

# صفای دل

مؤلف طاهره سادات زرگرمرادی

این مجموعه را به ا سوه اخلاق حضرت زهراى مرضیه(س)

سیده النساء العالمین تقدیم می کنم.

آن که قرآن در باره ایثار و اخلاصشان فرمود: «شما را به خاطر خدا طعام می دهیم و هیچ

پاداش و سپاسی از شما نمی خواهیم

فهرست مطالب

مقدمه

جلسه اول: تفسیر سوره والشمس

جلسه دوم: کیستی و چیستی و چه توانی باشی؟

جلسه سوم:....آیا انسان افضل از ملائکه است؟

جلسه چهارم: لذت و الم قوای چهارگانه

جلسه پنجم: غرائز و امراض نفس

جلسه ششم: درمان امراض نفسی

جلسه هفتم: روش درمان افراط و تفریط غرائز

جلسه هشتم: بیماریهای روحی و روانی از کجا سرچشمه می گیرد؟

جلسه نهم: مشتبه شدن صفات رذیله به صفات حسنه؟

جلسه دهم: طیب واقعی کیست؟

منابع

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ  
وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ<sup>1</sup>

اوست که در میان مردم بی سواد ، پیامبری از خودشان برانگیخت تا آیات او را بر آنان بخواند و آنان را [از  
آلودگی های فکری و روحی] پاکشان کند و به آنان کتاب و حکمت بیاموزد ، آنان قطعاً پیش از این در  
گمراهی آشکاری بودند

مجموعه ای که در پیش رو دارید، "صفای دل" مجموعه سخنرانی هائی هستند که در دار التوحید، در  
یکی از کشورهای خلیج القاء شده اند،

نکات قابل ذکر اینکه، این سخنرانیها بوسیله "سی دی" ضبط شده ، و توسط شاگردان پیاده. و با کمی  
تغییر به رشته تحریر در آمده اند. نکته دیگر اینکه این سخنرانیها بصورت درس القاء شده اند و گاهی هم  
به سئوالاتی جواب داده میشود ، که چون حذف شده اند ممکن است در متن تأثیر کرده باشد. و چون این  
مجموعهها سخنرانی و گفتاری بوده اند و به نوشتاری تبدیل شده اند لذا در باز نگری بعضی از مطالب عین  
کتاب مأخذ برداشت شده است .

دیگر اینکه این سری از سخنرانیها در چند مجموعه تاکنون آماده شده اند:

<sup>1</sup>سوره جمعه آیه 2

- 1- راه سعادت ، 2- حقیقت ولایت (2و1)، 4- فلسفه عاشورا، 4- تجلی عرفان، 5- انتظار یار، 6- ولایت تکوینی انسان کامل، 7- درس‌هایی از منطق، 8- تحقیقی در اسماء الله، 9- انسان در پرتو ولایت، 10- تجلی اسماء در قرآن ،

11- صفای دل (کتاب حاضر) که این کتاب تا حدودی اخلاقی و روانشناسی می باشد. و من مطالب این کتاب را برای همه اقشار مردم مفید و ضروری می دانم

خصوصاً برای طلبه ها و جلسات هفتگی، و برای کسانی که بخواهند با جلسات مختصر جوانان را با این گونه مسائل آشنا کنند. و چون مشکلات زندگی، بیشتر مردم را از حضور در مجالس سخنرانی و حتی مطالعه کتب محروم کرده است. لذا اگر کسی حتی نیم ساعت وقت داشته باشد می تواند یک جلسه از این مجموعه ها را مطالعه کند، و با وقت کم هم روح خود را صفا دهد، و هم به معارف مفیدی برای یاد آوری و تزکیه نفس و اخلاق حسنه نائل شود.

ونکته دیگر اینکه همیشه سعی کرده ام، در سخنرانیها از منابع معتبر و بزرگانی که مورد اعتماد هستند استفاده کنم، که سخنی نگویم که مشغول ذمه شوم ولی ممکن است بعد از چندین سال منابع را یاد نداشته باشم. لذا از بزرگانی که از آثارشان و یا سخنانشان در همه سخنرانی ها استفاده شده و نامشان را ذکر نکرده ام. اگر این آثار ثوابی دارند، از خداوند کریم می خواهم بهره ای هم برای آنانی که از آثار یا سخنانشان استفاده شده قرار دهد، و من هر وقت توفیقی نصیبم شود در نیمه های شب دعا می کنم. خدایا همه کسانی را که از آثار و یا سخنانشان استفاده کرده ام قرین رحمت خودت قرار بده.

و امیدوارم که این کتاب مورد استفاده عموم مردم قرار گیرد. و مورد قبول خدای متعال و عنایت حق، مورد لطف ائمه اطهار و مادر م حضرت زهرا(علیهم السلام) که آنان معلمان حقیقی اخلاق هستند واقع شود. التماس دعا.

فهرست مطالب جلسه اول:

تفسیر سوره شمس

رستگاری بدون تهذیب ممکن نیست

یک تفسیر عرفانی

انسان کامل

تفسیر عرفانی از یک حدیث

نفس در قرآن

## جلسه اول

تفسیر سوره الشمس

بسم الله الرحمن الرحيم

{وَالشَّمْسِ وَضُحَاهَا} (سوگند به خورشید و روشنائی اش)

{وَالْقَمَرِ إِذَا تَلَّهَا} (و به ماه هنگامی که از پی آن برآید)

{وَالنَّهَارِ إِذَا جَلَّاهَا} (و به روز چون خورشید را به خوبی آشکار کند)

{وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَاهَا} (و به شب هنگامی که خورشید را فرو پوشد)

{وَالسَّمَاءِ وَمَا بَنَاهَا} (و به آسمان و آنکه آنرا بنا کرد)

{وَالْأَرْضِ وَمَا طَحَاهَا} (و به زمین و آنکه آن را گسترانید)

{وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا} (و به نفس و آنکه آنرا درست و نیکو نمود)

{فَالْهَمُّهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا} (پس بزه کاری و پرهیز کاری اش را به او الهام کرد)

{قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا} (بی تردید کسی که نفس را {از آلودگی پاک کرد} رشد داد، رستگار شد<sup>۲</sup>)

{وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا} (و کسی که آن را [به آلودگی ها و امور باز دارنده از رشد] بیالود [از رحمت حق]

نومید شد<sup>۳</sup>.)

اولین و دومین سوگند به «به خورشید و روشنائی آن»

سومین سوگند «قسم به ماه در آن هنگامی که پشت سر خورشید در آید.»

چهارمین سوگند «به روز هنگامی که صفحه زمین را روشن سازد.»

پنجمین سوگند «قسم به شب ، آن هنگام که صفحه زمین (یا خورشید) را بپوشاند.»

ششمین و هفتمین سوگند «به آسمان و خالق آسمان ، آسمان و آن کسی که آسمان را بنا کرد.»

<sup>۲</sup>سوره شمس آیات 1 تا 9

<sup>۳</sup>همان آیه 10

هشتمین ونهمین سوگند «قسم به «زمین» و «خالق زمین» زمین و آن کس که زمین را گسترانیده است» و سرانجام به دهمین و یازدهمین سوگند «به نفس آدمی، و آنکس که آنرا منظم و مرتب ساخت».

رستگاری بدون تهذیب نفس ممکن نیست

سوگندهای پی در پی و مهمی که در آغاز این سوره آمده بیک حساب یازده سوگند و بیک حساب هفت سوگند و بیشترین تعداد سوگندهای قرآن را در خود جای داده، که نشان میدهد مطلب مهمی در اینجا مطرح است، مطلبی بعظمت سماوات والأرض والشمس والقمر، مطلبی سرنوشت ساز و حیات بخش. سوگندهای قرآن عموماً دو مقصد دارند:

أهمية مطلبی که سوگند به خاطر آن یاد شده  
و اهمیت خود اموری که مورد سوگند هستند.

چرا؟ چون سوگند همیشه به موضوعات مهم یاد میشود. به همین دلیل این سوگندها فکر و اندیشه انسان را بکار میاندازد تا درباره این موضوعات مهم عالم خلقت بیندیشد و از آنها راهی بسوی خدا بگشاید. وَالشَّمْسِ وَضُحَاهَا: خورشید مهمترین و سازنده ترین نقش را در زندگی انسان و تمام موجودات زمین دارد و عوامل حیاتی دیگر، که عامل زندگی هستند مانند: نور، حرارت، وزش باد، نزول باران، پرورش گیاهان، حرکت رودخانه ها و آبشارها، و حتی پدید آمدن منابع انرژی را همچون، نفت، ذغال سنگ، اگر درست دقت کنیم بنور مستقیم آفتاب ارتباط دارند، بطوریکه اگر این چراغ حیاتی خاموش گردد، تاریکی، ظلمت، سکوت، و مرگ همه جا را فرا میگیرد.<sup>4</sup>

قسم خداوند سبحانه به شمس که آن از بزرگترین آیات الله، و «ضحاه» اشراق آن است.

تفسیر نمونه ج 27 سوره شمس<sup>4</sup>

« وَالْأَرْضِ وَ مَا طَحَاهَا»: زمین که گهواره زندگی انسان و تمام موجودات زنده است، زمین با همه شگفتیها: کوهها، دریاها، جنگلها، چشمه ها، رودخانه ها و معادن و منافع گرانبهایش که هر کدام به تنهایی آیتی از آیات حق و نشانه ای است از نشانه های او. (از آن بالاتر خالق ان زمین و کسی که آن را گسترانیده است.) « طَحَاهَا» هم به معنی انبساط و گستردگی آمده است و هم بمعنی راندن و دور کردن و از میان بردن. در اینجا بمعنی گستردن است، چرا که اولاً در آغاز، زمین در زیر آب غرق بود، تدریجاً آنها در گودالهای زمین قرار گرفت، و خشکیها سر برآورد و گسترده شد، و از آن تعبیر به (دحو الأرض)<sup>5</sup> نیز میشود. ثانیاً، زمین در آغاز به صورت پستیها و بلندیها و با شیبهای تند و غیر قابل سکونتی بود، بارانهای سیلانی مداوم باریدند، و ارتفاعات زمین را شستند و در دره ها گسترده اند، و تدریجاً زمینهای مسطح و قابل استفاده برای زندگی انسان و کشت و زرع بوجود آمد.

بعضی مفسرین معتقدند که در این تعبیر یک اشاره اجمالی به حرکت زمین نیز وجود دارد، چرا که یکی از معانی (طحو) همان راندن است، که میتواند اشاره به حرکت انتقالی زمین به دور آفتاب، و یا حتی حرکت وضعی آن بدور خود و یا هر دو باشد.<sup>6</sup>

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا: آخرین سوگند در این سلسله است، سوگند به نفس آدمی، و آنکس که آن را منظم و مرتب ساخت.

#### یک تفسیر عرفانی

بانو مجتهدة نصرت امین در مخزن العرفان می فرماید: این هفت نوع از موجودات بزرگ عالم که بنای خلقت و اساس و ضیاء او است، و باقی متفرع بر او و از آثار آن بشمار میروند.

<sup>5</sup> دحو الارض روز 25 ذولقعدة روز پهن شدن زمین از زیر خانه کعبه از زیر آب.

<sup>6</sup> تفسیر نمونه، ج 27 سوره شمس



این است که نخست شمس و تجلیات آنرا تخصیص بذکر داده و باقی را عطف باو و متفرع برآن گردانیده، زیرا که ماه از خود روشنائی و ضیائی ندارد و از پی خورشید میگردد، و عالم را بنور خودش روشن میگرداند. «وجعل الشمس ضیاء والقمر نوراً» مرتبه ضیاء بالاتر از نور است، مرتبه شمس بالاتر از ماه است. پس از آن، دومین سوگند را به ماه و تلؤلؤ آن تخصیص داده.

(از بعضی عرفا است که آیه اشاره بماه قلب است و قتیکه اقبال بروح نماید و از روح اعظم روشنی و ضیاء کسب نماید و تابع نفس نشود) اما تفسیر روح البیان، چنین نقل می نماید: «الشمس»: اشاره بحقیقت کمالیه الهیه است. «القمر» اشاره بحقیقت کمالیه انسانیه است.<sup>7</sup>

#### انسان کامل

همین طوریکه قمر(ماه) از ابتداء خلقت تا روز قیامت مجلی و مظهر تجلی نور شمس است، تا در تاریکی شب مردم به نور او راه بیابند، همین طور «حقیقت انسان کامل» و پیدایش وی در عالم، برای این است که مجالی و مظهر باشد برای کسانی که در راه سیر و سلوک بسوی حق تعالی از ظلمت نفس، و اطوار کونیه راهی بسوی حقیقت بیابند و از عالم امکان، عروج بعالم وجوب نمایند.

وچنانچه قمر وقتی نزدیک به شمس گردید از نورش کاهیده میگردد تا آنکه وقتی مقارن بشمس میگردد، دیگر از خود نوری و ضیائی نشان نمیدهد و در نور شمس فانی میگردد، همینطور انسان کامل وقتی بکمال انسانیت میرسد که تعین و تحقق و شیئیت او مضمحل گردد.

یعنی دیگر در خود شیئیت مستقل و تعین وجودی باقی نماند و فانی فی الله گردد، و همینطوریکه قمر وقتی مقابله با شمس نمود و تجلی و نماینده شمس گردید و چون بدر تمام شد بنور خورشید، و عالم را روشن میگرداند.

