد، لازم است خدا آن موجود را خلق کند؛ زیرا عدم خلقت آن موجود، ناشی از ناآگاهی یا ضعف و ناتوانی از خلقت آن است. چنانچه خدا با توجه به علم و قدرت بی‌نهایت، باز آن زیبایی را خلق نکند، ناشی از عدم «فضل» و «بخشندگی» است و خدا از بخل، منزه و رحمت و بخشندگی او بی‌نهایت است. پس جهانی که خدا خلق می‌کند، باید کامل‌ترین صورت ممکن را داشته باشد. هر چه امکان تحقق دارد، از طرف خداوند فیض وجود دریافت می‌کند. هدف نهایی تک‌تک موجودات و مجموعه عالم هستی، اعم از دنیا و آخرت، همین است. در حقیقت، غایت و هدف افعال الهی همان خود

اوست. خداوند چون خداست، می‌آفریند. آفرینش، لازمهٔ خدایی اوست؛ زیرا «وجود»، بهتر و ارزشمندتر از «عدم» است. خداوند این فیض را از عام دریغ نمی‌نماید؛ درعین حال، آفرینش خداوند هم بر اساس صفات حکمت و علم او در نهایت اتقان و استحکام و هدمندی می‌باشد. همچنین مسیری معین برای موجودات آن تعبیه شده است. سرانجامی دقیق و محاسبه‌ای کامل در برابر رفتارها و کنش‌های اختیاری موجودات، در نظر گرفته شده است.

بر این اساس، آخرت و معاد هم ضرورت وجود می‌یابند؛ چون به شکوه بیش‌ازپیش این مجموعه و عادلانه بودن ساختار عالم کمک می‌کند. این امر با روح جاودانگی طلب انسان هماهنگ است و بستر رسیدن به کمالات وجودی انسان را، که برترین مخلوق خداوند است، مهیا می‌سازد. البته این موضوع از منظر غایت فاعل و هدفی است که علت ایجاد عالم در آفرینش را دارد. در کنار این امر، جهانی که خود، مخلوق خداوند است، هدمند شده و آفرینش بسیاری از مظاهر خلقت، مانند آنچه در زمین است، برای او تعریف می‌شود. می‌توان نتیجه گرفت که غایت حکیمانه‌ای که خداوند در مسیر خلقت عالم در نظر گرفته، تکامل انسان و رسیدن او به درجات والای وجودی و بهره‌مندی او از این کمالات و رشد و پیشرفت آدمی است. (بقره: ۲۹)

## مراحل آفرینش انسان

قرآن کریم، آفرینش انسان را دارای چند مرحله می‌داند: نُطفه، علقه، مُضْغَه، استخوان و دمیده شدن روح. (صاد: ۷۲) و (مؤمنون: ۱۳)

تفسیرهای قرآن کریم، گفته‌اند که مراد از «آفرینش نو»، دمیده شدن روح در کالبد جنین انسانی است که چهار ماه پس از انعقاد نطفه انجام می‌پذیرد (الدَّرُّ المنثور، ج ۵: ۷). در روایت‌ها آمده است که نطفه چهل روز در رحم می‌ماند و آنگاه به صورت علقه در می‌آید و چهل روز بعد به صورت مُضْغَه. پس از چهار ماه، خداوند دو فرشته را برای خلق کودک مأمور می‌سازد. (الفروع من الکافی، ج ۴: ۱۲-۱۶)

یکی از نشانه‌های نعمت‌های الهی «تکامل بشر» است؛ بنابراین، اصل انسان از گِل و نسل او از آب است. قرآن دربارهٔ گونه نخست آفرینش به صراحت می‌فرماید که آفرینش

انسان از گل آغاز شده است و درباره گونه دوم می‌فرماید که خداوند نژاد انسان را از «ماء مهین»؛ یعنی قطره ناچیز آب آفریده است. (سجده: ۷ و ۸)

اینکه آیا انسان کامل‌ترین آفریده خداوند است یا نه، جای بررسی دارد که در ادامه به آن می‌پردازیم. از سخن قرآن اینگونه استنباط می‌شود که انسان از لحاظ ساختمان بدنی سرآمد آفریدگان نیست؛ چنان که می‌فرماید: «آفرینش آسمان‌ها و زمین، شکوهمندتر از آفرینش مردم است.» (غافر: ۵۷). اما از جهت اینکه انسان بتواند مراحل معنوی را به‌خوبی بگذراند؛ انسان بر بسیاری از آفریدگان برتری دارد. قرآن می‌فرماید: «ما اولاد آدم را گرمی داشته و آنان را برشماری بسیار از آفریدگان برتری داده‌ایم.» (اسراء: ۷۰)؛ از این تعبیر بر می‌آید که انسان، هر چند از سرمایه‌های معنوی ارزشمندی (مانند اختیار و حُسن تکلیف) بهره‌مند باشد، شریف‌ترین آفریده خداوند نیست. با این حال، او از گذر عبودیت و تقرب به خداوند می‌تواند بر همه آفریدگان مجرد و مادی برتری یابد. (المیزان، ج ۱۳: ۱۶۰-۱۶۵)

## هدف آفرینش انسان

قرآن کریم از علم و یقین به‌عنوان برترین هدف آفرینش یاد می‌کند. در واقع پیدا کردن علم و یقین و رسیدن به معرفت، هدف نهایی آفرینش انسان است. پیش از آن، عبادت جای دارد که هدف ابتدایی می‌باشد. چنان که قرآن می‌فرماید: «ما جنّ و انس را تنها برای عبادت آفریدیم.» (ذاریات: ۵۶). در جایی دیگر می‌فرماید: «خداوند را عبادت کن تا به یقین برسی.» (حجر: ۹۹). بدین سان، انسان از گذر عبادت، به یقین می‌رسد که هدف نهایی آفرینش اوست. «یقین»، معرفت به ذات و صفات خداوند متعال است. (معرفت‌شناسی در قرآن: ۲۱)

سؤالی اساسی که در زمان‌های مختلف، ذهن پرسشگر انسان را به خود مشغول کرده، این است که علت آفرینش انسان چیست؟ فلسفه آفرینش انسان، در فلسفه عمومی خلقت همه موجودات تعریف شده است. این دو، ماهیتی جدا ناپذیر دارند. باید دید که هدف خداوند از آفرینش همه موجودات چیست تا آنگاه فلسفه آفرینش انسان و هدف اصلی آن برای ما روشن گردد.

معمولاً تصوّر ما از انجام کارها، به دست آوردن سود یا رفع نیاز است؛ زیرا ما انسان‌ها موجوداتی محدود و ناقص هستیم و همواره اعمال ما به یکی از این دو امر برمی‌گردد؛

اما خداوند، هیچ نقصی ندارد تا با افعالش، قصد رفع آن را داشته باشد. خدا کمال مطلق است و به کمال رسیدن برای او متصور نیست؛ بلکه خدایی او اقتضای آفرینش دارد؛ زیرا «آفریدن» به معنای ایجاد کردن است. هر وجودی، خیر است و لازمه فیاض (بخشنده) بودن خداوند، عطا کردن اوست. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا»؛ عطا یا پروردگارت منع نشده است. هر چیزی که اقتضای وجود و هستی داشته یا امکان وجود داشتن آن باشد، فیض وجود از خدا دریافت می‌کند. خداوند در هستی‌بخشی، بخل ندارد تا موجودی که امکان وجود آن هست، وجود را دریافت نکند. (اسراء: ۱۷)

بر اساس دلایل عقلی فراوان مثل برهان نظم، برهان علیت و ... ثابت می‌شود که پیدایش جهان و آفرینش موجودات بر روی آن تصادفی نیست و مبدأ توحیدی واحدی دارد. خداوند کامل‌ترین موجود است و صفات بی‌شماری دارد. جهان مشهود و همه پدیده‌های آن، مجموعه‌ای خاص است در سطح کل با دو جنبه ظاهری و باطنی؛ به‌طوری‌که جنبه ظاهری شامل اجزایی متناسب، هم‌سنگ و مربوط به کمال متقابل و جنبه باطنی به پیوستگی، حیات و تدبیر آن مربوط می‌شود. این پدیده از آیین فطرت پیروی می‌کند و شالوده وجودش بر اساس آن استوار است. به این ترتیب تمامی قوانین به‌خوبی اجرا شده و بنا به امر خداوند، تمامی کائنات در حرکت به‌سوی «الله»، که کمال مطلق است، پیش می‌روند. امر خدا بر این تعلق گرفته است که راه کمال و تقرب خدا از مسیر عبادت و کسب آگاهی و عمل به آنها فقط برای خدا باشد و تنها انسان‌هایی به کمال و هدف نظام الهی می‌رسند که به اطاعت و تحت امر او قرار بگیرند.

قوانین الهی در دو بخش تدوین شده است:

۱- قوانین عالم تکوین؛ چون جاذبه زمین و سوزندگی آتش

۲- سنت‌های الهی، بر اساس حکمت خداوند

سؤال این است که آیا جهان ماده، بدون وجود این قوانین می‌تواند وجود داشته باشد؟ اگر در یک روز جاذبه زمین وجود داشته و روزی دیگر وجود نداشته باشد؛ در یک روز آب در صد درجه به جوش بیاید و در روز دیگر در صفر درجه و ... چه وضعیتی در جهان پدید خواهد آمد؟ پس برای اینکه جهان ماده بتواند منظم باشد، باید بر طبق قوانین و سنت‌های ثابت اداره شود، همان‌طور که این‌گونه هم هست. همچنین برای انسان‌ها نیز خداوند متعال مجموعه قوانین و سنت‌های لایتنیر دارد.

خداوند می‌فرماید: «وَلَا يَحِقُّ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِ...»؛ این نیرنگ‌ها تنها دامن صاحبانش را می‌گیرد. به بیان دیگر یکی از سنت‌های الهی این است که هر کس بدی و مکر و حيله کند،

نتیجه‌اش به خودش برمی‌گردد. یکی دیگر از سنت‌های الهی این است که می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ»؛ خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد، مگر آنکه آنان آنچه را در خودشان است تغییر دهند. همین‌طور است سنت آزمایش و امتحان انسان‌ها و صدها قانون و سنت دیگری که بر اساس حکمت خداوند ایجاد شده و در سراسر عالم رایج است. اینها اساس نظم عالم هستند و اگر این سنت‌ها نباشند، دیگر نظم و نظام معنا نخواهد داشت.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ»؛ اوست آن کسی که آنچه در زمین است، همه را برای شما آفرید سپس به [آفرینش] آسمان پرداخت و هفت آسمان را استوار کرد و او به هر چیزی داناست. (بقره: ۲۶)

«هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ»؛ اوست خدای یکتایی که غیر او خدایی نیست، سلطان مقتدر عالم، پاک از هر نقص و آلاش، منزّه از هر عیب و ناشایست، ایمنی‌بخش دل‌های هراسان، نگهبان جهان و جهانیان، غالب و قاهر بر همهٔ خلقتان، با جبروت و عظمت، بزرگوار و برتر (از حدّ فکرت)، زهی منزّه و پاک خدای یکتا که از هر چه بر او شریک‌پندارند منزّه و (از آنچه در وهم و خیال و عقل اندیشند) مبرّاست. (حشر: ۲۲)

«وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ»؛ و فرمان نیافته بودند جز اینکه خدا را پرستند، درحالی‌که به توحید گراییده‌اند، دین [خود] را برای او خالص گردانند و نماز برپا دارند و زکات بدهند و دین پایدار همین است. (البینه: ۵)

«وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ»؛ و جنّ و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا بپرستند (الذاریات: ۵۶)؛ بنابراین وظیفهٔ اصلی ما بندگی است و بقیه امور زندگی هم در همین راستا باید باشد؛ حتی ازدواج برای این است که ایمان کامل شود و انسان بتواند بندهٔ بهتری برای خدا باشد. شغل، درآمد و همین‌طور بقیهٔ امور. برای این منظور نخست باید روش بندگی را بیاموزیم و سپس بدان عمل کنیم.

## روش بندگی

اولین قدم آگاهی و شناخت از خود و خالق است. وقتی انسان خود را شناخت؛ به یقین خدای خود را نیز به خوبی باور خواهد داشت.

«قَدْ جَاءَكُمْ بَصَائِرُ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ وَ مَنْ عَمِيَ فَعَلَىٰ هَا وَ مَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِحَفِيظٍ» از سوی پروردگارتان برای شما نشانه های روشن آمد. هر که از روی بصیرت می نگرد به سود اوست و هر که چشم بصیرت برهم نهد به زیان اوست؛ و من نگه دارنده شما نیستم. (الانعام: ۱۰۴)

## خودشناسی

انسان در زندگی خود هر روشی را که دنبال کند و هر راهی را که بیاماید، در حقیقت جز سعادت و کامیابی خود چیزی نمی خواهد؛ یعنی تا خود را نشناسیم، نمی توانیم خدا را بشناسیم؛ زیرا نیازمندی های واقعی که خداوند بر سر راه ما قرار داده است، ما را مجبور به شناخت و پرورش روحمان می کند. بنابراین مهمترین وظیفه انسان این است که خود را به خوبی بشناسد تا بدین وسیله راه سعادتش را به درستی درک نماید.

انسان باید با وسایلی که در محیط پیرامونش برای آموزش او قرار دارد، در جهت رفع نیازمندی های خود بکوشد و عمر گرانمایه را بیهوده تلف نکند. در مجموع وقتی به چنین انسانی می نگریم او را پسان ابزاری می یابیم که در هر صحنه، توسط او مشیت خداوند اعمال می شود. اگر با این منظر به انسان بنگریم، نه تنها او را حیوانی ناطق نمی یابیم، بلکه اندکی به آنچه خداوند متعال در مورد انسان خطاب به ملائکه فرمود: «إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ» پی می بریم.

خودشناسی با خود بیگانگی تفاوت دارد؛ «خودشناسی» و «خود بیگانگی»؛ موضوعی است که در آموزه های دینی و مذهبی، بسیار بدان تأکید شده است؛ چنانکه در حدیثی آمده: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»؛ آنکه خود را شناخت، خداوند را شناخته است. در پیوند به این موضوع مولانا می گوید:

در زمین دیگران خانه مکن      کار خود کن، کار بیگانه مکن  
ای تو در پیکار، خود را باخته      دیگران را تو ز خود شناخته

پرداختن به خود یعنی در زمینی که از آن خودتان نیست، خانه نسازید و در بیت دوم، سخن دربارهٔ کسانی است که در مبارزه، خود را باخته و خود را با دیگران به اشتباه گرفته‌اند. می‌دانیم که هر امری با ضدش بهتر شناخته می‌شود. در اینجا برای دستیابی به درک درست از «خودشناسی» بهتر است بدانیم که «خود بیگانگی» یعنی چه؟ خود بیگانگی یعنی خود را عَوَضی گرفتن.

مولوی در حکایتی چنین می‌گوید: مارگیری اژدهای فسرده‌ای (بخ زده) را مُرده پنداشت. آن را در ریسمانی پیچید و به بغداد آورد تا دیگران را بفریبد؛ می‌گوید: انسانی که باید مارها حیران او شوند، حیران مار شد.

آدمی کوهی است چون مفتون شود      کوه اندر مار حیران چون شود  
خویشتن نشناخت مسکین آدمی      از فزونی آمد و شد در کمی  
خویشتن را آدمی ارزان فروخت      بود اطلس، خویش بر دلقی بدوخت  
صد هزاران مار و گه حیران اوست      او چرا حیران شدست و ماردوست

در این شعر هم انسان به نوعی جایش را عوض کرده و حیران مار مانده است؛ در واقع این خودش از خود بیگانگی است. خود بیگانگی‌ای که امروز بیشتر دامن‌گیر انسان‌های شبه روشنفکر جامعه ماست، انسان‌هایی که خود را با دیگران عوضی می‌گیرند و سراپا فریفته دیگران شده‌اند و از خود خالی هستند؛ به گونه‌ای که با عقل دیگران می‌اندیشند، با چشم دیگران می‌بینند، با گوش دیگران می‌شنوند و با زبان دیگران حرف می‌زنند.

مولانا خطاب به این انسان‌ها می‌گوید:

چشم داری تو، به چشم خود نگر      منگر از چشم سَفیهی بی‌خبر  
گوش داری تو به گوش خود شنو      گوش گولان را چرا باشی گرو  
بی ز تقلیدی نظر را پیشه کن      هم برای عقل خود اندیشه کن

با این طرز تفکر، انسان سعی می‌کند با قرار گرفتن در مسیر صحیح، تزکیه شده و مورد تعلیم و تربیت قرار گیرد تا قابلیت‌های بالقوه خویش را بالفعل کرده، به مقصود خداوند از خلقت انسان نزدیک شده و به انجام وظیفه در نظام عالم بپردازد. پیغمبر اکرم (ص) می‌فرماید: «هر که خود را بشناسد خدا را شناخته است»؛ همچنین حضرت علی (ع) می‌فرماید: «کسی که خود را بشناسد به بالاترین مرحلهٔ معرفت رسیده است.» (بحارالانوار، جلد ۲۴).

و در نهایت وقتی انسان خود را شناخت، متوجه می‌شود که بزرگ‌ترین وظیفه‌اش این است که گوهر انسانیت خود را گرمی دارد. چنین گوهر تابناکی را پای‌مال هوی و هوس ننماید و در بهداشت ظاهری و باطنی خود بکوشد تا به زندگی شیرین و لذت‌بخش جاودانی نائل شود. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «کسی که خود را گرمی دارد، شهوت‌های نفسانی پیش وی پست و ناچیز خواهند شد».

در جهان تنها یک فضیلت وجود دارد و آن «آگاهی» است و تنها یک گناه وجود دارد و آن «جهل» است. در این بین، باز و بسته بودن چشم‌ها، تنها تفاوت میان انسان‌های آگاه و ناآگاه می‌باشد. نخستین گام برای رسیدن به آگاهی، توجه کافی به پندار، گفتار و کردار نیک است. زمانی که تا به این حد از احوال جسم، ذهن و زندگی خود باخبر شدیم، آنگاه معجزات رخ می‌دهند. این نکته را درک کنید که «جز بی‌کران درون انسان، نه جایی برای رفتن هست و نه چیزی برای جستن!»

ما برای دیدن حقیقت تنها به قلبی صاف و چشمانی تیزبین نیاز داریم. معجزات همواره در کنار شما هستند و در هر لحظه از زندگی‌تان رخ می‌دهند، فقط کافی است نگاهشان کنید. به چیزی اضافه‌تر از دیدن نیازی نیست! انسان موجودی تماماً ماورای طبیعی است و معنویت او بیان این حقیقت. کل دانش، هنر، فرهنگ و احساسات بشری، بیانگر دریافت‌های ماورای طبیعی بشر از طبیعت است؛ اما خیلی از پدیده‌هایی که اسرارآمیز به نظر می‌رسیدند، کاملاً توجیه‌پذیر و به روشنی قابل درک‌اند. زندگی انسان باید ترکیبی از دانش منطقی و احساس عاطفی باشد. زندگی شما یک سفر است نه یک مقصد. اگر انسان کرامت و ارزش ذاتی دارد، باید عزت نفس خود را حفظ کند. انسان برخلاف سایر ممکنات، ماهیت و مرتبه وجودی خاصی دارد. وجود انسان از چهار رکن تشکیل شده است: «روح، روان، احساس و جسم». وظیفه انسان این است که آنها را خوب بشناسد و در حفظ صحت و استقامت هر چهار رکن بکوشد.

## روح

روح بر بدن در حرکت ارادی کاملاً محسوس است؛ هنگامی که روح پس از طی مراحل، ادراک، شوق و عزم، تصمیم به انجام کاری می‌گیرد، بدن را به حرکت در می‌آورد و به‌وسیله بدن، در طبیعت و موجودات بی‌جان و جان‌دار تصرفاتی انجام می‌دهد و جهان، ما



را به شهود حقیقی بیرون از وجود هدایت می‌کند. اعمال انسان به وسیله بدن و اعضای آن انجام می‌شود. انسان گاه در داوری‌های عقلانی‌اش شتاب می‌کند و به صرف فراهم آمدن اطلاعاتی اندک درباره یک موضوع، به نتیجه‌گیری می‌پردازد و چنان می‌اندیشد که انگار به تمام جوانب مسئله احاطه کامل داشته است و هیچ نکته‌ای در پس پرده ابهام برایش باقی نمی‌ماند. حقیقت انسان به آنچه اظهار می‌کند نیست، بلکه در لحظه‌ای نهفته است که از اظهارش عاجز است؛ بنابراین اگر بخواهید او را بشناسید؛ نه به گفته‌هایش، بلکه به ناگفته‌هایش گوش کنید.

در نگاه نخست این‌طور به نظر می‌رسد که موضوع روح در انسان، از موضوعات مورد اختلاف میان مکاتب و دیدگاه‌های گوناگون باشد، اما با نگاهی دقیق‌تر متوجه خواهیم شد که شاید هیچ‌کس را نتوان به عنوان مُنکر وجود چیزی به اسم «روح» در انسان معرفی کرد؛ یعنی همه انسان‌ها اصل وجود روح را می‌پذیرند ولی همه اختلاف‌ها بر سر ماهیت و ویژگی روح است. دلیل ما بر این ادعا آن است که هر ناظر عاقلی متوجه تفاوت‌های آشکار میان انسان و حیوان می‌شود. آدمی با دیگر حیوانات در سه روح نباتی، روح حیوانی و روح نفسانی شریک است. ولی انسان دارای روح انسانی است که از عالم علوی می‌باشد و روح نباتی و روح حیوانی و روح نفسانی از عالم سفلی‌اند. در اینکه روح انسانی در بدن است یا در خارج از بدن، اختلاف نظر وجود دارد. شریعت می‌گوید: داخل بدن است، چنانکه روغن در شیر. اما اهل حکمت می‌گویند: در داخل بدن نیست و خارج از بدن هم نیست، از جهت اینکه نفس ناطقه در مکان نیست و محتاج مکان نیست. چون در مکان نیست، نمی‌توان گفت داخل بدن است یا خارج آن؛ زیرا داخل و خارج بدن بودن از صفات جسم است، درحالی‌که «نفس ناطقه» جسمانی نیست. اما در پایان جملگی اتفاق نظر کرده‌اند که روح نباتی، روح حیوانی و روح نفسانی داخل بدن است.

**تعریف روح:** روح جوهری غیرمرئی و غیرقابل لمس است. جسم به وسیله یکی از حواس درک می‌شود. روح جوهر غیرمرئی و بسیط است نه مرکب؛ زیرا ترکیب لازمه جسم بوده و هر جوهر بسیطی غیرقابل انحلال است؛ زیرا انحلال از خواص جسم مرکب است. روح فرمان می‌دهد و بدن فرمان می‌برد. روح حیوانی، جوهر و محرک و مکمل جسم

است، اما روح انسانی جوهر بسیط است و مکمل و محرک جسم است بالاختر و العقل؛ به عبارت دیگر روح حیوانی مدرک جزئیات است و روح انسانی مدرک جزئیات و کلیات. روح انسانی در وقت دانش همه دانا و در وقت دیدن، همه بینا و در وقت شنیدن همه شنوا و در وقت گفتن همه گویا و در همه صفات همه چیز می‌داند. خلاصه اینکه: «روح یکی بیش نیست و جسم نیز یکی بیش نیست» و این سخنان زمانی بر شما روشن می‌شود که بدانی مبدأ جسم چیست و از کجا آمده است.

## روان

در حدود چهار صد سال قبل، فلاسفه به اصالت عقل معتقد بوده‌اند و صحبتی از «روان آدمی» در میان نبود. در دهه پایانی قرن بیستم، به تدریج دانش رفتاردرمانی و روانشناختی، با تکیه بر پیشرفت‌های مختلف، الگوسازی‌های نظری و اسلوبی و نیز تحقیقات فراوان در عرصه‌های علوم زیستی، عصبی، علوم شناختی با گرایش تجربی و شناختی و رویکرد پردازش اطلاعات فراهم آمد. این دانش هویت جدیدی پیدا کرد. این رویکرد با نام، «روانشناسی» چشم‌اندازهایی بر دیدگان محققان صاحب نظران و متخصصان بالینی گشوده است.

## روانشناسی (Psychology)

علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهن موجود زنده، به‌خصوص انسان، بر اساس روش علمی است. یافتن ارتباط ذهن و روان آدمی، با مفاهیمی نظیر رشد، سلامت، رفتارهای اجتماعی، از وظایف روانشناسی است.

روانشناسی علمی فرا شاخه‌ای است؛ برای مثال غیر قابل مشاهده بودن موضوع این علم، یعنی ذهن و روان و انتزاعی بودن مفاهیم آن، دلیل شباهت این علم به علوم انسانی است. اما از سوی دیگر مطالعه به «روش علمی»، تجربی بودن بخشی از مراحل آزمایش، روانشناسی را به دایره علوم تجربی می‌کشاند. همچنین عقیده و دیدگاه روانشناس نسبت به انسان، در فرایند تحقیق بسیار مؤثر است؛ از این رو روانشناسی به دنیای فلسفه مرتبط می‌شود. به این ترتیب شاید بتوان روانشناسی را آمیزه‌ای منحصر به فرد از علوم گوناگونی نظیر: زیست‌شناسی، انسان‌شناسی، زبان‌شناسی، جامعه‌شناسی، فلسفه و ... دانست.

این تغییرات و تفاوت‌ها از نظر دانشمندان باعث گردید که ره‌جویان و دانشجویان نتوانند درستی اختلاف روح و نفس و روان را به خوبی درک کنند و این سؤال همیشه وجود داشته است که به راستی در این بدن متحرک، چند قسمت حکم فرماست. برخی اندیشمندان تصور می‌کردند که روح همان نفس و نفس، همان روان می‌باشد! در حالی که اصلاً چنین نیست.

### ماهیت روان

هنگامی که روح، نوعی فکر را در بدن به وجود می‌آورد تا جسم آن را تجزیه و تحلیل کند؛ جسم بعد از به کارگیری و کمک گرفتن از حواس باطنی و حواس ظاهری، آن فکر را بررسی می‌کند. در نهایت این یافته جدید را تبدیل به ادراک می‌کند. این نتیجه تحلیل و فرآیند مربوط به قسمت روان آدمی است؛ به عبارتی می‌توان گفت «هر چه را روح تجربه می‌کند، روان آن را اجرا می‌کند؛ حتی می‌تواند آن را انجام دهد یا ندهد».

هنگامی که از یک فکر ادراک می‌رسد، در واقع بدن انسان آن را هضم می‌کند؛ به عبارتی آن را در جایی از بدن ذخیره می‌کند تا در زمان لازم آن را اجرا کند، خواه این فکر مثبت باشد، خواه منفی. خوب و بد بودن آن، به نحوه پردازش و دریافت روح وابسته است. همچون آشپزی عمل می‌کند که هر چه به او محصول بدهید، همان را به غذا تبدیل می‌کند که در انتها این غذای به عمل آمده، صرف مصرف جسم می‌شود. پس هر چه روح انسان لطیف‌تر باشد، روان او نیز لطیف‌تر خواهد بود. اثرات آن دو به طور مستقیم بر جسم و احساسات نیز خواهد بود.

### جسم

انسان موجودی جسمانی است که در عالم ماده زندگی می‌کند، ولیکن موجودی دو بعدی است؛ هم بُعد مادی و هم بُعد معنوی دارد. پس عجیب نیست که با عالم ماورای ماده ارتباط برقرار کند؛ زیرا چنین ارتباطی مربوط به جنبه باطنی اوست.

**تعریف جسم یا تن آدمی:** جسم مرکب روح است و اصالت روح انسان، که نفخه‌ای الهی و آفرینش ویژه خداوند است؛ جسم، پایگاه روح و حامل آن است که از بابت روح، کرامت یافته است. اما روح همه انسان‌ها برای تکامل و تعالی، به دسته‌ای از اعمال و رفتارها نیاز دارند که نیاز

مشترک همگان است و بدون این دسته از اعمال که در حکم اصول پرورش روح است، گرایش‌های فردی هر انسان، به کمال و سعادت راه نخواهد برد.

جسم از جوهر ترکیب یافته است. جسم ابعاد سه‌گانه طول و عرض و عمق را دارد؛ یعنی تقسیم در جهت‌های طول و عرض و عمق را قبول دارد. پس اگر قبول‌کننده انقسام جوهر باشد، جسم طبیعی و اگر جوهر نباشد جسم تعلیمی است؛ از این رو لفظ «جسم» به اشتراک معنوی بر جسم طبیعی و جسم تعلیمی اطلاق شود و برخی از حکما را عقیده بر آن است که اشتراک لفظی است و لفظ «جسم» برای هر یک جداگانه وضع شده است.

### جسم طبیعی چیست؟

جوهری است که ابعاد سه‌گانه را بپذیرد و مبتنی بر عقیده حکما و معتزله است. به عقیده اشاعره جسم جوهری است که قبول انقسام نماید. جسم، هر چیزیست که دارای ماده، طول، عرض و عمق باشد و بتوان آن را با حواس پنج‌گانه درک کرد. نفس برای بدن در آغاز حیات فقط یک استعداد و «قوه» است که با کمک حرکت جوهری ماده به فعلیت و وجود خارجی می‌رسد. اما وقتی موجود شود خود را از آن جدا می‌کند و به نوعی رشد و تکامل که ویژه اوست می‌پردازد تا به رشد و کمال نهایی و متعالی خود برسد. «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ»؛ و در خود شما پس مگر نمی‌بینید؟ (الذاریات: ۲۱)

تن ز جان و جان ز تن مستور نیست      لیک کس را دیدِ جان دستور نیست  
آتش است این بانگ نای و نیست باد      هر که این آتش ندارد نیست باد

از نگاه دیگر، بدن انسان ضمن حرکت جوهری خود، می‌تواند دو نوع تکامل داشته باشد: نخست تکامل مادی و جسمانی بدن که به رشد و کمال بدن کمک می‌کند و سرانجام به پیری و مرگ می‌رسد. دوم، تکامل غیرمادی که در درون و همراه بدن انجام می‌گیرد و نفس یا خود انسانی را می‌سازد. در شکل‌گیری جسم، چهار عنصر حیات (آتش، خاک، هوا و آب) مکمل یکدیگرند و هر یک صورت و معنی‌ای دارند. صورت هر یکی ظلمت و معنی هر یک نور است. صورت هر یک را عنصر و معنی هر یک را طبیعت می‌خوانند. پس چهار عنصر و چهار طبیعت خواهند داشت و هرگاه که این چهار با یکدیگر بیامیزند، چنانکه شرایط آن فراهم باشد، از ترکیبشان، چیزی متشابه الاجزا پیدا می‌شود و آن «مزاج» است، که آن را از امتزاج گرفته‌اند.