<sup>7</sup> تفسیر عرفانی مخزن العرفان، مجتهد بانو نصرت امین تفسیر سوره شمس

همین طور «انسان کامل» وقتی از فناء فی الله بمرتبه بقا رسید موجود میگردد، و مردم را بسوی حق و حقیقت، رهبری مینماید، و به نهایت اسفار اربعه می رسد. اسفار اربعه را در حکمت المتعالیه<sup>1</sup> چنین بیان می دارند:

« 1- من الخلق الی الحق 2- من الحق فی الحق 3- من الحق الی الخلق بلحق 4 - بلحق فی الحق»<sup>8</sup>

و در تفسیر مخزن العرفان: چنین آمده است سومین سوگند بروز که از نور و ضیاء خورشید ظهور مینماید. و چهارمین سوگند لیل (شب) و قتیکه پرده تاریک کشیده، مردم را از تعب و زحمت به استراحت میرساند، و از زیادتی حرارت و تابش خورشید کاهیده و هوا را بحد اعتدال نگاه میدارد، و اگر شب نبود زیادتی حرارت آفتاب گیاهان و اشجار زمین را می خشکانید.

تفسیر عرفانی از یک حدیث

در تفسیر علی ابن ابراهیم: از ابی بصیر چنین نقل میکنند که گوید: از ابا عبد الله علیه السلام سؤال نمودم از قوله تعالی: «والشمس وضحاها»، فرمود: شمس رسول الله صلی الله علیه وآله است. «والقمر اذا تلاها»: امیرالمؤمنین علیه السلام است. زیرا که بنور رسول الله، دین مردم واضح میگردد.

أبو بصیر گوید: گفتم «واللیل إذا یغشاها» گفت: ائمه جورند که تبدیل نمودند امر رسول الله (ص) و نشستند بمجلسی که آل محمد (ص) اولی بآن بودند. پس دین خدا را بظلم و تعدی پوشانیدند این است مقصود از قول «واللیل إذا یغشاها».

«والنهار إذا جلاها»: فرمود ائمه از ذریه فاطمه علیها السلام هستند، «ونفس وما سواها»: همان انسانی که عصاره عالم خلقت و چکیده جهان ملک و ملکوت و گل سر سبد عالم آفرینش است. این خلقت بدیع که مملو از شگفتیها و اسرار است آنقدر اهمیت دارد که خداوند به خودش و خالقش یکجا قسم یاد کرده است.

<sup>8</sup>الحکمة المتعالیه ج 1 ص 13

\*در اینکه مقصود از نفس در اینجا روح انسان، یا جسم و روح هر دو؟ است. مفسران احتمالات گوناگون داده اند.

اگر منظور روح باشد مراد از سواها (از ماده تسویه) همان تنظیم و تعدیل قوای روحی انسان، از حواس ظاهر گرفته تا نیروی ادراک، «حافظه، تخیل، ابتکار، عشق، اراده، تصمیم»، و مانند آنها که در علم النفس مطرح است.

و اگر منظور روح و جسم هر دو باشد، تمام شگفتیهای نظامات بدن و دستگای مختلف آن را در علم تشریح، و فیزیولوژی (وظایف الاعضاء)، طب و عجائب خلقت اعضاء و... شامل میشود.

#### نفس در قرآن

نفس به هر دو معنی در قرآن مجید اطلاق شده است: در مورد (روح) میفرماید: اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا: خداوند ارواح را به هنگام مرگ می گیرد. و در مورد (جسم)، چنین آمده است: قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يُقْتَلُونِي<sup>9</sup>: موسی گفت (پروردگارا من یکی از آنها را (از فرعونیان) را کشته ام میترسم مرا به قتل برسانند).

ولی مناسب است در اینجا که: هر دو «جسم و روح» را شامل شود چرا که شگفتیهای قدرت خداوند شامل (جسم و روح) است، و اختصاص به یکی از این دو ندارد. جالب اینکه نفس در اینجا نکره آمده که میتوان اشاره به «عظمت و اهمیت نفس آدمی باشد»، عظمتی ما فوق تصور و آمیخته با ابهام که آن را بصورت یک موجود ناشناخته معرفی می کند، همانگونه که بعضی از بزرگترین دانشمندان امروز از انسان به موجود ناشناخته تعبیر می کنند.<sup>11</sup> \*

امام علی علیه السلام میفرماید:

<sup>9</sup>سوره زمر آیه 42

<sup>10</sup>سوره قصص آیه 33

<sup>11</sup>تفسیر نمونه ج 27 سوره شمس

اتزعم أنك جرم صغير و فيك انطوى العالم الأكبر

(آیا می پنداری که تو جرم کوچکی هستی [در حالی که] در تو عالمی بزرگ نهفته است)

و در کنز العرفان آمده: مقصود از نفس شاید «نفس کلی» باشد که شامل گردد تمام نفوس از نفوس

ملائکه و نفوس حیوانات و نفوس جن و بشر، و شاید مقصود فقط نفوس آدمیان باشد.

استحکام وجود نفس ناطقه، و تعادل قوای نفسانی و جسمانی وی است. و تسویه آن اشاره به توازن

اعضاء جسمانی وی است، و نیز اشاره به شرافت و فضیلت نفس ناطقه انسانی دارد، که از عالم (ما فوق

الطبیعه) و عالم مجردات برای تعمیر عالم طبیعت فرود آمده.

و نیز شاید اشاره بمراتب و درجات نفس دارد، از «نفس اماره» که در وصف آن از قول حضرت یوسف آمده

است:

«إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي»<sup>۱۲</sup>

(زیرا نفس طغیان گر به شدت به بدی فرمان می دهد مگر آن که پروردگارم رحم کند)

و «نفس ملهمه»: در همین سوره مورد بحث:

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (۸) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (۹) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا<sup>۱۳</sup>

(و نفس لوامه) که خداوند بان سوگند یاد نموده

«لَا أُفْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ (۱) وَلَا أُفْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ»<sup>۱۴</sup>

(به روز قیامت سوگند می خورم، «۱» و به نفس سرزنش گر قسم می خورم)

و نیز آن مرتبه کمال نفس «نفس مطمئنه» است که مورد خطاب مهر آمیز مبدء و مربی خود گشته و بخطاب

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي»<sup>۱۵</sup>.

<sup>12</sup>سوره یوسف آیه 52

<sup>13</sup>سوره شمس آیه 8 و 9 و 10

<sup>14</sup>قیامت آیه 1 و 2

<sup>15</sup>سوره فجر آیات 28 و 29

( ای نفس مطمئنه به سوی پروردگارت در حالی که از او خشنودی و هم او از تو خوشنود است، باز گرد).

دعا : خدایا دل ما به نور ایمان و علم قرآن منور بفرما.

mahtfeledost.ir

جلسه دوم

کیستی و چیستی، و چه می توانی باشی؟

ارتباط سوگندهای قرآن با نتیجه آن

تهذیب نفس وظیفه الهی

ای انسان چقدر خود را می شناسی؟

حقیقت انسان بعد ملکوتی اوست.

آنچه در باره نفس گفته اند.

قلب چیست؟.

مملکت تن.

منشأ نزع قوای چهارگانه

انسان جامع تمام مخلوقات

کیستی و چیستی و چه می توانی باشی؟

به نام خدا که رحمتش بی نهایت است و مهربانی اش همیشگی.

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (۷) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (۸) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (۹) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (۱۰) ۱۶  
 (و به نفس و آنچه آن را درست و معتدل نمود، «7» پس بزه کاری و پرهیزکاری اش را به او الهام کرد. «8»  
 بی تردید کسی که نفس را [از آلودگی پاک کرد و] رشد داد، بر موانع و مشکلات دنیا و آخرت پیروز  
 شد. «9» و کسی که آن را [به آلودگی ها و امور بازدارنده از رشد] بیالود [از رحمت حق] نومید شد.)  
 ارتباط سوگندهای قرآن با نتیجه آن

چه رابطه ای میان سوگندهای یازدهگانه و بسیار مهم با حقیقتی که به خاطر آن سوگند یاد شده وجود دارد؟

به نظر می رسد که هدف بیان این حقیقت از سوی خداوند بزرگ است که من تمام وسایل مادی و معنوی را برای سعادت و خوشبختی شما انسانها فراهم ساخته ام، از یکسو با نور آفتاب و ماه صحنه زندگی شما را روشن و پربار نموده و نظام روز و شب ، حرکت و سکون شما را تنظیم کرده، زمین را برای زندگی شما از هر جهت آماده ساخته ام.

از سوی دیگر روح شما را با تمام استعدادهای لازم آفریده ام ، و وجدان بیدار به شما داده، و حسن و قبح امور را بشما الهام کرده ام ، بنابراین هیچ کمبودی برای راه سعادت ندارید، با این حال چگونه نفس خویش را تزکیه نمی کنید؟ و تسلیم دسیسه های شیطانی می شوید؟<sup>۱۷</sup>

در ادامه آیات خداوند به یکی از مهمترین مسائل آفرینش پرداخته می افزاید:

<sup>16</sup>سوره شمش آیات 9 و 10

<sup>17</sup>تفسیر نمونه ج 27 ، ص 50.

«پس از تنظیم قوی و جسم و جان آدمی، «فجور» و «تقوی» را به او الهام کرد». (فالههما فجورها و تقواها).

آری هنگامی که خلقتش تکمیل شد، و «هستی» او تحقق یافت، خداوند «بایدها و نبایدها» را به او تعلیم داد، به این ترتیب وجودی شد از نظر آفرینش مجموعه ای از «گل بدبو» و «روح الهی» و از نظر تعلیمات «آگاه بر فجور و تقوی».

در نتیجه وجودی است که می تواند در قوس صعودی برتر از فرشتگان گردد، و از ملک پران شود، و آنچه اندر وهم ناید آن شود، و در قوس نزولی از حیوانات درنده نیز منحط تر گردد و به مرحله «بل هم اضل» برسد.

و این منوط بر آن است که با اراده و انتخابگری خویش کدام مسیر را برگزیند.

در سوره بلد می فرماید: «وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ»<sup>۱۸</sup>

(ما انسان را به خیر و شر هدایت کردیم).

خداوند آنچنان قدرت تشخیص و عقل و وجدان بیدار، به او داده که «فجور» و «تقوی» را از طریق «عقل» و «فطرت» در می یابد.

قابل توجه اینکه خداوند نعمتهای فراوانی در اختیار بشر قرار داده، ولی از میان تمام این نعمتها در اینجا روی مسئله {الهام و فجور و تقوی و درک حسن و قبح} تکیه کرده، چرا که این مسئله سرنوشت سازترین مسائل زندگی بشر است.

سر انجام بعد از تمام سوگندهای مهم و پی در پی به نتیجه آنها پرداخته می فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ»

زَگَاها (۹) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَاها»<sup>۱۹</sup>

<sup>18</sup>سوره بلد آیه 10 .

<sup>19</sup>سوره شمس آیات 9 و 10



«سوگند به اینها که هر کسی نفس خود را تزکیه کند رستگار است»

تزکیه در اصل به معنای نمو و رشد است. و بمعنای تطهیر و پاک کردن نیز آمده ، شاید به این مناسبت که پاکسازی از آلودگی سبب رشد و نمو است .

آری رستگاری از آن کسی است که نفس خویش را تربیت کند و رشد و نمو دهد، و از آلودگی به خلق و خوی شیطنانی و گناه و عصیان و کفر پاک سازد.

و در حقیقت مسئله اصلی زندگی انسان نیز همین «تزکیه» است، و اگر باشد سعادت‌مند است و الا بدبخت و بینوا.

و می فرماید: نومید و محروم گشت هر کس نفس خود را با معصیت و گناه آلوده ساخت.

به این ترتیب سعادت‌مندان و شکست خوردگان در صحنه زندگی دنیا مشخص می شوند، و معیار ارزیابی این دو گروه چیزی جز «تزکیه نفس و نمو و رشد روح تقوی و اطاعت خداوند» یا «آلودگی به انواع معاصی و گناهان نیست».

پس خداوند از خورشید و ماه و روشنائی و روز و شب و... که هر کدام نقش مهمی در زندگی انسان و غیر انسان دارند، سوگند یاد کرده ، و فراتر از همه به نفس و روح و جسم انسان که از همه اسرار آمیزتر و شگفت انگیزتر است

تهذیب نفس وظیفه الهی

هر قدر سوگندهای قرآن در یک زمینه بیشتر و محکمتر باشد دلیل بر اهمیت موضوع است و طولانی ترین و مؤکدترین در این سوره است به خصوص اینکه سوگند به ذات پاک خداوند سه بار در آن تکرار شده، و سرانجام روی این مسئله تکیه شده است که «فلاح و رستگاری در تزکیه نفس است ، و محرومیت و شکست و بدبختی در ترک تزکیه است».

در حقیقت از نظر قرآن فلاح و خوشبختی انسان در گرو پاکسازی و تعالی روح و جان و در پرتو ایمان و عمل صالح است.

و بدبختی و شکست انسان نیز در قضاو قدر اجباری نیست، بلکه تنها و تنها به خاطر آلودگی به گناه و انحراف از مسیر تقوی است.<sup>۲۰</sup>

لذا بر اساس این آیات شریفه برای رسیدن به سعادت و فلاح، مبادرت به تزکیه نفس از ضروریات است. زیرا شرافت آدمی بر سایر حیوانات دفع صفات حیوانی و ردائل اخلاقی، و تحلی به اخلاق حمیده و فضائل اخلاقی است.

و چون قلب انسان عرش رحمن است باید آنرا آماده انوار الهی کرد که گفته اند: "روی جانان طلبی آینه را قابل ساز". پس باید انسان خود را بشناسد و قوای نفس و امراض آنرا بداند تا بتواند به معالجه امراض روحی و روانی خود پردازد، و با قلب سلیم به سعادت ابدی نائل آید، چنانکه قرآن می فرماید:

«يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ (۸۸) إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ»<sup>۲۱</sup>

(روزی که هیچ مال و اولادی سود نمی دهد، مگر کسی که دلی سالم [از رذایل و خبایث] به پیشگاه خدا

بیاورد)

مقصود از قلب در این آیه شریفه آن تکه گوشت صنوبری شکل که در جانب چپ سینه قرار دارد نیست، بلکه آن لطیفه ای ربانی و روحانی است، که باین قلب تعبیر می کنند، گاهی به قلب و گاهی به نفس و گاهی هم به روح.

و قلب سلیم در مقابل قلب مریض است. که قرآن در باره عده ای می فرماید: «فی قلوبهم مرضی» پس انسان وظیفه اش تبدیل قلب مریض به قلب سلیم است. قلبی خالی از شرک و هوای نفس و معاصی، و

<sup>20</sup>تفسیر نمونه ج 27 خلاصه ای از سوره شمس

<sup>21</sup>88 و 89. سوره شعراء آیات

باید سعی کرد قلب را پاک از صفات رذیله کرد، و تحلی به صفات الهی، و اخلاق رسول الله که "اخلاقش قران بود"

و چون اهتمام به تزکیه و تصفیه قلب مهم است، پس باید برای اصلاح نفس کوشید، و مراقب بود، که خدای خود را با قلب سلیم ملاقات کرد، گر چه اکثر مردم از این امر مهم غافلند.

ما سعی می کنیم اشاره به بعضی از امراض نفس، و معالجه آن امراض را در چند جلسه بطور خلاصه بیان کنیم. اما قبل از آن، لازم است کمی راجع به خود شناسی، مقدمه ای بیان شود.

ای انسان چقدر خود را می شناسی؟

آدمی مرکب از دو بُعد است، یکی بُعد مادی که ظاهر است و آن جسم و بدن است. و دیگر نفس که آنرا روح و جان و عقل و دل نیز می گویند، و آن از عالم ملکوت، و جوهری مجرد، و از جنس ملائکه میباشد. و به سبب همین بُعد ملکوتی اوست که بر سایر حیوانات برتری دارد. که هر یک از این دو جزء، «جسم و روح»، المی و لذتی دارند.

قران نحوه خلقت بُعد مادی انسان را از خاک می داند و با تعابیری همچون "حماء مسنون" <sup>۲۲</sup> (گل کهنه)، و "سلاله من طین" <sup>۲۳</sup> (عصاره گل یا گل خالص) و "صلصال کالفخار" <sup>۲۴</sup> (گل کوزه گری) بیان میکند. باعتباری انسان را موجودی خاکی و برآمده از خاک می داند.

و در سوره مؤمنون مراحل خلقت انسان، و اطوار وجود، و سر انجام او را چنین بیان می دارد.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ (۱۲) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ (۱۳) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۚ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ

الْخَالِقِينَ (۱۴) ثُمَّ إِنَّكُمْ بَعْدَ ذَلِكَ لَمَيِّتُونَ (۱۵) ثُمَّ إِنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تُبْعَثُونَ <sup>۲۵</sup>

<sup>۲۲</sup> سوره حجر ایه ۲۶

<sup>۲۳</sup> سوره مؤمنون ایه ۱۲

(یقیناً ما انسان را از چکیده‌ای از گِلِ آفریدیم، «12» سپس آن را نطفه‌ای در قرارگاهی استوار [چون رحم مادر] قرار دادیم. «13» آن گاه آن نطفه را علقه گردانیدیم، پس آن علقه را به صورت پاره‌گوشتی درآوردیم، و آن پاره‌گوشت را استخوان‌هایی ساختیم و بر استخوان‌ها گوشت پوشانیدیم، سپس او را با آفرینشی دیگر پدید آوردیم؛ همیشه سودمند و بابرکت است خدا که نیکوترین آفرینندگان است. «14» سپس همه شما بعد از این می‌میرید. «15» آن گاه شما مسلماً روز قیامت برانگیخته می‌شوید.)

در این آیات به چهار مرحله از سرنوشت انسان اشاره دارد.

یک مرحله خلقت جسم انسان، و مرتبه‌ای بالاتر و آن انشاء خلق دیگر، نیز اشاره به مرگ و بعثت او در روز قیامت دارد.

فعلاً کلام ما در این چند آیه اول است که خداوند متعال در این آیات خلقت انسان را از گِلِ خالص بیان می‌دارد. و سپس این موجود خاکی پس از طی مراحل مختلفی، بمرحله‌ای میرسد که خداوند آنرا «انشاء» می‌نامد، و به مرحله‌ای می‌رسد که آمادگی پذیرش روح الهی را بیابد. و بدین ترتیب این روح بر او دمیده میشود. و این مرحله دیگر نیست زیرا تمام مراحل قبل را با فعل «خلق» به یکدیگر متصل نموده است.

ولی مرحله آخر، یعنی «انسان شدن» را با فعل «انشاء» مشخص می‌فرماید. و این تبدیل لفظ، بنابر نظر مفسرین تأکید بر پیدایش موجودی است که تفاوتی اساسی و ذاتی با مراحل ما قبل خود دارد و آن موجودی است که شایسته کسب نام انسان، برای خود می‌باشد. و این مراحل در قرآن به صورتی دیگر نیز ذکر شده:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ (۲۸) فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ<sup>۲۶</sup>

<sup>25</sup> سوره مؤمنون آیات 12 تا 16

<sup>26</sup> سوره حجر آیات 28 و 29

(و [یاد کن] هنگامی که پروردگارت به فرشتگان گفت: من بشری از گل خشک که برگرفته از لجنی متعفن و تیره رنگ است می‌آفرینم. «28» پس چون او را معتدل و آراسته گردانم و از روح خود در او بدمم، برای او سجده کنان بیفتید (پس او را سجده کنید).)

در این آیات خداوند شرافت انسان و انسانیت او را به «روحی» می‌داند که متعلق به خدا بوده و دارای صفات الهی است. یعنی این موجود را زمانی انسان می‌داند که پس از مراحل مادی، بصورت خلق آخر (ثم انشأناه خلقا آخر) در آمده، که در سوره حجر به (نفخت فیہ من روحی) بیان شده است. که با انطباق این دو آیه بر یکدیگر روشن میشود، که دمیدن روح، عبارتست از انشاء خلقی جدید، از وجود خاکی ما قبل خود.

و این نکته در نظریه حرکت جوهری ملاصدرا نیز به خوبی دیده میشود. بنابراین عقیده، «روح»، موجودی است بر آمده از جسم، نه موجودی اضافه شده بر آن. و اجمالاً از آیات فوق چنین بر می‌آید که انسان با داشتن «روح خدائی» که خداوند از آن با لفظ «روحی» یعنی «از روح من» یاد می‌کند، شرف انسانیت یافته، و با این شایستگی، سمت اشرف مخلوقات را تصاحب نموده است.<sup>27</sup>

حقیقت انسان بُعد ملکوتی اوست

حقیقت انسان همان بُعد باطنی او یعنی روح و قلب و نفس اوست، که همگی به حقیقت واحدی اشاره دارد و آن بُعد مجرد و حقیقت انسان است.

چون منبع زندگی و حیات انسان است. به آن روح می‌گویند، و به آن عقل می‌گویند چون نیروی درک، محاسبه، مقایسه، نتیجه‌گیری و عاقبت اندیشی در آن نهفته است.

و به آن نفس می‌گویند چون به تدبیر بدن و بُعد طبیعی انسان می‌پردازد، و به آن قلب گفته می‌شود چون مرکز تحول، در دگرگونی، عواطف و حالات مختلف انسان است.

<sup>27</sup> کلیات روانشناسی ص 15 و 16

## آنچه در باره نفس گفته اند

نظرات مختلفی در باره نفس بیان شده

امام علی(ع) می فرماید: نفس گوهری گرانبه‌است که هر کس آن را حفظ کرد، موجب ترفیع آن می گردد.

متکلمین گفته اند: نفس عبارت است از اجزای اصلی بدن که در قیامت مورد سؤال قرار می گیرد.

محققین گفته اند: نفس عبارت است از جسمی نورانی از عالم قدس که در بدن مانند چراغی است که

نورش به همه اجزای بدن می رسد.

فلاسفه گفته اند نفس گوهری است ملکوتی که بدن را برای نیازهایش به کار می گیرد.

نفس شامل مجموعه‌ی احساسات، غرائز و عواطف آدمی است، هر کاری بخواهد بکند باید از بدن و

اعضاء و جوارح کمک بگیرد، بر خلاف عقل که گوهری جبروتی است و در کارهایش نیاز به بدن ندارد.

نفس ذاتاً مجرد است اما از نظر عمل مادی می باشد، اما عقل از نظر ذات و عمل هر دو مجرد است.

قلب چیست؟

در قرآن کریم 132 مرتبه سخن از قلب به میان آمده است. منظور از قلب در اصطلاح قرآن آن عضو

عضلانی در سمت چپ بدن نیست، بلکه و مقصود از آن وجود ارزشمند و بلند مرتبه‌ی عقل و فهم و مرکز

فرماندهی و ادراکات است.

قلب یعنی دگرگونی که دارای دو چهره انقلاب و تغییر است. همانطور که قلب جسمی دو کار انجام می

دهد، یعنی خون را می گیرد و پس می دهد. و این گرفتن و دادن، آغاز یک رویکرد تازه است - قلب

معنوی هم حالات و جلوه‌هایی دارد، که بهترین حالت آن نفس مطمئنه، راضیه و مرضیه است.

پس می توان گفت: نفس دو معنا دارد.

1 - نفس گفته می شود و از آن ، حیثیت و ناحیه وجود انسان قصد می شود که اگر کنترل نشود و عقل با کمک نیروی بازدارنده ایمان ، آن را در حال اعتدال بین افراط و تفریط نگاه ندارد، سبب شقاوت و سقوط انسان می گردد.

لذا باید عقل با نیروی باز دارنده ایمان ، نفوسی را که سستی و وقوف و عقب ماندگی و تبلی دارند به پیش براند و نفوس سرکش و افراطی را از طغیان باز دارد.

این بُعد وجود انسان همان غرائز گوناگون او مثل ، « غریزه شهوت و غضب، و حب نفس، حب جاه و سایر میلها و غرائز است. که اگر چه همه را تحت سه قوه « شهویه و غضبیه و واهمه» می شمارند، اما وجود انسان میدان عملیات این غرائز و تنازع آن است و به این ملاحظه نفس در برابر عقل گفته می شود.

2- و گاهی نیز نفس گفته می شود و از آن یکی از حالات و شئون آن قصد می شود.

مانند: « اماره ، لوامه ، و مطمئنه » زیرا که بُعد مجرد انسان دارای شئون و مراتبی است پائین ترین آن نفس اماره بسوء است که مربوط به حالت نقص و مرحله ای است که انسان از درون میل به کج روی و افراط و تفریط در امور زندگی و گرایش به بدی و شرور دارد و از خیر و حالت تعادل در انتخاب و گرایش منحرف می شود.

### مملکت تن

حال می گوئیم : اگر چه از برای انسان قوی و جوارح بسیار است اما همه آنها غیر از چهار قوه، بقیه همه مطیع و تحت فرمان چهار قوه هستند. « قوه عقلیه، وهمیه، شهویه، و غضبیه».

چون تن مانند مملکتی است که خداوند عالم آن را به اقطاع «روح مجرد» مقرر فرموده، و از برای روح در این مملکت، از اعضای ظاهریه و باطنیه، لشکر و خدم بسیار قرار داد. که برای هر یک خدمتی معین و شغلی مقرر تعیین داده شده.

«وما يعلم جنود ربک الا هو»

(و لشکریان پروردگارت را جز او کسی نمی داند)

و اگر تن انسان را همانند مملکتی بدانیم، «روح» پادشاه این مملکت، و «عقل» وزیر اوست. لذا از برای مملکت تن، چهار قوه است، که عبارتند، از «عقل» و «شهوت» و «غضب» و «وهم» که بعنوان کار فرمایان و سران لشکرند، که سایر قوا فرمانبران این چهار قوا هستند.

یعنی این جنود تحت فرمان چهار قوه که وظایف آنان عبارتند از:

«قوه عقل»: که وظیفه اش ادراک حقایق امور، و تمیز بین خیرات و شرور، و امر به افعال جمیله و نهی از صفات ذمیمه است.

و اما وظیفه

«قوه شهویه»: بقای بدن است که آلت تحصیل کمال نفس است زیرا که زندگی چند روزه در این دنیا موقوف است به تناول غذا و شراب، و نکاح، که نیاز همه این امور به قوه شهویه است، و اگر تزکیه نشود، چون طماع است و فضول و خرابکار، و آمیختن باطل در کلام، و همیشه طالب آنست که ( در راه روح قرار گیرد) و او را محکوم به حکم خود نماید.

(هر چه وزیر که عقل است بگوید، شهوت با آن مخالفت کند. و مانند چهار پایان و بهائم غرق شهوات نموده، و به هر چه او را امر نماید از مشتهیات مانند اکل و شرب، و مال، جاه و جمال و تکاثر و امثال آن. و روح، نفس را بدون اینکه در ارتکاب این اعمال با وزیر که عقل است مشورت کند، و صواب و فساد آنرا فهمیده باشد متابعت نماید.

اما فایده و ثمره

«قوه وهمیه»: فهمیدن امور جزئیه است، و دانستن دقایق اموری که به وسیله آنها به مقاصد صحیحه می رسد. و چون قدرت مکر، خدعه، تلبس، خیانت و فتنه دارد، که اگر تزکیه نشود، می خواهد «روح»، سلطان مملکت بدن را مطیع و منقاد خود سازد، تا هر چه فرمان دهد از فریفتن و شیطنت و افساد و مکر اطاعت نماید.



و اما شغل و فایده

«قوه غضبیه»: آنستکه: دفع مضرت‌های خارجی را از بدن نموده، و نیز از

«قوه شهویه یا وهمیه»، اگر خواستند از اطاعت عقل بیرون روند، ایشان را مقهور نموده، و تحت اقتدار و تسلط عقل در آورد.