خلط چهارگانه با خصوصیات ویژه شخصیتی یا مزاج همبسته است. فزونی صفرا با خلُق صفراوی همبسته بود. چنین فرض می‌باشد که فزونی این خلط، فرد را به‌طور جدّی عصبی و تحریک‌پذیر می‌کند. روی همین اصل اصطلاح صفراوی به معنای تحریک‌پذیر یا عصبی است. افزایش سودا موجب می‌شود که فرد به‌طور مزمن غمگین و یا مالیخولیایی باشد و واژه «مالیخولیا» به‌طور تحت‌اللفظی به معنای سودایی است. دمو بودن یا خلُق خوش‌بینانه داشتن، نتیجهٔ فزونی خون در نظام بدن است؛ خلُق بلغمی که مشخصهٔ آن آرامش و داشتن ویژگی‌های شخصیتی بی‌تفاوتی است به فزونی خلط جسمانی بلغم در انسان نسبت داده می‌شد. البته نظریهٔ شخصیت مدّت‌ها قبل و همگام با تصوّرات مربوط به دوران‌های قبل از علمی شدن روانشناسی منسوخ شد. با این وجود در سطحی تاریخی، چنین نظریه‌ای نشان می‌دهد که چگونه عوامل جسمانی یا زیستی در خلال دوران‌ها به‌عنوان عواملی مهم در تعامل با شخصیت یا ویژگی‌های روانی فرد مؤثر تلقی می‌شده است.

بحث ارتباط بین تن و روان از مباحث مشترک بین فلسفه و روانشناسی کلاسیک است. همیشه این مسئله مطرح بوده است که این دو چه ارتباطی با هم دارند و چه تأثیراتی بر هم می‌گذارند؟ آیا روان ماهیتی مستقل نسبت به تن دارد؟ آیا روان از تن ناشی می‌شود؟ آیا روان همان روح مجرد است؟ ماهیت روان چیست؟ ارتباط بین روان و بدن، همواره یک موضوع جنجالی و بحث‌انگیز بین فلاسفه، پزشکان و روان‌شناسان بوده است. در حقیقت امروزه بیشتر محققان بر این عقیده‌اند که روان و بدن دو موجودیت جداگانه نیستند. تغییر در حالات عاطفی با تغییر در پاسخ‌های فیزیولوژیکی همراه است و تغییر در کنش‌های فیزیولوژیکی، اغلب در گرونی در عواطف را با خود دارد. امروزه در درمان‌های بالینی از نوعی رویکرد کل‌نگر حمایت می‌شود. در این روش، برای درک همه‌جانبهٔ تندرستی و بیماری، افراد به‌عنوان مجموعه‌های جسمی-ذهنی، که پیوسته با محیط فیزیکی و اجتماعی‌شان در تعامل می‌باشند، مورد مطالعه قرار می‌گیرند.

تن همان بدن است که ماهیتی مادی دارد و می‌توان آن را زیر ذره‌بین مشاهده کرد یا زیر تیغ جراحی به تشریح آن پرداخت. جسم در مقابل روان، تمام سلول‌های بدن، به‌استثنای سلول‌های جنسی، است که در فلسفه نیز جسم جوهری به حساب آمده و پذیرای ابعاد سه‌گانهٔ طول، عرض، عمق است.

## اهمیت خودشناسی در زندگی

اغلب انسان‌ها با خود بیگانه و نامحرم‌اند؛ با خود غیر صمیمی و غیر یگانه‌اند. حجابی هستند بر روی درون پنهان خود؛ نقابی هستند بر چهرهٔ جان خویش، خود را فراموش کرده و نمی‌شناسند و با خود هزاران فرسنگ فاصله دارند؛ خودشان را کنار گذاشته‌اند و نگران خود نیستند. از چنین انسان‌هایی نمی‌توان انتظار خودشناسی داشت. برای خودشناسی، شرط نخست یگانه و یکدل بودن با خویش و محرم بودن بر خویش است؛ یعنی به خویش عشق ورزیدن. برای خودشناسی باید آئینهٔ وجود آدمی صاف و پاک از غبارها و زنگارها باشد تا حقیقت‌نما باشد و حقیقت وجود آدمی را بر او به‌درستی نشان دهد.

غل و غش‌ها، بی‌صدافتی‌ها، حسا‌بگری‌ها، وابستگی‌های پوچ و بی‌ارزش، ناخالصی‌ها، خرده‌شیشه داشتن‌های وجود، دغل‌کاری‌ها و حقّه‌بازی‌ها، کلاه‌شرعی گذاشتن‌ها، تزویرها و دورویی‌ها، تظاهرها، تنگ‌نظری‌ها، کوتاه‌بینی‌ها، خودبینی‌ها و خودپرستی‌ها، سطحی‌نگری‌ها، مشغله‌های بیهوده، اسارت‌های مادی و ... همگی غبارها و زنگارهای آئینهٔ درون آدمی هستند و آن را ناپاک و کج‌نهاد، دگرگون و وارونه می‌سازند و اجازه نمی‌دهند که تصویری درست از حقیقت وجود آدمی بر او آشکار شود. به این دلیل است که برای خودشناسی، افزون برداشتن نگاهی آینده‌نگر و ژرف‌بین، در چشمهٔ صفا و صداقت، آئینهٔ درون را نیز باید غبارروبی و زنگارزدایی کرد و کدورت‌ها و گردوخاک‌ها را از روی آن سترد. برای خودشناسی باید خودبینی، خودپرستی، خودخواهی، خودکامگی، خودبزرگ‌بینی و خودمحوری را ترک کرد. آیا توان و همت ترک همهٔ این اعتیادها را داریم؟ برای خودشناسی باید خود را در معرض آزمون‌های دشوار قرار دهیم و در میدان سنجش‌ها و آزمایش‌های نفس‌گیر، بیازماییم. باید مراقب تقلب‌های خود، تظاهرها و دورویی‌های خود، تزویرها و خودنمایی‌های خود، ظاهرپری‌ها و دغل‌بازی‌های خود و ... باشیم. برای خودشناسی باید درون خویش را مدام واکاوی کنیم، به عمیق‌ترین انگیزه‌های رفتارها، کردارها، گفتارها، کنش‌ها و واکنش‌ها و اندیشه‌ها و خیال‌های خود بیندیشیم و بکوشیم تا خود را در پنهان‌ترین زوایای این انگیزه‌ها و تاریک‌ترین گوشه‌های امیال و خواست‌های خویش دریابیم و کشف کنیم. برای خودشناسی باید خود را همواره در حوزه‌های اندیشه، انگیزه و عمل بجوئیم و کنکاش

کنیم تا بیابیم و بشناسیم. دو حوزه اندیشه و عمل، مهمترین عرصه‌های خودشناسی هستند. خودشناسی «حکمتی» است (نه اینکه دانش، هنر یا فنی باشد) نظری، عملی، حسی و عقلی که باید به تدریج آن را در عمل و تجربه بیاموزیم. باید با مراقبت‌های پیدا و پنهان، خود را برای آن آماده سازیم تا بتوانیم به تدریج مرزهای وجود خویش را بشناسیم و ارزیابی درستی از خود به دست آوریم.

### خودشناسی مقدمه خداشناسی

امام جعفر صادق (ع) فرمودند: حقیقت عبودیت در سه چیز است:

اول اینکه بنده خدا، برای خود درباره آنچه خداوند به او سپرده احساس مالکیت نکند؛ زیرا بندگان مالک چیزی نیستند، مال و دارایی خود را مال و دارایی خدا ببیند که او مسئول است و باید هر کجا که خداوند دستور داده خرج نماید؛ دوم اینکه برای خود بدون در نظر گرفتن خواست و اراده خدا، تدبیر و برنامه‌ریزی مستقلی نکند؛ سوم اینکه تمام دل مشغولی‌اش، اوامر و نواهی خداوند باشد؛ نتیجه‌اش این می‌شود که اگر بنده‌ای خود را مالک چیزی نبیند، اتفاق بر او در جاهایی که خداوند امر کرده آسان می‌شود و اگر بنده تدبیر خویش را به خدا بسپارد، مصیبت‌های دنیا بر او آسان می‌شود. اگر دل مشغولی بنده‌ای اوامر و نواهی خدا باشد، دیگر مجالی پیدا نمی‌کند تا به جدال و کشمکش با مردم بپردازد. پس هرگاه خداوند بنده‌ای را با این سه ویژگی گرامی داشت، برخورد او با دنیا و ابلیس و مردم آسان می‌شود. دیگر دنیا را برای مال‌اندوزی و فخرفروشی نمی‌خواهد.

بوعلی سینا، فیلسوف بزرگ ایرانی، می‌گوید: برای زندگی اجتماعی ضرورت دارد که انسان خدای خودش را بشناسد و پس از شناسایی متوجه بشود که از جانب خدا، قانون عادلانه‌ای برای زندگی بشر وجود دارد. انسان باید در طول روز و شب، خدا را عبادت و آن عبادت‌ها را تکرار کند تا همیشه یادش باشد که بنده است و او خدایی دارد. وقتی که این تذکر و تلقین در روحش وجود داشت، جلوی گناه او را می‌گیرد. می‌خواهد ظلم کند، نماز در جلو چشمش مجسم می‌شود، می‌گوید که تو اعلان عبودیت کردی، پس چرا می‌خواهی ظلم کنی؟ در اینجا چه قانونی دارد؟ می‌گوید: «وَفَرَضْتُ عَلَيْهِمُ بِالْعِبَادَةِ الْمَقْرُوضَةَ بِالْكَرَامَةِ» بدین منظور عبادت واجب شده تا در روح انسان چنین نیرویی پیدا شده تا بر اثر آن، ایمانش تجدید شود و ایمان مانع گناه کردن او شود.

## وظیفه انسان در برابر پروردگار

وظایف ما در برابر پروردگار به دو دسته تقسیم می‌شود:

۱- **در حیطه اعتقاد و علم:** ما یک وظیفه اعتقادی نسبت به خدا داریم؛ اینکه می‌باید او را به عنوان «خدایی» باور داشته باشیم؛ صفات او را بشناسیم و در این باره هر چقدر شناخت و معرفت بیشتری کسب کنیم، در حیطه عمل نیز موفق‌تر هستیم. برای مثال فردی که خداوند را مدبر و رازق می‌داند، دیگر حرص روزی را نمی‌خورد، تلاش خود را انجام می‌دهد و نتیجه را به خدا واگذار می‌کند.

۲- **در حیطه عمل:** غلامی در خانه‌ای کار می‌کرد و تمامی دستورهای ارباب را به دقت می‌نوشت؛ مثلاً خرید نان و سایر نیازها، تمیز کردن خانه و ده‌ها کار دیگر. اما وقتی برای اجرای آنها می‌رفت، تعداد کمی از کارها را انجام می‌داد. دوباره روز بعد همین‌طور، با دقت می‌نوشت اما در عمل کاری نمی‌کرد. یک روز صاحبش گفت: این همه چالپوسی و اظهار بندگی تو، ظاهری بیش نیست؛ زیرا تو اصلاً به دستورهای من توجهی نداری. بنده و غلام باید دستورهای صاحب و اربابش را به‌خوبی انجام دهد. حکایت ما و خدای متعال همین است. هر چقدر بگوییم خدا را دوست دارم، در توصیفش شعر بگوییم، خدا به قلب ما نگاه می‌کند؛ تا وقتی که به دستورهای صاحب خود (خالق و خداوند) توجه نکنیم، فایده‌ای ندارد.

همیشه خود را در محضر خدا بدانیم و تا فرمانی از او شنیدیم فوری درصدد اجرای آن باشیم تا رضایتش جلب شود. متأسفانه ما خداوند را دور از خود می‌پنداریم؛ درحالی‌که او از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است. همیشه فیض و رحمتش جاری، و در همه جا حاضر و ناظر اعمال ماست. موضوع «معرفت» بسیار مهم است؛ با معرفت، ایمان انسان بیشتر می‌شود و باعث اطمینان قلبی می‌شود. ایمان، به انسان آرامش می‌دهد و اثر آن در عمل آشکار می‌گردد. همانا مهمترین وظیفه انسان در برابر پروردگار، شناخت او در همه زمینه‌هاست. شناخت رابطه میان انسان با خداوند؛ یعنی اینکه انسان مظهر خداست و کمال او هم در همین ارتباط تقویت می‌شود. انسان هر چقدر استعدادهای الهی خویش را شکوفا کند، به خدا نزدیک‌تر می‌شود و هر مقدار که به خدا نزدیک می‌شود، از کمال و



سعادت بیشتری برخوردار خواهد شد؛ چون اگر بتوانیم خدا را کامل بشناسیم، بهتر می‌توانیم به وظایف خود عمل کنیم؛ برای مثال اگر بدانیم که او «غنی بالذات» است، خود را همیشه وابسته به او می‌داند؛ زیرا احساس فقیر نسبت به غنی را درک می‌کنیم. مهمترین و اساسی‌ترین وظیفه انسان، سیر و سلوک به سوی خداوند است. این حرکت با عزم و اراده‌ای استوار و کوششی پی‌گیر انجام‌پذیر است. اهمیت این موضوع را می‌توان از سوره شمس فهمید؛ خداوند پس از یازده قسم می‌فرماید: «رستگاری و خوشبختی فقط در سایه خودسازی حاصل می‌شود»؛ بنابراین اولین مرحله به تعبیر اصحاب سیر و سلوک «يقظه» و بیداری از خواب غفلت و توجه به غفلت است. سپس باید عزم خود را جزم کرده و تصمیم قاطع بگیرد که همیشه در امور مختلف زندگی از دستورهای الهی پیروی کند. هر نیتی که در دل دارد، هر سخنی که می‌گوید و هر قدمی که بر می‌دارد؛ نخست رضای خداوند را در نظر داشته باشد. احساسی که در شما وجود دارد، یعنی لزوم ارتباط با خدا و شناخت وظیفه و تلاش در راه آن است؛ از این رو برای جامه عمل پوشیدن به آنها نکاتی را یادآور می‌شویم.

وظایف انسان به سه بخش تقسیم می‌شود:

۱- وظیفه در برابر خدا

۲- وظیفه در برابر جامعه

۳- وظیفه در برابر خود

**۱- وظیفه در برابر خداوند:** با توجه به اینکه هر انسانی در همه چیز وام‌دار خداوند است، در نتیجه رهنِ منت او و موظف به انجام تکالیف و مسئولیت‌هایی می‌باشد که او بر عهده ما نهاده است. این تکالیف، همه در کتاب و سنت آمده و کارشناس دین، به شکل مستقیم آنها را از منابع اولیه، استخراج و استنباط می‌کند و انسان‌ها نیز باید از آنان پیروی کنند. بنابراین، بخش عظیمی از وظایف ما، تقویت بُعد معرفتی و خداشناسی و سپس التزام به احکام الهی است. در بُعد وظیفه‌شناسی، انسان باید خود را در زمینه یادگیری معارف، روش‌بندگی کردن و عمل تقویت کند.

**۲- وظیفه در برابر جامعه:** ما باید شرایط خود و اجتماعی را به دقت بسنجیم و ببینیم جامعه چه نیازهایی دارد و توانایی من چه اندازه و در چه بخش‌هایی است؛ بنابراین هر کس باید به اندازه توان خود به مردم خدمت کند. از قبیل توانایی جسمی، مالی، کارایی علمی و

تخصصی. همه این کارها باید در مسیر خدمت به جامعه باشد؛ هر چند در پرتوی آن، خود نیز بهره‌مند شود. از این رو، لازم است، آگاهی‌های اجتماعی خوبی کسب کرده و به‌طور جدی، گام‌هایی عملی، متناسب با شرایط و توانایی‌های خود برداریم.

**۳- وظیفه در برابر خود:** یعنی هر کس باید بکوشد با کسب نیکی‌ها و فضایل، از خود، انسانی نیکو، وارسته و متعلق به اخلاق الهی و پیراسته از آلودگی‌ها و رذایل بسازد. در این زمینه، لازم است کتاب‌های اخلاقی مطالعه شود و در پی آن، برای خودسازی تلاشی جدی صورت گیرد.

برای موفقیت در مسیر اهداف و برنامه‌ها، توصیه‌های زیر راهگشاست:

- برنامه‌ریزی‌ها واقع‌بینانه و متناسب با ظرفیت و توانایی واقعی شما باشد.
- در اجرای برنامه‌ها، جدی و کوشا بوده و آن را به‌درستی انجام دهید.
- هفته‌ای یک‌بار میزان پیشرفت برنامه‌ها را بررسی کرده؛ کاستی‌ها و نقایص را بشناسید، آنها را برطرف و سپس موارد پیشرفت را تقویت کنید.
- از خداوند بزرگ، مدد جویید و شکرگزار توفیقات او باشید.

هر کس، در هر موقعیت و شرایطی که قرار دارد و با توجه به امکانات و توانایی‌ها و آگاهی‌هایش، وظیفه‌ای خاص و متناسب با توانمندی‌های خود دارد. قبول کنید که هر شخصی دارای توانمندی‌ها، استعدادها و علایق ویژه‌ای است که او را از دیگران متمایز می‌سازد و او باید بر اساس آنها و نیز تکلیف شرعی، زمینه فعالیت‌های شغلی و علمی و تحصیلی خویش را تشخیص دهد و بر طبق آن عمل کند. البته خداوند نیز تنها متناسب با توانایی‌ها و استعدادهایی که به افراد عطا فرموده است، از آنان مسئولیت می‌خواهد و نه بیشتر؛ مثلاً کسی که ذوق علمی و یا توانایی تحصیل علم در رشته‌ای خاص را دارد، باید در آن زمینه تلاش کند و کسی که توان علمی بالایی ندارد و فقط دارای نیروی جسمانی زیادی است، خداوند نیز در همان محدوده و به همان اندازه، از او تکلیف خواسته و هر شخص نیز در آن زمینه باید به فعالیت بپردازد. گفتنی است که یادگیری معارف الهی برای شناخت کلی جهان (خدا و انسان و طبیعت) و فهم دستورهای دین و وظایف عملی خویش و حلال و حرام خداوند، برای هر انسانی، لازم و ضروری است. شخص باید اصول دین و اعتقادات را متناسب با سطح آگاهی و درک خویش و به‌طور استدلالی بشناسد. در مورد شناخت فروع دین و دستورهای عملی آن، بهتر است به افراد

دانا و مجرب مراجعه کند. به طور کلی رابطه انسان با خدا بر معرفت، ایمان، اطاعت و عبادت استوار است. ارتباط انسان و خدا باید ارتباط بنده و مولا باشد. فکر سرکشی در مقابل مولا پسندیده نیست.

## آیا مشکلات و گرفتاری‌های انسان، جنبه مثبت نیز دارد؟

**پاسخ:** مشکلات آثار و برکات فراوانی دارد، از جمله:

۱. انسان را به یاد ضعف خود می‌اندازد؛ غرورش شکسته و متواضع می‌شود. «إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا» چون صدمه‌ای به او رسد عجز و لابه کند.
۲. ارتباط انسان با خداوند زیباتر می‌شود. «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا» به راستی که انسان سخت آزمند [و بی تاب] خلق شده است (معراج: ۱۹)
۳. به فکر چاره می‌افتد و استعداد و ابتکارش شکوفا می‌شود.
۴. انسان با صبر و شکیبایی، به مقام برتر و بالاتر می‌رسد.
۵. عواطف مردم تحریک شده، احساس همدردی کرده و وسیله پیوندهای عاطفی و اجتماعی محکم می‌شود.
۶. با امداد و همدردی و کمک‌رسانی، مردم به پاداش‌های الهی می‌رسند.
۷. انسان، قوی و خودساخته می‌شود.

## چگونه از امتحان الهی پیروز و سربلند بیرون بیایم؟

**پاسخ:**

۱. استمداد و تضرع به درگاه خداوند؛
۲. توجه به پاداش‌های صبر و مقاومت در مقابل مشکلات؛  
«وَكَبَّلُواكُمْ بَشَىءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ»  
و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و مژده ده شکیبایان را. (بقره: ۱۵۵-۱۵۷)
- «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»؛ کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد می‌گویند، ما از آن خداییم و به سوی او بازمی‌گردیم. (بقره: ۱۵۶)

«أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ»؛ بر ایشان درودها و رحمتی

از پروردگارشان [باد] و راه‌یافتگان [هم] خود ایشان‌اند. (بقره: ۱۵۷)

۳. توجه به گذرا بودن تلخی‌ها و شیرینی‌ها؛

۴. توجه به تاریخ و سرنوشت سعادت‌آفرین کسانی که در امتحان الهی پیروز و سرنوشت تلخ کسانی که در امتحانات الهی مردود شده‌اند.

۵. توجه به وعده‌های الهی در مورد یاری و گره‌گشایی از کسانی که در مشکلات خود را نیازند.

«فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»؛ پس [بدان که] با دشواری آسانی است. (الشرح: ۵)

۶. توجه به امداد الهی در زندگی و عمل کردن خداوند نسبت به وعده‌های خود. «وَرَفَعْنَا

لَكَ ذِكْرَكَ»؛ و نامت را برای تو بلند گردانیدیم. (الشرح: ۴)

۷. توجه به آثار و فواید مثبتی که این تلخی‌ها دارد؛ از قبیل، بیداری وجدان، رشد علمی و

تلاش و پژوهش برای پیدا کردن راه‌حل، شناخت دوست و دشمن، شناخت ظرفیت‌ها.

انسان «ممکن‌الوجود» است و ملاک احتیاجش به علّت (خداوند) طبق نظر حکمت متعالیه «فقر وجودی» است. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ»؛ ای

مردم، همه شما به خدا نیازمندید. اوست بی‌نیاز و ستودنی. (فاطر: ۱۵)

موجود فقیر همیشه نیازمند است؛ چه در حدوث (خلقت) و چه در بقاء. چون ذاتش فقر و نیاز

است، همیشه محتاج غیر (خداوند) است. هر کس به خود مراجعه کند، درمی‌یابد که

وجودش از خودش نیست و بقای وجودش نیز دست خودش نیست؛ به دنبال کسی می‌گردد

که این موهبت بزرگ را به او ارزانی کرده است. خدا منابع معرفتی گوناگونی در اختیار انسان

قرار داده است. عقل، تجربه، فطرت که با استفاده از آنها به اثبات خدا می‌پردازد و بر طبق

آن با انجام تکالیف الهی - که خود لطفی دیگر از سوی خدای باری تعالی است - فقط به مقدار

ظرفیت وجودی‌اش وظیفه‌اش (بندگی به درگاه الهی) را انجام می‌دهد.

هر شخصی در کنار عبادت، باید فهم درستی نسبت به مسائل اعتقادی خود نسبت به

خدا و جهان هستی داشته باشد. درست است که فرد برای داشتن زندگی خوب و

سعادت‌مند باید به دین توجه ویژه‌ای داشته باشد؛ امّا او می‌باید از خدای خود بخواهد که

او را در راه صحیح قرار دهد. انسان‌ها راه‌های مختلفی برای گذراندن زمان و زندگی خود

دارند؛ بنابراین ساده زیستن و ساده کردن زندگی، معانی متفاوتی برای انسان‌ها دارد. بسیاری از ما دوست داریم زمانمان را با افرادی که دوست داریم بگذرانیم و یا کارهایی را که دوست داریم انجام دهیم؛ از قبیل تفریح، ورزش و ... آیا این کار بدون برنامه‌ریزی در زندگی مقدور خواهد بود؟

روزی به اطراف خود نگاه می‌کنیم و می‌بینیم که اطرافمان را فعالیت‌هایی همراه با فرسایش فراگرفته است و دیگر زمانی برای کارهای مورد علاقه وجود ندارد. آیا این فعالیت‌ها ما را به سمت هدف‌هایمان می‌برند؟ آیا برای زندگی ما مفید هستند و هزاران سؤال دیگر که شما باید پاسخگوی آنها باشید. مشخص کنید چه چیزهایی واقعاً برای شما مهم هستند، هدف شما در زندگی چیست؟ این اولین و مهمترین مرحله در ساده‌سازی زندگی شماست. شما با دانستن اینکه چه چیزهایی برایتان در زندگی مهمتر است، می‌توانید وظایف و فعالیت‌های خود را بر مبنای این اهداف تنظیم کنید و کارهایتان را با ترتیب، بر اساس این اولویت‌ها و بدون داشتن هیچ‌گونه استرس فکری انجام دهید. زیرا شما می‌دانید که بهترین و مؤثرترین کار را با توجه به اولویت و هدف انجام می‌دهید. انسان چون نی دو سر است که یکسر به جایگاه خود دارد و یکسر دیگر به جهان دارد. یک سرش به ملکوت و ممکن غیب است و یک سرش به این طرف است.

## استاد یا مربی

از برخی بزرگان نقل شده که اگر انسان نیمی از عمرش را صرف یافتن استادی مناسب و خبره نماید ارزش دارد. البته شناخت استاد راهکار ساده‌ای نیست و این شناخت جز با مصاحبت و همراهی در آشکار و پنهان و اطمینان از عملکرد ایشان حاصل نمی‌گردد. مدعیان کمال و عرفان فراوانند و همواره کسانی که از کمال و معنویت بهره‌ای ندارند، برای جلب منافع شخصی، ادّعای ارشاد و راهنمایی سالکان و شیفتگان کمال را داشته‌اند و باعث گمراهی جوانان پاک‌دل و طالب معنا شده‌اند. ظهور کرامات و خوارق عادات و خبر دادن از اموری غیبی و سایر کارهای غیرعادی، دلیل بر استاد بودن و راهنما بودن کسی نیست. البته دسترسی نداشتن به استادی شایسته به معنای محروم ماندن از کمال و معنویت نیست، بلکه می‌توان با استفاده از راهنمایی‌ها و هدایت‌های قرآنی و پیروی از دستورهای

پیشوایان دینی و دعا و تضرع و توسل به اهل بیت، راه کمال را پیموده و با لبیک به ندای فطرت خداجو و رعایت تقوا و انجام واجبات و دوری از محرمات، چراغ بندگی را در دل بیافروزد و به مقام قرب الهی، متناسب با ظرفیت خود برسد.

سال‌ها قبل سالکان و عرفا هیچ کدام به دنبال مسائل دنیایی و زندگی اجتماعی نبودند و بیشتر اوقات خود را در خلوت و دور از انسان‌های دیگر به سر می‌بردند. در جایی مثل حجره یا خانقاه و یا جمع‌خانه می‌نشستند و فقط ذکر می‌خواندند و عبادت می‌کردند. البته برخی از آنها نیز ترک دنیا می‌کردند و به کوه یا غاری در بیرون از شهرها پناه می‌بردند و از مردم دوری می‌کردند. واقعاً کدام راه درست است؟ اینکه ما این مراتب را یاد بگیریم و بین مردم باشیم یا اینکه به گوشه‌ای برویم و از مردم دوری کنیم و فقط ذکر خدا را بگوییم؟ اگر قرار بود با گوشه‌نشینی و ذکر گفتن به کمال می‌رسیدیم؛ پس چرا خداوند پیامبران و امامان را مجبور کرد تا در بین مردم باشند؛ چرا به تعاون، همکاری و نماز جماعت سفارش نموده‌اند.

باور کنید که ما به دنیا نیامده‌ایم تا به تنهایی زندگی کنیم و فقط ذکر خدا بگوییم. خداوند چه نیازی به ما و ذکر خواندنمان دارد. استاد بنده همیشه سفارش می‌کردند؛ که با مردم باشید ولی داخل آنها نشوید؛ یعنی به زندگی خصوصی آنها دخالت نکنید. از طرفی هم خداوند انسان را آفرید تا با دیگر مخلوقات در کنار یکدیگر تعامل کنند و یاری رسانند. از یکدیگر چیزهای زیادی یاد بگیرند و تشکیل خانواده دهند؛ زیرا خداوند مهربان خانواده را کانون اخلاقی جامعه می‌داند. همچنین خواستار نسلی است سالم، پاک و عفیف برای جامعه انسانی. چنین نسلی جز در دامن خانواده سالم تربیت نمی‌شود. خانواده همچون آینه‌ای عناصر اصلی جامعه را دربردارد و انعکاسی از ناسامانی‌های اجتماعی است. درعین حال، تأثیرپذیری شدیدی از جامعه دارد و می‌توان گفت: جامعه سالم فقط در پرتوی خانواده سالم ممکن است. تعالیم الهی نیز بر ویژگی‌های یاد شده در خانواده، تأکید می‌کند.

با توجه به اهمیت خانواده و مردم نزد خداوند! آیا فکر می‌کنید این درست است که ما در خلوت زیست کنیم؛ کاری به خلق خدا نداشته باشیم؟ تمامی راه نجات انسان‌ها به ایجاد همزیستی و تعامل و تعاون با یکدیگر صورت می‌گیرد. هیچ کس با دوری کردن و

تک‌روی به جایی نمی‌رسد و اگر می‌خواهید با مردم باشید، نخست باید خودتان را و سپس مردم را بشناسید و آگاهی خود را نسبت به علمی که بتواند شما را در این راه سخت و دشوار کمک کند بالا ببرید. پس بیایید از خود آغاز کنید و تا آنجایی که ممکن است شگفتی‌های جهان را فراگیرید تا بتوانید خود و خانواده و دیگران را نجات دهید. سیری الهی را در پیش روی خود داشته باشید و این امر محقق نخواهد شد، مگر اینکه مراتب را فراگیرید و از هرگونه خرافات و توهمات دست بردارید. چیزی را قبول کنید که بتوانید آن را درک کنید.

### مرحلهٔ آشنایی با راهنما و یا استاد معنوی

هر انسانی پس از تولدش، تحت تعلیمات پدر و مادر، معلمان و استادان مختلف قرار می‌گیرد و با گذشت زمان آموزش‌های زیادی را یاد می‌گیرد. اگر انسان بتواند به پندهای آنها خوب گوش کند و در راه خطا و اشتباه قدم بر ندارد، لیاقت دیدار پیر و یا استاد معنوی را پیدا می‌کند.