اما این قوه «غضب» که پاسبان و نگهبان مملکت بدن منصوب است، اگر تزکیه نشود بی باک و شریر است، و ظلم و ایذاء، عداوت و بغض را طالب است، و در صدد است که پادشاه را که «روح» است فریب دهد، تا به آنچه او اشاره کند عمل کند و فرمان عقل را اطاعت ننماید بلکه گاهی بر عقل غلبه می کند.

و به سبب اختلاف هواهای این چهار قوه، «عقل، غضب، وهم، و شهوت» پیوسته مملکت بدن میدان تنازع و محاربه آنها است. پس گاهی در آنجا آثار فرشتگان و اعمال قدسیان ظاهر می شود، و زمانی افعال بهائم و چهارپایان از آن هویدا می گردد، و ساعتی مظهر سباع و درندگان است. و لحظه ای مظهر آثار شیطان می شود. و همیشه چنین است تا اینکه غلبه کلیه از برای یکی از این قوا حاصل شود، و دیگر قوا، مقهور حکم او گردند.

«و در این هنگام پیوسته آثار آن قوه از نفس سر می زند، و داخل در عالم آن می شود. پس اگر سلطنت از برای قهرمان «عقل» باشد، در مملکت نفس آثار ملائکه ظاهر می گردد، و احوال مملکت منظم می شود، و صاحب آن در صنف فرشتگان می شود و همیشه چنین است.

و اگر غلبه از برای دیگر قوا باشد، آثار آنها در آنجا ظاهر، و مملکت خراب و ویران می شود و امور انسان آشفته، و امر دنیا و آخرت اختلال پیدا می کند. و صاحب آن داخل در حزب بهائم یا سباع و حیوانات درنده، و یا در حزب شیاطین قرار می گیرد.

منشاء نزاع قوای چهارگانه:

شاید تعجب کنید که منشا نزاع و سبب جدال در مملکت نفس، قوه عاقله است. زیرا که عقل مانع می شود که سایر قوا آثار خود را به ظهور رسانند، و نمی گذارد که نفس را مطیع و منقاد خود سازند. چون که اعمال و افعال آنها خلاف صوابدید عقل، و مخالف مقتضای آن است.

اما آن سه قوه دیگر با هم نزاعی ندارند، از این جهت هیچ یک به خودی خود منکر فعل دیگری نیستند. و مانع از اعمال دیگری نمی شوند مگر به اشاره عقل که مانع طغیان آنها شود.

و به سبب لذات و بعضی عوارض خارجی، بعضی از این قوا ضعیفی و بعضی را غلبه و قوتی باشد. و لیکن این نه به جهت معاندتی است که فیما بین این قوا است، بلکه به این سبب است که: در نفوس سایر حیوانات که از قوه عاقله خالی اند، منازعه نیست، گرچه مختلفند در قوه ای که بر آنان غلبه و تسلط دارد. همچنان که غلبه در جُند شیاطین از برای «قوه واهمه» است. و در سباع و درندگان غلبه از برای «قوه غضبیه» است. و در حزب بهائم غلبه از برای «قوه شهویه» است، اما در نفوس ملائکه منازعه نیست و مجادله راه ندارد.

زیرا که قوه ملائکه منحصر است در «عاقله»، و از آن سه قوی دیگر خالی هستند پس ممانعت و تدافع در آنها نیست.

#### انسان جامع تمام مخلوقات

جامع همه موجودات و عوالم و محل جمیع آثار «انسان» است که از میان جمیع مخلوقات، مخصوص شده است به قوای متخالفه و صفات متقابله..

از این جهت است که مظهر اسماء «متقابله الهیه» باو اختصاص دارد. یعنی مظهر اسماء جمالیه و کمالیه، و محل ظهور لطف و رأفت، و قهر و غضب است.

{ لذا قابلیت « خلافت ربانیه» به او تعلق و اختصاص دارد } و در اصطلاح عرفاء: «مقام خلافت» مقامی است که: سالک در اثر تصفیه و تجلیه باطن، و پس از مسافت منازل سیر الی الله، که آن خارج شدن از

منیت خود، و وصول به مبدأ و قرب الهی، و با تخلق به اسماء الحسنی و صفات الهی است، که آنگاه سزاوار خلافت الله می شود.

یعنی در این هنگام متجلی به تجلی ذات الهی شده، و مظهر تمام اسماء و صفات الهی قرار می گیرد. و عمارت عالم از ظاهر و باطن در خور اوست. چنانکه خلعت اقلیم غیب و شهود برازنده قامت اوست.

و ملائکه گرچه مخصوص به رتبه روحانیت هستند و مبتهج و مسرورند به لذات عقلیه و انوار علمیه، اما در عالم جسمانیت که یکی از عوالم پروردگار است ایشان را تسلطی نیست، لذا با وجود آنان، اراده خداوند به خلقت انسان برای مقام خلیفه اللهی قرار میگیرد. چنانکه در سوره بقره می فرماید:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۗ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ (۳۰) وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَٰؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ (۳۱) قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۗ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ<sup>۲۸</sup>

(آن زمان را یاد آر که پروردگارت به فرشتگان گفت: به یقین جانشینی در زمین قرار می دهم. گفتند: آیا

موجودی را در زمین قرار می دهی که در آن به فساد و تباهی برخیزد و به ناحق خونریزی کند و حال آن

که ما تو را همواره با ستایشت تسبیح می گوئیم و تقدیس می کنیم. [پروردگار] فرمود: من [از این

جانشین و قرار گرفتنش در زمین] اسراری می دانم که شما نمی دانید. «30» و خدا همه نامها [ی

موجودات] را به آدم آموخت؛ سپس [هویت و حقایق ذات موجودات را] به فرشتگان ارائه کرد و گفت: مرا

از نامهای ایشان خبر دهید، اگر [در ادعای سزاوار بودنشان به جانشینی] راستگوئید. «31» گفتند: تو از

هر عیب و نقصی منزهی، ما را دانشی جز آنچه خودت به ما آموخته‌ای نیست، یقیناً تویی که بسیار دانا و

(حکیمی)

دعا خدایا ما را توفیق رسیدن به مقام والای انسانیت عنایت بفرما.

mahtfeledost.ir

فهرست جلسه سوم

آیا انسان افضل از ملائکه است؟

رابطه علم اخلاق و روانشناسی.

ضرورت تربیت اخلاقی.

تجسیم اعمال.

اصناف انسانها.

قوای نفس و آنچه از فضائل از آنها تولید میشود

یک قاعده کلی

اعتدال قوا و غرائز

فرق الهام و وسوسه

چگونه بدانیم خواطر نفسانی الهام است یا وسوسه شیطانی؟

اقسام خواطر و الهام

## آیا انسان افضل از ملائکه است؟

با مطالبی که در جلسه قبل بیان شد، و با توجه به آیات 30 تا 32 سوره بقره، این سؤال به ذهن می آید که: آیا انسان افضل از ملائکه است؟ با توجه باین آیه مبارکه نکاتی برما روشن می شود. خداوند به ملائکه از جعل خلیفه ای در روی زمین خبر می دهد، و ملائکه اعتراض خود را این گونه بیان می کنند، آیا می خواهی موجودی را در زمین قرار دهی که فساد و خونریزی کند؟ و برتری خود را در عبادت و تسبیح خداوند، بر خلیفه الهی ابراز می کنند. اما نکته قابل توجه اینجاست که خداوند می فرماید: من از جانشینی این موجود اسراری می دانم که شما نمی دانید.

حال آن اسرار که در این موجود است چیست؟ یکی از تفاوت‌هایی که بین انسان و ملائکه وجود دارد اینست که: در ملائکه اوصاف متضاد و طبایع مختلفه نیست، و در زندگی‌شان بر سر دو راهی قرار نگرفته، و نزاع و جدال قوا را ندارند، زیرا آنان عقل محض هستند و فاقد شهوت و غضبند، لذا هوس گناه نمی کنند، و انقلاب صفات و احوال را ندارند.

بر خلاف انسان، که تا به مرحله کمال برسد و احاطه به جمیع مراتب نماید، سیر در اطوار مختلفه کرده و از عوالم جماد، نبات، حیوان و ملائکه گذشته تا به مرتبه مشاهده وحدت برسد (یعنی تمام جهان هستی را جلوه حق می بیند).

فَأَيْنَمَا تُولُوا فَتَمَّ وَجْهُ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ<sup>۲۹</sup>

(پس به هر کجا رو کنید آنجا به سوی خداست. یقیناً خدا بسیار عطا کننده و داناست).

پس انسان نسخه ای است «جامع ملک و ملکوت» و معجونی است مرکب از عالم امر و خلق.

<sup>29</sup> سوره بقره آیه 115

در حدیثی امیرالمؤمنین (ع) میفرماید: حق تعالی ملائکه را مخصوص گردانید به عقل، و ایشان را بهره ای از شهوت و غضب نداد. و مخصوص ساخت حیوان را به شهوت و غضب، و آنها را از عقل بی نصیب کرد. و مشرف گردانید انسان را به همه اینها، پس انسان اگر شهوت و غضب را مطیع و منقاد عقل گرداند، افضل از ملائکه خواهد بود. زیرا که خود را به این مرتبه رسانید، با وجود منازع (شهوت و غضب).

و ملائکه را منازع و مزاحمتی نیست. از این جا معلوم می شود که: اگر انسان مطیع شهوت و غضب شود پست تر از حیوانات خواهد بود.

زیرا که اطاعت از این غرائز نموده، با وجود داشتن یاوری مثل «عقل»، و سایر حیوانات را چنین معین و یاوری نیست (چون فاقد قوه عقل هستند)

پس این انسان اگر به تزکیه نفس خود مبادرت نکند همان میشود که ملائکه گفتند، یعنی به فساد و خونریزی در زمین گرفتار می شود. ولی اگر به تزکیه نفس مبادرت کرد، و تحت تربیت رهبران الهی قرار گرفت، و مخلوق به اخلاق الهی، و مظهر اسماء و صفات خداوند واقع شد، آنوقت آن میشود که جز خدا نداند.

رسد آدمی به جائی که به جز نداند

بنگر که تا چه حد است مقام آدمیت

و مقام عالی انسان آنوقت است که به جز خدا نبیند. «موحدی باشد، غرق در توحید و مظهر اسم، الله». حال که به شناختی اجمالی از انسان و اهمیت تزکیه نفس واقف شدیم، حال به اصل مطلب می پردازیم.

رابطه علم اخلاق و روانشناسی

\*با توجه به تعریف اخلاق، معلوم می شود که علم اخلاق همان علم النفس و روانشناسی است. و این دو در باره یک چیز بحث می کنند، که عبارت است از صفات و رفتاری که ریشه در سرشت آدمی دارد.

و برای اینکه انسان به امراض روحی و روانی گرفتار نشود باید تزکیه نفس کند که تزکیه به معنی نمو و رشد دادن است و این واژه به معنی تطهیر و پاک کردن آمده است. لذا در مرحله اول تهذیب نفس از بدی و تصفیه دل از اخلاق رذیله و اجتناب از گناه، و در مرحله بعد به پرورش و تکمیل نفس به وسیله تحصیل علوم و معارف الهی مبادرت نماید. و با تزکیه نفس و صفای بُعد روحانی خود به آرامش و سعادت برسد.

### ضرورت تربیت اخلاقی

اقوام روزگار به اخلاق زنده اند

قومی که گشت فاقد اخلاق مُردنیست

تربیت اخلاقی یکی از مهم ترین وظایف انسانی است، زیرا بُعد انسانی و استعدادهای او، از هنگام تولد، بلقوه است، یعنی بذرهائی در درون انسان پاشیده شده که با پرورش، بصورت آنچه که ارزش های والای انسانی (عواطف و فطرت) نامیده میشود، در خواهد آمد. و هر فردی مسئول ساختن ماهیت و اعمال خویش است، و در قیامت از او سؤال می شود.

بنابراین «اولاً» انسانیت انسان، بالقوه است و حیوانیت او بالفعل - یعنی از لحاظ ساختمانی روحی و معنوی، یک مرحله از ساختمان جسمانی و حیوانی خود عقب است. زیرا ساختمان حیوانی در دوران جنینی تکوین می شود، ولی ابعاد روحی پس از تولد رشد می یابد.

و انسان به لحاظ داشتن اختیار، می تواند ماهیت های گوناگون بپذیرد، حال اینکه موجودات دیگر دارای چنین خصوصیتی نیستند.

2 - در «ثانی» اخلاق ماهیت و شخصیت انسان را می سازد و حقیقت او را شکل می دهد و چگونه زیستن را بیان می کند.



## تجسم اعمال

حقیقت انسان به قلب اوست و حشر و نشرش نیز طبق قلب او است. در فلسفه اسلامی ثابت شده که انسان در این دنیا نوع است، یعنی ماهیت گوناگون دارد، ولی در آخرت، جنس است و دارای انواع گوناگون، محشور می شود. یکی از معانی آیه مبارکه «و اذا الوحوش حشرت» (هنگامی که حیوانات وحشی محشور میشوند) این است که انسان بصورت حیوانات وحشی محشور می شود و می فهمد که انسان بوده و این نتیجه اعمالش است که مجسم می شود.<sup>30</sup>

## اصناف انسانها

در حدیثی از رسول اکرم (ص) فرمودند: «خلق الله الانسان ثلاثة أصناف: صنف كالبهائم»

خداوند خلق کرد انسانها را بر سه دسته و گروه: گروهی مانند حیواناتند، قال الله تعالی :

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ ۗ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ

لَا يَسْمَعُونَ بِهَا ۗ أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ<sup>31</sup>

(مسلماً بسیاری از جنیان و آدمیان را برای دوزخ آفریده ایم [زیرا] آنان را دل‌هایی است که به وسیله آن [معارف الهی را] در نمی‌یابند، و چشمانی است که توسط آن [حقایق و نشانه‌های حق را] نمی‌بینند، و گوش‌هایی است که به وسیله آن [سخن خدا و پیامبران را] نمی‌شنوند، آنان مانند چهارپایانند بلکه گمراه‌ترند، اینانند که غافل [از معارف و آیات خدای] اند).

2 - و صنف اجسادهم اجساد بنی آدم و ارواحهم ارواح شیاطین. (گروهی جسم‌های آنان مانند بنی آدم، و ارواح آنان ارواح شیاطین) است.

3 - و صنف كالملائكة في ظل الله يوم لا ظل الا ظله، (گروهی مانند ملائکه، در سایه و «نور» الهی هستند در روزی که سایه‌ای جز سایه او نیست)

<sup>30</sup> \* \* این قسمت کتاب از ملک تا ملکوتی

<sup>31</sup> سوره اعراف آیه 179

اکثر قلوب را جنود شیاطین فتح کرده اند و مالک شده و در آن تصرف می کنند با وسوسه های دنیای فانی. و سلطنت شیطان ساری در گوشت و خون انسان شده، و محیط بر قلب و بدن و زندگی اوست<sup>۳۲</sup>. پس برای رسیدن به مقام انسانیت، سرمایه انسان عمر اوست و سلاحش قلب اوست و قلب عرش رحمان است پس غیر از رحمن را از قلب بیرون کن و خانه را پاکیزه برای جنود رحمان قرار ده.

قوای نفس و آنچه از فضائل از آنها تولید میشود

راجع به نفس و قوای آن بزرگان مطالبی در علم اخلاق بیان کرده اند که: «القوة الناطقة» (قوه عقل): وسیله تفکر تمییز بین حق و باطل و رسیدن به حقائق الامور است، که وسیله آن «دماغ و مغز» می باشد، و نیز عقل «وزیر روح» است.

«القوة الشهویة»: که نامیده میشود: بالبهیمیة، و وسیله آن از بدن «کبد» است.

«القوة الغضبیة»: و آنرا «السبعیة» می نامند و وسیله آن از بدن «قلب» است.

«القوة الوهمیة»: و آن قوه ای عملی و شیطانی است که متولد میشود از او، {مکر، حیله، خیانت، تلبیس و فتنه}، که باید آنرا مطیع عقل و به اعتدال رساند.

چون «خالق هستی» هیچ چیزی را عبث نیافریده است، پس وجود این قوا برای انسان بی حکمت نبوده، منتها باید سعی در اعتدال این قوا نمود، که اگر قوه عاقله بر سایر قوی و غرائز غالب شد و همه را مطیع خود گردانید جمیع قوی و غرائز بر وجه صلاح خواهند بود و نشئه انسانیت حاصل خواهد شد. و از برای هر یک از قوی تهذیب و پاکیزگی فراهم می شود، و هر یک را فضیلتی که مخصوص به آن است حاصل می گردد. چنانکه:

از تهذیب قوه عاقله صفت حکمت متولد میشود که ضد آن جهل است.

و از تهذیب قوه عامله (وهم) صفت عدالت، متولد می شود که ضد آن جور است.

<sup>32</sup>علاج وسوسه خواهد آمد انشاء الله....

و از تهذیب قوه غضبیه صفت شجاعت متولد می شود که ضد آن جبن و ترس است. و از تهذیب قوه شهویه صفت عفت بوجود می آید، که ضد آن شره است که هر کدام را باید به اعتدال رساند نه افراط و نه تفریط زیرا در صورت اعتدال و افراط و تفریط هر کدام، فضائل و رذائل و صفات بسیاری قرار دارد.

#### قاعده ای کلی

قاعده کلی اینست که اوصاف حمیده حکم وسط را دارند، و انحراف از آنها افراط و یا تفریط هر یک که باشد مذموم و از اخلاق رذیله است. پس در مقابل هر جنسی از صفات فاضله دو جنس از اوصاف رذیله متحقق خواهد شد، چنانچه در مقابل «حکمت»، صفت «جربزه» و تجاوز نظر و فکر از حد اعتدال، که باعث خروج از اعتدال است در فکر، که گاهی منجر به شبّهات و گاهی هم سبب الحاد و شرک می شود. و تفریط در این قوه، «بلاهت» (حماقت و کودنی) است. و از برای هر یک از رذایل نیز انواع بیشمار است.

#### اعتدال قوا

1- قوه عامله (وهمیه): که حد اعتدال آن عدالت بمعنی اعم یعنی میانه روی در همه امور، و افراط آن ظلم، و تفریط آن تمکین ظالم را بر خود و مظلوم واقع شدن، در حالی که قدرت بر دفع ظلم را داشته باشد. و عدالت افضل فضائل و اشرف کمالات است. و آن ملکه ایست که حاصل می شود در نفس انسان که به سبب آن قادر می شود بر تعدیل جمیع صفات و اعمال، و جمیع فضائل مترتب است بر عدالت. همانطور که از افلاطون الهی نقل شده (العدالة اذا حصلت للانسان اشرق بها كل واحد من اجزاء نفسه، و يستضيء بعضها من بعض فتتهئض النفس حينئذ لفعالها الخاص على افضل ما يكون، فيحصل لها غاية القرب الى مبدئها).

( یعنی اگر ملکه عدالت برای انسان بوجود آمد نورانی می کند تمام اجزاء نفسش را، و بعضی از بعضی نور می گیرند پس نفس نورانی می شود در افعال خاص خودش به بهترین وجه و برای او حاصل می شود نهایت قرب به مبدأش ).

ملکه عدالت: انقیاد و اطاعت قوه عملیه (واهمه) از برای قوه عاقله است به طوری که هیچ عملی از انسان سر نزنند مگر به فرموده عقل، و این وقتی حاصل می شود که ملکه عدالت در نفس انسان ظهور کند. و خصوصاً باز داشتن غضب و شهوت در تحت اقتدار و فرمان عقل. «و جمیع قوی را تحت فرمان عقل نظری قرار دادن». یعنی (میانه روی در تمام امور) می باشد.

2- قوه عاقله: قوه عاقله، در اعتدالش حکمت است، و آن علم به حقایق اشیاء می باشد، و در افراط و تفریط آن انواعی است که در تحت آنها نیز انواعی قرار دارند.

3- قوه غضبیه: اعتدال این قوه شجاعت است. و رذیله "تهور" که از افراط در شجاعت، و "جبن" که از طرف تفریط شجاعت واقع است. و تحت هر کدام انواعی از رذایل قرار می گیرد.

4- قوه شهویه: قوه شهویه در اعتدال آن "عفت" است، و در افراط "شره" می باشد، و آن زیاده روی در قوه شهویه است، و "خمود" که آن از طرف تفریط قوه شهویه بوجود می آید. حال با توجه باین جدول، می بینیم که اوصاف رذیله و صفات فاضله در مقابل همند.

فضائل	قوه	ردائل	افراط	تفریط
الحکمة	العاقلة	الجهل	جرزة	بلاهت
العفة	الشهوية	الشره	شره	خمود
الشجاعة	الغضب	الجبن	تهور	الجبن
العدالة	الوهمية	الجور	ظلم	تمکین ظالم

حال که دانستیم که اوصاف حمیده، حکم وسط را دارند. و انحراف از آنها به طرف افراط و تفریط هر کدام که باشد- مذموم، و از اخلاق رذیله است. و در مقابل هر جنسی از صفات فاضله، دو جنس از اوصاف رذیله متحقق خواهد بود، و دانستیم که اجناس فضایل چهارند، لذا اجناس رذایل هشت خواهند بود، و رذیله ضد اعتدال است. حال به شرح فضائل و ردائل و علاج هر کدام می پردازیم.

1 - قوه عاقله (عقل): در حال «اعتدال» حکمت است و آن علم به حقیقت اشیاء میباشد و آن فضل بزرگیست زیرا حکمت خیر کثیر است.

«ومن اوتیه الحکمة فقد اوتیه خیرا کثیرا»

(و کسی را که حکمت دادند به او خیر فراوانی داده شده است).

و بر تحت حکمت فضایل بسیاری است:

اقسام فضایی که در تحت «حکمت» است عبارتند از: «الذکاء، الذکر، التعقل، سرعة الفهم و قوته، صفاء

الذهن، سهولة التعلم، العلم الجزم و یقین، و الخواطر المحمودة ( فکر سلیم)»

اما قوه عاقله در حال تفریط: "بلاهت" (جهل) و آن اینست که: تعطیل قوه فکریه و کار نفرمودن آن در قدر ضرورت و یا کمتر از آن، که حاصل میشود از آن: جهل مرکب، جهل بسیط، و حمق (احمق) و در حال افراط: "جربزه" (فطانت و سفسطه) و آن کار کردن فکر در زاید از آنچه سزاوار است، و عدم ثبات فکر در موضعی معین، و مرتب، در حال استخراج امور دقیق غیر مطابق با واقع، که گاهی موجب نفی حقایق می شود مانند سوفسطائیه. که از آن 5 صفت ظاهر می شود، و موجب: استنباط مکر و حيله برای رسیدن به مطلوب خود، و شک و حیرت، و در بعضی امور و علوم شرعیه دچار وسواس میشود. و علاج این امراض: تحصیل یقین است با ادله مطمئنه از صاحبان علوم الهی و علمای مشهور، و بدانند که این صفت مهلکه باعث محرومیت او از علم و عمل کثیر می شود. و در صدد حصول حکمت برآید که آن موجب وصول به جوار رب العالمین، و دخول در افق ملائکه مقربین، و اولیاء می گردد.

خدای بزرگ ناظم و مربی عالم، برای نفس انسانی دو دروازه باز نموده راهی بسوی بالا که محل عبور و مرور ملائکه باشد، که از آن فیض بگیرد. و راهی بسوی عالم طبیعت باز نموده که محل عبور و مرور شیاطین است و از ابتداء خلقت بشر چنین بوده، که انسان می تواند هر یک از این دو را برای خود مفتوح و باز نماید.

فرق الهام و وسوسه

در حدیث آمده [فی القلب لمتان: لمة من الملك، يعاد بالخیر و تصدیق بالحق، و لمة من الشیطان ايعاد بالشر و تکذیب بالحق]

(در قلب دو روزنه وجود دارد روزنه ای بسوی ملائکه و از آن برمی آید خیر و تصدیق بحق، و روزنه ای بسوی شیطان که از آن بر می آید شر و تکذیب بحق)

"الهام" القاء معارف و نمودن طریق رستگاری و سعادت‌مندی از ملک (ملائکه) است، ولی وسوسه بطریق القاء و وسوسه از شیطان است. "فوسوس لهما الشیطان"<sup>۳۳</sup> کسی را که توفیق الهی نصیب وی گردد و راه دخول شیطان را ببندد قلب او محل تردد ملائکه می‌گردد، لکن کسی که تابع نفس گردید قلبش محل جولانگاه شیاطین می‌گردد. «اعوذ بالله من شرور أنفسنا»

البته بما گفته اند: «وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ»<sup>۳۴</sup> (هر کس مجاهده کند همانا نتیجه و سود مجاهده اش به خودش بر می‌گردد) و کسی که با مجاهده موفق به تزکیه شود، از الهام الهی بهره مند خواهد شد. «فألهمها فجورها وتقواها»<sup>۳۵</sup> "الإلهام"<sup>۳۶</sup>: هو اعلام الله سبحانه اهداً شيئاً من دون تعب التعلم و التحصيل، كما ان "الوحي" ايضاً يطلق على هذا النحو من الالتقاء والتلقين كما في ام موسى

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ ۖ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي ۗ إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ<sup>۳۷</sup>

(به مادر موسی الهام کردیم که او را شیر بده، چون [از ستم فرعونیان] بر او بترسی به دریایش انداز، و مترس و غمگین مباش که ما حتماً او را به تو باز می‌گردانیم، و او را از پیامبران قرار می‌دهیم.) و [مادرش به الهام خدا او را به دریا انداخت] پس خاندان فرعون او را [از آب] گرفتند این آیه از اعجاز قرآن است. دو امر و دو نهی و دو بشارت دارد، دختر بچه ای شعر می‌خواند کسی گفت با این شعرت معجزه کردی، گفت از معجزه قرآن غافلای که در یک آیه دو امر، دو نهی، دو بشارت داده شده.

<sup>33</sup> بقره

34

سوره شمس <sup>35</sup>

<sup>36</sup> الهام آن است که خداوند القاء کند و خبر دهد کسی را از موضوعی بدون زحمت تعلیم و تحصیل همانطور که خداوند به مادر موسی الهام کرد که چگونه فرزندش را از شر فرعون نجات دهد.

<sup>37</sup> سوره قصص آیه 6.

و حیوانات نیز از طریق الهام در می یابند هر آنچه نیاز زندگیشان است، بطوری که اگر بشر بخواهد به اسرار زندگی مورچه و زنبور عسل و حتی عنکبوتها دست یابد قرن‌ها طول خواهد کشید، و علماء کتابها نوشته اند در باره اینکه حیوانات کوچک و بزرگ، چگونه با الهام از باری و خالقشان برای ادامه حیات خود تدبیر، و چگونه زندگی می کنند.

چگونه بدانیم خواطر نفسانی الهام است یا وساوس شیطانی؟

افکار و خواطری که نفس انسان را مشغول میکنند، اگر خوب و داعی خیر باشند آن نوعی الهام و از ملائکه است، و اگر مذموم و داعی شر باشد آن وسوسه و القاء شیطان است.

توضیح اینکه: قلب مانند حوضی است که آبهای مختلف در آن ریخته می شود، و قلب در معرض واردات و خواطر است. و پیوسته این لطیفه الهی در معرکه و تراحم این افکار و خاطرات است.