**فرق استاد معنوی با دیگر استادان:** سالک می‌داند که استاد معنوی هرگز ادعایی ندارد؛ ظاهری کاملاً عادی و بدون هر گونه آرایش و چهره‌سازی دارد؛ برای حفظ ظاهر امور، تسبیح نمی‌گرداند و یاهو یاهو نمی‌گوید؛ حرفی نمی‌زند که نتواند به آن عمل کند و اگر گفت حتماً به آن عمل می‌کند؛ از شاگردان و مریدان سوءاستفاده نمی‌کند و بابت تعلیماتش پولی دریافت نمی‌کند، بلکه سعی می‌کند همیشه به آنها، چه مادی و چه معنوی، کمک کند؛ دنیا و مراتب دنیوی برایش مهم نیست؛ دنبال سیاست و سیاست بازی نیست؛ استاد می‌داند، نیامده تا دنیا را تغییر بدهد؛ نمی‌خواهد خودش را ثابت کند؛ پیش‌داوری و قضاوت را دوست ندارد؛ اشتباهات بندگان خدا را زود می‌بخشد و کینه و حسد را در دل و فکر خود راه نمی‌دهد؛ انتقاد را می‌پذیرد و اصلاً ناراحت نمی‌شود که اشکالات او را بگویند؛ از سختی‌هایی که دیگران برایش به وجود می‌آورند ناراحت نمی‌شود و بر آنها سخت نمی‌گیرد؛ رضایت خدا برایش از همه چیز و همه کس مهمتر است؛ املاک و دارایی‌ها را برای خدا می‌داند و برای زمانی که می‌خواهد به کسی کمک کند؛ به مال دیگران تجاوز نمی‌کند و برای حریم انسان‌ها حرمت قائل است. اینها نشانه‌های پیر و استاد معنوی است، اگر سعادت

دیدار او را پیدا کردید، سعی کنید همیشه در خدمت او بمانید. هنگامی که فرد با استاد معنوی خود روبه‌رو می‌شود، استاد بعد از مراحل اولیهٔ آشنایی، سعی می‌کند از آغاز به پالایش روح، روان و جسم و احساس شاگرد اقدام کند؛ زیرا تا زمانی که سالک روح پاکیزه و جسم سالمی نداشته باشد، نمی‌تواند پای در راه حق بگذارد. به همین جهت هنگامی که استاد معنوی کار خود را آغاز می‌کند، نخست مشکلات روحی و جسمی سالک را ارزیابی می‌کند و سپس آموزش‌های مخصوص را به سالک یاد می‌دهد تا با فنون مختلف آشنا شده و روح خود را پالایش کند.

با توجه به مراتبی که گفته شد، هنگامی که روح و روان و جسم سالک به حالت تعادل و سلامت رسید، احساس وی نیز سالم و قوی خواهد شد و در این زمان است که سالک، تازه می‌تواند به مراحل بالاتر هدایت شود. حال برای آگاهی بیشتر دربارهٔ اهمیت این مرحله، تمامی مراحل را که شاگرد باید با هدایت استاد معنوی با آنها آشنا شود، مرحله‌به‌مرحله بیان می‌شود؛ سالک نیز باید تمامی این فنون را به‌خوبی یاد گرفته و به آنها عمل کند. مولانا می‌گوید:

هر که او بی‌مرشدی در راه شد	او ز غولان گمراه و در چاه شد
هر که گیرد پیشه بی‌اوستا	ریشخندی شد به شهر و روستا
کار بی‌استاد خواهی ساختن	جاهلانه جان بخواهی باختن

### مراحل فراگیری آموزش از طریق استاد معنوی

ما فقط می‌توانیم آنچه را حِس و عقل و منطقمان درک می‌کند فراگیریم؛ مگر اینکه خداوند به ما کمک کند تا از طریق نیروی الهی آنها را دریابیم. در این زمان استاد، تعلیمات عملی خود را آغاز می‌کند؛ این تعلیمات با پیمان بستن آغاز می‌شود. این پیمان، تعهداتی به شرح زیر است که سالک اقرار می‌کند تمامی آنها را قبول داشته و به آنها عمل می‌کند:

#### ۱- ایمان داشتن به خدا

بنیادی ترین پیمان میان استاد و سالک، قبول وفاداری نسبت به امر قدسی؛ پیمانی که فرد مؤمن با آن «بیعت» کرده است. ایمان تعبیری از وابستگی و تسلیم است. در این عهد، بر عجز و ضعف انسان در برابر قدرت و حاکمیت مطلق الهی تاکید می‌شود. اعتقاد



به یگانگی، ربوبیت، الوهیت، صفات باری تعالی و وجوب عبادت خدای یکتا که شریک و مانندی ندارد.

### منظور از ایمان چیست؟

حضرت علی (ع) در روایتی می‌فرماید: پیامبر اکرم (ص) در شب معراج از خدای سبحان درخواست کرد، خدایا کدامین عمل بهتر است؟ خدا فرمود: «ای احمد! تو را به سکوت سفارش می‌کنم؛ زیرا آبادترین دل‌ها، دل‌های صالحان و آنهایی که سکوت می‌ورزند و ویران‌ترین دل‌ها، دل‌های کسانی است که در امور بی‌فایده سخن می‌گویند». همچنین امام صادق (ع) می‌فرماید: «حضرت عیسی فرمود برای آباد کردن دل، زبانت را نگه‌دار». (بحارالانوار، ج ۷۰: ص ۱۱۰)

زیاد حرف نزنید تا فرصت حرف زدن با خدا برایتان فراهم شود. آدم‌های پُرحرف همیشه مضطرب و نگرانند از اینکه چه گفتند، چرا گفتند و با چه کسی گفتند؛ چگونه آنچه را که نباید می‌گفتند، جبران کنند. اما گفتگو با خدا، با هر زبانی و در هر حالی موجب آرامش و شادابی خواهد شد.

کم‌گوی و به‌جز مصلحت خویش مگوی چیزی که نپرسند، تو از پیش مگوی دادند دو گوش و یک زبان از آغاز یعنی که دو بشنو و یکی پیش مگوی امام علی (ع) می‌فرماید: «طُوبَى لِمَنْ أَخْلَصَ لِلَّهِ عَمَلَهُ وَ عِلْمَهُ وَ حُبَّهُ وَ بُغْضَهُ وَ أَخَذَهُ وَ تَرَكَهُ وَ كَلَامَهُ وَ صَمَتَهُ وَ فِعْلَهُ وَ قَوْلَهُ»؛ خوشا به سعادت کسی که عمل، علم، دوستی، دشمنی، گرفتن، رها کردن، سخن، سکوت، کردار و گفتارش را برای خدا خالص گرداند. (تحف‌العقول: ۱۰۰)

اصولاً خلوت‌نشینی؛ کشش روح به‌سوی کانون غیرمادی جهان است. خلوت‌نشینی و نیایش نوعی تضرع و طلب یاری و گاهی حالت کشف و شهود و آرامش درونی مستمر و دورتر از اقلیم همه محسوسات است. خلوت‌نشینی انسان را در تهذیب نفس، صفای باطن و رسیدن به کمال و قُرب حق یاری می‌دهد. دعا و نیایش، پیوند انسان را با خدای یکتا، برقرار کرده و روح را به‌سوی ملکوت و فضای عطرآگین معنوی و عرفانی به پرواز در می‌آورد.

درکِ حضور حق به انسان اعتماد به نفس داده، او را از ناامیدی و نگرانی خارج و به تلاش بیشتر دعوت می‌کند.

خلوت‌گزیده را به تماشا چه حاجت است؟

چون کوی دوست هست، به صحرا چه حاجت است؟

جانا! به حاجتی که تو را هست با خدا

کآخر دمی پیرس که ما را چه حاجت است؟

ای پادشاه حُسن، خدا را، بسـوختیم

آخر سؤال کن که گدا را چه حاجت است؟

ارباب حاجتیم و زبان سؤال نیست

در حضرت کریم تمنّا چه حاجت است؟

«حافظ»

امام صادق (ع) می‌فرماید: «الْمُقَوِّضُ أَمْرَهُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى فِي رَاحَةِ الْأَبَدِ وَالْعَيْشِ الدَّائِمِ الرَّغْدِ وَالْمُقَوِّضُ حَقّاً هُوَ الْعَالِي عَنْ كُلِّ هِمَّةٍ دُونَ اللَّهِ تَعَالَى»؛ کسی که کارهای خود را به خدا

بسپارد، همواره از آسایش و خیر و برکت در زندگی برخوردار است و واگذارنده حقیقی

کارها به خدا، کسی است که تمام همّتش تنها به‌سوی خدا باشد. (مصباح الشریعة: ۱۷۵)

انسان در زندگی خواسته‌های بسیاری دارد که با عبادت‌های همگانی و معمولی به آنها

نمی‌رسد. این خواسته‌ها اغلب در زندگی نقش اساسی و مهمّی دارند که می‌توان با

«خلوت‌گزینی» به آنها دست‌یافت. شناخت و وصول به جلال و جمال الهی، بالاترین

هدف و آرزویی است که هر سالک آن را تعقیب می‌کند و رسیدن به این قلّه رفیع، تنها

در خلوت کردن با خداوند میسر است؛ زیرا در آن حالت انسان از دنیا فاصله گرفته،

خود را در جهت رسیدن به آن هدف قرار داده است؛ در واقع با رهایی از تشویش ذهن

و پراکندگی دل، خود را به عالم توحید خداوندی نزدیک و هم‌سنخ گردانده است.

معمولاً آنچه در زندگی به آن اهمّیت می‌دهیم و یاد می‌گیریم، آداب معاشرت، کار و

کسب و رفتار با دیگران است. با این حال بخش مهمّی از وقت ما در خلوت و تنهایی و دور

از دیگران صرف می‌شود و برای آن هیچ‌گونه فکری نمی‌کنیم. بیشتر اوقات تنهایی و خلوت

ما. به سرگرمی، خواب و کارهای بیهوده می‌گذرد، درحالی‌که می‌توان ارتباطی پر نشاط و با تأثیر، دور از چشم دیگران و بی‌ریا با خداوند ایجاد کرد؛ بساط انس و گفتگو گسترانید و از روی عشق و محبت به او روی آورد. اولیای خداوند بر اثر حرکتهای معنوی به مقامی می‌رسند که خداوند امور خیر را به آنان الهام می‌کند و دست قدرت الهی در باطن آنان تصرف می‌کند. آنان را از شرّ نگه می‌دارد و به خیر هدایت می‌کند.

تا نگردي آشنا زين پرده رمزي نشنوي گوش نامحرم نباشد جای پیغام سروش الهام کردن خداوند در باطن و دل انسان را می‌توان از آثار خلوت‌نشینی با خداوند دانست. خداوند کسانی را هادی است که آنان در خلوت با خداوند به مناجات و راز و نیاز نشسته باشند. اگر آدمی به مرتبه‌ای برسد که از جانب خداوند الهام گیرد، در امور زندگی دچار سردرگمی و بی‌چارگی و تحیر نخواهد شد و همواره نوری همراه اوست و او را در تمام مراحل زندگی یاری می‌رساند. یکی از بزرگان می‌گفت: اغلب فکر می‌کنیم چون خیلی گرفتاریم، به خدا نمی‌رسیم اما واقعیت این است که چون به خدا نمی‌رسیم خیلی گرفتاریم. خلوت، به شرط آنکه یار من باشد، دلپذیر است نه اینکه من در سوزوگداز باشم. در این خلوت بالاتر از لذّت دیدار، هیچ‌گونه لذّتی متصوّر نیست. خداوند به حضرت عیسی (ع) فرمود: مرا در تنهایی‌ها بسیار یاد کن.

امام صادق (ع) فرموده‌اند: سعادت‌مند کسی است که با خدای خویش اوقات خلوت و راز و نیاز داشته باشد. در جای دیگر می‌فرمایند: خداوند فرمود: ای فرزند آدم! مرا در نفس خود یاد کن تا تو را نزد خود یاد کنم و در خلوت به یاد من باش تا تو را در خلوت خویش یاد کنم؛ اگر مرا در میان مردم یاد کنی تو را در جمعیتی بهتر یاد کنم و حضرت فرمود: بنده خداوند را در میان مردم یاد نمی‌کند مگر آنکه خداوند در میان ملائکه او را یاد می‌کند. هر روز تنها دقایقی را در خلوت و سکوت بنشینید و به آنچه از خوبی‌ها دست یافته‌اید فکر کنید. شغل، ازدواج، مسکن، تحصیل، مسافرت خاطره‌انگیز، فرزندان، سلامتی و ... از خدا برای به دست آوردن همه اینها تشکر کنید و از این بابت خرسند باش؛ این بهترین ارتباط با خداست. همه خطاها و اشتباهات و بدرفتاری‌های خود را بر روی کاغذ بنویسید، هرگز در پی توجیه و پیدا کردن مقصّر نباشید، خود را مقصر اصلی بدانید. سپس کاغذ را بسوزانید و دور بریزید و از خداوند طلب بخشش کنید و از او بخواهید تا در ترک آنها یاری‌تان کند.

رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «مَنْ أَخْلَصَ لِلَّهِ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا ظَهَرَتْ يَنَابِيعُ الْحِكْمَةِ مِنْ قَلْبِهِ عَلَى لِسَانِهِ»؛ هر کس چهل روز خود را برای خدا خالص کند، چشمه‌های حکمت از قلب وی بر زبانش جاری می‌شود. (نهج الفصاحه: ص ۷۳۸)

اگر انسان در اوج امکانات مادی باشد اما هدایت و حمایت الهی پشتیبان او نباشد، به رشد و موفقیت واقعی نمی‌رسد. در مسئله دعا خداوند از بندگان خود خواسته است هر چیزی را که می‌خواهند، از او بخواهند و هر چه را که انسان از صمیم قلب از خدا بخواهد و مقدمات آن را فراهم کند، خدا آن را به انسان می‌دهد. پروردگار از هر مهربانی به انسان مهربان‌تر است. صدای بنده‌اش را می‌شنود و خواسته او را اجابت می‌کند و هیچ‌گاه او را بی‌پناه و تنها نمی‌گذارد. ما آفریدهٔ اویم و او آفریدگار ماست. ما به او عشق می‌ورزیم و او به ما محبت می‌ورزد.

در احادیث آمده که فرموده‌اند: نمک طعام خود را نیز از خدا بخواهید، شاید منظور این است که در برآورده شدن خواسته‌های خود، به غیر خدا التماس نکنید، زیرا خداوند مبنای همهٔ خوبی‌هاست. البته انسان در زندگی دنیوی خود، ناچار به برقراری ارتباط با دیگران است. اما این ارتباط تا جایی که به عزت و بزرگواری انسان آسیب نرساند، بدون اشکال است. هر جا که درخواست از بنده موجب تحقیر انسان شود، این درخواست ممنوع است، اما درخواست از خدا، حتی در مورد کوچک‌ترین کارها، باعث سربلندی و افتخار انسان است.

می‌دانیم که خداوند صادق است و در سخن او گمان خلاف نمی‌رود، لیکن یکی از بهترین شواهد بر صدق گفتار حق تعالی، مواردی است که در قرآن کریم آمده است؛ انبیا، اولیا و بندگان صالح حق تعالی در شرایطی خاص خدا را خواندند و خدا هم دعای آنان را اجابت کرد و آنها را از غم اندوه رها نمود. از این رو اگر شما چیزی را از صمیم قلب بخواهید، تمام موجودات عالم (خدا و مخلوقات) دست‌به‌دست هم می‌دهند تا شما به خواسته‌تان برسید، به شرط آنکه چیزی را که می‌خواهید از صمیم قلب بخواهید. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «خدا را بخوانید و به اجابت دعای خویش یقین داشته باشید و بدانید که خداوند دعا را از قلب انسان غافل بی‌خبر نمی‌پذیرد». (کنز العمال، ج ۲، حدیث ۳۱۷۶: ۷۲)

در آن خلوت راز، بین بنده و خداوند، چیزی جز محبت، کشش، عشق، راز گفتن و مهربانی دیدن نیست. در خلوت نشینی، لذت بی‌انتهاست و جذبهٔ بی‌توصیف که فقط با رسیدن و

چشیدن می‌توان آن را دریافت و به هیچ وجه نمی‌توان شیرینی عشق و محبت را به زبان آورد. همین قدر می‌توان گفت که بالاتر از آن مقامی و مرتبه‌ای قابل تصوّر نیست. درخواست از خدا عزّت است، اگر برآورده شود، نعمت است و اگر برآورده نشود حکمت است؛ اما درخواست از بنده خفّت است، اگر برآورده شود، منت است و اگر برآورده نشود ذلّت است. گرچه درهای رحمت الهی، همواره به سوی بندگانی که صادقانه و مخلصانه او را می‌خوانند، باز است و خداوند، به آنها وعده پاسخ داده است، به بعضی از زمان‌ها و اوقات، عنایت بیشتری داشته‌اند و احتمال استجابت در آن مواقع خاص، بیشتر دانسته‌اند.

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَنَادِي كُلَّ لَيْلَةٍ جُمُعَةً مِّنْ فَوْقِ عَرْشِهِ مِّنْ أَوَّلِ اللَّيْلِ إِلَى آخِرِهِ: أَلَا عَبْدٌ مُّؤْمِنٌ يَدْعُونِي لِدِينِهِ وَدُنْيَاهُ قَبْلَ طُلُوعِ الْفَجْرِ فَأُجِيبُهُ...»؛ خدای بزرگ در هر شب جمعه از اول تا آخر شب از بلندای عرش ندا دهد که آیا بنده مؤمنی نیست که امشب مرا برای دین و دنیای خویش بخواند تا او را اجابت کنم:

«يا ايها المزمّل قم الليل إلا قليلا»؛ چقدر این ندای تو دلم را تکان می‌دهد. ای جامه به خود پیچیده: شب را جز اندکی به پا خیز. نمی‌دانم چگونه و چرا مرا مجذوب خود می‌کند؟! «جَذَبَهُ» یکی از مراحل رسیدن به حسّ درک حق و حقیقت در حالات صوفیانه است. راه سپردن در راه فهم و درک آنچه صوفیان حق می‌نامند، مراحل مختلفی دارد و یکی از آنها مرحله جذب است.

«خَرَدَ» جذب یا جذب کشش حق است، در صورتی که سلوک کوشش است. عزّ الدین نسفی می‌فرماید: «صوفیه سه چیز را به غایت اعتبار کنند: اول جذب، دوم سلوک و سوم عروج». جذب، کشش است. سلوک، کوشش است و عروج بخشش؛ انسانی را که جَذَبَهُ حق او را فرا گیرد، اهل عرفان مجذوبان حق یا محبوبان حق می‌نامند. تمامی پیغمبران الهی مجذوب حق بوده‌اند و بی‌واسطه دریافت‌کننده فیض حق شده‌اند.

نظریه صوفیه و عرفا درباره جَذَبَهُ: «جذب عبارت است از نزدیک گردانیدن حق مر بنده را به محض عنایت ازلیّت و مهیا ساختن آنچه در طیّ منازل، بنده به آن محتاج باشد، بی‌آنکه زحمتی و کوششی از جانب بنده در میان باشد و طریق جذب به راه انبیاء و اولیاء است. در حقیقت جذب، تقرّب عبد است به حضرت حق به مقتضای عنایت الهیه و مهیا گردانیدن مجموع مایحتاج بنده طی منازل و قطع مراحل بی‌تکلف و سعی او.

(فرهنگ اصطلاحات تصوّف، جلد ۵)

اگر نوری رسد از عالمِ جان      ز فیض جذبه یا از عکس برهان  
جذبه‌ای از عشق باید بی‌گمان      تا شود طی هم زمان و هم مکان  
«شیخ بهایی»

انسان ذاکر همواره احساس می‌کند که در پرتوی لطف و عنایت بالاترین قدرت و برترین عظمت قرار دارد و دیگر مشکلات و ناراحتی‌ها نمی‌توانند بر او غلبه کنند و او را از پای در آورند؛ از طرفی او با چنین روحیه‌ای می‌تواند بر اضطراب‌ها فائق آید و شاد و خرم، به رشد و کمال خویش در زندگی ادامه دهد و با پیوند به قدرت بی‌کران حق، خود را نومید و تنها و غریب نخواهد دید.

کسی که به یاد خداوند باشد، خداوند او را راهنمایی و یاری می‌کند؛ غم او را برطرف می‌سازد و او را در مشکلات تنها نمی‌گذارد. انسان ذاکر کمک خداوند را در تمام امور زندگی خود می‌بیند و این بزرگ‌ترین ارمغان ذکر خداوند است که انسان تنها به قدرت خود در حل مشکلات اعتماد نکند، بلکه قدرت، هدایت و کمک خداوند را همراه خود داشته باشد. اگر انسان از ویژگی‌های انسانی و صفات عالی اخلاقی بهره‌ای نداشته و از ایمان و عمل صالح محروم باشد و به خلق خدا سودی نرساند، با داشتن همه عناصر مادی و روزی ظاهری تهیدست و بدبخت است و این مادیات ارزش و اعتباری برای او نخواهد داشت.

مرحله نخست زندگی بشر در حیطه جهان مادی است؛ در این برهه است که انسان باید فضایل و کمالات انسانی را در وجود خود به ظهور برساند. آسمان‌ها و زمین و آنچه در آنهاست جلوه رحمت حق است. خداوند علم و حکمت را از هر کسی که خالصانه و صادقانه گام بردارد، دریغ نمی‌کند. اگر قابلیت از بنده محقق شود، فیض حتمی است. آری مگر ممکن است خداوند حکمتی را از بندگانش دریغ نماید که پیامبرانش را برای تعلیم آن فرستاده است؟

خداوند در کتاب آسمانی خود (سوره جمعه) می‌فرماید: خداوند از میان بی‌سوادان و مکتب نرفتها رسولی را برانگیخت تا آیاتش را تلاوت کند و آنها را از آلودگی‌ها پاک نماید و به آنها کتاب و حکمت بیاموزد.

«يُسَبِّحُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ»؛ آنچه در آسمان‌ها و آنچه در زمین است خدایی را که پادشاه پاک ارجمند فرزانه است تسبیح می‌گویند:

«هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَ إِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ»؛ اوست آن کس که در میان بی‌سوادان فرستاده‌ای از خودشان برانگیخت تا آیات او را بر آنان بخواند و پاکشان گرداند و کتاب و حکمت بدیشان بیاموزد و پیش از آن در گمراهی آشکاری بودند. (جمعه: ۱)

یکی از موضوعاتی که در اخلاق فردی مطرح و در دیدگاه عارفان، به‌عنوان یکی از مقامات سیر و سلوک آمده، «خلوت» است. خلوت، به معنای دوری گزیدن ظاهری و باطنی از غافلان است. خداوند در قرآن کریم با تصریح به روی‌گردانی و دوری از مردمی که جز شئون دنیا در همت آنان نمی‌گنجد، مرز عزلت‌گزینی صحیح را از رهبانیت ناصحیح مشخص کرده و می‌فرماید: «فَاعْرِضْ عَنْ مَنْ تَوَلَّى عَنْ ذِكْرِنَا وَلَمْ يُرِدْ إِلَّا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا \* ذَلِكَ مَبْلَغُهُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِهِ مِنْ ضَلٍّ عَنْ سَبِيلِهِ وَ هُوَ أَعْلَمُ بِهِ مِنْ أَهْتَدَى»؛ پس از هر کس که از یاد ما روی برتافته و جز زندگی دنیا را خواستار نبوده است، روی برتاب، این منتهای دانش آنان است. پروردگار تو خود به حال کسی که از راه او منحرف‌شده، داناتر و او به کسی که راه‌یافته نیز آگاه‌تر است. (نجم: ۲۹ - ۳۰)

انسان به پروردگار، با اختلاط به مردم غافل و رنگ‌پذیری از آنان حاصل نمی‌شود. باید توجه داشت که کناره‌گیری نکوهیده از جامعه نیز در سیر و سلوک واقعی جایی ندارد. گاهی انسان به خیال آنکه در مسیر درست گام برمی‌دارد، با دوری از مسئولیت‌ها و وظایف فردی و اجتماعی‌اش تنها به عبادت‌های فردی می‌پردازد. قرآن کریم و سیره پیامبر اکرم (ص) چنین روشی را تأیید نمی‌کند؛ زیرا انزوا از هر آنچه آدمی را از یاد خدا باز می‌دارد، فضیلت است و خدمت به خلق برای تأمین رضای خدا، خود عبادت محسوب می‌شود. قرآن کریم به پیامبر (ص) می‌فرماید: «همچون یونس مباش که از قوم خدا جدا شد و مسئولیت خود را ترک کرد». (مریم: ۵۱)

انسان موجودی ضعیف، ناتوان و آسیب‌پذیر و در عین حال، سطحی‌نگر است تا زمانی که سختی و مشکلات گریبان‌ش را نگرفته باشد، متوجه ضعف و ناتوانی خود نبوده، مغرور و متکبر، دنیا را به کام خود می‌بیند. هنگامی که سرش به سنگ خورده و با مانع مواجه می‌شود، به خود می‌آید و درمی‌یابد که نیازمند حضور حضرت حق در زندگی است. او باید دست از خودخواهی بردارد و خود را به منبع حق برساند.

انسان برای تأمین معاش و رفع نیازهایش می‌باید با دیگران ارتباط داشته باشد. اما باید برای تأمین سلامت روان و کمال معنویت روحش، در انتخاب معاشران خود دقت کنند. به تعبیر حافظ:

نخست موعظهٔ پیر می فروش آن است که از معاشرت ناجنس احتراز کنید  
 هنر آن است که آدمی با آنکه در متن جامعه به سر می‌برد، نه تنها در امور باطل  
 دیگران شرکت نکند، بلکه بر آنان تأثیر مثبت گذارد؛ یعنی نه تنها از آنان رنگ نپذیرد،  
 بلکه به مردم رنگ خدایی بزند. «صِبْغَةَ اللَّهِ وَ مَنْ أَحْسَنُ مِنْ اللَّهِ صِبْغَةً»؛ و با رفتار و منش  
 و گفتار خود، دیگران را به‌سوی حق دعوت کند. (بقره: ۱۳۸)

امام علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ أَصْلَحَ فِيمَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ اللَّهُ فِيمَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ النَّاسِ»؛  
 هر کس رابطه‌اش را با خدا اصلاح کند، خداوند رابطه او را با مردم اصلاح خواهد نمود.  
 (بحارالأنوار، ج ۶۸؛ ۳۶۶)

عالم محضر خداست، اما شرط حضور درک حضور است. حتی اگر در محضر سلطان مطلق  
 عالم باشی، چنانچه درک حضور نداشته باشی تو غایی. یک گام مهم و مستمر برای سالک  
 این است که همواره در پی درک حضور باشد و این به‌اندازهٔ معرفت سالک به مقام  
 حضرت حق وابسته است و سالکان در این «درک» یکسان نیستند. آنان که اصحاب  
 معارف، ارباب فضایل، شریف‌النفس و کریم‌الطینه‌اند، چیزی را به مناجات حق اختیار نکنند  
 و از خلوت و مناجات حق، خود او را طالب‌اند و بزرگی، شرف، فضیلت و معرفت را همه در  
 تذکر و مناجات با حق دانند. اینان اگر توجه به عالم کنند و نظر به کونین اندازند، نظر آنها  
 عارفانه باشد و در عالم، حق جو و حق طلب‌اند و تمام موجودات را جلوهٔ حق و جمال جمیل  
 دانند. «عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست» اینان اوقات صلوات را به جان‌ودل  
 مواظبت کنند و از وقت مناجات با حق انتظار کشند و خود را برای میقاتگاه حق حاضر و  
 مهیا کنند. دل آنها حاضر است و از محضر، حاضر را طلبند و احترام محضر را برای حاضر  
 کنند و عبودیت را مراودت و معاشرت با کامل مطلق دانند و اشتیاق آنها برای عبادت از  
 این باب است.

شناخت رحمت ویدهٔ خدا و فضل و احسان حضرت حق و لطایف و ظرایفش و افق‌های با  
 ارزش طلوعش به انسان بصیرت و بینش شگرفی می‌دهد و زندگی او را با تحول و دگرگونی



عجیبی دمساز می‌کند؛ خداوند از عالم ملکوت و جهان غیب و دنیای الهامات و سرای کرامات دریچه‌ای به روی این میهمان خاک‌نشین و شایسته خلافت و لایق هدایت و سزاوار کرامت و درخور دانایی بصیرت و مسجود فرشتگان و مورد توجه کروبیان می‌گشاید.

اعمال عبادی هر کدام به‌نوبه خود، رابطهٔ انسان با پروردگار جهان را برقرار کرده، بنده را به خدای سبحان، نزدیک‌تر می‌نماید و باعث محبوبیت انسان نزد خداوند می‌شود. خلوت‌نشینی و نیایش، یکی از بهترین اعمال عبادی است و باعث می‌شود که خداوند انسان را دوست بدارد. البته یادتان باشد که راز رسیدن به خلوت، در فراهم‌سازی زمینه برای درک فیض حق است که در لحظه‌های خاص میسر می‌شود.

### رحمت الهی

رحمت خداوند بر دو قسم است: رحمت عام و رحمت خاص

رحمت عام شامل حال همهٔ موجودات و مخلوقات می‌شود؛ همچون نعمت حیات و زندگی که شامل حال همه است. خاطرات و حوادث تلخ گذشته را به یاد بیاورید؛ از اینکه همه آنها گذرا بوده و موجب تحصیل تجربه شده و هرگز خداوند تنهائتان نگذاشته، خوشحال باشید و از او تشکر کنید. رحمت خاص الهی تنها شامل بندگان صالح و شایستهٔ حضرت حق تعالی می‌شود. منظور از رحمت خاص الهی در دنیا؛ یعنی حیات طیبه و زندگی کردن در رضوان الهی.

به‌طورکلی آیات قرآن کریم دربارهٔ رحمت خاص الهی سه حقیقت را بیان می‌کند: اوّل اینکه حضرت حق تعالی رحمت را بر خود فرض کرده است؛ دوّم اینکه رحمت او رحمت واسعه است؛ سوّم اینکه رحمت الهی شامل حال کسانی است که واجد شرایط آن باشند. کسی مشمول رحمت خاص الهی می‌شود که ایمان و عمل صالح را توأم داشته باشد.

«فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَيُدْخِلُهُمْ رَبُّهُمْ فِي رَحْمَتِهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْمُبِينُ»؛ آنان که به خدا ایمان آورده و نیکوکار شدند، آنها را خدا در رحمت خود داخل سازد که آن سعادت آشکاری است. (جاثیه: ۳۰)

ایمان و عمل صالح باعث می‌شود که انسان صلاحیت، لیاقت و ظرفیت دریافت رحمت الهی را در خویش ایجاد نماید. وظیفهٔ ما ایجاد ظرفیت است و اگر ما این کار را به‌درستی

انجام دهیم، افاضه رحمت الهی حتمی و به اراده حق است. عشق انسان به خدا یکی از جلوه‌های مهر و محبت خداوند است که به بندگانش اجازه فرمود به درگاه او راه یافته و با او سخن بگویند. با داشتن قلب آماده، خداوند آرامش و سکون را به قلب بنده‌اش ارزانی می‌کند. تحقق این امر، در سحرگاهان بهتر میسر خواهد شد. راه دیگر، ذکر مداوم است که سبب ارتباط قلبی انسان با خداوند می‌شود؛ چنانکه خود فرمود: «أَلَا بِهِ ذِكْرُ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آگاه باشید با یاد خدا، قلب‌ها آرامش پیدا می‌کند. مراد آیه آن است که ذکر خدا موجب ارتباط قلبی انسان با خدا می‌شود و ارتباط قلبی با خدا، مایه آرامش انسان می‌گردد. نکته اساسی آن است که این اعمال باید به‌طور مداوم باشد تا اثر معنوی آن ظاهر گردد؛ در غیر این صورت معلوم نیست، آن نورانیت موردنظر و فواید مترتب با آن، در انسان پدید آید یا نه؟! اگر در این راه مجاهدت و تلاش کنید، به‌طور یقین نتیجه خواهید گرفت؛ به شرط آنکه هرگز افراط و زیاده‌روی نکنید. باید به تدریج پیش بروید و اعتدال را حفظ نمایید و سعی نمایید کیفیت اعمال را بالا ببرید، نه کمیت آنها را و یقین بدانید که اگر به‌طور اعتدال و مداوم به اعمال خود ادامه بدهید، به تدریج نورانیت قلب در شما پدید خواهد آمد و به هدف خود خواهید رسید.

«مَنْ ذَا الَّذِي أَنْسَ بِقُرْبِكَ فَأَتَّبَعِيَ عَنْكَ حَوْلًا. إِلَهِي وَ إِلَهْمَنِي وَ لَهَا بِذِكْرِكَ إِلَيَّ ذِكْرُكَ»؛ خدایا! ای تنها محبوب عاشقان شب‌زنده‌دار، دل‌های ما خفتگان را، حیران یادت کن.

الهی! خواندی تأخیر کردم، فرمودی، تقصیر کردم. عمر خود بر باد کردم و بر تن خود بیدار کردم. اگر گوییم، ثنای تو گویم و اگر جوییم رضای تو گویم. الهی گفتی کریم؛ امید بدان بستم و شک ندارم که تا کرم تو در میان است ناامیدی حرام است. پروردگارا! اگر از بیان خواسته خود عاجز شده‌ام و یا در پیدا کردن راه و رسم درخواست خود نابینا گشته‌ام، تو مرا بر مصالح خویش راهنمایی کن و قلمم را به‌سوی آنچه رشد و صلاح من است رهبری فرما، که این کار از هدایت‌های تو به دور نیست و برآوردن چنین خواسته‌هایی برای تو تازگی ندارد.

کار تو عفو است و امید و عطا

کار ما سهو است و عصیان و خطا

## داستان جعفر برمکی

جعفر برمکی در دربار هارون جاه و جلال خاصی پیدا کرده و برادرانش هم به کار مشغول بودند. به دلیل علاقه شدید هارون به جعفر برمکی، او خواهر خود را به عقد جعفر درآورد و در پنهان با او شرط بست که از خواهرش بچه‌ای به دنیا نیاورد. جعفر برمکی هم که خود چند زن داشت این پیشنهاد را قبول کرد. از این ماجرا مدت‌ها گذشت تا اینکه یک روز هارون با جعفر برمکی وارد باغ خود شد که به تفریح بپردازند. هنگام گردش در باغ، هارون سیب سرخ قشنگی را در بالای درختی دید و سخت هوس خوردن آن را کرد. جعفر برمکی خواست از درخت بالا برود؛ اما چون هارون خیلی او را دوست داشت؛ ترسید شاخه‌ای بشکند و جعفر برمکی آسیب ببیند؛ بنابراین گفت: من پای درخت می‌ایستم. تو پا روی کف دست‌های من بگذار و بلند شو و سیب را بچین. جعفر برمکی ابتدا قبول نکرد، اما سرانجام بنا به خواهش هارون چنین کرد. او دستش به سیب نرسید. هارون گفت: «پاهایت را روی شانه‌ام بگذار.»

جعفر برمکی روی دو شانه هارون بلند شد، ولی باز دستش نرسید. هارون گفت: «روی سرم بایست؛» جعفر برمکی که مجبور بود با دو پا روی سر هارون ایستاد و سیب را فوری چید و پایین آمد. برادر جعفر برمکی، باغبان هارون بود و از دور این منظره را تماشا می‌کرد و خیلی از ترقی و پیشرفت برادرش نزد هارون لذت می‌برد. وقتی جعفر برمکی پا بر سر هارون گذاشت، سخت ناراحت شد و پیش خود گفت: «افسوس که عمر جعفر برمکی و تمام برمکی‌ها بسر آمد.» سخت ناراحت شد اما چیزی نگفت و یک دسته گل چید و به هارون و جعفر برمکی تقدیم کرد.

هارون به پاس قدردانی از این گل‌ها به باغبان اجازه داد هر چه می‌خواهد از او طلب کند. ولی باغبان گفت: قربان! بنده فقط یک چیز از شما می‌خواهم و آن این است که با خط مبارکتان بنویسید: «این باغبان نه اهل برمک است و نه برادر جعفر برمکی». هارون و جعفر برمکی خندیدند و باغبان را مسخره کردند. هارون گفت: «ای احمق! حکم جعفر برمکی حکم من است. کار او کار من است. تو خود را از جعفر برمکی دور می‌داری و

می‌پرهیزی؟!» خلاصه هارون با دست خود نوشت و به او داد. از این ماجرا گذشت تا اینکه هارون روزی چشمش به خواهرش افتاد و آثار حاملگی را در او دید، سخت خشمگین شد. وی به جلاّد دستور داد تا سر جعفر برمکی را از بدن او جدا کنند و تمام برمکی‌ها را از کوچک و بزرگ، از پیر و جوان و از زن و مرد هر که بود تمام را از دم تیغ بگذرانند.

وقتی کار قتل‌عام برمکی‌ها تمام شد، هارون پرسید: «آیا کسی را سراغ دارید که از نسل برمکی‌ها باشد؟». شخصی گفت: بله قربان! باغبان شما، حکم شد که او را هم بیاورند. باغبان را حاضر کردند باغبان گفت: قربان! من نه اهل برمکم، نه برادر جعفر. هارون خشمگین شد و گفت: «چرا دروغ می‌گویی؟ تو برادر جعفری.» باغبان گفت: قربان! بنده مدرکی دارم که حرفم را ثابت می‌کند. هارون که از شدت ناراحتی نامه به خاطرش نبود گفت: مدرکت را نشانم ده. باغبان نامه را درآورد و هارون با دیدن کاغذ متعجب شد و در اینجا توانست از نوشته خود صرف‌نظر کند؛ زیرا او اهل برمک و جعفر برمکی را به جرم عهدشکنی و بدبینی قتل‌عام کرده بود و اگر از نوشته و عهد خود صرف‌نظر می‌کرد، خودش هم محکوم بود. هارون به باغبان گفت: تو از اول لابد این ماجرا را می‌دانستی؟! و با اصرار جریان را از باغبان پرسید. باغبان گفت: قربان! آن روز که شما و جعفر در باغ بودید و جعفر به دستور شما برای چیدن سیب به کف دست‌ها و شانه شما پا گذاشت، هیچ‌اّما وقتی پا به سر شما گذاشت، این را یک بدبختی دانستم؛ زیرا شما هارون بودید و سزاوار نبود پا بر سر شما بگذارد و از اینجا فهمیدم که بخت ما برمکی‌ها برگشته است! چقدر خوب بود آدم‌ها حد و حدود خود را درک می‌کردند و می‌فهمیدند پای خود را کجا می‌گذارند.

مهمترین عوامل ایجاد غفلت که در آیات و روایات بدان تصریح شده است:

**\* هواپرستی:** خداوند متعال در خصوص رابطه هواپرستی و غفلت می‌فرماید:

«وَلَا تُطِيعُ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا»؛ و از کسانی که قلبشان را از یاد خود غافل ساختیم اطاعت مکن! همان‌ها که از هوای نفس پیروی کردند و کارهایشان افراطی است. (الکهف: ۲۸)

**\* سطحی‌نگری:** در قرآن کریم از سطحی‌نگری نسبت به زندگی دنیا بدون در نظر داشتن واقعیت پس از آن، به عنوان یکی دیگر از سبب‌های غفلت نام برده شده است:

«يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ»؛ آنها فقط ظاهری از زندگی

دنیا را می‌دانند و از آخرت (و پایان کار) غافل‌اند! (روم: ۷)

آرزوهای دراز، عامل اصلی غفلت از یاد خداست؛ بدون شک امید و آرزو، عامل حرکت چرخ‌های زندگی انسان‌هاست که حتی اگر یک روز از دل‌های مردم جهان برداشته شود، نظام زندگی به هم می‌ریزد و کمتر کسی دلیلی بر فعّالیت و تلاش و جنب‌وجوش خود پیدا می‌کند. قرآن کریم سه نوع غفلت را نکوهش می‌کند:

۱. غفلت از یاد خدا

۲. غفلت از آیات و نشانه‌های خدا

۳. غفلت از آخرت

در نگاهی اجمالی می‌توانیم ریشهٔ غفلت‌ها را در دو امر ببینیم: الف) عوامل درونی: هوای نفس ب) عوامل بیرونی: دنیا، نفس ویرانگر و...

### شناخت غفلت و راه‌های مبارزه با آن

همهٔ ما گذشته را پشت سر گذاشته‌ایم و آینده را پیش روداریم؛ گذشته‌ای که ازدست‌رفته است و آینده‌ای که از آن چیز زیادی نمی‌دانیم. همه ما چون انسان هستیم و به‌ناچار، نواقصی داریم، در طول زندگی، احساس ناکامی و درماندگی را تجربه می‌کنیم. بزرگ‌تر که شدیم به این نتیجه می‌رسیم که امکان دستیابی فوری به‌تمامی امیال و آرزوهایمان وجود ندارد. مشکلات و سختی‌ها در زندگی برای همهٔ انسان‌ها به وجود می‌آید.

بهترین آنها کسانی‌اند که با دیدگاهی روشن و دقیق، آن را شکافته و در پی حل آن باشند؛ نه اینکه فکر کنند مرور زمان، آن را حل می‌کند. «مشکلات! هیچ‌چیز نیست جز مشکل، یکی بعد از دیگری!». شما مردمی را می‌شناسید که زندگی برایشان چنین تعریفی دارد. اینها کسانی هستند که به دنیا اخم می‌کنند و به آن، تهمت می‌زنند که برایشان تولید مشکل می‌کند «یکی بعد از دیگری». آنها به مشکلات، مثل ابرهای تیره‌ای نگاه می‌کنند که بالای سرشان قرار دارد.

انسان‌ها باید بیاموزند که زندگی‌شان تحت اراده‌شان باشد؛ مانند یک راننده که اختیار حرکت اتومبیل خود را کاملاً در دست دارد و اگر لحظه‌ای اشتباه کند، شاید دچار حوادث خطرناکی گردد. انسان باید در زندگی خود، قدرت، اراده و نفوذ داشته باشد تا در مشکلات زندگی، شکست نخورد و راه‌حل آن را بیابد. در ادامه به برخی از عناصری که انسان را از ورطه غفلت نجات داده اشاره می‌شود:

**الف) بینش:** انسانی که به جایگاه خود (کرامت، فضیلت و...) در هستی واقف نیست، وظایف خود را در قبال خدا، خود و دیگران نمی‌داند و نسبت به خالق هستی و صفات او اطلاعات خوبی ندارد. به‌طور قطع برنامه خودسازی و زندگی خوبی نخواهد داشت و شاید در سرازیری غفلت قرار گیرد. به همین منظور اولین قدم هوشیاری، شناخت مسائل فوق است که در این زمینه باید مطالعه کرد. گاهی انسان متوجه غفلت خود می‌شود. بهترین کار در آن موقع جلوگیری از ضرر است؛ یعنی اینکه نگوییم همین چند لحظه است و بعد جبران می‌کنم؛ بگوییم چه تضمینی است باز گردم و وقت آن را داشته باشم؛ بدانیم که سقوط در دره غفلت گام به گام و تدریجی است.

**ب) امور دنیوی:** ما انسان‌ها به امور مادی (زندگی، تحصیل، شغل و...) توجه زیادی می‌کنیم و این امر می‌تواند ما را ساعت‌ها و روزها به خود مشغول کند و از امور معنوی غافل کند. برای اینکه امور دنیوی ما را به خود مشغول نکند، چه کارهایی باید انجام دهیم؟ برای پاسخ به نکات زیر توجه کنید:

**۱- تفکر:** در مورد نشانه‌های خدا، آفرینش، هدف خلقت، تفکر کنید؛ از خود بپرسید: از کجا آمده‌ام و به کجا خواهیم رفت؟

**۲- اهل ذکر باشید:** ذکرهای کوتاه و پرمغز وقتی با تأمل گفته شوند، حالتی از هوشیاری دائمی را در انسان ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که نفس دائم سپاسگزار خدا باشد و نسبت به وسوسه‌های شیطان حالت دفاعی به خود بگیرد و از آرامش حاصل از آن استفاده کنیم. انسانی که به ذکر خدا مشغول است، همنشین خداست.

**۳- فعال باشید:** گاهی انسان متوجه غفلت خود می‌شود. در آن موقع بهترین کار جلوگیری از ضرر است. اگر چشم‌پاز کرده و به گذشته خود نگاه کنیم، می‌بینیم که چقدر گام به گام از مسیر رشد دور شده‌ایم.

۴- **برنامه ریزی:** در معارف اسلامی به ما توصیه شده تا برای رشد خود، برنامه خودسازی داشته و طبق محاسبه پیش برویم. لازم است طبق این برنامه حرکت کنید.

۵- **مُشارطه:** از اول صبح با خود پیمان ببندید که در آن روز وظایف خود را به خوبی انجام داده و از گناهان بپرهیزید.

۶- **مُراقبه:** یعنی در طول روز مراقب خود و اعمال خود باشید تا از آنچه با خود عهد کرده‌اید تخطی نکنید.

۷- **مُحاسبه:** در آخر شب به حساب کارهای خود برسید. بررسی کنید تا چه حد، در اجرای وظایف خویش موفق بوده‌اید و چه میزان کوتاهی کرده‌اید.

۸- **مُعاتبه:** یعنی اگر در محاسبه، متوجه لغزش و اشتباه در رفتار شدید، خود را تنبیه کنید (روزه- انفاق- یا کار خیر دیگر تا گذشته جبران شود) و دفتری به این کار اختصاص دهید.

۹- **اعتدال:** همیشه اعتدال را حفظ کنید (مطالعه، تفریح، کار، خواب، رسیدگی به امور زندگی و...) قرآن در توصیف مؤمنان می‌فرماید: آنها افرادی هستند که تجارت و کار، آنها را از خداوند باز نمی‌دارد؛ یعنی انسان باید در همه حال حالت توجه را حفظ کند، نه اینکه برای خودسازی از همه فاصله بگیرد.

بدن، وسیله زندگی است نه جوهر. آن قدر که ما انسان‌ها با ظاهر جسمی خود مشخص می‌شویم، یک درخت با تنه‌اش مشخص نمی‌شود. تجربه‌های ما باید مثل درخت به ما شکل بدهد ولی این کار را نمی‌کند. فقط جوهره وجودمان است که با شرایط محیط از بین نمی‌رود، شکسته نمی‌شود و یا در معرض بررسی دیگران قرار نمی‌گیرد. وجود داشتن پر مفهوم است. من وجود دارم، من اینجا هستم، تنها من هستم که زندگی را می‌سازم و ...

رسالت اصلی ما در این دنیا بیدار شدن و بیدار کردن است. زندگی ما به منزله سفری است و هدف نیست. در این جهان هیچ حادثه‌ای تصادفی نیست و همه وقایعی که روی می‌دهند، لطف و رحمت الهی در آن نهفته است. تمام حوادث برای ما پیام‌هایی دارند که سبب تکامل روحمان می‌شوند؛ مثلاً شما می‌توانید پیام آن حادثه به ظاهر بد را بعد از گذشت مدتی بفهمید و یا حتی ممکن است تا زمانی که زنده‌اید، متوجه نشوید، زیرا بسیاری از این وقایع فرا سوی درک ما و جزء اسرار الهی هستند و تلاش برای فهم حکمت خداوند با هوش محدودمان، مانند سنجش اقیانوس با پیمانه است. بیاید کاملاً بپذیریم که در هر موقعیت نامطلوب، نیکی پنهانی برای همه وجود دارد.

انرژی‌های خود را پراکنده نکنید. آنها را تحت نظر داشته باشید و به طرز مفیدی هدایت کنید. توجه داشته باشید که هر کاری را با حواس جمع و علاقه انجام دهید، در زمان حال زندگی کنید، گذشته و آینده را در چرخه ذهنی برای همیشه رها کنید.

این مطلب مهم را درک کنید؛ که شما نمی‌توانید دنیا را تغییر دهید؛ اما می‌توانید خودتان را تغییر دهید. آنچه دنیا به شما می‌بخشد، در مقابل چیزی است که پیش‌تر، شما به او بخشیده‌ای. به‌جای توقع خوشحالی از دیگران، خودتان آنها را خوشحال کنید. از همه مهم‌تر اینکه اشتباهات خودتان را بپذیرید و بدانید که فقط خود شما می‌توانید آنها را به موفقیت تبدیل کنید.

اگر عمرتان را با خیال و رؤیا درباره آینده و اندیشه به گذشته سپری کنید، از آنچه در حال می‌گذرد غافل خواهید ماند. خوشبختی در درون شماست، در بیرون از خود به جستجوی آن نپردازید. بکوشید هر روز بیشتر از روز دیگر شکاف‌های موجود بین خود با دیگران را به پیوند دوستی و الفت تبدیل کنید. زندگی بالاترین موهبتی است که به شما ارزانی شده، قبل از اینکه دیر شود از این فرصت استفاده کنید.

از غیبت کردن و تهمت زدن، ذکر صفات‌های نسنجیده درباره افراد، حسادت، کینه، دروغ‌گویی و خلاصه رنجاندن دیگران به شدت پرهیز کنید. زیرا تنها کسی که با انجام این‌گونه اعمال از نیروهای منفی عذاب می‌کشد، خودتان هستید. زمانی که به دیگران خوبی و کمک می‌کنید، تجمعی از نیروهای مثبت به دور خودتان فراهم می‌آورد و این نیروهای مثبت باعث آرامش و شادی شما می‌شوند. از کنج‌کاوای در زندگی دیگران پرهیزید. از خواندن نامه‌های شخصی و دفتر خاطرات محرمانه دیگران و گوش دادن به مکالمه‌های خصوصی آنها اجتناب کنید. بدون در زدن و اجازه گرفتن وارد هر مکانی نشوید. سعی در اثبات درستی نظرها و عقاید خود به دیگران نداشته باشید. تلاش نکنید که به‌زور افکار و عقاید دیگران را تغییر دهید، زیرا در صورت رعایت نکردن این دستورها، آرامش خود را بر هم می‌زنید.

در حقیقت یاد بگیریم:

با خدا ارتباط خوبی برقرار کنیم.

از آنچه هستیم راضی باشیم.

بر آرامش درونی تمرکز کنیم.

قضاوت خود را به تأخیر بیندازیم.



صفت‌های مثبت خود را افزایش دهیم.

به دستورهای اخلاقی احترام بگذاریم.

از کنجکاوی کردن در زندگی دیگران دوری کنیم.

وسایل اضافی را از محیط زندگی‌مان خارج کنیم.

تعداد زیادی از افراد جامعه در گروه‌های سنی و شغلی مختلف دچار درجاتی از اضطراب و افسردگی هستند. اگر ریشه این اضطراب و افسردگی را بررسی کنیم، می‌بینیم که آنها به شکلی دچار نارضایتی از خود هستند و این نارضایتی را به صورت اضطراب و افسردگی بروز می‌دهند. در بررسی نارضایتی افراد به این نتیجه می‌رسیم که آنها می‌خواهند کارهای خود را خوب و کامل انجام دهند و چون انجام صددرصدی و بدون خطا و اشتباه کارها برای ما امکان‌پذیر نیست، در پایان از نتیجه کار راضی نیستند. وقتی افراد به منظور رسیدن به موفقیت صددرصدی تلاش می‌کنند اما نتیجه نمی‌گیرند، دچار خستگی و ناامیدی و عدم رضایت از زندگی شده و به افرادی افسرده، روان رنجور و مضطرب تبدیل می‌شوند و اگر این نارضایتی را به دیگران نسبت دهند به افرادی ناآرام و پرخاشگر تبدیل می‌شوند. ما انسان‌ها باید بر اساس اصل «جایز الخطا بودن» درصدی از خطا و اشتباه را در زندگی بپذیریم و سعی کنیم در بیشتر موارد، بدون خطا و اشتباه از تلاش خودمان نتیجه بگیریم نه در همه موارد.

در حقیقت مالک اصلی خداست	این امانت بهر روزی دست ماست
گفت پیغمبر که هر که سر نهفت	زود گردد با مراد خویش جفت
نیست کسی از توکل خوب‌تر	چیست از تسلیم خود محبوب‌تر

«مولانا»

## حکایت اول

جوان پریشان و آشفته‌ای نزد بزرگی آمد و با حالتی زار و به هم ریخته گفت: «به هر کسی محبت می‌کنم جوابم را با گستاخی و بی‌احترامی می‌دهد و از مهربانی من سوءاستفاده می‌کند و نمک می‌خورد و نمکدان می‌شکند. شما بگوئید چه کنم! آیا طریق مهر و محبت را رها سازم و همچون خود آنها بی‌رحم و خودپرست شوم و به فکر منافع خود باشم؟!»

بزرگ‌مرد با لبخند گفت: «وقتی کسی به دیگری محبت می‌کند و در حق انسان‌های اطرافش مهربانی می‌کند، این کار را فقط به خاطر آنها انجام نمی‌دهد، بلکه اولین فردی که از این عمل نفع می‌برد، خود شخص است. احساسی آرام‌بخش و متعالی وجودش را فرا می‌گیرد و برکت، شادی و عشق در وجود زندگی او گسترش می‌یابد». اگر آنها جواب محبت را با فریب و دغل می‌دهند و از مهربانی تو سوءاستفاده می‌کنند، تو هرگز نباید فضای پاک و آرام و باصفای دل خود را به خاطر افرادی این‌چنینی تیره و تار کنی. هر چه اطراف تو را فریب و نیرنگ فرا گرفت، تو به خاطر خودت و به خاطر آرامش و تعالی روح و روان خودت عاشق‌تر بمان و چراغ مهربانی را در دلت خاموش مکن.

### حکایت دوم

یکی از شاگردان مدرسه معرفت، فردی بسیار تمیز و مرتب بود. لباس‌هایش بسیار تمیز و بدون چین‌وچروک بود و کفش‌هایش همیشه از تازگی برق می‌زد. یک روز استاد با تعجب دید که این شاگرد، روی کفش‌های خود خاک می‌ریزد تا برق آنها را از بین ببرد و لباس‌هایش را به هم می‌ریزد تا شکل و ظاهری زولیده و به‌هم‌ریخته پیدا کند. استاد با تعجب نزدیک او رفت و پرسید: «چه می‌کنی؟ این کارها از تو بعید است! شاگرد با نگاه شرم‌زده گفت: امروز در بازار راه می‌رفتم، چند نفر از رهگذران با صدای بلند درحالی که مرا مسخره می‌کردند، گفتند: این آدم را نگاه کنید که شاگردی معمولی بیش نیست، اما مثل پادشاهان لباس می‌پوشد و مواظب تمیزی لباس و جامه خود است. به همین دلیل تصمیم گرفتم شکل ظاهر خودم را شبیه بقیه کثیف و به‌هم‌ریخته سازم تا دیگر کسی چنین حرفی به من نزند!

استاد با لبخند گفت: «چرا به آنها نگفتی که در واقع یک پادشاه و سلطان گران‌قدر و بی‌نظیر هستی که برای مدتی افتخار دادی و به مدرسه استاد آمده‌ای.» شاگرد جوان با حیرت گفت: «من کجا و پادشاه کجا؟!». استاد پاسخ داد: «تو پادشاه و حاکم سرزمین وجود خودت هستی. می‌توانی بر بدن و روح و ذهن خودت حکم برانی و آن را همان‌گونه که می‌پسندی آرایش کنی و رشد دهی. هیچ غریبه‌ای نمی‌تواند بدون اجازه تو ای جناب سلطان، به ذهن و روان تو وارد شود. چگونه یک پادشاه بزرگ مثل تو به آن رهگذرهای ساده‌اندیش اجازه داده است بی‌اجازه وارد ذهنش شوند و آرامش او را برهم زنند؟

برخیز و سریع بدون آنکه کسی متوجه شود، دوباره بهترین و تمیزترین جامه‌ای که در توان داری بر اندام این پادشاه بی‌رقیب بیاری و با افتخار به زیباترین شکلی که در توان داری در کوی و برزن قدر گذار. مدرسه معرفت به داشتن این‌گونه شاگردانی افتخار کرده و به خود می‌بالد.»

## ۲- احترام و خدمت صادقانه به پدر و مادر

پدر و مادر به‌عنوان دو انسان فداکار و زحمتکش که بار مسئولیت‌های تربیت فرزند را بر دوش دارند، در نزد خداوند از جایگاه منحصر به فردی برخوردار هستند؛ به‌طوری‌که در قرآن کریم، به اطاعت و تکریم آنان بسیار سفارش شده است و پروردگار نام آنان را در ردیف نام خود قرار داده است. در این کتاب، نویسنده ضمن تشریح موضوع احترام، به پاره‌ای از تأکیدهای قرآن در خصوص ضرورت تکریم و پاسداشت مقام پدر و مادر اشاره کرده است.

«احترام» از واژه‌های غیر مصرح قرآنی و از ریشه حرم و حرمت گرفته شده است. حریم چاه به معنای آن محدوده‌ای است که نمی‌توان بدان نزدیک شد و کسی حق تصرف و حفر چاه دیگر در آن محدوده را ندارد. حرمت شخص به معنای چیزی است که شخص از آن حمایت و دفاع می‌کند. احترام به این اساس چنانکه در اصطلاحات عرفی نیز آمده، به معنای تعظیم و تکریم و گرامی‌داشت شخص است. احسان و تکریم به پدر و مادر، جایگاه بسیار والایی دارد و قرآن همواره پس از بیان وجوب پرستش خدای یگانه، به احترام و تکریم پدر و مادر سفارش می‌کند: «وَالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا». (بقره: ۸۳ و سوره نساء: ۳۶)

قرآن در آیه ۸۳ سوره بقره، احسان به پدر و مادر را به‌عنوان پیمان خداوند با بنی‌اسرائیل یاد کرده و می‌فرماید: «وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَآئِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا»؛ و هنگامی که از بنی‌اسرائیل پیمان و عهد گرفتیم که جز خدا را نپرستند و به پدر و مادر احترام گذارند و احسان و نیکی کنند. در این آیه و نیز در چهار مورد دیگر، از جمله در آیه ۲۳ سوره اسراء، هنگامی که خداوند به مردمان فرمان می‌دهد که تنها او را پرستند، بی‌درنگ حکم و فرمان احسان و نیکی به پدر و مادر را مطرح می‌سازد که بیانگر میزان اهمیّت و جایگاه احسان به پدر و مادر در پیشگاه خداوند است؛

یعنی پرستش خدای یگانه و احسان به والدین در کنار هم آمده تا مردمان از جایگاه پدر و مادر آگاه شوند. اگر خداوند باید به عنوان آفریدگار پرستش شود، پدر و مادر نیز به عنوان واسطه فیض وجود و نعمت‌های خداوندی بر انسان، باید مورد احترام و احسان قرار گیرند؛ از این رو خداوند اموری را که می‌توانند نسبت به خدا و پدر و مادر به جا آورده شود در کنار هم می‌آورد. به سخن دیگر اگر بندگی و پرستش کسی غیر از خدا جایز بود، آنان والدین هستند و از آنجایی که چنین امری کفر و شرک است، خداوند فرمان می‌دهد که به جای پرستش ایشان در حق آنان احسان شود. احسان، برترین حالتی است که پس از پرستش می‌توان تصوّر کرد؛ یعنی در مرتبه دوم پرستش و اگر پرستش غیر خدا جایز بود، به آن حکم می‌شد و چون امکان‌پذیر نیست، مرتبه دوم آن تأکید شده است. خداوند در آیات قرآنی به امور دیگر فرمان داده و از مردمان خواسته تا آنها را انجام دهند؛ از این رو در آیه ۱۴ سوره لقمان فرمان می‌دهد: «أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ»؛ از من و پدر و مادران تشکر کنید.

برخی از مفسران با توجه به نکره بودن واژه «احسان» در آیه ۲۳ سوره اسراء بر این باورند که نکره آوردن، یعنی فرزندان باید در همه امور به والدین احسان کنند. این حکم قرآنی اختصاصی به مؤمنان نداشته و همه انسان‌ها را دربر می‌گیرد. قرآن به این شیوه دیگرانی را که به قرآن و خدا ایمان ندارند، تشویق می‌کند که حداقل در حق پدر و مادر خویش به حکم وظیفه انسانی، احسان و احترام بگذارند. فریاد زدن، درشتی کردن، اعتراض نمودن، ناسزا گفتن و پیشی گرفتن از ایشان در نشستن و راه رفتن، از مصادیق بی‌احترامی است.