و نکته دیگر اینکه: چون خواطر اموری حادث هستند، پس حتما سببی می خواهند، و اگر سبب آن شیطانی باشد آن وسوسه است و چنانکه قلب، مستعد قبول وسوسه شود، آن را «اغواء و خذلان» گویند. و اگر قلب، مستعد برای الهام شود، آنرا لطف و توفیق گویند.

و همچنین قلب جولانگاه جنود ملائکه و سپاه شیطان است، تا نفس در این معرکه به کدام سوء مایل شود.

اقسام خواطر و الهام

خواطری که بر قلب وارد می شوند بدون اینکه مبدأ فعل باشد، گاهی افکار فاسد، و گاهی آرزوها است. و آن تمنی است، خواه آن آرزوها ممکن باشند و یا غیر ممکن، این خاطرات خوب باشند یا بد، اما گاهی



چیزهای گذشته یادش می آید، گاهی با اختیار و گاهی بی اختیار، یاد گذشته ها، یا اعداء می افتد، که فلانی چه گفت، و چرا گفت.

و گاهی این خاطرات محرک اراده و عزم برای عمل میشوند. یعنی با یاد خاطره ای عزم می کند و اعضاء وارد عمل می شوند. و یا اوهام و تفکر از دست دادن مال و اولاد و امراض خاطر او را آشفته و آرامش از او گرفته می شود. و تطییر و تفائل و وسواس در عقائد نیز نوعی از تخیلات هستند.

خلاصه انسان با حکمت می تواند بر قلب خود حکومت کند، و با یاد خدا و ذکر نعمتهای الهی و با ورع و تقوی در صدد طرد وسوسه های شیطان، و قلب را آماده جنود رحمان نماید.

اگر نفس، تمایل به شهوات و غضب نماید، شیطان مجالی می یابد تا در نفس انسان جولان کند و به وسوسه می پردازد، البته فقط در حد وسوسه، و آنچه برای تو مهم است آنرا برایت زیبا جلوه می دهد.

اما اگر توجه نفس به یاد و ذکر خدا شد، مجال برای شیاطین تنگ می شود و بیرون میروند و ملائکه وارد میشوند با الهام، و این معرکه در مملکت نفس ادامه دارد، تا غلبه از آن کدام باشد که نفس را موطن خود قرار دهد، غلبه از تقوی باشد، و یا هوای نفس غالب شود، نفس مرتع شیطان شود و یا با نور تقوی و ورع مهبط ملائکه، این به سعی خودت است.

«وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا»<sup>۳۸</sup>

آنان که در راه خدا و برای خدا مجاهدت کنند، به راههای الهی هدایت می شود.

در کتاب از ملک تا ملکوت اقسام خاطرات را چنین بیان می دارد: قلب آدمی دارای شش نوع خاطره است.

1- «خاطرات نفس» این قبیل خواطر آدمی را به شهوات و محرّمات و پیروی از هوای نفس وا می دارد.

2- «خاطرات شیطان»: آدمی را به کفر و گناه می کشاند و در دین تردید ایجاد می کند.

3 و 4- «خاطرات روح و فرشته»: این دو خاطره، حق و طاعت و اخلاص نسبت به خداوند را در قلب وارد

می کنند و در پی آمد آن امنیت و سلامت در امر دنیا و آخرت است.

<sup>38</sup> از ملک تا ملکوت

5- «خاطرات عقل»: انسان از این طریق خیر و شر را تشخیص می دهد.

6- «خاطرات یقین» این خاطره همان روح ایمان است که به صورتی فزون تر از علم ، بر قلب آدمی از ناحیه خداوند وارد می شود، چنان که قرآن فرموده است: «خدا آرامش را بر دل مؤمنان نازل می کند، تا بر ایمان خویش بیفزایند».

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ<sup>39</sup>

(اوست که آرامش را در دل های مؤمنان نازل کرد ، تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید)

به طور خلاصه.مجموع خاطراتی که از ناحیه شیطان است را وسوسه، و آنچه از ناحیه فرشته الهی و قوای نامرئی خیر و سعادت می باشد، الهام و علم لدنی می نامند.

خاطرات از عوامل مهم در زمینه سازی غفلت است، انسان با گفتن، شنیدن و شرکت در مجالس، خاطراتی در ذهن او ترسیم می شود، هنگامی که این خاطرات فراوان شد، زمینه شوق فراهم می گردد و ملکه نفسانی می شود و بعد از آن، این خاطرات به آسانی در ذهن زنده می شوند و انسان را از یاد خدا و غافل می کنند، از این رو انسان بطور دائم به فکر مادیات و لذت بخشی است.

در هنگام کار، بدن و فکر مشغولند ولی در تنهایی و بی کاری، قلب و قالب سرگرم لذتند و کسی که به عوامل مادی دل بسته است، در حال لذت بردن، یعنی «بدن و دلش»، هر دو متوجه لذات دنیوی می شود. اگر این اشتغال ذهنی قوت گیرد، به هنگام نماز نیز بدنش در رکوع، ولی روحش متوجه دنیاست. قرآن در باره چنین افرادی می فرماید: فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ (٤) الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ<sup>40</sup>

«پس وای بر نمازگذاری که در نماز خود سهل انگاری می کنند»

چرا که عبادت آن گاه در تهذیب و تزکیه جان مؤثر است که عبادت کننده به معنای آن توجه کرده و آن را در ذهنش حاضر کند.<sup>41</sup>

<sup>39</sup>سوره فتح آیه 4

<sup>40</sup>سوره ماعون آیات 4و5

<sup>41</sup>مراحل اخلاق در قرآن، استاد جوادی آملی، ص 32 به نقل از کتاب از ملک تا ملکوت ص 358 و 359 ..

دعا...

فهرست مطالب جلسه چهارم

لذت و الم قواى چهارگانه.

صفات رذيله و اخلاق حميده متعلق اند به قوه غضبيه.

علاج غضب.

فرق عجب با كبر.

### لذت و الم قوای چهار گانه

چون دانستیم، آدمی را چهار قوه است که حکم سرهنگان مملکت تن را دارند، که عبارتند از: «نظریه عقليه، وهمیه خیالیه، سُبُعیه غضبیه، بهیمیه شهویه».

حال بدان که: به ازای هر یک از اینها لذتی است و الم و زنجی، و لذت هر یک در چیزی است که مقتضای طبیعت آنست. که به جهت آن خلق شده است، و المَش در خلاف آن می باشد.

و چون مقتضای عقل و سبب ایجاد آن، «معرفت حقایق اشیاء» است. لذت آن در علم و معرفت، و رنج و الم آن در جهل و حیرت است. و مقتضای «غضب» چون قهر است و انتقام، لذتش در غلبه و تسلط است، و الم و رنجش در خلاف آنست.

و «شهوت» چون مخلوق است از برای تحصیل غذا و سایر آنچه قوام بدن به آن است، لذتش در رسیدن به آنها، و رنج و المَش در حرمان و ممنوعیت از آنها است. و در «وهمیه» نیز همنطور است.

پس چون قوا در آدمی چهارند، همچنین لذات و الم هم بر چهار قسم اند:

{عقلیه، خیالیه، غضبیه، شهویه}، که بالاترین لذتها، «لذت عقلیه»، است، که به اختلاف احوال مختلف نمی شود.

صفات رذیله و اخلاق حمیده که متعلق اند به قوه غضبیه:

اگر قوه غضبیه بر قوه عاقله تسلط یابد، سبب امراض و رذایل فراوانی می شود، از جمله آنها: «غضب»، که حالتی است نفسانی که باعث حرکت روح حیوانی می شود از داخل به خارج از برای غلبه و انتقام، و هر گاه شدت نمود باعث حرکت شدیدی می شود که از آن حرکت حرارتی مفرط حاصل می شود، که از آن حرارت دود تیره ای بر می خیزد که دماغ و رگها را ممتلی می سازد، و عقل را می پوشاند، و از این جهت

در صاحب آن موعظه و پند اثر نمی کند ، بلکه شدت آن را زیاد تر می کند، پس اگر انتقام ممکن باشد خون غضب به حرکت آمده و از باطن به ظاهر میل می کند و رنگ او سرخ می شود، و اگر نه خون به باطن میل می کند و رنگ زرد می شود.

در این مورد: طائفه ای در افراط و برخی در طرف تفریطند، و گروهی بر جاده اعتدال هستند<sup>۴۲</sup>.

و اما «قوه غضبیه» در حال اعتدال «شجاعت» است و آن عبارت است از «اطاعت قوه غضبیه از قوه عاقله» و این صفت اشرف صفات کمالیه است. که در حد وسط افراط و تفریط می باشد. و فضایل تحت (شجاعت)، «حلم»، «کظم غیظ»، «حسن ظن»، «عفو»، «صبر»، «همت عالی»، «شهامت»، و «ثبات» و فضائلی دیگر می باشد.

انواع صفات و ردایل متعلق به قوه غضبیه تقریباً (21) نوع هستند، و یک {قاعده کلی} اینکه: آنچه در اعتدال این قوا است فضیلت، و آنچه در آن دو طرف افراط و تفریط باشد ردایل می باشند.

و افراط آن «تهور» و آن اینکه آدمی قرار دهد خود را در اموری که عقل و شرع احتراز و دوری از آن را حکم می کند، که مهلکه دنیوی و اخروی دارد. صاحب این صفت خالی از شائبه جنون نیست و گاهی سبب قتل نفس می شود و چه بسا خود کشی کند.

و ردایل آن، عبارتند: در «تفریط» آن «جبن» (ترس) است. و آن اینکه آدمی احتراز کند از آن چیزی که نباید احتراز کند. و آدمی به سبب آن، ذلیل و خوار و زندگی بر او تلخ و ناگوار می شود. و ردایلی چون:

1- خوف (ترس) و آن انواعی دارد، و خوف از مرگ و یا از چیزهائی که از آنها بی سبب و بدون جهت وحشت داشته باشد، مثل جن، و میت خصوصاً در شب و در تنهائی، و منشأ این خوف غلبه قوه واهمه و قصور عقل و نهایت ضعف نفس است.

2 - «ایمنی از مکرالله» است یعنی آدمی از عذاب الهی و امتحانات خدائی ایمن نشیند. و به جلال حضرت ذوالجلال نیندیشد. و سبب آن غفلت از عظمت پروردگار عالم، یا عدم اعتقاد به روز جزا، یا اطمینان به

<sup>42</sup> خلاصه معراج السعاده یا المقامات العلیه در علم اخلاق ص 44 و 45

سعه رحمت خدا، یا اعتماد بر طاعات و عبادات خود می باشد. و این صفت ناشی از هر کدام از آنها که باشد از مهلکات و موجب خسران است، و سبب آن از « جهل، یا کفر، یا غرور، و یا عجب» است که هر یک از آنها هم امراض و رذایل مهلکی هستند که اگر معالجه نشوند انسان را به هلاکت میرسانند. و اخبار و آیات در مذمت این صفت بسیار است، که خداوند متعال می فرماید: ایمن از مکرالله نمی گردند مگر جماعت زیان کاران. **اقَامِنُوا مَكْرَ اللَّهِ ۖ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ**<sup>۴۳</sup>

آیا از عذاب و انتقام خدا ایمنند در حالی که جز گروه زیانکاران خود را از عذاب و انتقام خدا ایمن نمی دانند  
!؟

و رسول اعظم(ص) می فرماید: [من کان باللّهِ اعرف کان من اللّهِ أخوف]. (هر کسی بخدا بیشتر معرفت داشته باشد(عظمت خدا را درک کند) از خدا بیشتر می ترسد) نیز فرمودند: ترس من از خدا از همه بیشتر است. آری هر اندازه علم انسان به عظمت و جلال خداوند متعال بیشتر باشد، خوف و خشیت او بیشتر است، و حق تعالی خوف را نسبت به علماء نسبت داده چنانچه فرمود:

**إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ**<sup>۴۴</sup>

(از بندگان خدا فقط دانشمندان از او می ترسند؛ یقیناً خدا توانای شکست ناپذیر و بسیار آمرزنده است)  
3- «یأس از رحمت خدا» است. و این صفت از مهلکات و از گناهان کبیره است. و قرآن آن را موجب کفر می داند و می فرماید:

**إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ**<sup>۴۵</sup>

زیرا جز مردم کافر کسی از رحمت خدا مأیوس نمی شوند.

و علاج آن به تحصیل ضد آن، و ضد آن رجاء است یعنی امیدواری به خدا است که عبارت از انبساط و سرور دل، به جهت انتظار رحمت الهی باشد، بشرط اینکه بسیاری از اسباب رحمت الهی و رسیدن به

<sup>۴۳</sup> اعراف 99

<sup>۴۴</sup> فاطر 28

<sup>۴۵</sup> سوره آیه 87

محبوب را تحصیل کرده باشد. و توقع چیزی که هیچیک از اسباب آن را فراهم نکرده باشد آنرا رجاء نمی گویند، بلکه غرور و حماقت است.

چون دنیا مزرعه آخرت است، و دل آدمی هم حکم زمین را دارد، و ایمان حکم تخم است، و عبادات مانند آبی است که باید زمین را به آن سیراب کرد، و پاک کردن دل از معاصی و اخلاق رذیله، همانند پاک ساختن زمین از خار و خاشاک است، و سرای آخرت و روز قیامت هنگام درو کردن است، پس کسی که این گونه زراعت کند و پس از آن امید داشته باشد، آن رجاء صادق است، و الا «غرور و حمق» است.

نا برده رنج گنج میسر نمی شود      مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد.

4- صفت چهارم: «ضعف نفس» است، و علامت آن عجز و اضطراب، در هنگام حدوث حوادث و ناگواریها است. که همانند گیاه ضعیف با هر بادی متزلزل شود. و ضد آن بزرگی نفس و محکمی دل است که آدمی تحمل کند آنچه را بر او وارد می آید، و همانند کوه محکم در برابر نامالایمات ثابت قدم باشد. و تحصیل این صفت اجتناب از خوف مذموم است.