اطاعت کامل از پدر و مادر امری است که قرآن بدان فرمان داده و تنها موردی که شخص می‌تواند از دستور پدر و مادر اطاعت نکند، دستور آنها به کفر خداست. اما در سایر موارد می‌باید از ایشان اطاعت کرد و فرمان برد. احترام به پدر و مادر و احسان به ایشان به معنای برخورد نیکو و رسیدگی به نیازهای آنان پیش از درخواست، و ابراز قول کریم به معنای طلب مغفرت آمده است. نگاه با رأفت و رحمت و بر جای بلند و برتر نشاندن، از دیگر روش‌های تکریم و احسان به پدر و مادر است. در مجموع تکریم و احترام به پدر و مادر، امری است که بیش از هر کار دیگری بدان سفارش شده است.

نادیده گرفتن و بی‌احترامی به پدر و مادر، انسان را به مصیبت‌های بی‌شماری گرفتار کرده و خیر و برکت را از زندگی او برده و در آخرت نیز خوار و ذلیل می‌کند. حق پدر و مادر

آن است که فرزند بداند آنها برای او زحمات بسیار کشیده و برای تربیت و پرورش او آسایش و راحتی خود را فدا کرده‌اند. پدر و مادر دو وجود با ارزشی هستند که در تمامی ادیان آسمانی و حتی مکتب‌های غیر الهی، احترام به آن تأکید شده است. مهمترین رابطه میان انسان با انسان دیگر، رابطه فرزند با پدر و مادر است که اصل وجود فرزند وابسته به آنهاست. آنچه پدر و مادر برای فرزند انجام می‌دهند، به‌هیچ‌وجه قابل جبران نیست؛ از این رو نمی‌توان بر اساس «قاعده عدل» رفتار آنان را پاسخ داد. این مطلب را باور کنید که اگر می‌توانستیم، به تمامی دوستان و فرزندان خود می‌گفتم که در دوران زندگی، کارهای خود را کنار بگذارند و بیشتر وقت خود را به عبادت، خدمت به پدر مادر و خدمت به خلق خدا بپردازند و آن وقت ببیند که تمامی عالم را در تسخیر خود درمی‌آورند.

خداوند حکیم احترام به پدر و مادر و فرمان برداری از دستورهای مشروع آنان را در آیات متعددی از قرآن یادآوری فرموده و نیکی به آنان را پس از عبادت خویش آورده است:

**الف- «قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّي عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ لَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَ إِيَّاهُمْ وَ لَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا بَطْنٌ وَ لَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَ صَاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ»؛** بگو: بیایید تا آنچه خدا بر شما حرام کرده همه را بر شما بخوانم و آن اینکه به هیچ وجه شرک به خدا نیاورید و به پدر و مادر احسان کنید و دیگر اولاد خود را از بیم فقر نکشید، ما شما و آنها را روزی می‌دهیم و دیگر به کارهای زشت آشکار و نهان نزدیک نشوید و نفسی را که خدا حرام کرده (محترم شمرده) جز به حق به قتل نرسانید. خدا شما را به این اندرزها سفارش نموده، باشد که تعقل کنید. (انعام: ۱۵۱)

**ب- «وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَ لَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ بِذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْمَسَاكِينِ وَ الْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْجَارِ الْجُنُبِ وَ الصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَ ابْنِ السَّبِيلِ وَ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَأَيُّبٌ مِّنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا»؛** و خدای یکتا را بپرستید و هیچ چیزی را شریک وی نگیرید و نسبت به پدر و مادر، خویشان، یتیمان، فقیران، همسایه دور و نزدیک، دوستان موافق و رهگذران و بندگان که زیردستان هستند نیکی کنید که خدا مردم متکبر خودپسند را دوست ندارد. (نساء: ۳۶)

ج- «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَوْ لَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا»؛ پروردگارت مقرر داشت که جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید. هرگاه تا تو زنده هستی هر دو یا یکی از آن دو سالخورده شوند، آنان را میازار و به درشتی خطاب مکن و با آنان به اکرام سخن بگویی. (اسراء: ۲۳)

د- «وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا»؛ در برابر پدر و مادر از روی مهربانی سر تواضع فرود آور و بگو: ای پروردگار من، هم چنان که مرا در خردی پرورش دادند، بر آنها رحمت آور. (اسراء: ۲۴)

ه- «وَأِمَّا تُعْرِضَنَّ عَنْهُمْ ابْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِّنْ رَبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا»؛ و اگر به انتظار گشایشی که از جانب پروردگارت امید می‌داری از آنها اعراض می‌کنی، پس با آنان به نرمی سخن بگویی. (اسراء: ۲۸)

و- «وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي دُرِّيَّتِي إِنَّنِي بُنِيتُ لِإِيكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ»؛ و انسان را [نسبت] به پدر و مادرش به احسان سفارش کردیم. مادرش با تحمل رنج به او باردار شد و با تحمل رنج او را به دنیا آورد و بار برداشتن و از شیر گرفتن او سی ماه است تا آنگاه که به رشد کامل خود برسد و به چهل سال برسد، می‌گوید: «پروردگارا، بر دلم بیفکن تا نعمتی را که به من و به پدر و مادرم ارزانی داشته‌ای سپاس گویم و کار شایسته‌ای انجام دهم که آن را خوش داری و فرزندانم را برایم شایسته گردان در حقیقت، من به درگاه تو توبه آوردم و من از درمان‌پذیرانم.» (احقاف: ۱۵)

ز- «وَالَّذِي قَالَ لَوْلَاذِيهِ أَفِ لَكَمَا أَعْدَانِي أَنْ أُخْرَجَ وَقَدْ خَلَتِ الْقُرُونُ مِن قَبْلِي وَهُمَا يَسْتَغِيثَانِ اللَّهَ وَيْلَكَ ءَامِنُ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَيَقُولُ مَا هَٰذَا إِلَّا أَسَاطِيرُ الْأَوَّلِينَ»؛ و آن کس که به پدر و مادر خود گوید: «اف بر شما، آیا به من وعده می‌دهید که زنده خواهم شد و حال آنکه پیش از من نسل‌ها سپری [و نابود] شدند.» و آن دو به [درگاه] خدا زاری

می‌کنند: «وای بر تو، ایمان بیاور وعده (و تهدید) خدا حق است.» (ولی پسر) پاسخ می‌دهد: «اینها جز افسانه‌های گذشتگان نیست.» (احقاف: ۱۷)

ح- «يَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلْ مَا أَنْفَقْتُ مِنْ خَيْرٍ فَلِلَّهِ الدِّينُ وَالْأَقْرَبِينَ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ»؛ از تو می‌پرسند: «چه چیزی انفاق کنند [و به چه کسی بدهند؟]» بگو: «هر مالی انفاق کنید، به پدر و مادر و نزدیکان و یتیمان و مسکینان و به در راه مانده تعلق دارد و هرگونه نیکی کنید، البته خدا به آن دانا است.» (بقره: ۲۱۵)

در آیات یاد شده، خداوند به شما حکم می‌کند که جز او هیچ کس را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید. در ادامه آیات، فرزندان را به مهربانی، برخورد نیک و سخن و رفتار متواضعانه نسبت به پدر و مادر فرمان می‌دهد. حتی به آنان اُف نگویید؛ آزار نرسانید؛ با ایشان از روی تکریم سخن بگویید؛ پیوسته پروبال تواضع و کوچکی را با رحمت و مهربانی بر ایشان بگستريد و بگو پروردگارا چنان که آنان مرا در کودکی پرورش دادند تو در حق آنان رحمت و مهربانی فرما.

در این آیه خداوند از گفتن اوه (اف) به پدر و مادر که نشانه پایین ترین درجه ناراحتی است نهی می‌کند؛ یعنی خداوند اجازه نداده حتی در شرایط کهولت سن پدر و مادر که معمولاً پرتوقع و پرزحمت می‌شوند، فرزند حداقل ناراحتی را در مقابل آنان ابراز کند تا چه رسد به اینکه بر سر آنان فریاد بکشد و پرخاش کند.

پیامبر گرامی (ص) فرمود: «خشنودی خدا در خشنودی پدر و مادر و نارضایتی پروردگار در ناخرسندی پدر و مادر است.» شخصی به دیدار رسول خدا (ص) شرفیاب شد و گفت: از شهر و دیار و پدر و مادر خویش بریده و به‌سوی شما آمده‌ام تا مسلمان شوم و با شما بیعت کنم. در آن لحظه که عازم سفر بودم، پدر و مادرم می‌گریستند. پیامبر (ص) فرمود: «برگرد و پدر و مادرت را شاد کن، سپس پیش ما بیا و در کنار ما باش.» آن مرد نیز به دستور آن حضرت عمل کرد. شخص دیگری خدمت آن حضرت رسید و درخواست نصیحت کرد، رسول خدا (ص) فرمود: «پدر و مادرت را اطاعت کن و به ایشان نیکی نما چه زنده باشند و چه مرده.»

### ۳- حفظ و نگهداری اسرار دیگران (رازداری)

سالک می‌باید اسرار مردم را حفظ کند و سعی کند که تا آنجایی که ممکن است، راز کسی را برای دیگری افشا نکند. قلب او همیشه صندوقچه اسرار دیگران است، چه دوست و چه دشمن؛ چرا که تا زمانی که او نتواند اسرار دیگران را حفظ کند، نمی‌تواند اسرار و رموز الهی را درک و محافظت نماید. حافظ شیرین سخن می‌گوید:

هر که شد مَحرم دل در حرم یار بماند      وان که این کار ندانست در انکار بماند  
از صدای سخن عشق ندیدم خوش تر      یادگاری که در این گنبد دَوّار بماند  
و یا در جایی دیگر می‌گوید:

بر لبش مُهر است و بر دل رازها      لب خموش و دل پر از آوازا  
عارفان کز جام حق نوشیده‌اند      رازها دانسته و پوشیده‌اند  
هر که را اسرار حق آموختند      مُهر کردند و دهانش دوختند

### ۴- به مردم کمک کنید و منتظر پاسخ نباشید.

در طول زندگی، هیچ انسانی نخواهد توانست بدون یاری دیگران به شکوفایی و کامیابی دست یابد. بر اساس مطالعات تاریخی، زندگی بشر از دیرباز به‌صورت اجتماعی بوده است. بدون زندگی اجتماعی، امکان دستیابی به نیازمندی‌های متنوع انسان میسر نیست؛ از این رو همه ما برای موفق شدن، به یاری دیگران نیازمندیم. پس کسی که رضای خدا را می‌جوید و می‌طلبد، در کارگزاری بندگان او نهایت اهتمام را به‌جا می‌آورد.

### چگونه خدمت کردن به دیگران نوعی نبوغ است؟

در فرهنگ ما ایرانیان واژه کمک و یا «خدمت»، مفهوم گسترده‌ای دارد و همه امور اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی را دربر می‌گیرد. در فرهنگ ما، گذشت، فداکاری، ایثار، تحمّل رنج و سختی و مفید بودن برای دیگران خدمت نامیده می‌شود. خدمت عبادی، علاوه بر انگیزه الهی و تقرب به خدا، دارای شرایط زیر است:

- در راه رضای خدا باشد.

- مخلصانه و در حدّ توانمان انجام شود.

- خیرخواهانه و با نیت خیر و بدون چشم‌داشت باشد.



– بدون منت و آزار دیگران باشد.

خدمتگزاری آفاتی هم دارد، که شخص خدمتگزار گاهی در حین عمل، دچار آنها می‌شود؛ برای مثال زمانی که انگیزه خدمت‌رسانیش در جهت رضای الهی نباشد، بلکه برای جلب منفعت شخصی خودش باشد، قدمی برمی‌دارد، تا دیگران قدمی را برایش بردارند؛ خدمت می‌کند، تا به نام و نانی برسد و شهرت مقامی به دست آورد؛ یا به اهلش خدمت نمی‌کند و یا در این خدمتگزاری موازین اخلاقی را زیر پا می‌گذارد. گاهی نیز شخص خدمتگزار بعد از عمل، آسیب می‌بیند و خدمت خود را به رخ آنهایی که برایشان کار کرده می‌کشند و با منت گذاشتن و اذیت کردن به آنها ارزش کار خود را تباه می‌کند. بنابراین اگر شخصی در انجام خدمت انگیزه داشت و عملش صرفاً به خاطر ارزش فضیلت بودن آن صورت گرفت، آن عمل فضیلت‌مندانه و ارزشمند است. زندگی اجتماعی و زندگی در کنار مردم، فی‌نفسه هنری والاست؛ چرا که اجتماع، از انسان‌هایی با ویژگی‌های روحی و شخصیتی متفاوت تشکیل شده است. کسی که نحوه برقراری ارتباط مؤثر و صحیح با اجتماع را بداند و در این ارتباط همواره موفق باشد، به‌واقع باید او را «هنرمند» نامید.

بشر برای رسیدن به سعادت و خوشبختی واقعی، به پرورش فضایل اخلاقی نیاز دارد. گاهی عده‌ای در نتیجه فریفته شدن به زرق و برق دنیا، گمان می‌کنند با بی‌تفاوتی در برابر نیازها و گرفتاری‌های دیگران، خود را از تحمل ضرر و زیان رها می‌سازند. این افراد غافل از این هستند که این کار، نه تنها مشکلات زندگی اجتماعی را حل نمی‌کند، بلکه زیان آن دامن خودشان را نیز می‌گیرد. بر اثر این کوتاهی، از توفیقات معنوی و امداد الهی محروم می‌گردند؛ چون علت تشویق به کارهای پسندیده آن است که علاوه بر دیگران، در وهله اول خود شخص از دریافت برکات این اعمال خیر برخوردار می‌شود. متأسفانه بعضی اوقات به دلیل عدم شناخت و ندانستن نیاز واقعی بندگان، انسان‌ها از روبه‌رو شدن با انسان‌های محتاج و نیازمند روی گردان می‌شوند.

امام سجاد (ع) در اشاره به حقیقت نیاز مردم می‌فرماید: «نیازهای مردم به شما، از نعمت‌های الهی است که به شما روی آورده است؛ بنابراین هرگز از برخورد با آن خسته و ناراحت نشوید». امام صادق (ع) می‌فرماید: «وقتی حاجت‌مندی به من مراجعه می‌کند، سعی می‌کنم هر چه زودتر نیاز او را برآورده سازم؛ چرا که می‌ترسم او به صورتی دیگر

بی‌نیاز شود و من از دستیابی به پاداش انجام این کار نیک محروم شوم.» از سنت‌های الهی آن است که تا زمانی که بنده در شکرگزاری از نعمت‌های الهی کوتاهی نکند، خداوند نعمت او را افزون می‌سازد؛ در مقابل کوتاهی در شکرگزاری، موجب سلب نعمت می‌شود. یکی از حکمت‌های برخورداری برخی از افراد از نعمت‌های بیشتر، کمک به دیگران است. بر این اساس اگر خداوند به کسی نعمت زیادی داد، ولی او در کمک به نیازمندان و هم‌نوعانش کوتاهی کرد، طولی نمی‌کشد که این نعمت از او گرفته می‌شود.

گمان برخی این است که خدمت به مردم و کمک به آنان، منحصر در حل مشکلات مادی و برطرف ساختن نیازهای مالی آنهاست؛ درحالی‌که چه‌بسا کمک به حل گرفتاری‌های روحی و نیازهای عاطفی، در تأمین سعادت واقعی و طراوت و شادابی زندگی آنان مؤثرتر است. بر این اساس، در مجموعه رهنمودهای اولیای الهی، آنگاه که از خدمت به هم‌نوعان سخن به میان می‌آید، علاوه بر تأمین نیازهای جسمانی، از ضرورت برآورده‌سازی نیازهای روحی و روانی آنها نیز بحث می‌شود. پیامبر اکرم (ص) در تبیین بهترین کارها در نزد پروردگار عالم سه چیز را جزء بهترین کارها می‌شمارد: «ایجاد خوشحالی در دل مؤمن، برطرف ساختن گرسنگی‌اش، زدودن غم و اندوه از چهره او.»

### آیا باید به هر شخصی کمک کنیم؟

خوب است که افراد نیازمند تا حد امکان، نیاز خود را به دیگران اظهار نکنند و بکوشند تا جایی که ممکن است، خود نیازهایشان را به صورتی شایسته برآورده سازند؛ البته در صورت ناچاری، حرمت و شخصیت انسانی خود را باید حفظ کنند. در هنگام تقاضا، باید سعی کنند که جز به افرادی که این ویژگی‌ها را دارند - که تقاضای کمک شما را اجابت کنند - موضوع را مطرح نکنند؛ زیرا انسان شرافتمند، درک می‌کند که شخص نیازمند از آبرویش مایه گذاشته؛ بنابراین در حفظ آبرویش تلاش می‌کند. این عمل نشانه تربیت و ادب آن فرد است؛ زیرا ادب در رفتار و گفتار به‌عنوان معیار مهمی در ارتباطات اجتماعی مطرح است. بررسی واژه «ادب» و کاربردهای آن نشان می‌دهد که آداب به‌نوعی دربرگیرنده همه فعالیت‌های اجتماعی انسان از گفتار، کردار، کنش، منش و واکنش‌های اوست.

البته برخی افراد به خاطر مسائلی خاص و بحران‌های خانوادگی، دچار نابهنجاری به نام «مهرطلبی» می‌شوند. این امر باعث می‌شود که آنان وابسته و سربار جامعه شوند. مشکل

اصلی این گروه، آن است که، به‌خوبی بیماریشان را درک نکرده‌اند و چون مشکل خود را نمی‌دانند، در از بین بردن آن نیز تلاش نمی‌کنند. خوب است که ما با شناخت و تشخیص درست، به آنان کمک کنیم تا از این ناپهنجاری‌ها نجات یابند و مهرطلبی خودشان را درمان کنند. زیرا تا آنان این مشکل را درمان نکنند، هر کمکی به آنها خیانت است.

### سه دلیل برای کمک به دیگران

**الف) به خاطر دیگری:** در این حال شما سرمایه‌گذاری می‌کنید و چشمتان دنبال پاداش خواهد بود. مثل اینکه شما برای رسیدن به بهشت دعا کنید و نماز بخوانید؛ شما در این صورت هم در حال معامله با خدا و هم به فکر منفعت خود هستید.

**ب) به خاطر ارضای درونتان:** برای راضی کردن دلتان و یا به دلایل گوناگونی به دیگران کمک می‌کنید و شاید هیچ انتظاری هم نداشته باشید. در این صورت شما خیلی خودخواه و خودمحور هستید. ممکن است اگر فرصتش مهیا شود و در مواردی، به خاطر ارضای نفستان دست به هر شرارتی بزنید.

**ج) عشق:** شما به آگاهی و دانایی و هشیاری رسیده‌اید. فطرت آگاهی و هشیاری (انسان) همان تقوا و بی‌نیازی، معصومیت و خصلت‌های خودجوش، خوب و واقعی است؛ مانند گلی که می‌روید و هیچ هدفی از گل بودنش ندارد. همان‌که گل هست خشنود است و طبیعت هم از وجود گل بهره‌مند می‌شود. اما یک چیز گل و انسان را از هم متمایز می‌کند و آن آزادی، خرد و دانایی انسان نسبت به گل است. یعنی اینکه گل، هزاران سال پیش زیبا بوده و فطرتش همان بوده و اکنون نیز همان است.

شکوفایی معنوی یعنی خدمت کردن به دیگران. در راستای خدمت به دیگران مسیر معنوی ما ادامه دارد و دستیابی ما به آرامش واقعی مهیا می‌شود. از باارزش‌ترین فضیلت‌های انسان کمک کردن و خدمت به همنوعان است. کسانی که به مردم خدمت می‌کنند، می‌دانند که احساس شادی فراوان و حس ارزشمند انسانیت در درون متجلی می‌شود و یک انرژی عظیمی باعث ادامه حرکت معنوی در انسان می‌گردد. خدمت کردن به دیگران یعنی گذشتن از خواسته‌های نفسانی و شکسته شدن بُت منیت در درون انسان و در نهایت، رسیدن به حس تواضع و فروتنی و شکوفایی معنوی، که

احساس آرامش درونی را به ارمغان می‌آورد. اگر خواهان لذت و آرامش واقعی هستید، به نزدیکان، دوستان و هم‌نوعان خود خدمت کنید.

آدمی هنگامی که در آیات آنفُسی (خود) و آفاقی (هستی و آفریده‌های خداوند) تفکر و تأمل می‌کند، درمی‌یابد که همه آنان موجودات وابسته‌ای هستند که خداوند آنان را با ریسمان الهی خود حفظ می‌کند و اگر این وجه الهی و ارتباط نباشد، چیزی معنا و مفهوم وجود را با خود نخواهد داشت. این بدان معناست که هر چیزی به سبب این ارتباط فقری با خداست که معنا و مفهوم وجود را می‌یابد.

اگر موجودات هستی آفریده‌های خداوندی هستند که همواره با ریسمان وجه‌اللّهی آنان را حفظ و مدیریت می‌کند و به حکم ربوبیت و پروردگاری‌اش آنان را به‌سوی کمال و هدف مشخص رهنمون می‌سازد، می‌بایست هر آفریده‌ای را با این وجه الهی دید و شناخت و نسبت به آن ارتباط برقرار کرد. از آنجایی که شناخت خداوند و دیدن وجه الهی او (همان آیه و نشانه بودن هر چیزی) به معنای عبادت است؛ بنابراین در حوزه عمل نیز خدمت به هر نشانه و آفریده الهی به معنای عبادت است. انسان با توجه به مأموریتش برای بندگی و عبودیت می‌باید در خدمت پروردگار باشد و خدمت پروردگار یعنی توجه به مقام ربوبیت که شناخت این حقیقت انسان را به‌سوی کمال خویش رهنمون می‌سازد.

مأموریت بشر در زمین به‌عنوان خلافت الهی عبودیتی است که در پروردگاری وی معنا و مفهوم می‌یابد. انسان مأموریت دارد که در مقام ربوبیت طولی به خلافت الهی بنشیند و نشستن در این مقام به معنای کارسازی و کارپردازی همه مخلوقات و آفریده‌های الهی است. این بدان معنا خواهد بود که هر کسی می‌باید در مقام عبودیت و ربوبیت قرار گیرد و اینکه گفته‌اند: «العبودیّه کنهه الربوبیه»؛ بدان معناست که ذات و کُنه معنایی و مفهومی عبودیت انسان، ربوبیت او نسبت به همه موجودات هستی است. از این‌رو خداوند در آیه ۶۰ سوره هود، مأموریت بشر را استعمار زمین می‌شمارد و از وی می‌خواهد که در مقام عبودیت، به ربوبیت طولی خویش اقدام کند و به‌عنوان خلافت الهی، هر موجودی را به کمال شایسته خویش برساند. بر این اساس، سعدی شیرازی با تفسیر درست از مفهوم قرآنی عبودیت و عبادت می‌گوید:

عبادت به‌جز خدمت خلق نیست      به تسبیح و سجّاده و دلّق نیست

مفهوم و معنای خلق در این آیه، همان نگاه به وجه الهی اشیا و موجودات است. اینکه همه را از منظر آفریده بودن و مخلوق بودن خداوندی بنگرد و به آنها کمک و یاری کند تا به سرانجام برسند. در اندیشه و بینش قرآنی، هر موجودی آفریده‌ای از آفریده‌ها و سایه‌ای از شئون الهی است. این تصوّر، محوریت بخشی به خداوند است؛ یعنی دیدن خداوند در هر چیزی که در این حالت آدمی پیش از آنکه چیزی را ببیند، خداوند را در همراه و پس‌و‌پیش آن دیده و اگر به چیزی خدمتی می‌کند، در راستای دیدن خداوند و عبودیت است.

برای دستیابی به مقام برترین‌های قابل تصوّر، مفهوم عبادت را به شکل تجسّمی معنا بخشیدند و با کمک به انسان‌های فقیر و مسکین و اسیر که کافر بودند به آدمی آموختند که مقام عبودیت، چیزی جز ربوبیت نیست و او به کمکِ خلق خدا می‌تواند کاری کند که هر کسی به مقام شایسته خود برسد. در حقیقت عبودیت در این مفهوم، مقام دستیاری خداوند برای دستیابی هر کس و چیزی به مقام شایسته اوست. بنابراین تربیت و پرورش فرزندان و یاری و کمک به دوستان و بلکه هر موجود و آفریده‌ای از آفریده‌های خداوند، عبادت است و کامل‌تر از آن نمی‌توان تصور کرد.

خوشبخت کسی است که به آنچه خداوند برای او مقدّر نموده، راضی و خشنود بوده و در برابر مشکلات صبور و شکپا باشد. و رضای خدا را بر رضای خویش ترجیح دهد. بر آنچه از راه حلال کسب نموده شاد باشد و به دیگران نیز کمک کند؛ بر آنچه دیگران دارند و او ندارد، احساس ناراحتی نکند و حسادت نورزد. انسان خوشبخت معتقد است که دیگران نیز همچون او حقّ حیات، آرامش، امنیت خاطر و آزادی دارند. خوشبخت کسی است که اعمالش در این دنیا به گونه‌ای است که موجب خشنودی و رضایت خدا و بندگان او باشد. انسان خوشبخت معتقد است که هر خواسته مشروع و منطقی را که در سر دارد می‌تواند با تلاش و کوشش به دست آورد. خوشبخت کسی است که از داشتن نعمت سلامتی، احساس رضایت و خوشحالی می‌نماید.

##### ۵- به بندگان خدمت کنید و منتظر ناسپاسی باشید.

باور کنید یا نکنید فرقی نمی‌کند، امّا جمله بالا واقعیت دارد. اگر آن را به‌خوبی درک کنید، فرزانه خواهید شد. از طرفی باید توجه داشته باشید که خدمتگزاری، آفاتی دارد که شخص خدمتگزار گاهی با آن مواجه می‌شود؛ برای مثال زمانی که انگیزه خدمت رسانی او، در جهت رضای الهی نباشد، قدمی برمی‌دارد تا دیگران قدمی را برایش

بردارند، یا زمانی خدمت می‌کند تا به نام و نانی برسد و شهرت و مقامی به دست آورد. یا به اهلش خدمت نمی‌کند و یا در این خدمتگزاری موازین اخلاقی را زیر پا می‌گذارد. گاهی نیز شخص خدمتگزار، کارش را به رُخِ آنهايي که برایشان کار کرده می‌کشد و با منت گذاشتن و اذیت کردن ارزش کار خود را تباه می‌کند. از این‌رو اگر شخصی نیت خیر داشته، و عملش صرفاً به خاطر ارزش و فضیلت بودن آن صورت گرفته باشد، آن عمل فضیلت بوده و اخلاقی است و گر نه غیر اخلاقی و ناصواب است.

کو آن کس که کار را برای خدا کند      به جای بی‌وفایی مردم بر او دعا کند  
هر چند که خلق سنگ ملامت بر او زنند      به جای سنگ زدن نیمه شب بر او دعا کند

\*\*\*

خاطر افسرده‌ای را شاد کردن همت است      مُلک ویران گشته را آباد کردن همت است  
خانهٔ گِل ساختن نبود هنر از بهر سود      خانهٔ دل از کرم بنیاد کردن همت است  
سید مرغان حرم کردن ندارد افتخار      طائری را از قفس آزاد کردن همت است  
نان بریدن شیوهٔ مردان بالا طبع نیست      کار، بهر نوع خود ایجاد کردن همت است

## ۶- ذکر گفتن و به آن عمل کردن

کلمهٔ ذکر، گاهی در مقابل غفلت قرار می‌گیرد که به معنای بی‌خبری از علم است؛ در این معنا ذکر یعنی یادآوری علم خویشتن. به یادآوریم آنچه را که می‌دانیم.

«وَاصْبِرْ نَفْسَکَ مَعَ الَّذِینَ یَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِیِّ ۖ یُرِیدُونَ وَجْهَهُ ۖ وَلَا تَعْدُ عِینَاکَ عَنْهُمْ تُرِیدُ زِینَةَ الْحَیَاةِ الدُّنْیَا ۖ وَلَا تَطْعَم مَنَ اَغْفَلْنَا قَلْبُکَ عَنْ ذِکْرِنَا ۖ وَاتَّبِعْ هَوَاۗهُ وَکَانَ اَمْرُهُ فُرُطًا» (کهف: ۲۸)

قرآن کریم می‌فرماید: «وَ قَالَ رَبِّکُمْ اَدْعُوْنِی اَسْتَجِبْ لَکُمْ»؛ مرا بخوانید تا دعای شما را بپذیرم. (غافر: ۶) و همچنین: «فَاذْکُرُوْنِی اَذْکُرْکُمْ وَ اَشْکُرُوْا لِیْ وَ لَا تَکْفُرُوْنَ» پس مرا یاد

کنید تا شما را یاد کنم و شکر آنها را به‌جای آرید و با من ناسپاسی نکنید.

«رَبَّنَا لَا تُرِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَیْتَنَا وَ هَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْکَ رَحْمَةً ۖ اِنَّکَ اَنْتَ الْوَهَّابُ»؛ پروردگارا،

پس از آنکه ما را هدایت کردی، دل‌هایمان را دستخوش انحراف مگردان و از جانب

خود، رحمتی بر ما ارزانی دار که تو خود بخشایشگری. (آل‌عمران: ۸)

دانشمند بزرگ و حکیم فرزانه، شیخ‌الرَّیْس بوعلی سینا، حقیقتِ ذکر را، حضور مذکور در نفس ذاکر می‌داند. ذکر و یاد خدای عزوجل دارای برکات، فواید و محاسن فراوان می‌باشد و تأثیرات مثبت آن بر جسم، روان و روح غیرقابل انکار است. یاد خدا روشن‌کننده دل، حیات جان‌ها، خوراک روح، مایه هدایت خرد، فرود آورنده رحمت، مونس عقل، ریشه صلاح و پاکی، صیقل‌دهنده دل‌ها، جلادهنده بینش‌ها و موجب آرامش جسم، روان و روح می‌باشد. ذکر حضرت دوست موجب زنده کردن دل، شرح صدر، رستگاری، تقویت بصیرت باطنی، مشاهده جلوه جمال حق در آیات او، تقویت نیروهای معنوی، بیداری آگاهی، خلوص و تصفیه روح و آزادی روح از قید اسارت جسم می‌گردد.

ذکر «الله»، نیکوترین عمل، موجب خیر دنیا و آخرت، بهترین کارها در هنگام مرگ، برترین و عالی‌ترین عبادت، عامل بیرون‌کننده حُب دنیا از دل، بهترین زاد و توشه برای سلوکِ اِلی الله، راهبری خوب در معارف الهی و اولی از کشتن و کشته شدن در راه خدا شمرده شده است. فراموش کردن خود، کلید انس با خدا و قبولی اعمال و رفتار در نهان و آشکار از جمله فواید دیگر ذکر است.

از ذکر تحت عنوان «غایت آمال اولیاء و عرفا» یاد شده است که در سایه آن، به وصال محبوب خود می‌رسند. همچنین ذکر برای عامه مردم، بهترین مصلحات اخلاقی و اعمالی و ظاهری و باطنی است. در کتاب ارزشمند «تفسیر ادبی و عرفانی قرآن مجید» آمده: هر کس قدر خلوت حق نداند، از ذکر او بازماند و هر کس از ذکر او بازماند، حلاوت ایمان از کجا یابد؟ لاجرم به جای ذکر رحمان، به وسوسه‌های شیطان نشیند. ذکر، یکی از بهترین انواع مراقبه برای رسیدن به اهداف ترسیم‌شده در مراقبه است که در مکاتب شرقی تحت عنوان «ماترا» آمده است. مراقبه ذکر، نسبت به سایر مراقبه‌ها محاسن زیادی دارد.

روزی رسول خدا (ص) به یارانش فرمود: در باغ‌های بهشت به گردش بپردازید؛ پرسیدند یا رسول الله باغ‌های بهشت چیست؟ فرمود: مجالس ذکر؛ صبح و شام به این مجالس بروید و به ذکر بپردازید و هر کس دوست داشته باشد که بفهمد چه منزلتی نزد خدا دارد، باید نظر کند و ببیند که خدا چه منزلتی نزد او دارد؛ چون خدای متعال بندگان خود را به اندازه احترامشان به خداوند، محترم می‌شمارد. و همیشه خویش را با کمال شکیبایی، به محبت آنان که صبح و شام خدای خود را می‌خوانند و رضای او را

می‌تلبند وادار کن. مبدا دیدگانت از آنان بگردد از آن رو که به زینت‌های دنیا مایل باشی و هرگز از کسی که دلش از یاد ما غافل و تابع هوای نفس خود شد پیروی مکن. در بسیاری از موارد، ذکر در مقابل نسیان قرار می‌گیرد که به معنای زایل شدن صورت علم از خزانه ذهن است. در این تعریف ذکر یعنی باقی ماندن آن صورت در ذهن. از سوی دیگر، ذکر را به‌مراتبی، چون لفظی، قلبی، باطنی و معنوی تقسیم‌بندی نموده‌اند؛ ذکر لفظی و ذکر معنوی به‌صورت زیر آمده است:

«فَإِذَا قُضِيَتْ مِنْكُمْ مَنَاسِكُكُمْ فَادْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ»؛ پس آنگاه که اعمال حج را به جا آوردید، همان‌گونه که پدران خود را یاد می‌کنید بلکه بیش از آن خدا را یاد کنید (و هر حاجت دنیا و آخرت را از خدا بخواهید) بعضی مردم (کوتاه نظر از خدا تمنای متاع دنیوی تنها) کنند و گویند: پروردگارا، ما را از نعمت‌های دنیا بهره‌مند ساز؛ و آنان را از نعمت آخرت نصیبی نیست. (بقره: ۲۰۰)

### اولین تعلیم استاد؛ آموزش اخلاقی

یکی از بهترین راه‌ها برای رسیدن به کمال مطلوب، از تزکیه درون آغاز شده و با اتصال به ملکوت و مقام قُرب الهی و آراسته شدن نفس به حالت مطمئنّه، راضیه و مرضیه ختم می‌گردد. برای آغاز پاکیزگی درون، نخست باید رذایل اخلاقی را در درون خود شناسایی کنیم و شاخصه‌ها، عمل به علوم اخلاقی است. یکی از مسائل مهم و اساسی در علم اخلاق، چگونگی تمایز رذایل اخلاقی از فضایل و به تعبیر دیگر ملاک و معیار بازشناسی فعل اخلاقی است.

بر تو خوانم ز دفتر اخلاق	آیت‌ی در وفا و در بخشش
هر که بخراشت جگر به جفا	همچو کان کریم، زر بخشش
کم مباش از درخت سایه فکن	هر که سنگت زند، ثمر بخشش
از صدف یاد دار نکته علم	هر که برد سرت، گهر بخشش

داشتن رذایل اخلاقی، مانع از رسیدن به کمال لایق و واقعی انسان و موجب انحطاط روحی و اخلاقی و شقاوت او می‌گردد؛ چرا که فضایل اخلاقی، به تأثیرگذاری آن فعل در رسیدن به کمال انسان بستگی دارد.



باید بدانیم که کمال انسان امری واقعی و صفتی وجودی است. بین افعال و صفات فرد با کمال او رابطه علت و معلولی واقعی برقرار است؛ بنابراین چون کمال امری موهوم و اعتباری نیست، برای شناخت فضایل و رذایل اخلاقی، ملاک های اعتباری و قراردادی، مفید نیستند. یکی از معیارهای مهم در تشخیص رذایل، شناخت دقیق فضایل است. با شناخت دقیق فعل اخلاقی به راحتی می توان ضد آن را شناخت. صفات رذایل اخلاقی به چهار بخش تقسیم می شود: اول جهل که ضد حکمت است؛ دوم جبن که ضد شجاعت است؛ سوم شره که ضد عفت است و چهارم جور که ضد عدالت است.

در عرفان نوعی معرفت و شناخت خاص وجود دارد که متأسفانه به آنها توجه نمی شود. انسان وقتی به رضایت حقیقی می رسد که به گوهر معرفت دست پیدا کند؛ آن وقت است که او به انسانی واقعی تبدیل می شود. یکی از بزرگ ترین انواع تربیت، «تربیت معرفتی» است. معرفت در انسان تأثیری شگرف می گذارد و انسان را به درجات متعالی می رساند. فراگیری علوم رسمی و متداول، در انسانیت انسان تأثیرگذار نیستند. بلکه این علوم، تنها اطلاعاتی محدود به انسان می دهد. این اطلاعات را شما می توانید روی یک کاغذ بنویسید و یا روی رایانه اجرا کنید. خداوند انسان را فقط برای معرفت خلق نکرده، بلکه وی را آفریده، چون می دانست انسان «خلیفه الله» است و فقط انسان است که می تواند به این معرفت دست یابد.

بارها دیده ام که افرادی نمازشان ترک نشده و یا هر روز به مسجد می روند و دائم به فکر آن هستند که حتی یک ریال مال حرام وارد مالشان نشود؛ اما همسرشان در خانه از زبان و رفتارشان در امان نیستند و یا بچه هایشان او را اصلاً قبول ندارند و یا شاگردان و کسبه محله از دست و زبانش در آسایش نیستند. اما خودش فکر می کند از بندهای مؤمن خداست.

متأسفانه مردم آن قدر به مسائل حاشیه ای دین توجه کرده اند که از مسائل اصلی غافل شده اند؛ مسائلی همچون «مسائل اخلاقی» که جایگاهی ویژه در دین دارد. اگر دقت کنید در می یابید که خداوند و رسولانش بیشترین تعلیم خود را ابتدا بر یگانگی خداوند و سپس اهمیت مسائل اخلاقی مبذول داشته اند. متأسفانه به علت سخت و دشوار بودن عمل به آنها، رفته رفته مسائل اخلاقی کنار رفته و جای خود را به مسائل حاشیه ای دادند. از همه بدتر اینکه هیچ کس سؤال نمی کند که آقا یا خانم اخلاقتان در محل کار، منزل یا جامعه چگونه است؟ آیا اخلاق و رفتارشان خوب هست یا نه؟! اما تا دلتان

بخواهد آیه و حدیث حفظ کرده و در هر محفل و مهمانی به زبان می آورد، بدون اینکه اندکی از آن را عمل کرده باشد. این را باید باور کرد که وقتی چیزی را به زبان خود می گوئیم، مسئولیت داریم و باید بدانیم که وقتی چیزی را می گوئیم اگر به آن عمل نکنیم، عواقب بدی را بر ایمان به همراه دارد؛ اطرافیان ما پس از مدتی از ما فاصله می گیرند و دیگر حرف های ما برای آنان اهمیتی ندارد. آنها زودتر از همه می فهمند که ما به آنچه می گوئیم عمل نمی کنیم؛ چون اگر به آنچه در قرآن و مسجد و نماز خوب گوش داده و درک کرده بودیم، می بایست تغییری در ما به وجود می آمد و آثار آن را نخست نزدیکان ما مشاهده می کردند. وقتی فرد مسلمانی می بیند حرمت و ارزش خود را بین همسر، فرزندان، دوست و آشنایان از دست داده، قبل از اینکه آنها را متهم به چیزی کند، بهتر است در نحوه آموزش و عملکرد خود بازنگری داشته باشد!

رذیلت اخلاقی که از آن با عبارت های متفاوتی، چون فعل غیراخلاقی و ضد ارزش یاد می شود، واژه ای است که در فرهنگ دین در برابر فضیلت اخلاقی به کار می رود و برای آن در مکتب های اخلاقی تعاریف گوناگونی آمده است. رذایل اخلاقی را ابتدا باید شناخت و پذیرفت که بعضی از آنها کم بیش در وجود ما نیز پیدا می شوند. در مرحله بعد باید به این نتیجه برسیم که این رذایل اخلاقی مانع بسیاری از پیشرفت های مادی و معنوی ما می شوند. سپس باید با عزمی راسخ و اراده ای استوار با آنها مبارزه کرد.

باید سعی کنیم همزمان با جهاد نفس، به تأدیب و تربیت روح خود نیز پردازیم و فضایل را جانشین رذایل نماییم. هر فعلی که در بازسازی روح آدمی و وصول به کمال نهایی تأثیر بگذارد، فضیلت و در غیر این صورت، رذیلت اخلاقی شمرده می شود. البته مراد و مقصود، آن فعلی است که با اراده و اختیار آدمی انجام پذیرد. رذایل اخلاقی تعدادشان بسیار است، بسیاری از آنها را اصلاً نمی توانیم بفهمیم و یا در درون خود آنها را شناسایی کنیم. برخی از آنها، کاملاً آشکار ولی برخی از آنها مخفی هستند. از میان آنها می توان به جهل، کبر، غرور، حسادت، کینه، دروغ، ریا، حرص و طمع، خشم و ... اشاره کرد.

متأسفانه بیشتر انسان ها یا این گونه رذایل را نمی شناسند و یا باور ندارند که این رذایل ممکن است در آنها وجود داشته باشد. یکی از موضوعاتی که در علوم اخلاقی، به عنوان اساس ارزش در کارهای اخلاقی مطرح می شود، «نیّت» است. میان نظریه اخلاقی اسلام با سایر نظریه های اخلاقی، تفاوتی کلی وجود دارد؛ زیرا در اغلب مکتب های اخلاقی

توجهی به نیت عمل نشده است. از نظر اسلام برای اینکه کاری ارزش اخلاقی پیدا کند، حُسن فعلی به تنهایی کافی نیست بلکه همراه آن، حُسن فاعلی نیز لازم خواهد بود؛ زیرا آثار کارهای اخلاقی یعنی کمال و سعادت انسان بر حُسن فاعلی و داشتن نیت صحیح مترتب می‌گردد. برای از بین بردن این رذایل، مراحل و راهکارهای زیر پیشنهاد می‌شود: حداقل نیاز انسان به روح خدایی، مانند احتیاج نوزاد است به مادر. به همان میزان که جسم برای ادامه حیات به هوا و غذا نیازمند است، روح و باطن نیز به هدایت الهی و روح ربّانی محتاج است. آرامش جان، زمینی حاصلخیز است که دانه‌های «خواست و نیاز» در آن به خوبی می‌روید. نیازهای به حق خود را در یاد خداوند، که باعث آرامش جان و قلب است، بکارید تا به خوبی تحقق یابند. خداوند همراه کسی است که او همراه خداوند باشد. همراهی و پشتیبانی خدا را به سوی خود جلب کنید. انسان همان است که به آن توجه می‌کند، پس به خداوند توجه کنید تا الهی شوید! به خدا توکل کنید. هر چه ارتباط شما با خدا، «آن نیروی عظیم و خرد لایتناهی» بیشتر و بیشتر شود، آرامش و نشاط بیشتری را در خود تجربه می‌کنید و هر چه ارتباط شما با خدا محدودتر شود، ترس و اضطراب بیشتری بر شما چیره می‌شود. خداوند فرموده است: «اگر مرا یاری کنید، شما را یاری می‌کنم و قدم‌هایتان را استوار می‌گردانم». یار خدا بودن یعنی بر اساس قوانین الهی رفتار کردن، گناه نکردن، کمک به دیگران، نرنجاندن دیگران، احترام به والدین و غیره. یار خدا بودن در واقع همان یاری کردن به خود است.

هیچ حادثه‌ای در این جهان، تصادفی نیست و در همه وقایع، تقدیر، حکمت، لطف و رحمت الهی نهفته است. تمام حوادث برای ما پیام‌هایی دارند که سبب تکامل روحمان می‌شوند؛ برای مثال شما می‌توانید پیام آن حادثه به ظاهر بد را پس از گذشت مدّت زمانی بفهمید و یا حتی ممکن است تا زمانی که زنده هستید متوجه نشوید. همچنین در سرشت الهی، از دست دادن‌ای وجود ندارد و اگر شما به ظاهر چیزی را از دست می‌دهید، معادل آن شیء و یا حتی بالاتر از آن را به دست خواهید آورد و تمام این اشیاء، به عنوان وسیله‌ای برای تکامل و زیبایی روح شما هستند. «ساقی هر چه ریزد از لطف اوست».

ملاک ارزش اعمال انسان به «آگاهی» اوست، هرچقدر کارهای آدمی آگاهانه‌تر باشد، آن کار مفیدتر خواهد بود. اگر بنده به شیشه‌های عینکم نگاه کنم، هیچ جایی را نمی‌بینم، گویی که کور هستم، اما اگر با عینک، بیرون را ببینم، هر چیزی را بهتر می‌بینم. تحولاتی که در دنیا رخ می‌دهد باید ما را متوجه کند که این دنیا، جای ماندن نیست؛ کودکی به جوانی، جوانی به پیری، سلامتی به بیماری و برعکس، چهار فصل سال، سبزی و زردی

زمین، طلوع و غروب خورشید، همه چیز در حال حرکت، تغییر و دگرگونی است. انسان بینا می‌داند که خانه حقیقی او، جای دیگریست. دنیا خانه اصلی ما نیست، بلکه گذرگاه است. کسی که بینا نیست، خیال می‌کند تمام دنیا همین جاست و چیزهای دیگری وجود ندارند، طبعاً تمام هم‌تش صرف دنیا می‌شود: خوردن، پوشیدن، خوابیدن و ... او از فهم این نکته که اینها همگی ابزار و وسیله آزمایشتند غافل است.

افرادی که غفلت بر دلشان حکمفرماست چشم دارند؛ اما نمی‌بینند؛ گوش دارند اما نمی‌شنوند؛ دل دارند اما نمی‌فهمند؛ این غفلت‌ها نه فقط در امور مادی، بلکه در امور فرهنگی نیز می‌باشد؛ مثلاً در هنگام مطالعه و درس و بحث، چنان غرق می‌شویم که از وسیله بودن این کتاب و دفترها غافل می‌شویم و آن را هدف می‌پنداریم. برخی از آدم‌ها نیز یک دکان مادی ناشی از غفلت ساخته‌اند. بنده هم دکان فرهنگی و معنوی، برای خود ساختم‌ام که همه اینها سراسر غفلت است؛ حتی نماز که یک کار معنوی بزرگ است اگر با ریا و خودنمایی توأم شود، باعث غفلت و فراموشی از هدف متعالی خواهد شد. ریا و تظاهر در نماز، غفلت از یاد خداست. ذکر گفتن که باید آدمی را از غفلت دور کند، گاهی وسیله غفلت می‌شود. ذکر می‌شود که بر قلب انسان نتابد و از وجود آدمی نگذرد و فقط بر سر زبان باشد، عامل غفلت و خودنمایی می‌شود. ردیله «غفلت» ضد توجّه و تفکر است. از نظر اخلاق، هر چه «توجّه و تفکر» عالی باشد، موجب تعالی انسان می‌شود. «غفلت» ردیله‌ای است بسیار پست که باعث سقوط انسان می‌شود؛ و او را تا سر حدّ حیوانی، بلکه پست‌تر تنزل می‌دهد.

خداوند در کتاب آسمانی قرآن کریم در آیه: «أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَسَمِعَتْهُمْ وَأَبْصَارُهُمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ» (نحل: ۱۰۸)؛ همین‌ها هستند که خدا بر دل‌ها و گوش و چشم‌هایشان مهر زده است و اینها همان مردم‌اند که غافل‌اند. دلشان قفل شده است؛ دلی که بفهمد، گوشی که حق را بشنود و چشمی که حق را ببیند ندارند و سرانجام مهر غفلت، آنان را تا سر حدّ حیوانیت می‌برد.

«وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ» (اعراف: ۱۷۹)؛ به تحقیق که بسیاری از جن و انس را برای جهنم آفریدیم، چه آنکه آنها را دل‌هایی است بی‌ادراک

و معرفت و دیده‌هایی بی‌نور و بصیرت و گوش‌هایی ناشنوای حقیقت؛ مانند چهارپایانند بلکه بسی گمراه‌ترند، آنها همان مردمی هستند که غافلند.

برخلاف صفت توجّه، صفت غفلت انسان را به سوی گمراهی کشانده و نمی‌گذارد دنیا و آخرت داشته باشد. غفلت، نیز مانند توجّه، مرآتیی دارد. مشکل‌ترین کارها این است که انسان خود را بشناسد و آسان‌ترین کارها آن که از دیگران عیب‌جویی کند. مظاهر غفلت و ناآگاهی در زندگی انسان فراوان است. هر اندازه انسان به فکر اشباع غرایز حیوانی باشد، از آگاهی انسانی دورتر می‌شود تا آنجا که خدا را فراموش می‌کند. خدا هم به واسطه اینکه بنده‌اش کفران نعمت نموده، او را به خود و می‌گذارد؛ یعنی انسان از خودش غافل می‌شود و دیگر توجّه ندارد که کی هست و کجا هست و از کجا آمده و کجا خواهد رفت. اشتباه نیز جزئی از زندگی انسان‌هاست، کسی نمی‌تواند بگوید که اشتباه نمی‌کند، همه اشتباه می‌کنند، فقط کم و زیاد دارد، برخی کمتر و برخی بیشتر. اما وقتی آن اشتباه را تکرار می‌کنید معلوم می‌شود کارهای خود را با دقت و آگاهی انجام نمی‌دهید و دچار غفلت هستید. پس وقتتان را تلف نکنید و خودتان را به خاطر اشتباه‌های گذشته سرزنش نکنید. شما باید آگاهی خود را بیشتر کرده تا دوباره دچار غفلت نشوید.

شاید بارها دیده‌اید که برخی افراد دائم حساب بانکی خود را کنترل می‌کنند، یا هر دو دقیقه یک‌بار پیامک‌های خود را می‌بینند. آنان حواسش به همه‌جا هست، آلا خودشان! بسیار عجیب است که برای انجام یک کار، که درستی یا نادرستی آن معلوم نیست، ساعت‌ها وقت می‌گذارد اما برای امور معنویشان فرصتی را اختصاص نمی‌دهند.

پیامبر خدا (ص) فرمودند: «السُّوقُ دَارُ سَهْوٍ وَ غَفْلَةٍ، فَمَنْ سَبَّحَ فِيهَا تَسْبِيحَهُ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِهَا أَلْفَ أَلْفٍ حَسَنَةٍ»؛ بازار سرای بی‌خبری و غفلت است. پس هر که در بازار یک تسبیح

گوید، خداوند هزار هزار ثواب برایش رقم زند. (منتخب میزان الحکمه: ۲۸۶)

امام علی (ع) می‌فرمایند: «إِعْلَمُوا أَنَّ الْأَمَلَ يُسْهِى الْعَقْلَ، وَيُنْسِي الذِّكْرَ»؛ بدانید که آرزو

خرد را دچار غفلت می‌سازد و یاد خدا را به فراموشی می‌سپارد. (نهج‌البلاغه، خ ۸۶)

ساده‌ترین کار جهان آن است که خودتان باشید و دشوارترین کار جهان آنکه، کسی باشید که دیگران می‌خواهند. افراد منطقی خودشان را با دنیا تطبیق می‌دهند. افراد

غیرمنطقی سعی می‌کنند دنیا را با خودشان تطبیق دهند. پیشرفت به افراد غیرمنطقی وابسته است «لقمان حکیم در توصیه به فرزندش می‌گوید: فرزندم! دل بسته به رضای مردم و مدح و ذم آنان مباش؛ زیرا هر چقدر انسان در راه تحصیل آن بکوشد به هدف نمی‌رسد و هرگز نمی‌تواند رضایت همه را به دست آورد.

ضرب‌المثل معروفی هست که می‌گویند: «تا چیزی را از دست ندهیم، قدر آن را نمی‌دانیم». شما چند بار مصداق این ضرب‌المثل بوده‌اید؟ خدایا! چرا ما آدم‌ها تا وقتی نعمتی را از دست نداده‌ایم، قدر آن را نمی‌دانیم. چرا باید حتماً در موقعیت‌های دشوار قرار بگیریم. نعمتی از ما سلب شود تا یادمان بیفتد به خاطر همه داشتن‌ها و نداشتن‌ها باید شکر کرد. پروردگار! به یادم بیاور فراموش کردنِ نعمت‌های تو، ناشکری است و کمکم کن تا وقتی همه چیز مطلوب است، شاکر نعمت‌های تو باشم. هنگامی که دری از خوشبختی به روی ما بسته می‌شود، دری دیگر باز می‌شود، ولی ما اغلب چنان به در بسته چشم می‌دوزیم که درهای باز را نمی‌بینیم.

شکرگزاری کلمه‌ای آشنا و عجیب شده با پوست و گوشت بنده است. از کودکی آموختم پس از برخاستن از سفرهٔ نعمت‌های بیکران الهی، دستان خود را به‌سوی آستان معشوق بلند کنم و بگویم «الهی شکر»؛ شاید در آن زمان به باور عمیقی نرسیده بودم که این کلمه یعنی چه؟ اما پس از سال‌ها دانستم که قدرت و عظمت این کلمه از باورم خارج است. آموختم که سجادهٔ عشق را پهن کرده و سر بر مهرِ بندگیِ جانان بگذارم و در سجدهٔ نمازم بگویم «شکراً لِلّهِ» آموختم که پس از هر بار سلامتی جسم، سلامتی روح، حلال بودن رزق و روزی که از جانب خالق هفت آسمان حواله شده دستانم را متبرک کنم به آب وضو و چشمانم و قلبم را متمایل کنم به قبلهٔ عشق و نماز شکر به پا دارم. بعد از آن گویی پرندهٔ سبک‌بالی می‌شدم که حس پرواز در روح و روانم جاری شده است.

وظیفه‌ام به پاسِ عشقِ الهی، شکرگزاری است. به پاسِ مادری که قلبی به وسعت دریا و چهره‌ای به گرمی خورشید دارد و پدری که موی سپیدش روشنی صبح را به یادم می‌آورد و چروک صورتش، گویای پستی‌وبلندی‌های زندگی است. به پاسِ راه روشنی که در مسیر مشکلات زندگی‌ام قرار داد که نشانهٔ رحمت بیکران اوست. به پاسِ عشق و محبتِ فراوان که در قلبم نهاد، عشق به خالق که به واسطهٔ آن توانستم نادیدنی‌ها را

بینم و ناشنیدن را بشنوم. به پاس داشته‌هایم که در آن رحمت و به پاس نداشته‌هایم که حکمتی در آن است و حسنّ ضعیفم، قادر به لمس آن نیست. به پاس هر نعمتی که شاید حافظه‌ام از آن غافل شده. شکرگزاری یک نگاه عاشقانه به لطف معشوق و یک بهانه برای وصال الهی است. آدمی می‌تواند برای بسیاری از چیزها متشکر و قدردان باشد. برای یک هدیه، برای یک حرکت دوستانه، برای زیبایی طبیعت، برای سکوت بعد از سروصدا، برای به دست آوردن دوباره سلامتی، برای نور خورشید و خنده بچه‌ها. خدایا! تو را شکر و سپاس که گرچه دستانم خالی است، ولی قلبم از محبت تو لبریز است. آفت ایمان ناسپاسی و کفران نعمت است. از انسان‌های غافل، انسان‌های ناشکر سخن می‌گویم. از انسان‌هایی که طمع، چشم دلشان را کور کرده و خدا و لطف و رحمتش را نمی‌بینند و در قلب خود حس نمی‌کنند. افرادی که شاید از سایر انسان‌ها نعمتهای بیشتر دارند، اما زبان شکر ندارند. درباره این انسان‌ها می‌توان به صراحت گفت: «ایمان ندارند». ناشکری آفت ایمان و شکرگزاری میوه درخت ایمان است. خدا را شکر می‌گویم تا صدایم کند، تا از پله‌های سعادت بالا روم و به سوی او راه یابم. در لحظات شادی خدا را ستایش کن؛ در لحظات سختی خدا را جستجو کن؛ در لحظات آرامش خدا را مناجات کن؛ در لحظات سخت زندگی به خدا اعتماد کن و در تمامی لحظات خداوند را شکر کن.

همیشه بهترین راه را برای پیمودن می‌بینیم اما فقط راهی را می‌پیماییم که به آن عادت کرده‌ایم. آنچه باور است محبت و آنچه نیست، ظروف تهی می‌باشد. خوشبختی از آن کسی است که در پی خوشبختی دیگران باشد. زیباترین کلمه در جهان «محبت» است که اگر در زندگی انسان‌ها نباشد به تداومش نباید امید داشت. از محبت است که مادر بر بالین فرزند بیمارش می‌گردد، چشمان با عشق او همیشه نگران آینده فرزندش است. از محبت است که نام پدر به عنوان یک تکیه‌گاه امن و آرام برده می‌شود و دستان خسته از کارش جای بوسه عشق می‌شود. از محبت است که با یا علی گفتن، نیرو و قوت قلب می‌گیریم. محبت معجزه عشق است. اگر محبت، نبود «بنی آدم اعضای یک پیکرند» معنا نداشت. اگر از معجزه محبت بخواهیم بنویسیم، باید هزاران هزار دفتر را سیاه کرده و صدها قلم را به خدمت گیریم. محبت، فانوس راه سعادت است. محبت کیمیای هستی و

دُری در صدف عشق است. بدون محبت دل همچون شب ظلمانی سیاه است. کاش بی‌منت محبت کنیم، کاش الهی محبت کنیم.

ضمن اینکه نمی‌توان تأثیر محیط را انکار کرد، اما زندگی کردن و لذت بردن، امری است بیشتر درونی که انسان می‌تواند در هر جایی آن را ایجاد کند. بعضی خیلی راحت برای اینکه سهل‌انگاری‌هایشان را توجیه کنند، زمین و زمان را برای شکست‌هایشان بهانه می‌کنند؛ مثلاً در طول زندگی، همیشه مادرم دشمن من بود؛ پدرم مرا بدیخت کرد؛ برادرانم باعث نابودی زندگی من شدند. نباید بگذاریم فرصتمان دیر بشود. همین امروز باید دست به کار شویم، شاید فردایی نباشد.

یکی دیگر از مشکلات ما این است که هر چیزی را بی‌هزینه می‌خواهیم و در عوض برای چیزهایی که ارزش خرج کردن ندارند هزینه می‌کنیم. شاید همیشه منتظریم که اتفاقی بیافتد و شرایطمان از لحاظ اجتماعی و اقتصادی بهتر شود. هر کدامان خواسته‌هایی اجتماعی داریم که مشترک است، اما هرگز حاضر به هزینه کردن برای خواسته‌هایمان نیستیم و دوست داریم میهمان تلاش دیگران باشیم. بیشتر آدم‌ها زندگی‌شان را، سرتاسر با آرزوهایشان می‌گذرانند. آرزوهای انسانی همچون خیلی چیزهای دیگر که خدای مهربان آفریده، برای خودشان مشخصاتی دارند؛ ریز و درشت‌اند، زشت و زیبا، ساده و پیچیده‌اند و همین‌طور تا آخر. بهترین فرصت‌ها اغلب در معمولی‌ترین موقعیت‌های زندگی‌مان به وجود می‌آید. پس بزرگ‌ترین فرصت‌ها همیشه در دسترس ماست. راه موفقیت و کامیابی از منزل جادوگران و جاده‌سازان نمی‌گذرد! بلکه درست از وسط زندگی عادی و روزمره است که می‌توان به تعالی رسید و کامیابی واقعی را درک کرد. پس از آرزوهای محال دست بردارید.

### فقط عشق می‌ماند

عشق از عناصر عمده و اساسی بینش و حرکات عرفانی است؛ اما حقیقت عشق چیست؟ این سؤال را نمی‌توان پاسخ گفت. زیرا عشق مانند هستی، مفهومی دارد که اعراف الاشیاء است اما کُنه و حقیقت آن در غایت خفاست.

مُحی‌الدین عربی دربارهٔ عشق می‌گوید: «هر کس که عشق را تعریف کند، آن را نشناخته و کسی که از جام آن جرعه‌ای نچشیده باشد، آن را نشناخته و کسی که گوید من از آن جام سیراب شدم آن را نشناخته، زیرا عشق شربی است که کسی را سیراب نکند.»؛ یعنی تا تجربهٔ شخصی در کار نباشد با حد و رسم منطقی قابل شناسایی نیست و



در تجربه شخصی هم به یکباره قابل رسیدن نیست، راه بی پایان آن هرگز برای انسان انتهای ندارد و عطش آن سیراب شدنی ندارد.