5- صفت پنجم: «دنائت همت» است که عبارت از پستی طبع و قصور همت از طلب کارهای بزرگ و قناعت نمودن نفس به کارها و اعمال جزئیه (قانع شدن به کارهای کم اهمیت و آسان) و ضد آن «علو همت» است که سعی نمودن در تحصیل مراتب عالیه و کارهای بزرگ است و به طمع منافع خسیسه دنیویه خود را نیاراید. و این صفت نتیجه بزرگی ذات و شجاعت نفس است، و بالاترین فضائل نفسانیه است، زیرا هر کسی به جایی رسیده و به مراتب عالی سرفراز گردیده، بواسطه علو همت بوده است.

6- «بی غیرتی و بی حمیتی» است، و آن کوتاهی و اهمال کردن در حفاظت آنچه نگهبانی آن لازم است {در دین و عرض و اولاد و اموال...} که البته غیرت باید به حد افراط نرسد. ضد بی غیرتی، غیرت و حمیت است که نتیجه شجاعت و قوه نفس است، و از شرائف ملکات است.

7- صفت هفتم: «عجله و شتاب در افعال و اقوال» است. و این صفت از ضعف نفس و از راههای بزرگ شیطان است. و در حدیث نبوی (ص) آمده است که: شتابکاری از جانب شیطان و تأنی از جانب خداوند رحمان است.

و ضد صفت عجله، «وقار» است، که عبارت است از اطمینان نفس و سکون آن در گفتار و کردار، و حرکات و سکنت، و پیش از شروع کارها، و آن نتیجه قوت قلب است و از فضائل صفات، و از اخلاق حسنه است که در مدح پیغمبر (ص) آمده است: «صاحب الوقار و السکینه».

و این صفتی است که انسان را در نظر مردم، شریف و عزیز می کند، پس سزاوار است مؤمن پیوسته شرافت و نیکی این صفت را در نظر داشته باشد، و خود را در افعال و اقوال بر آن بدارد تا عادت و ملکه او گردد. که گفته اند کارها به صبر و تأمل برآید، و مستعجل به سر در آید.

8- صفت هشتم: «سوء ظن» است، یعنی بد گمانی به خدا و خلق، و این صفت نتیجه «جبن و ضعف نفس» است، زیرا هر جبان و ضعیف النفسی، هر فکر فاسدی که به خاطرش می گذرد و به قوه واهمه او در آید اعتقاد می کند و آن را دنبال می کند، و این صفت از مهلکات عظیمه است و آیات و احادیث بر خبثت آن گواه است.

از مولی متقین (ع) منقول است که: باید امر برادر مؤمن خود را به بهترین محامل حمل کنی، و باید به سخنی که از برادر مؤمن سر زند، گمان بد نبوی مادامی که محمل خوبی از برای آن بیابی<sup>46</sup> «وضع امر اخیک علی احسنه و لا تطلبن بکلمه خرجت من اخیک سوءاً و انت تجد لها فی الخیر محملاً» و طریقه معالجه سوء ظن بعد از ملاحظه فساد آن و شرافت ضدش که «حسن ظن» است، که فوائد آن بسیار است، و اخبار بسیار در فضیلت آن بخصوص حسن ظن به حق تعالی وارد شده است.

9- صفت نهم: «غضب» است. و در مذمت آن همین بس که گفته اند: غضب جنونی است که دفعی عارض می شود، و بسیار باشد که شدت غضب موجب مرگ مفاجه شود. و در حدیث نبوی آمده است: غضب

تحف العقول ص 387 چاپ اسلامیة<sup>46</sup>



ایمان را فاسد می کند همانطور که سرکه غسل را فاسد می کند. و حضرت امام صادق(ع) فرمودند: الغضب مفتاح کل شرّ { غضب کلید هر بدی و شرّی است } و از برای غضب لوازم و آثاری است که همه آنها مهلک و قبیح هستند.

از جمله: دشنام دادن، حتی گاهی به حیوانات و جمادات، و اظهار بدی مسلمین کردن، شماتت، استهزا و سخریه، اسرار فاش کردن، و حتی گاهی خود را زدن و لباس خود را پاره کردن، و غیر اینها ... و از لوازم غضب آنست که بعد از تسکین آن، انسان پشیمان و غمناک می شود، و گاهی باعث دشمنی و آزردن دوستان، و افراد خانواده، و گاهی باعث بیماریهای جسمی و روحی می شود.

#### علاج غضب

چون مفاصد غضب دانسته شد، حال اگر شما هم گاهی غضبناک می شوی، بدان که علاج آن موقوف بر چند چیز است.

اول: اینکه: غضب اسبابی دارد که عمده آنها امراضی همچون: « فخر » (فخر فروشی و تفاخر کردن به دیگران، « کبر»، «عجب»، «غرور»، «لجاجت»، «استهزاء»، «حرص»، «دشمنی»، «حب مال و حب جاه» و امثال اینهاست؟ پس سعی در ازاله اسباب غضب و برطرف کردن این امراض کن.

دوم: ملاحظه اخباری که در مذمت غضب و مدح حلم و بردباری، و ثواب فرو بردن خشم وارد شده. سوم: مواظب باش از اقوال و افعال که منشأ غضب می شوند، دوری کنی. و دوری از افراد عصبانی و گرم مزاج و تند خو.

چهارم: در وقت غضب، بیاد غضب الهی و تسلط او بر خود، چنانچه بر ضعیف غضب کنی. که گفته اند:

این حکم غرور و خشم تا چند هست از تو بزرگتر خداوند

پنجم: تصور کن که ممکن است روزی ضعیف قوی شود و از تو انتقام بگیرد، و بقول شاعر:

مزن بر سر ناتوان دست زور

که روزی بپایش در افتی چو مور.

ششم: در حال غضب، خودت را در آینه نگاه کن، و بین صورت تو چگونه می شود، و یا توجه به آنانی که غضب بر آنان مسلط شده، بین چگونه، صورت قبیح و متغیر، و اعضای تو متحرک، و حالات و افعال از نظم طبیعی خارج می گردد. خون در چشمها جاری، چشمها سرخ و از حدقه بیرون می آید. رنگ انسان سرخ مایل به سیاه و یا خون به باطن میل می کند و رنگ زرد می شود، و لرزه بر بدن.

« خلاصه اگر خودت را در آینه بنگری، سعی می کنی خودت را کنترل کنی.»

در حدیثی امام باقر(ع) فرمود: غضب آتش پاره ای از شیطان است، که در باطن فرزندان آدم است. چون کسی از شما غضبناک شود، باد به رگهای او می افتد و شیطان داخل می شود. ( شیطان بر عقل انسان مسلط می شود، گاهی مانند مستان بهر طرف می رود و حتی گاهی ممکن است بی هوش شود.

هفتم: قبل از شدت غضب و یا در حال غضب، چند عمل انجام دهد: زیاد یاد خدا کردن و پناه بردن بخدا از شر شیطان، و قول «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم»

اگر ایستاده است بنشیند، و اگر نشسته است بخوابد. وضو گرفتن، و غسل کردن با آب سرد از برای تسکین آتش غضب بسیار مفید است. و اگر غضب بر رَجِم (فامیل) باشد دست بر بدن او گزارد تا غضب تسکین یابد.

و ضد غضب «حلم» است. و آن عبارتست از اطمینان نفس بطوری که قوه غضبیه به آسانی او را منقلب نکند، و ناراحتیهای روزگار او را بزودی مضطرب نگرداند. زیرا گاهی هم ظلم سبب غضب می شود.

و گفته اند: «حلم نمک خوان اخلاق است» که اگر حروفش را بر گردانند، « ملح» می شود، یعنی نمک چنانکه هیچ طعامی بدون ملح مزه ندارد، هیچ خُلُقِ بی حلم جمال ندارد. که شاعر گوید:

با تو گویم که چیست غایت حلم

هر که زهرت دهد شکر بخشش

کم مباش از درخت سایه فکن

هر که سنگت زند ثمر بخشش

هر که بخراشددت جگر به جفا

همچو کان کریم زر بخشش

و «کظم الغیظ» فرو بردن خشم از کسی که مستحق غضب است، که مداومت بر آن موجب صفت حلم می شود.

صفت دهم: «انتقام» است که در مقابل بدی دیگران در صدد انتقام برآید. و ضد آن عفو و بخشش است. که از محاسن اوصاف است، و در مدح آن حق تعالی فرموده: وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ<sup>۴۷</sup> (وگذشت شما به پرهیزگاری نزدیکتر است)

و نیز وارد شده: که گذشت و عفو عزت را زیاد می کند. پس گذشت کنید تا خدا شما را عزیز گرداند. که رسول اکرم (ص) فرمود:

«علیکم بالعفو فان العفو لا یزید العبد الا عزاً فتعافوا یعزکم الله»

بدی را بدی سهل باشد جزا اگر مردی احسن الی من اساء

و «از دیگر ردائل قوه غضبیه، کج خلقی و عداوت و دشمنی، عصبیت، کتمان حق، قساوت قلب، عجب و کبر» است.

و «کبر» و خود پرستی آنست که انسان خود را بالاتر از دیگران ببیند، و آن یک بیماری روانی است که مبدأ آن احساس حقارت و کوچکی است، که بمرور زمان به «عقده حقارت» تبدیل می شود.

معمولاً فرد متکبر در خود احساس حقارت میکند و میخواهد این طور با غرور و طغیان آن را جبران کند. و معمولاً چنین اشخاصی فاقد شخصیت ذاتی هستند. و اگر کسی شخصیتش، در نظر خودش تکمیل باشد، و در خود احساس حقارت و کمبود شخصیت ننماید هرگز اینگونه رفتارها از او صادر نمی شود

47 سوره

{ زیرا این ناراحتی و بی ثباتی و بی قراری روحی نتیجه یک ناراحتی روحی و روانی است } که انسان را وادار میکند که بوسيله «تکبر» و تقدم خواهی و بی اعتنائی، آلام خود را تسکین دهد». و این آخرین تحقیقی است که که دانشمندان روانشناس به آن دست یافته اند.

اما امام صادق(ع) هزار و اندی سال پیش با یک جمله کوتاه ولی پر معنی از این حقیقت علمی که روانشناسان امروز بعد از سالیان درازی بآن رسیده اند. پرده برداشت و فرمود: { ما من رجلٍ تکبر او تجبر الا لذلةً یجدها فی نفسه } یعنی کبر متکبران، و ستم ظالمان بر اثر یک «ذلت و حقارتی است که در نفس خود احساس می کنند» و می خواهند با اعمال خود آن را جبران کنند.

و از آثار مرض مهلک «کبر» اینست که روح، یک حالت عصیان زدگی پیدا میکند که، آرامش و قرار روانی را از دست می دهد، و در سایه حب ذات رهبری نشده، در برابر حق و حقیقت تسلیم نمی شود. و حقوق دیگران را محترم نمی شمرد. (زیرا خود پسندی این است که مردم و حقوق آنها را نادیده بگیری)

از امام صادق(ع) پرسیدند، اولین إلحاد و انکار حقایق چیست؟ فرمود «کبر» است.

«ضد کبر»، تواضع و فروتنی است، و آن بهترین معالجه بیماری «تکبر» است. چنانکه در زندگی پیشوایان، و خصوصاً رسول گرامی(ص) که خدایش فرمود: «انک لعلی الخلق العظیم» و ائمه اطهار(ع)، که همگی قدوه و الگوی بشریت هستند، تواضع و فروتنی و احترام به حقوق هموعان بسیار بچشم میخورد. و از نصایح لقمان حکیم به فرزندش در قرآن مجید چنین آمده است

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (۱۸) وَأَقْصِدْ فِي

مَشْيِكَ ٤٨

متکبرانه روی از مردم برمگردان ، و در زمین با ناز و غرور راه مرو، همانا خدا هیچ خودپسند فخر فروش را دوست ندارد. «18» و در «راه رفتنت» میانه رو باش ،

خلاصه نصایح این است: در زندگی از تملق و چاپلوسی، و تکبر و ابراز برتری دوری کنیم، و در گفتار و کردار و عمل خود میانه رو باش.

پس هرگز با تکبر و غرور و بی خبری راه مرو و از مردم روی مگردان، و بدان که خداوند متکبران خود پسند را دوست ندارد.

«خضوع» یکی از فضائل اخلاقی است، ولی اگر از حد خود تجاوز کرد به صورت بدترین صفات یعنی «تملق و چاپلوسی» در می آید. و هم‌طور «وقار» نیز از فضائل اخلاقی است. اما اگر به بی اعتنائی بمردم و ناپیژ شمردن حقوق دیگران در آید، از بدترین صفات یعنی «تکبر و خود پسندی» خواهد بود.

متانت و وقار آنست که شخص برای رسیدن بمقاصد خود اصول اخلاقی را رعایت کند و اهداف خود را بدون شتابزدگی و حرص و ولع و دستپاچگی انجام دهد، پس اعمال چنین شخصی با وقار و متانت خواهد بود.

تواضع و فروتنی: یعنی تسلیم در برابر حق و احترام به هم‌نوعان و حقوق دیگران که همگی از ثبات روح و آرامش روانی سرچشمه می گیرند، و حاکی از یک شخصیت تام و تمامی است که دیگر در تکمیل آن نیاز به ابراز برتری طلبی و تکبر نیست.

در حدیثی امام علی (ع) می فرماید: "الثناء باكثر من استحقاق ملق و التقصير عن الاستحقاق عی او حسد" ( یعنی ثناء بیش از حد تملق و چاپلوسی است، و مدح به کمتر از آنچه شایسته آنست «نشانه ناتوانی در بیان و یا حسد است»

و اما رذیله «عجب» و آن اینکه انسان خود را بزرگ شمارد به جهت کمالی که در خود ببیند، اعم از اینکه آن صفت را داشته باشد یا نداشته باشد، و گفته اند که عجب آن است که آدمی صفتی یا نعمتی داشته باشد و آن را بزرگ شمرد و از منعم آن غافل، و منعم را فراموش کند.