### عشق چیست؟

عشق شمشیری است که از عاشق سرحدوث بر می دارد. عشق کمالی است که از کمال حق است، چون در عاشق پیوندد، از صرف عبودیت و حدودیت به جلال الهیت، ظاهر و باطنش ربّانی شود. ذکر موت بر ایشان روا نباشد. هر که به عشق حق زنده باشد، دگر موت بر وی راه نیابد. عشق نتیجه محبت حق است و محبت صفت حق، اما در حقیقت محبت صفت ارادت حق است که از صفات ذات می باشد. چون به اخص تعلّق گیرد آن را نعمت گویند. چنان که مولانا می گوید:

هر چه گویم عشق را شرح و بیان      چون به عشق آیم خجل باشم از آن

به هر حال در این بحث، طبعاً نخستین سؤال باید این باشد که: عشق چیست؟ اغلب بزرگان عشق را محبت و دل بستگی شدید معنی کرده اند. گویا عشق از ریشه «عشق» گرفته شده که گیاهی است، چون بر درختی پیچد، آن را بخشکند و خود سرسبز بماند. از دیدگاه عرفا، عشق حقیقت و اصل اساسی و عینی است، ولیکن این حقیقت عینی به سادگی قابل تعریف نیست. دشواری تعریف به این دلیل است که عشق چنان که گفتیم یک حقیقت عینی است در نهایت وسعت و عظمت؛ بنابراین این حقیقت عظیم در ذهن محدود ما نمی گنجد و این تنها عشق نیست، بلکه حقایق بزرگ دیگر نیز از قبیل هستی، وحدت و غیره در ذهن ما نمی گنجد.

وصف ما محصول ذهن ماست و ذهن ما فقط چیزهایی را در می یابد و می تواند توصیف کند که قابل انتقال به ذهن ما باشند و متأسفانه، همه چیز قابل انتقال به ذهن ما نیست. ما در دو مورد کاملاً متضاد مجبوریم در ذهن خود چیزی بسازیم. چون از واقعیت، چیزی به ذهن ما نمی آید و این دو عبارت اند از: ۱- عدم، ۲- وجود

در مورد اول، چیزی در واقعیت وجود ندارد تا به ذهن ما انتقال یابد. در مورد دوم آنچه هست عین واقعیت است و در متن خارج و واقعیت بودن برایش ذاتی است؛ از این رو این خاصیت ذاتی هرگز عوض نمی شود و عینیت با ذهنیت نمی سازد. از اینجاست که در نظام فکری اسلامی، وقتی اصالت ماهیت جای خود را به اصالت وجود می دهد، در واقع یک اصل

عرفانی به صورت یک اصل فلسفی پذیرفته می شود و ضرورت سیر و سلوک مطرح می گردد. چنان که ملاصدرا، سیر و سلوک را در کنار عقل و استدلال، لازم و ضروری می داند. در نظام اصالت ماهیت، ذهن می تواند با ماهیت ارتباط برقرار کند؛ اما در نظام اصالت وجود، وجود امری واقعی و عینی بوده و هرگز قابل انتقال به ذهن نیست. در نتیجه فقط با مفاهیم انتزاعی سروکار خواهد داشت. طبعاً برای رسیدن به واقعیت، راه و روش دیگری باید در پیش گرفت که همان سیر و سلوک است؛ یعنی به جای تلاش برای انتقال واقعیت به ذهن، باید بکوشیم که خود را به واقعیت برسانیم و به مرتبه اتصال و وحدت و فنا نایل آییم، در غیر این صورت از تلاش ذهنی نتیجه ای نخواهیم گرفت:

به عقل نازی حکیم تا کی؟      به فکرت این ره نمی شود طی  
چه کند دانش خرد برد پی      اگر رسد خس به قعر دریا

بلی، در مواردی رابطه ذهن با واقعیت، به دلیل محدودیت ذهن و نامحدود و نامتناهی بودن واقعیت، رابطه خس و دریاست. امام باقر<sup>(ع)</sup> در بیان اعجاز آمیزی درباره خدا چنین می فرماید: «کل ما میز تموه باو هامکم، فی ادق معانیه، مخلوق مصنوع مثلکم مردود الیکم»؛ آنچه را در ذهن خود با دقیق ترین معانی تصور و توهم کنید، [خدا از آن منزّه است و] آن پندار شما مخلوقی است مثل شما.

همیشه میان «تجربه» و «تعبیر» فاصله هست. شما حوادث لذت بخش یا دردآوری را که تجربه کرده اید، هرگز نتوانسته اید چنان که باید و شاید به دیگران منتقل کنید؛ یعنی نتوانسته اید از آن تعبیر کاملی داشته باشید. حافظ می گوید:

من به گوش خود از دهانش دوش      سخنانی شنیده ام که مپرس  
آن شنیدن برای حافظ یک تجربه است که به تعبیر در نمی گنجد. عین القضاة میان علم معمولی و معرفت شهودی این تفاوت را مطرح می کند که حقایق قلمرو عقل و علم با زبان قابل بیان هستند و به اصطلاح تعبیر پذیرند، اما حقایق قلمرو تجربه به بیان در نمی آیند؛ اینجاست که مولوی می گوید:

گرچه تفسیر زبان روشنگر است      لیک عشق بی زبان روشن تر است

اگر بکوشیم تجربه‌های بزرگ را به مرحله تعبیر بیاوریم، تنها از راه تشبیه و تمثیل و اشاره و ایما ممکن است؛ از این رو حقایق قرآنی را در قالب الفاظ، مثلی می‌دانند از آن حقایق والا که به مرحله‌ای رسیده تا در قالب چنان الفاظی ادا شده و در گوش انسان معمولی قابل فهم باشد. اما این مراتب به هم پیوسته‌اند و انسان‌ها با طی مراتب تکاملی در مسیر معرفت می‌توانند از این ظاهر به آن باطن و بلکه باطن‌ها دست یابند و همین نکته، اساس تفسیر و تأویل آیات قرآن کریم است؛ اما نباید پیش از سیر در مدارج کمال، انتظار درک حقایق والا را داشته باشیم. با توجه به نکات یاد شده، تعریف عشق مشکل و دشوار است، ولیکن خوشبختانه حقیقت‌های بزرگ که در تعریف و تحدید نمی‌گنجند غیرقابل شناخت نیستند. این حقایق والا، از هر چیز دیگر روشن‌تر و آشکارترند و هر کسی که بخواهد، می‌تواند مستقیم با آن حقایق ارتباط برقرار کند اما بی‌واسطه، نه با واسطه که:

آفتاب آمد دلیل آفتاب      گر دلیلت باید از وی رخ متاب  
عشق هم آن حقیقت والایی است که از سودایش هیچ سری خالی نیست و چنان که خواهد آمد، حقیقتی جاری و ساری در نظام هستی است. نیازی نیست که عشق را با غیر عشق بشناسیم که حقیقت عشق، همچون حقیقت هستی، به ما از رگ گردن نزدیک‌تر است. به همین دلیل انتظار نداریم که با مفاهیم ذهنی درباره حقیقت عشق، مشکلی را آسان کنیم یا مجهولی را معلوم سازیم که این در حقیقت «با نور شمع به جستجوی خورشید رفتن است.»

عشق صوفیان نسبت به خدا بدون انتظار و چشم داشت و برکنار از ترس و وحشت است که صوفی خواست و تمنائی ندارد و قهر و جفای او را همان اندازه می‌پسندد که وفایش را. معدودی از صوفیان در طریق عشق و دوستی به مرحله‌ای رسیده‌اند که در معشوق (حق) فنا شده‌اند و مولانا درباریشان فرموده است:

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای      زنده معشوق است و عاشق مرده‌ای  
عرفا، عشق را در جهان بینی و سلوک خویش مطرح می‌کنند از جمله:

۱- عشق در آفرینش جهان: در حدیث قدسی معروف میان عرفا آمده که حضرت داود (ع) علت و انگیزه آفرینش جهان را از خداوند پرسید و چنین پاسخ شنید: «كُنْتُ كَنْزاً مَخْفِياً فَأَحْبَبْتُ أَنْ أَعْرِفَ، فَخَلَقْتُ الْخَلْقَ لِكَيَّ أَعْرِفَ». چنان که در ضمن شرح رساله قیصری خواهد آمد، سراسر آفرینش، مظاهر و آیینه‌های تجلی حق‌اند. اساس آفرینش، جمال و زیبایی و عشق به جمال و زیبایی است، ذات حضرت حق، آن شاهد حجله غیب که پیش از آفرینش جهان، خود هم معشوق بود و هم اساس آفرینش و پیدایش جهان، عشق حق به جمال خویش و جلوه جمال خویش است. در حقیقت، خدا یک معشوق است، معشوق خویشتن خویش و معشوق همه آفرینش. به عبارتی آفرینش، وسیله ظهور حق، زمینه کسب معرفت و عشق خلق به آن معشوق حقیقی است.

۲- عشق در بازگشت و معاد: عشق عرفانی، یک عشق دوسره است که «يُحِبُّهُمْ وَ يُحِبُّونَهُ»؛ چنان که دیدیم همین عشق حق به جمال خویش، عامل تجلی وی و در نتیجه، عامل پیدایش جهان است؛ عشق همانند وجود، از ذات حق به عالم سرایت کرده است. در مرحله اول عشق، علّت به ذات خویش و ذات علّت، همان کمال ذات معلول است و ذات معلول لازم ذات علّت است؛ پس عشق به ملزوم، همان عشق به لازم است، پس هر علّتی نسبت به معلول خود عشق دارد و از این طرف هم هر موجودی عاشق ذات و کمالات ذات خویش است و کمال وجودی هر معلولی، همان مرتبه وجودی علت اوست، پس هر معلولی عاشق علت خویش است و چنان که وجود دارای مراتب مختلف است از واجب‌الوجود تا ضعف موجودات عالم، عشق هم دارای مراتبی است از عشق ضعیف‌ترین مرحله هستی تا عشق واجب‌الوجود. پس هر موجودی طالب کمال خویش و هر مرتبه پایین، طالب مرتبه بالاتر از خویش است. چون بالاترین مرتبه هستی، ذات حضرت واجب‌الوجود است، پس معشوق حقیقی سلسله هستی، ذات مقدّس حضرت حق است. پس همین عشق به کمال و عشق به اصل خویش، عامل و محرّک نیرومند حرکت و سیر همه پدیده‌ها و از جمله انسان است.

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش بازجوید روزگار وصل خویش

مرحوم جلال‌الدین همایی گوید: «همین جاذبه و عشق‌ساری غیرمرئی است که عالم هستی را زنده و برپا نگه‌داشته و سلسلهٔ موجودات را به هم پیوسته است. به‌طوری که اگر در این پیوستگی و به هم‌بستگی سُستی و خللی روی دهد، رشتهٔ هستی گسیخته خواهد شد و قوام و دوام از نظام عالم وجود، رخت خواهد بست.»

**۳- عشق پرستش:** در ضمیر ما به غیر از دوست نمی‌گنجد. چنانکه در فرق عابد و زاهد و عارف بیان شد، یکی از ویژگی‌های عرفا، پرستش خداوند است. به خاطر عشق به او، نه به خاطر طمع بهشت، یا ترس از دوزخ. رابعه عدویّه می‌گفت: «الهی، ما را از دنیا، هر چه قسمت کرده‌ای، به دشمنان خود، ده و هر چه از آخرت قسمت کرده‌ای، به دوستان خود ده که مرا، تو بسی. خداوند، اگر تو را از بیم دوزخ می‌پرستم، در دوزخم بسوز و اگر برای تو، تو را می‌پرستیم، جمال باقی دریغ مدار!»

خبرت هر سحر از باد صبا می‌خواهم	هر شبی خیل خیالت، به دعا می‌خواهم
سینه را بهر وفای تو، صفا می‌جویم	دیده را بهر جمال تو، ضیا می‌خواهم
بر در تو، کم و بیش و بد و نیک و دل و	همه بر خاک زدم، از تو تو را می‌خواهم

**۴- عشق در رابطه با دیگران:** عشق از مسائل بنیادین عرفان و تصوّف ایرانی است؛ چنان که بدون در نظر گرفتن آن، عرفان و حکمت متعالیه قابل‌فهم نیست. عشق بنده به خدا، حالتی بود از لطف، که شخص در دل خویش یابد و آن حالت در عبارت نیاید، و آن حالت او را دائم بر تعظیم حق تعالی استوار دارد و اختیار کردن رضای او و صبر ناکردن بدوری او و شادی نمودن بدو و بی‌قراری از دوری او و یافتن اُنس به دوام ذکر او در دل باشد.

عارفان معتقدند که عشق موهبتی الهی است که خداوند آن را به بسیاری از بندگان هدیه داده است. عَجَز پاره‌ای از بندگان در درکِ آن، به علت صاف نبودن آینه روح آنهاست. سالک طبعاً نسبت به هر چیزی عشق می‌ورزد و مسلک و مذهب او، صلح کل و محبّت به همه موجودات می‌شود. شیخ اجل، سعدی شیرازی می‌گوید:

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست

عالم محبت و عشقِ عارفان وسیع تر و بالاتر از عشقی است که سعدی می گوید، زیرا فرق است بین معشوقی که همه عالم اوست و معشوقی که «همه، عالم اوست».

کمی برای خودتان وقت بگذارید و لحظه‌ای به همه توانایی‌های فوق‌العاده‌ای که دارید فکر کنید و برای آنها شکرگزار باشید. شما قادر نخواهید بود همه اتفاقاتی که برایتان می‌افتد را کنترل کنید؛ اما می‌توانید واکنش خودتان به آنها را کنترل کنید. هیچ زندگی‌ای آسان نیست. اگر این انتظار را داشتید خودتان را ناامید خواهید کرد. رسیدن به هر چیز باارزشی در زندگی، نیازمند تلاش است. پس هر روزتان را با این آمادگی آغاز کنید که مسیری بیشتر از دیروزتان را بدوید و سخت‌تر بجنگید. همچنین دقت کنید که تلاش‌هایتان با اهدافتان هم‌خوانی داشته باشند. این کار آسان نیست اما در پایان راه به ارزشش پی خواهد برد.

آینده‌تان پاک خواهد بود. زندگی هر روزتان را با تکه شکسته‌های دیروزتان آغاز نکنید. به عقب نگاه نکنید، مگر اینکه چشم‌اندازی زیبا باشد. هر روز یک شروع تازه است. هر صبح که از خواب بیدار می‌شویم، اولین روز از باقی عمرمان است. یکی از بهترین راه‌ها برای عبور از مشکلات گذشته، این است که همه توجه و تمرکزتان را روی کاری جمع کنید که خودتان در آینده برایش متشکر خواهید بود. فقط لازم است که بعضی چیزها را دوباره یاد بگیرید. همه ما شک و تردیدهایی داریم که به ما احساس اسارت می‌دهد. اگر به توانایی خود برای گرفتن یک تصمیم مهم شک دارید، این نکته را در نظر بگیرید: به طور حتم اگر پرنده‌ای با بال‌های سالم در قفسی گرفتار شود، به توانایی خود برای پرواز کردن شک خواهد کرد. شما هنوز بال‌هایتان را دارید، به خودتان زمان بدهید. مطمئناً دوباره می‌توانید پرواز کنید.

هر چیز در زندگی دو جنبه دارد. دلیل خوبی وجود دارد که چرا نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم بدون احساس درد، لذت را تجربه کنیم؟ شادی بدون ناراحتی؛ اعتماد بدون ترس؛ آرامش بدون بی‌قراری؛ پیشرفت بدون دلسردی؛ زندگی دو روی سکه دارد. شرایط هر چه

باشد همیشه حداقل دو انتخاب پیش رویتان است. اگر نتوانید چیزی را از نظر فیزیکی تغییر دهید، می‌توانید فکر خودتان را نسبت به آن تغییر دهید. می‌توانید در تاریکی بنشینید یا اینکه نور درونی‌تان را پیدا کنید و بخش‌های قوی از وجودتان را که قبلاً نشناخته بودید، پیدا کنید. کسانی که می‌خواهند به شما «موفقیت بدون شکست»، «عشق بدون دل شکستگی»، «مادیت بدون معنویت»، «معنویت بدون مادیت»، «لبخند بدون اشک»، «سوگواری بدون لبخند»، «رنج بدون کسب لذت»، «لذت بدون پذیرش رنج»، «صعود بدون آمادگی سقوط»، «سقوط قبل از لذت صعود»، «لذت زندگی بدون توجه به مرگ»، «توجه به مرگ بدون لذت زندگی» را بیاموزند، یا از «حکمت» بی‌بهره‌اند یا از «انسانیت». یا نمی‌فهمند چه می‌گویند یا همزمان با سگه‌ای که بر دست می‌گذارند، دستی در جیب دارند و بیش از آنچه داده‌اند، می‌ستانند. از این افراد بر حذر باشید.

مسئله مهم این است که یک فکر مثبت پیدا کنید که الهام بخش شماست و به شما برای پیش رفتن در زندگی انگیزه می‌دهد. به این فکر بچسبید و بر روی آن تمرکز کنید. ممکن است تصور کنید که امکانات زیادی ندارید اما ذهنتان را دارید که می‌تواند به شما انگیزه بدهد. برای پیش رفتن در زندگی همین برایتان کافی است.

## حکایت

روزی لقمان به پسرش گفت: امروز به تو سه پند می‌دهم که خوشبخت شوی، اول اینکه سعی کن در زندگی بهترین غذای جهان را بخوری! دوم اینکه در بهترین بستر و رختخواب جهان بخوابی و سوم اینکه در بهترین کاخ‌ها و خانه‌های جهان زندگی کنی. پسر لقمان گفت: ای پدر ما یک خانواده بسیار فقیر هستیم، چطور من می‌توانم این کارها را انجام دهم؟ لقمان پاسخ داد: اگر کمی دیرتر و کمتر غذا بخوری، هر غذایی که می‌خوری طعم بهترین غذای جهان را می‌دهد. اگر بیشتر کار کنی و کمی دیرتر بخوابی در هر جا که خوابیده‌ای احساس می‌کنی بهترین خوابگاه جهان است؛ اگر با مردم دوستی کنی و در قلب آنها جایگیری، آن وقت بهترین خانه‌های جهان مال توست.

✱ **از امروز شروع کنید:** برای شروع و اصلاح این رذایل، بهتر است «نیت کنید» که واقعاً می‌خواهید این مرحله از رشد را در درون خود آغاز کنید و بعد باید با خود عهد کرده که می‌خواهید واقعیت را درک کنید و پس از ارزیابی، به بازسازی و تغییر خود اقدام نمایید.

✱ **به نزد کسانی بروید که اصلاً از آنها خوشتان نمی‌آید:** از اشخاصی که متفرد بخواید که اشکالات و ضعف‌های شما را برایتان بگویند یا بنویسند. البته یادتان باشد که حتماً آن فرد باید بتواند راحت حرف خودش را به شما بگوید. مثلاً اگر او از شما بترسد، باید به او اطمینان بدهید که او می‌تواند حقیقت را به شما بگوید.

✱ **خشم و نفرت را از خود دور کنید:** مثلاً شخص کینه‌ورز بداند که در این دنیا نزد همه منفور خواهد شد. وقتی به این مهم آگاهی پیدا کرد، باید در جهت از بین بردن آن اقدام نماید و با عزمی راسخ، در ریشه کن کردن آن مُفسده از بوستان نفس تلاش کند. یکی از راه‌های عملی در این باره «تمرین به ضد» است؛ مثلاً انسان کینه‌ورز همواره به دیگران خوبی کند، به‌ویژه نسبت به کسانی که در دل کینه دارد، رفتار خوبی داشته باشد.

✱ **کبر و خودبینی:** کسی که خودش را بزرگ و برتر از دیگران بداند، از انتقاد و نصیحت دیگران عصبانی می‌شود و توان انتقادپذیری و نصیحت را ندارد؛ از این رو از خود عکس‌العمل نشان داده که باعث بدزبانی، فحاشی و بی‌توجهی به دیگران می‌شود.

✱ **غرور و تکبر:** غرور و تکبر از بزرگ‌ترین رذایل است. عوامل متعددی ممکن است باعث غرور و تکبر در افراد شود. در پاره‌ای از موارد جهالت و نادانی باعث تکبر می‌شود؛ یعنی فرد نمی‌داند که تکبر صفت ناپسندی است و یا اینکه متوجه نیست، رفتار او متکبرانه است. به هر حال علت تکبر در دیگران هر چه باشد، ما باید عیوب دیگران را نادیده گرفته و رفتار شایسته و مناسب از خود نشان دهیم؛ بنابراین در برابر افراد متکبر و مغرور نباید آن‌چنان بی‌تفاوت باشیم که آنها هر کاری خواستند انجام دهند و فکر کنند که کارشان درست بوده است. یعنی با سکوت خود باعث تشویق فرد متکبر نشویم. از سوی دیگر ما نیز حق نداریم که در برابر رفتار و برخوردهای نادرست دیگران رفتار و پاسخ نادرست از خود نشان دهیم؛ یعنی نمی‌توانیم با افرادی که مغرور و متکبر هستند، برخورد منفی از خود



نشان دهیم؛ زیرا همان گونه که غرور و تکبر زشت و ناپسند هستند، برخورد منفی با دیگران و مقابله به مثل نمودن نیز در این گونه موارد نتیجه منفی به دنبال دارد. به طور کلی وظیفه ما این است که در تعامل و برخورد با دیگران حتی افرادی که مشکل اخلاقی دارند، رفتار بزرگوارانه از خود نشان دهیم.

**\* حسادت یا رقابت:** آدمی موجودی شادی خواه و لذت طلب است. انسان مجموعه ای از استعداد های گوناگون است که می تواند با شناسایی و رشد و پرورش آنها به کمال برسد. افراد موفق می دانند که باید هر روزشان مفید و پربار باشد، به همین دلیل سعی می کنند از فرصت های شان به بهترین نحو استفاده کنند. زندگی آن قدرها هم که فکر می کنید، آسان نیست، زیرا آن قدر فراز و نشیب دارد که بعضی وقت ها به نظر می رسد، بهتر بود قبل از به دنیا آمدن یک دوره آزمایشی (زندگی صحیح) را می گذراندیم!

این موضوع مهم را امام علی (ع) به زیبایی برای ما حل کرده است. ایشان می فرمایند: «من با تاریخ پیشینیان آن چنان آشنا و عجین گشته ام که گویی با آنها زیسته ام و تجارب آنها را به دست آورده ام». بله راه صحیح، همین است. ما باید برای بهره گیری بهتر از عمر، از تجربه ها و پند و اندرز بزرگان و نحوه زیستن پیشینیان استفاده کنیم تا در لحظه تصمیم گیری، برای امور مهم و حیاتی و در مواجهه با موقعیتهای گوناگون بهترین راه را انتخاب کنیم.

خداوند این امکان را به ما داده که هر روز خودمان را ارزیابی و اصلاح کنیم. مغفرتی بالاتر از این هست که هر روز با محاسبه نفس خویش، بتوانیم خودمان را اصلاح کنیم؟ ارزیابی در تمامی موارد شخصیتی خود نه دیگران! از زمان سقراط همواره تأکید شده است که انسان باید خود را بشناسد، از آن زمان فیلسوفان و روانشناسان همواره فرد را به عنوان مهمترین عامل شناسه خویش بیان می کردند. هر چند خود فرد بهتر از هر کس دیگری در تشخیص و ارزیابی برخی از ویژگی های رفتاری خود آگاه است. اما دوستان و اطرافیان شخص بهتر از خود او می توانند برخی از ویژگی های شخصیتی او را اصلاح کنند. برخی افراد در ارزیابی از شخصیت خود در زندگی، از واقعیت دور می شوند؛ برای مثال اینکه فردی جذاب، خلاق، باهوش یا حسود و متکبر باشد یا نه از اهمیت بالایی برخوردار است؛

بنابراین دیدگاه فرد در مورد این بخش از شخصیت خود چندان نمی‌تواند با واقعیت همخوانی داشته باشد؛ زیرا هر نوع کنشی که از طرف فرد ایجاد می‌شود، نشانه‌ای از شخصیت فرد را به‌طور ناخودآگاه از خود بر جای می‌گذارد که اطرافیان فرد آن را می‌بینند، اما ممکن است خود شخص قادر به تشخیص آن نباشد.

در بیش از صد سال گذشته، بسیاری از مکتب‌های رفتاری انسان، در این مورد به توافق رسیده‌اند که مبانی شخصیت انسان را می‌توان در قالب چند اصطلاح محدود از صفات یا ویژگی‌های شخصیتی به بهترین نحو بیان کرد. اصطلاحاتی نظیر روان‌شناسی قوای ذهنی، منش و سرشت، همه به این رویکرد کلی شخصیت متعلق هستند. یکی از این رویکردها که بسیاری از انسان‌ها را نابود می‌کند، حس حسادت است. بنده سعی می‌کنم در این بخش، تا آنجایی که ممکن است مطالبی را بیان کنم تا شاید بتوانیم این رویکرد را بهتر شناسایی کرده و آن را از بین ببریم.

همه می‌دانند که حسادت صفت ناپسندی است. با این حال در میان اطرافیان و آشنایان افرادی را سراغ داریم که به حسادت شهره‌اند و خودمان هم در برخی امور زندگی از حسادت در امان نمی‌مانیم. البته حسادت را نباید با واژه «رَشک» اشتباه کرد. رشک به معنی حسرت بردن نسبت به دیگری و در پی آن تلاش و ایجاد انگیزه برای ارتقای خود و دستیابی به آنچه نداریم است. در حقیقت رشک مانند حسادت جنبه تخریبی ندارد و به کسی که نسبت به او رشک برده می‌شود آسیبی نمی‌رساند. از این منظر، رشک می‌تواند برای پیشرفت در زندگی، خصوصیتی مفید و کاربردی باشد. حتماً شنیده‌اید که برخی می‌گویند: بدون حسادت کردن به جایی نمی‌رسیدند و درجا می‌زدند. منظور این افراد رشک بردن است و به اشتباه به جای آن واژه «حسادت» را به کار می‌برند. اولین حسود تاریخ «قابیل» بود که برادرش را کشت. حال برای فرو نشاندن آتش حسادت و دوری از این رذیله اخلاقی چه باید کرد؟

هنگامی که اهمیت اخلاقی آن را دریافتیم، باید سعی کنیم تغییراتی در خود به وجود آوریم. یکی از این راه‌ها «خودسازی» است؛ زمانی که خودسازی صورت گرفت و رذایل اخلاقی از

وجود ما بیرون رفت بایستی صفاتی پسندیده را جایگزین آنها کنیم. از جمله تواضع و فروتنی، خدمت به خلق خدا، صلۀ رحم، عفو و گذشت از بندگان خدا، انفاق و بخشش، زُهد و پاک نگاه داشتن خود از پلیدی‌ها، معاشرت نیکو و برخورد نیک با دیگران، صبر، رفتاری ملایم با مردم، حلم و بردباری، پرهیزگاری و پاک دامنی، اجتناب از گناه، طلب روزی حلال و توسعه در زندگی اهل و عیال، کلام زیبا و برخورد با بندگان خدا با چهره باز و گشاده. این صفاتِ ارزنده یکی از بهترین عوامل پیشرفت برای فرد است که سبب گرمی و صفا میان انسان‌ها شده و به شخص و کسانی که با او معاشرت دارند آرامش می‌دهد. از سویی باعث می‌گردد که خداوند آن فرد را به اسرار آسمان و زمین آگاه سازد. بنابراین تا زمانی که انسان، درونش را صاف و پاک نگرداند، هیچ عنایتی و رحمتی از طرف حضرت حق نصیبش نمی‌شود. حتی اگر سال‌ها نماز بخواند و مسجد برود و دعا‌های بسیار بخواند. به این دلایل ساده: اوّل اینکه او آنچه می‌خواند را خوب درک نکرده است؛ دوّم اینکه به آنچه می‌خواند و می‌گوید عمل نمی‌کند؛ سوّم اینکه تدبّری در کار خود ندارد و از همه مهم‌تر اینکه انسانی که اخلاقیات را رعایت نمی‌کند، نمی‌تواند بنده‌ای را راضی و خشنود کند و چون توان آن را ندارد، خداوند را نیز نمی‌تواند خشنود کند.

انسان در زندگی خود، هر روشی را که دنبال کند و هر راهی را که بپیماید، در حقیقت جز سعادت و کامیابی خود، چیزی نمی‌خواهد اگر بخواهیم تمام دانش بشری را در یک جمله خلاصه کنیم؛ باید گفت: «زیبایی حقیقت است و حقیقت زیبایی است». این است تمامی آنچه شما می‌دانید و این است تمامی آنچه شما نیاز دارید بدانید. اگر بخواهیم در یک جمله، رسالت انسان در جهان را خلاصه کرد، باید گفت: «رسالت همه ما حرکت به سوی عالم وحدت است.»

زان سبب که جمله اجزای منید	جزو را از کل چرا بر می‌کنید؟
جزو از کُل قطع شد بیکار شد	عضو آن تن قطع شد مردار شد
تا نه پیوندد به کل بار دگر	مرده باشد نبودش از جان خبر

«مولانا»

هر فکر، صورتی از انرژی است که در جهت نیکی یا بدی خود تولید می‌کنیم. با اندیشیدن به افکار بهشتی، با نیروی بهشتی مرتبط می‌شویم، شادی را احساس می‌کنیم و آفتاب سرور را هر جا که رویم، می‌تابانیم. یاد بگیرید که احساسات را از طریق افکار مثبت مهار کنید. به دقت افکارتان را زیر نظر بگیرید و هنگامی که فکری منفی به سمت شما هجوم می‌آورد، خودتان را واریسی و به جای آن فکری مثبت جایگزین کنید. ذهن مثبت، اوضاع مثبت را به خود جلب می‌کند. به خاطر داشته باشید که عالم، به نیت‌های ما پاسخ می‌دهد. افکار و عقاید ما به صورت انرژی از وجودمان ساطع می‌شود و به جهان بیرون راه می‌یابد و محیط سعی می‌کند آنچه را که می‌خواهیم، به ما هدیه کند.

راز توفیق آن است که میزان انرژی خود را در جهت مثبت و صعودی افزایش دهیم. برای خود و دیگران همیشه بهترین‌ها را بخواهیم؛ چرا که اگر در مورد دیگران نیت منفی داشته باشیم، آثار مخرب آن گریبانگیر خودمان می‌شود. چه زیباست که بهترین نیت‌ها و آرزوها را برای خود و دیگران داشته باشیم تا به اوج آرامش و شادی برسیم.

در دل طوفان هم آرامش نهفته است. مهم نیست که در هر زمانی چه اتفاق بیفتد. هر چه مسائل به نظر مشکل و پردردسر بیایند و هر چقدر هم که بخواهیم کارهای زیادی را در آن واحد انجام دهیم، باید فقط به خلوتگاه «درون خویشتن» برگردیم و آرامش درونی پیدا کنیم. برای دسترسی به خلوتگاه درونی، چشم‌هایتان را ببندید و روشنایی آرام و ملایمی را درون خود تصور کنید. این فضا جایی است که ضربان قلب شما به فرمان شما آرام می‌تپد. به آنجا بروید. از دوردست، استاد معنوی‌تان از راه می‌رسد؛ در گوشتان زمزمه می‌کند: «هر جا می‌توانید خوبی کنید، در هر چه می‌توانید، به هر شکل که می‌توانید، هر وقت که می‌توانید، به همه اشخاصی که می‌توانید و تا زمانی که می‌توانید». نور سفیدی فضای دلتان را آرام می‌کند، سپس بر این آرامش حاصل شده تمرکز کنید.

وجود داشتن، پرمعنا و پرمفهوم است: من وجود دارم، من هستم، من اینجا هستم، من در حال شدن هستم، تنها من هستم که زندگی‌ام را می‌سازم. هر کدام از ما انسان‌ها در این دنیا مأموریت خاصی داریم. با کمک کردن و مهرورزی به دیگران به آنان، روحمان را

کامل و زیبا کنیم. پَرهای طاووس رنگارنگ هستند و هنگامی که از زاویه‌ای خاص به آنها نگاه می‌کنید، درخشش و زیبایی بی‌نظیری دارند. خیلی از مسائل در زندگی، هنگامی ارزش خود را نشان می‌دهند که از زاویه‌ی درست دیده شوند؛ اما نگرش‌های متشابه و کلیشه‌ای، دیدن این زیبایی‌ها را مشکل می‌سازد. اگر به هر مسئله‌ای از زاویه‌ای درست نگاه کنید، در آن نکته‌های آموزنده و زیبا خواهید دید. سعی کنید همه چیز و همه کس را با چشم‌های تازه‌ای ببینید که از طریق عادت، تیره و تار نشده‌اند. با این روش، شما می‌توانید ثروت‌های نامحدودی را کشف کنید. به خاطر داشته باشید که اگر از زاویه‌ای درست به تمام چیزها و اشخاص نگاه کنید، هر شخص یا هر شیء از طرف خالق‌تان برای شما ارمان و پیام زیبایی به همراه خواهد داشت. فلورانس می‌گوید: «تمام انسان‌ها همچون حلقه‌های طلایی هستند در زنجیره خیر و صلاح من».

اغلب به این مسئله توجه چندانی نداشته‌ایم که حواس پنج‌گانه خود را از یکدیگر تفکیک کنیم. ذهنتان را برای بالا بردن آگاهی حسی پرورش دهید. امروز بر بینایی تمرکز کنید، فردا بر مزه، روز بعد بر بویایی و ...؛ مثلاً زمانی که در حال حمام کردنید، قطرات آب را روی بدن خود احساس کنید و از اینکه باعث تمیزی و آرامش شما می‌شود، لذت ببرید. موقعی که در حال غذا خوردن هستید، فقط بر طعم و مزه غذا تمرکز کنید. به این ترتیب، شروع به جدا کردن تجربیات حسی‌تان از یکدیگر کنید و از بابت هر کدام لذت ببرید.

اشیاء درون خانه‌یتان را لمس کنید و از خودتان بپرسید آیا به این وسایل احتیاج دارم؟ کتاب‌ها را از درون قفسه بیرون بیاورید و ببینید آیا دوباره قصد خواندن این کتاب‌ها را دارید. هر شیء یادگاری را بررسی کنید و از خودتان بپرسید آیا هنوز لحظه‌ای را که این شیء به یاد می‌آورد، برایم مهم و با ارزش هستند؟ لباسهاتان را باز کنید و توجه کنید که آیا به تمام این لباس‌ها احتیاج دارید و از آخرین باری که آنها را پوشیده‌اید چقدر گذشته است؟ آیا دوباره تصمیم به پوشیدن آنها دارید؟ بعد از بررسی کامل، تمام وسایل و لباس‌های اضافی‌تان را یا به دیگران ببخشید و یا آنها را حراج کنید. زیرا که هر شیء انرژی خودش را دارد و اگر به کار نرود در خانه به آب راکد تبدیل می‌شود. پس باید مراقب باشید و بگذارید

انرژی آزادانه جریان یابد و آب جاری گردد. اگر کهنه‌ها را نگه دارید. تازه‌ها جای برای تجلی خویش نمی‌یابد. پس برای چرخش انرژی و پیشرفت در زندگی‌تان، وسایلی را که احتیاج ندارید از محیط خارج سازید.

دست‌وپنجه نرم کردن با مشکلات بخش طبیعی رشد و پیشرفت است. آدم‌ها کارشان را از دست می‌دهند، بیمار می‌شوند و گاهی در تصادفات رانندگی جان خود را از دست می‌دهند. وقتی جوان‌تر هستید و همه‌چیز خوب پیش می‌رود، تجسم این واقعیت تلخ کمی دشوار است. هوشمندانه‌ترین و گاهی سخت‌ترین کاری که در چنین موقعیت‌هایی می‌توانیم انجام دهیم این است که عصبانی شویم. باید بدانید که این خشم احساسی فقط همه چیز را بدتر می‌کند. این اتفاقات بد آن‌قدرها هم که به نظر می‌رسند بد نیستند؛ حتی اگر این‌طور باشند، فرصتی برای قوی‌تر شدن به ما می‌دهند.

اشکالی ندارد که برای مدتی از هم بپاشید. لازم نیست همیشه وانمود کنید که قوی هستید و نیازی نیست که مدام ثابت کنید که همه‌چیز خوب پیش می‌رود. همین‌طور نباید نگران باشید که بقیه چه فکری درباره شما می‌کنند. اگر لازم است گریه کنید؛ اشک ریختن عملی کاملاً سالم است. هر چه زودتر این کار را بکنید، زودتر خواهید توانست دوباره لبخند بزنید؛ لبخند زدن همیشه به معنی خوشحالی نیست. گاهی اوقات به این معناست که آن قدر قوی هستید که در مواجهه با مشکلاتشان لبخند بزنید. زندگی، شکننده و کوتاه تر از آن چیزی است که تصور می‌کنید. ممکن است فردایی نباشد. همین الان یک نفر برنامه‌ای برای فردایش تنظیم کرده، بدون اینکه بداند همین امروز می‌میرد. ناراحت کننده است اما واقعیت دارد. پس سعی کنید از زمانتان هوشمندانه استفاده کرده و قدر زندگی را بدانید. هر لحظه از زندگی، هدیه‌ای است از جانب خداوند برای شما. سعی نکنید با مشغول کردن خود به مسائل ناراحت کننده آن را هدر دهید. وقتتان را صرف چیزهایی کنید که شما را به سمت مقصدی که در نظر دارید پیش می‌برد.

شما ظرفیت ساختن خوشبختی خود را دارید. احساسات تغییر می‌کنند، انسان‌ها تغییر می‌کنند و زمان پیش می‌رود. می‌توانید به اشتباهات گذشته‌تان بچسبید یا اینکه آنها را رها کرده و خوشبختی خود را بسازید. لبخند یک انتخاب است نه معجزه. اشتباه نکنید و صبر

نکنید تا شخصی یا چیزی به سراغتان بیاید و شادتان کند. خوشبختی واقعی از درون شما به وجود می‌آید. خودتان را از نظر احساسی از مشکلاتان جدا کنید. شما بسیار بزرگ‌تر از مشکلاتتان هستید. شما بسیار قوی‌تر و پیچیده‌تر از همه مشکلات شخصی‌تان هستید. شما توانایی تغییر دادن آنها را دارید. مشکلاتان را بزرگ‌تر از چیزی که هست نکنید. نباید بگذارید یک ابر سیاه همه آسمانتان را بپوشاند. خورشید همیشه در حال تابیدن روی قسمتی از زندگی‌تان است. گاهی اوقات باید احساساتان را فراموش کرده و به این فکر کنید که لایق چه چیزهایی هستید.

هر اتفاقی که می‌افتد، یک درس زندگی است. هر آدمی که با او برخورد می‌کنید، هر چیزی که می‌بینید، همه، بخشی از تجربیات آموزنده شما از زندگی هستند. یادتان نرود که از زندگی درس بگیرید، به خصوص وقتی اوضاع آن‌طور که شما می‌خواهید پیش نمی‌رود. اگر کاری که می‌خواستید را پیدا نکرده‌اید یا رابطه‌تان آن‌طور که می‌خواهید نیست، فقط به این معناست که چیزی بهتر از آن، منتظر شماست؛ درسی که گرفته‌اید اولین قدم برای پیش‌رفتتان است. به هر مشکلی مثل یک تکلیف مدرسه نگاه کنید. از خودتان بپرسید، «این موقعیت چه درسی می‌خواهد به من بدهد؟» هر موقعیتی در زندگی ما، درسی برای آموختن دارد. بعضی از این درس‌ها اینها هستند: قوی‌تر شوید؛ شفاف‌تر ارتباط برقرار کنید؛ به غریزه‌تان اعتماد کنید؛ عشقتان را ابراز کنید؛ ببخشید؛ بدانید چه زمان فراموش کنید؛ چیزی جدید را امتحان کنید.

همه چیز تغییر می‌کند اما فردا دوباره خورشید از همان جای قدیمی طلوع خواهد کرد. خبر بد: هیچ چیز دائمی و ماندگار نیست. خبر خوب: هیچ چیز دائمی و ماندگار نیست. دلسرد شدن و پیش رفتن دو چیز متفاوت هستند. زمانی می‌رسد که از دنبال کردن آدم‌ها یا تلاش برای حل مسائل خسته می‌شوید اما این دلسرد شدن نیست، این انتهای کار نیست. این یک آغاز تازه است. درک این مسئله که شما به افراد خاص و چیزهای خاص و مشکلاتی که برایتان به وجود می‌آورند نیاز ندارید. هنوز خیلی چیزها دارید که باید برای آنها قدردان باشید. دنیا پر از درد و ناراحتی است، اما پر از آدم‌های شجاعی هم هست که

بر آنها غلبه می‌کنند. گاهی اوقات باید اتفاقاتی که افتاده را فراموش کنید و قدردان آن چیزهایی باشید که هنوز وجود دارند و به آینده بنگرید که چه چیزهایی برایتان به ارمغان خواهد آورد. حتی اگر شرایط سخت شود، باید به آینده نگاه کنید. همین دیشب گرسنه خوابیده‌اید، جایی برای خوابیدن داشته‌اید، لباس امروز صبحتان را خودتان انتخاب کرده‌اید، به آب آشامیدنی سالم، امکانات پزشکی و به اینترنت دسترسی دارید، می‌توانید بخوانید و ... باید یادتان بیندازد که برای چیزهایی که دارید شکرگزار باشید.

انسان‌ها دو دسته‌اند: تولیدکننده و مصرف‌کننده. آدم‌های تولیدکننده به فکر این هستند که خروجی داشته باشند؛ زندگی‌شان قرین برکت، آفرینش، روزی‌رسانی، دستگیری و مشکل‌زدایی باشد. اینها خود را بدهکار هستی می‌دانند و همیشه شکور و شاد و شادی‌بخش و پرکارند. دسته دوم که مصرف‌کننده‌اند خود را طلبکار هستی می‌دانند و دائم به فکر این هستند که چرا دیده نشدند؛ چرا سهم آنها داده نشد؛ چرا به آنها ظلم شد؛ بیکار و بی‌مصرف و بی‌ثمرند. آبی از آنها گرم نمی‌شود و نه خود شادند و نه شادی می‌آفرینند. شما خود قضاوت کنید که زندگی با چنین آدم‌هایی چه اعصاب فولادینی می‌خواهند و چقدر متزلزل است.

میل به کار کردن و درست کار کردن، باعث مثبت شدن فضای زندگی می‌شود. نمی‌توانید همه اتفاقاتی که برایتان می‌افتد را کنترل کنید؛ اما می‌توانید واکنش خودتان به آنها را کنترل کنید. زندگی همه آدم‌ها نقاط مثبت و نقاط منفی دارد؛ برای مثال، آیا سرماخورده‌اید؟ این یک ویروس موقتی است که هیچ خطری برای سلامتی‌تان ندارد. یک مسابقه بسکتبال را از دست دادید؟ می‌توانید عصرتان را کنار دوستانتان خوش بگذرانید. پس‌اندازتان در بازار بورس افت کرده است؟ دوباره بالا خواهد آمد؛ در ضمن آن‌قدر خوش‌بخت هستید که توانسته‌اید پولی پس‌انداز کنید؛ درحالی‌که بقیه افراد به‌زور خرچشان را با دخلشان جور می‌کنند.

زندگی آسان نیست. اگر انتظار داشتید این‌طور باشد، موجب ناامیدی خودتان خواهید شد. رسیدن به هر چیز با ارزشی در زندگی، نیازمند تلاش است. تحقیقات نشان داده



است هدف‌گزینی، به‌ویژه اهدافی که رسیدن به آنها تلاش می‌خواهد، اثر مثبتی روی انگیزه افراد برای ساختن زندگی محترم و آبرومندانه‌ای دارد. اما این کار یک خطر پنهان نیز دارد و اینکه، وقتی فردی روی اهدافش متمرکز می‌شود، دیگر به چیزهای دیگر اهمیتی نمی‌دهد و او تنها نوری را که در انتهای تونل است، می‌بیند و هر طور شده می‌خواهد خود را به آن نور برساند. دیگر چشمانش جای دیگری را نمی‌بیند و هر چیز دیگر را فدای هدفش می‌کند. گاهی این نوع تفکر باعث ایجاد رفتاری غیرمنطقی و غیراخلاقی در فرد می‌شود؛ چرا که او فقط هدف را می‌بیند و به هر وسیله‌ای می‌خواهد به آن دست یابد.

### نتیجه‌گیری

ما مشکلات را خلق و از آنها حفاظت می‌کنیم، زیرا به ما هویت می‌بخشد. این جمله روشن می‌کند که چرا ما اغلب به رنج‌هایمان خیلی بیشتر از قدرت تاثیرگذاریشان اهمیت می‌دهیم؟ ما اشتباهات گذشته را بارها و بارها در ذهنمان مرور می‌کنیم و به حس خجالت و پشیمانی اجازه می‌دهیم که بر اعمالمان تاثیر بگذارند. به نگرانی و ناامیدی در مورد آینده می‌چسبیم گویی که این کار به ما قدرت می‌دهد.

ما استرس را در ذهن و جسممان نگه می‌داریم که این کار باعث ایجاد مشکلات جدی برای سلامتی می‌شود و این تنش‌ها را به عنوان چیزی عادی می‌پذیریم. اگرچه ممکن است این نصیحت، ساده به نظر برسد اما در آن نکات زیادی نهفته است: «اگر کمی از نگرانی‌های خود کم کنید به آرامش دست پیدا می‌کنید و اگر عمده نگرانی‌های خود را رها کنید به آرامشی عمیق می‌رسید».

**\* بندهٔ خوب خدا شوید:** بنده خدا، نباید برای خود درباره آنچه خداوند به او سپرده احساس مالکیت کند، زیرا بندگان مالک چیزی نیستند. آنان باید مال و دارایی خود را،

مال و دارایی خدا ببینند؛ باید هر کجا که خداوند دستور داده خرج نمایند. برای خود بدون در نظر گرفتن خواست و اراده خدا، تدبیر و برنامه‌ریزی مستقلی نکنند.

**\* نیکی و خدمت به پدر و مادر:** از تو می‌پرسند: «چه چیزی اتفاق کنند [و به چه کسی بدهند؟]» بگو: «هر مالی اتفاق کنید، به پدر و مادر و نزدیکان و یتیمان و مسکینان و به در راه مانده تعلق دارد و هرگونه نیکی کنید البته خدا به آن داناست». فرزندان را به مهربانی، برخورد نیک و سخن و رفتار متواضعانه نسبت به پدر و مادر فرمان می‌دهد. به آنان اُف (اوه) نگویند و آزار به آنان نرسانید و با ایشان از روی تکریم سخن بگویید؛ بگو پروردگارا چنان‌که آنان مرا در کودکی پرورش دادند، تو در حق آنان رحمت و مهربانی فرما.

**\* سکوت:** مراد از آن نگهداری و حفظ و کنترل زبان از زیاده‌روی و گفتار غیرضروری است. سالک باید در گفتار به قدر ضرورت و حداقل ممکن اکتفا نماید و این صمت در دوران سلوک در همه اوقات لازم است. در حدیثی از حضرت صادق (ع) آمده: «الصمت باب من ابواب الحکمه و انه دلیل علی کل خیر»؛ سکوت دری از درهای حکمت و راهنمای به هر خیر و نیکی است.

**\* کمک و یاری دیگران:** نیازهای مردم به شما، از نعمت‌های الهی است که به شما روی آورده است؛ بنابراین، هرگز از برخورد با آن خسته و ناراحت نشوید. امام صادق (ع) می‌فرماید: «وقتی حاجتمندی به من مراجعه می‌کند، سعی می‌کنم هرچه زودتر نیاز او را برآورده سازم؛ چراکه می‌ترسم او به صورتی دیگر بی‌نیاز شود و من از دستیابی به پاداش انجام این کار نیک محروم شوم». این عالم بر مبنای اصل کمک، استوار شده است؛ یعنی همه پیشرفت‌ها برای این است که یکی به دیگری کمک کند. این کمک‌ها وقتی نظام‌مند و مدیریت شده باشد، آنگاه انسان به کمال مطلوب می‌رسد.

**\* بخشیدن، گرفتن است:** کاملاً صحیح است، لذت در بخشیدن است. همه ما چیزی برای بخشیدن و اهدا کردن داریم. پس شما هم ببخشید؛ اما اگر فکر می‌کنید چیز زیادی

برای بخشیدن به دیگران ندارید، سعی کنید مهارت‌های جدید یاد بگیرید. وقتی بتوانی کمی از هدیه‌های خود را به دیگران اهدا کنی، جذاب‌تر می‌شوی.

**\* ببخشید و خشم و کینه خود را دور بریزید:** مثلاً با یک جیب پر از توپ‌های کوچک بدوید. پس از اینکه سرعت گرفتید توپ‌ها را یکی یکی بیندازید، به یاد چیزهایی که باعث خشم‌تان می‌شود.

**\* به خاطر داشته باشید:** خشم، بیش از اینکه به طرف مقابل صدمه بزند به شما آسیب می‌رساند، پس برای اینکه لطفی در حق خود کرده باشید، پیش خودتان این‌گونه مجسم کنید که خشم‌تان کم‌کم در حال از بین رفتن است. اگر امکان دارد ناراحتی خود را به شخصی که آزارتان داده بگویید. بیان احساسات ممکن است کمک کند که حرکت کنید. در نظر داشته باشید که شما نمی‌توانید برخورد شخص مقابل را کنترل کنید؛ شما فقط می‌توانید بر خود تسلط داشته باشید تا احساسات‌تان را هرچه شفاف‌تر و مهربانانه‌تر بیان کنید.

**\* از روش «نفس عمیق» استفاده کنید:** نفس عمیق بکشید و به زمان حال برگردید. این جمله را در مقابل چشمتان نصب کنید. «دوست داشتن خویشتن یعنی رها شدن». در یک کار گروهی همکاری کنید. با مردم بودن در زندگی ممکن است به شما کمک کند که به مشکلاتتان از فاصله دورتری نگاه کنید. به این جمله توجه کنید: «نگرانی به نظر ضروری می‌رسد اما کار مفیدی انجام نمی‌دهد»؛ اگر توجه کنید که استرس و نگرانی چه بر سر شما می‌آورد ممکن است به رها شدنتان کمک کند.

**\* حقایق زندگی را بپذیرا باشید:** دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیرید، حتی اگر برایتان مشکل باشد که عقاید، رفتار و نظرهای دیگران را درک کنید. کینه فقط بارتان را سنگین‌تر می‌کند و الهام‌بخش ناخوشایندی است. از بالا به موضوع نگاه کنید و به خاطر داشته باشید که هر کسی امکان اشتباه دارد. اجازه دهید که به جای نفرت، عشق قلبتان را پر کند. زمانی که نفرت در قلب شما ساکن است، هیچ فضای خالی برای عشق وجود ندارد، اما وقتی که عشق در قلبتان ساکن است، تمام خوشبختی و شادی در وجودتان قرار دارد.

**\* سؤال کنید:** چیزهایی را که نمی‌دانید بپرسید، زیرا شما برای یاد گرفتن به این کرهٔ خاکی آمده‌اید. آرامش داشته باشید. اجازه ندهید که نگرانی و استرس بر زندگی شما حاکم شود و به یاد داشته باشید که همه چیز در نهایت درست خواهد شد.

**\* خودتان باشید:** منطقی باشید. خودتان را به همان صورت که هستید قبول کنید. اگر ما این چیزی هستیم که اکنون هستیم، فقط به خاطر انتخاب‌هایی بوده که در زندگی‌مان کردیم. قبول کردن این مسئله این قدرت را به ما می‌دهد تا بتوانیم دوباره انتخاب کنیم. اگر خود را آن‌طور که واقعاً هستید به دیگران نشان دهید، ممکن است نتوانید بعضی‌ها را به سمت خود جذب کنید، اما مطمئن باشید که آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهید.

**\* در زمان حال زندگی کنید:** اگر در زمان حال زندگی کنید، می‌توانید با جریان روز همراه باشید. مراقب آنچه در اطرافتان و بر شما می‌گذرد باشید. در زمان حال است که می‌توانید کسی یا چیزی را به خود جذب کنید، نه در گذشته یا آینده. خود را از تمام چیزهایی که مانع رسیدن شما به اهدافتان می‌شود جدا سازید.

**\* با کمبود انرژی مواجه نشوید:** اگر امکانات برایتان فراهم باشد، هر کاری می‌توانید انجام دهید؛ اما باید اول با گسترده کردن مرزهای خود، با بالا بردن استانداردها و حل مسائل و مشکلات مربوط به گذشته، موانع را از سر راهتان بردارید. تا وقتی آماده نباشید، قدرت جذب به سراغتان نمی‌آید. پس خود را آماده کنید. جذابیت پدیده‌ای بسیار دقیق و ظریف است. تا زمانی که نتوانسته‌اید هوشیاری‌تان را در مورد خود، اطرافیان و طرز تفکراتان بالا ببرید، قادر نخواهید بود آن را بدست آورید.

**\* مهارتی جدید یاد بگیرید:** به جای اینکه به سمت کارهایی بروید که هیچ وقت در آنها پیشرفت نمی‌کنید، نگرانی‌تان را فوری به یک عمل مثبت تبدیل کنید. برای موقعیت‌های شغلی جدید چند جا زنگ بزنید یا برای یک کار داوطلبانه به گروه‌های اجتماعی بپیوندید.

**\* نگرش خود را تغییر دهید:** به مشکلات به دید یک موهبت پنهان بنگرید. تحقیقات نشان می‌دهد که خنده نگرانی را تسکین می‌دهد؛ نظام دفاعی بدن را بهبود می‌بخشد و

تحمل درد را آسان‌تر می‌کند. اگر برای مدت زیاد نمی‌توانید ذهنتان را آرام کنید، این کار را با ده دقیقه تماشای یک فیلم کمدی آغاز کنید.

**\* از مدیتیشن (مراقبه) یا یوگا استفاده کنید:** مدیتیشن (مراقبه) یا یوگا شما را از گذشته و نگرانی برای آینده به زمان حال می‌آورد.

**\* فهرستی را از دستاوردهایتان تهیه کنید:** حتی موارد کوچک و هر روز چیزی به آن اضافه کنید. برای اینکه جایی برای رضایت از خودتان باز کنید، باید مقداری از ناراحتی‌های خود کم کنید.

**\* در ذهن خود، جعبه‌ای به نام «توقع‌ها» در نظر بگیرید:** زمانی که به این موضوع فکر کردید که امور زندگی چگونه باید پیش بروند و یا باید تا به حال پیش می‌رفتند، این افکار را داخل جعبه ببندازید.

**\* در یک فعالیت ورزشی شرکت کنید:** ورزش هورمون‌های استرس‌زا را کم کرده و اندروฟิน و مواد شیمیایی را، که باعث تقویت ذهن می‌شوند، در بدن بالا می‌برد. به استخر بروید. مطالعات نشان می‌دهد، کسانی که هفته‌ای دو بار به دقیقه به استخر می‌روند، نسبت به بقیه افراد با کار مشابه، کمتر دچار استرس می‌شوند.

**\* راهی خلاقانه برای بیان احساساتتان پیدا کنید:** کارهایی مانند نوشتن یا نقاشی، روشی خلاقانه برای بیان احساسات است. این کار را در فهرست کارهای ضروری خود قرار دهید و وقتی آن را انجام دادید روی آن خط بزنید. این کار به شما یادآوری می‌کند که احساساتتان را بیرون بریزید و از عصبانیت و ناراحتی رها شوید.

**\* مسئولیت‌پذیر باشید:** خیلی وقت‌ها که عصبانی هستید، روی کار اشتباهی که شخص دیگری انجام داده است تمرکز می‌کنید که اساساً قدرت شما را از بین می‌برد. وقتی روی آنچه که می‌توانستید بهتر انجام دهید تمرکز کنید، احساس ناتوانی و ناراحتی کمتری خواهید کرد.

**\* به یاد داشته باشید که شما فقط این سه گزینه را دارید:** خود را از موقعیت دور کنید، آن را تغییر دهید، یا آن را قبول کنید. این کارها باعث شادی می‌شوند؛ چسبیدن به ناراحتی هرگز شما را خوشحال نمی‌کند، از روابط گذشته رها شوید.

✱ **هوشیار باشید:** وقتی در مورد چیزهای نگران کننده فکر می کنید، سعی کنید فرآیند اندیشه خود را به چیز دلپذیرتر تغییر جهت دهید؛ مانند تفکر در مورد کارهای مورد علاقه تان. سعی کنید از تجربه تان درس بگیرید تا به شما در فراموش کردن و خاتمه دادن به ناراحتی ها کمک کند.

✱ **کارهایتان را منظم کنید:** اتمام یک کار کوچک، حس اقتدار را در شما افزایش می دهد و سطح استرس شما را پایین می آورد. دو فهرست تهیه کنید: در یکی ریشه های نگرانی و استرس و در دیگری راه مقابله با آنها را بنویسید. همزمان که این کار را می کنید، خودتان را تصور کنید که این «ذخیره نگرانی» درونی خود را تخلیه می کنید.

✱ **دیگران را شاد کنید و به آنها عشق بورزید:** سؤالی که از ناراضیان باید پرسید این است که تاکنون لبخند رضایت بر لبان چند نفر نشانده اید؟ چند نفر از شما رضایت دارند؟ کسی که دیگران را شاد نمی کند نباید انتظار داشته باشد که زندگی شادی داشته باشد. از هر دست که بدهی از همان دست می گیری. «این جهان کوه است و فعل ما ندا ....». کسی که میوه و ثمری نداشته باشد به مرور افسرده می گردد.

✱ **در جستجوی علم باشید:** کسب علم و مطالعه در حوزه ای که فرد به آن علاقه دارد، بخشی از مراقبه و فرآیند تطهیر باطن و ذهن است. هر روز باید ساعتی را به کسب علم و دانش جدید اختصاص داد. همه حوزه های دانش از علوم تجربی گرفته تا علوم نظری و علوم باطنی و سیر و سلوک همه برای فرد لازم اند.

✱ **در پی معصومیت نباشید:** انسان تبعید شده به زمین، آمده تا تجربه کند. اگر زمین خورد به او نمی گویند چرا زمین خوردی؟ می گویند چرا برخواستی. از تجربه گناه باید درس گرفت نه ناامیدی. آنها که در راه تهذیب نفس، ریاضت زیادی می کشند و دست و پا می زنند، در آخر هیولا می شوند نه عارف.

✱ **شکرگزار داشته های تان باشید:** خیلی ها زندگی خود را صرف حسرت و تمرکز بر نداشته ها و خواست ها می کنند؛ این است که از شکر داشته ها غافل شده و همانها را هم از

آمین یا رب العالمین  
التماس دعا

## کتابنامه

- \* قرآن کریم
- \* آفرینش و انسان، محمدتقی جعفری
- \* بحار الانوار، محمد باقر مجلسی
- \* پیام قرآن، ناصر مکارم شیرازی
- \* تفسیر الدر المنثور، جلال‌الدین سیوطی
- \* تفسیر المیزان، محمدحسین طباطبائی
- \* جامع الاخبار، تاج‌الدین محمد بن حیدر شعیری
- \* دیوان حافظ، شمس‌الدین محمد شیرازی
- \* رسایل قیصری، شرف‌الدین داود بن محمود قیصری
- \* غررالحکم و دررالکلم، گردآوری عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی
- \* فرهنگ اصطلاحات تصوف، جواد نوربخش
- \* فروع من الکافی، محمد بن یعقوب کلینی
- \* کشکول جدید، علی‌اصغر حلبی
- \* کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، متقی هندی
- \* گلشن راز، شیخ محمود شبستری
- \* مثنوی معنوی، جلال‌الدین محمد بلخی
- \* مصباح الشریعه، سخنان منسوب به امام محمد صادق<sup>(ع)</sup>
- \* معرفت‌شناسی در قرآن، حسن جوادی آملی
- \* منتخب میزان‌الحکمه، تلخیص سید حمید حسینی
- \* نهج‌البلاغه، گردآوری سیدرضی
- \* نهج‌الفصاحه، ابوالقاسم پاینده