و اخبار در مذمت عجب بسیار است از جمله: عجب مانند گیاهی است که تخم آن کفر، و زمین آن نفاق، و آب آن فساد، و شاخه های آن جهل، و برگ آن ضلالت، و میوه آن لعنت و مخلد بودن در جحیم است.

«علاج عجب»: آن است که پروردگار خود را بشناسی، و بدانی که عظمت و جلال و بزرگی فقط سزاوار اوست. پس معرفت بحال خود نموده که بنده ضعیف و ذلیل و مسکینی هستی پس ترا با عجب و بزرگی و خود پسندی چکار؟ در خود بنگر که عجب تو از چیست؟ که گفته اند:

بر مال و جمال خویشتن غره مشو

کان را به شبی برند و این را به تبی

و بدان که حق تعالی فرموده: **إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ**<sup>۴۹</sup> (گرامی ترین شما با تقواترین شما است). و امام صادق(ع) فرموده: "من دخله العجب هلك" (هر کسی در او عجب باشد هلاک می شود).  
و ضد عجب شکسته نفسی است: خود را حقیر دانستن که از بهترین اوصاف است و صاحب این صفت نزد مردم محترم و عزیز است، و خداوند او را عزیز میدارد. آری خدا نزد دل‌های شکسته است.

در کوی ما شکسته دلی می خرنند و بس

بازار خود فروشی از آن سوی دیگر است

فرق عجب با کبر

فرق عجب با کبر اینست که: متکبر خود را بالاتر از غیر بداند و مرتبه خود را بیشتر شمارد. ولی در عجب پای دیگری در میان نیست، بلکه معجب آن است که اگر چیزی و یا نعمتی دارد، بخود ببالد و شاد باشد، و خود را ببیند و منعم را فراموش کند.

دعا

<sup>49</sup>سوره حجرات آیه 13

فهرست جلسه پنجم

غرائز و امراض نفس.

زهد چیست؟.

آنچه از ردائل که متعلق به دو و یا سه قوه است.

حسد چیست؟.

موجبات حسد و علاج آن.

ضرورت تزکیه نفس.

اقسام تزکیه.

حالات و مراتب نفس.

فرق بین تفکر و تعقل.

هجرت چیست؟.

mahtfeledost.ir



## غرائز و امراض نفس

زَيْنَ النَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ

وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ

وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَٰئِٔ ۝۵۰

محبت و عشق به خواستنی‌ها [که عبارت است] از زنان و فرزندان و اموال فراوان از طلا و نقره و اسبان نشاندار و چهارپایان و کشت و زراعت، برای مردم زیبا جلوه داده شده؛ اینها کالای زندگی [زودگذر] دنیاست؛ و خداست که بازگشت نیکو نزد اوست. «14» بگو: آیا شما را به بهتر از این [امور] خبر دهم؟ برای آنان که [در همه شؤون زندگی] پرهیزکاری پیشه کرده‌اند، در نزد پروردگارشان بهشت‌هایی است که از زیر [درختان] آن نهرها جاری است،

گفته شد که خداوند متعال در وجود بشر غرائزی را برای ضرورت حیات طبیعی او قرار داده است که در حد اعتدال بسیار مفید، و اما در حال افراط و تفریط موجب امراض روحی و روانی میشوند.

یکی دیگر از غرائز «قوه شهویه» است. که در حال اعتدال «عفت» است که فضیلتی عظیم است، و منشأ جمیع صفات کمالیه متعلق به این قوه است. و آن عبارت از مطیع شدن این قوه در تحت فرمان قوه عقلیه میباشد. و دو طرف آن افراط و تفریط است که موجب رذائل و امراض روحی و روانی بسیار میشوند.

و «افراط» آن «شره» و آن غرق شدن در لذات جسمیه، بدون ملاحظه حدود شرعی و حکم عقل. و «تفریط» آن «خمود» است و آن میراندن قوه شهویه می باشد.

سوره آل عمران آیه 13<sup>50</sup>

و ردائلی چون: {حب دنیا، حب مال، حب جاه، حرص، طمع، بخل، طلب حرام، غدر و خیانت، و انواع فجور، و ...} می باشند. از آنجا که «حب دنیا رأس کل خطیئه»، ریشه همه گناهان از دنیا دوستی است، پس «زهد» علاج بسیاری از ناراحتیها می باشد.

زهد چیست؟

ضد محبت دنیا، زهد است، و آن: دل برداشتن از دنیا و اکتفا کردن به قدر ضرورت آن، و انسان دنیا را مزرعه آخرت بداند، و از نعمتهای خدا دادی در دنیا بدون اسراف و تفریط برای رسیدن به کمال و قرب الهی بهره گیرد.

امام صادق(ع) میفرماید: «الزهد فی الدنیا الذی یترک حلالها مخافه حساب و یترک حرامها مخافه عذاب» (زهد در دنیا آنست که ترک حلال آن از ترس حسابش، و ترک حرامش از ترس عقابش)

که گفته اند: ان الدنیا فی حلالها حساب و فی حرامها عقاب، در حلال آن حساب و اگر خدای نکرده از راه حرام باشد عقاب است.

و امام علی(ع) میفرماید: «الزهد کلمه بین کلمتین» خلاصه زهد در دو کلمه است: «لِکَيْلًا تَأْسُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» [با یقین به اینکه هر آسیبی و هر عطا و منعی فقط به اراده خداست و شما را در آن اختیاری نیست] بر آنچه از دست شما رفت، تأسف نخورید، و بر آنچه به شما عطا کرده است شادمان نشوید

و نیز امام صادق(ع) میفرماید: «الزهد مفتاح باب الاخره و البراءة من النار و هو ترک کل شیء یشغک عن الله، من غیر تأسف علی فوتها<sup>۵۱</sup>». یعنی زهد کلید باب آخرت و دوری از آتش، و آن ترک هر چیزی که تو را مشغول کند از خداوند می باشد.

51 مصباح الشریعه

کسی که گذشته او را متأثر نکند، پس او در طریق زهد است. و از قول معصوم(ع) میفرماید: الزهد فی الدنيا ثلاثه احرف (زاء، هاء، دال)، زاء: فترک الزینة، هاء: فترک الهوی، و دال: فترک الدنيا. زهد سه حرف دارد، (زاء، هاء، دال) زاء ترک زینت، هاء ترک هوای نفس، دال ترک دنیا.

و چون جلوه گر شدن در نظر مردم، شهوات و زینت های دنیا، از مال و جاه و ... تمام اینها متاع زندگی دنیا است. و قرآن میفرماید: بهترین چیز نزد خدا عاقبت نیکوست، یعنی عاقبت به خیری و رسیدن به نعمتهای لا زوال الهی است. پس غصه نخور و نگران امور چند روزه دنیا مباش، که مولای متقیان علی(ع) میفرماید: «ما فاتک مضی و ما سیأتیک فاین ، قم فاغتنم الفرصه بین العدمین»

(آنچه گذشته، گذشته و آینده هنوز نیامده، پس غنیمت دار فرصت بین این دو را که اکنون وجود ندارند) زیرا اگر کسی محبت دنیا و امور دنیوی او را مشغول کند، و قلب او را که محل انوار الهی است و کعبه حقیقی پروردگار است، از ظلمات علائق دنیوی و تعلقات جسمانی مملو کند، چشم حقیقت بینش بسته شود و زرق و برق دنیا برایش جلوه نمائی میکنند. و قبائح اعمال نا مشروع را نادیده، و آنقدر غافل می شود، تا جایی که گاهی قبح را حسن، و خوب را بد پندارد. و عمل بد خود را خوب می داند. خلاصه انسان باید نفس خود را از آلودگی های فکری و رذایل اخلاقی پاک کند. و بنده باید از نفس اماره بخدا پناه ببرد، و در همه حال بیاد خدا باشد که غفلت بدترین دردها و مانع تکامل انسان است.

آنچه از رذائل که متعلق به دو و یا سه قوه است

بعضی از رذائل اخلاقی متعلق به یک قوه نیستند، بلکه متعلق به چند قوه می باشند مانند: «حسد»، «اذیت و آزار»، و «احتقار»، «قطع رحم»، «عقوق والدین»، «دروغ»، «غیبت»، «تهمت»، «ریا»، «نفاق»، «حب مدح»، «شماتت»، «سخریه و استهزاء»، «حب جاه و شهرت»، و «اهانت و تحقیر نمودن بندگان خدا»، و..... که ممکن است که منشأ این امراض هم غضب باشد و هم شهوت و توهم. مثل مرض غیبت کردن که ممکن است هر سه قوه در این عمل قبیح مؤثر باشند.

«حسد» چیست؟

حسد از صفاتی است که صاحب آن در زندان نفس خود گرفتار است و هرگز آرامش ندارد، که گفته اند: "الحسود نیاسود" و حسد آنست که تمنای زوال نعمت از برادر مسلم خود، داشته باشد (خداوند به بنده ای نعمتی عنایت کرده باشد) که به صلاح اوست و تو ناراحت شوی و آرزوی زوال آنرا نمائی، اما اگر آن نعمت به صلاح او نباشد، و تو تمنای زوال آن را کنی آن «غیرت» است، و اما اگر تمنای زوال آن نعمت را نکنی ولی مثل آنرا از برای خود نیز تمناه کنی، آن را «غبطه و منافسه» گویند و آن بد نیست.

و حسد از بدترین و اشد امراض نفسانیه است، و عقبه ای از آن صعب تر نیست، که صاحب خود را به عذاب دنیا و آخرت مبتلا می سازد، و حسود لحظه ای از غم و الم رهائی ندارد، زیرا او هر نعمتی را که به کسی ببیند، متألم می شود. که الحسود مغموم (حسود همیشه غمگین است)

از آنجا که نعمتهای خداوند به حکم «وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا» نعمت های الهی بی حد و بی نهایت است. لذا انسان حسود همیشه ناراحت است، و از مردم نفعی نمی برد مگر غم و محنت، و در وقت مرگ نمی بیند مگر هول و شدت، و در قیامت چیزی نمی بیند مگر عذاب و فزاحت،<sup>۵۲</sup> و آیات و احاییت در ملامت حسد بسیار است.

حضرت رسول(ص) میفرماید: "اقل الناس لذة الحسود"<sup>۵۳</sup> (کمتر کسی که لذت می برد حسود است). و نیز میفرماید: "ان الحسد لیاکل الایمان كما تأکل النار الحطب"<sup>۵۴</sup>. (حسد اعمال حسنه را می سوزاند مانند آتش هیزم را) و نیز فرمودند: همانا برای نعمتهای خدا دشمنانی است! عرض شد: کیانند؟ فرمود: کسانی که حسد می برند مردم را از آنچه از فضل خدا بر ایشان رسیده است<sup>۵۵</sup> حسود همیشه تعاند با رب

<sup>52</sup> احیاء العلوم ج 3، ص 189

<sup>54</sup> احیاء العلوم ج 3 ص 187 و کافی ج 2، ص 360

<sup>55</sup> احیاء علوم الدین ج 2 ص 188

الارباب، و رب العباد دارد، چون اوست که نعمتهای خود را بر عباد مقدر، و با حکمت خود بقاء آنها اراده می کند. و این حسود مسکین زوال این نعمت را می خواهد. و خداوند می فرماید:

أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا

عَظِيمًا<sup>۵۶</sup>

(بلکه آنان به مردم [که در حقیقت پیامبر و اهل بیت اویند] به خاطر آنچه خدا از فضلش به آنان عطا کرده حسد می ورزند. تحقیقاً ما به خاندان ابراهیم کتاب و حکمت دادیم، و به آنان فرمانروایی بزرگی بخشیدیم).

و امام صادق(ع) نیز می فرماید: آفت دین «حسد، و عجب، و فخر» است<sup>۵۷</sup>

اسباب حسد: اگر باعث حسد «حرص» باشد برای رسیدن به نعمتی برای خود، پس آن به سبب «قوه شهویه» است. و اگر باعث آن وصول مکروه بر محسود باشد، پس آن از ردائل «قوه غضبیه» است.

و اگر باعث و نتیجه آن «حقد» باشد، پس آن از «غضب» است. و اگر باعث حسد هر دو باشد، پس سبب آن از دو قوه «غضب و شهوت» می باشد.

«ضد حسد» و معالجه آن «نصیحت» است، و آن تمنی و خواستن بقاء نعمت برای برادر مسلم خود به آنچه صلاح اوست.

### موجبات حسد و علاج آن

چون حسد از امراض مهلک نفسانی است، پس بدان که امراض نفسانی معالجه نمی شوند مگر با علم و عمل، و علم نافع برای معالجه حسد آن است که بدانی به دین و دنیای خودت ضرر میرساند در صورتیکه به محسود تو ضرری نمی رسد. پس دشمن خود نباش.

<sup>56</sup>سوره نساء آیه 54

<sup>57</sup>اصول کافی ج 2، ص 195

اما ضرر در «دین» که عذاب و عقاب را به همراه دارد اینسکه: در آیات و احادیثی که در مذمت و عقوبت حسود بیان شده، توجه شود. که آمده است.

"ان الحاسد ساخطاً لقضاء الله، کارهاً لنعمه التي قسمها لعباده، منكرأ لعدله الذي أجراه في ملكه ، و مثل هذا السخط و الانكار لا يجابه الضديه و العناد لخالق العباد. كاد أن يزل اصل التوحيد و الايمان، فضلاً عن اضراری بهما. على ان الحسد يوجب الغش و العداوة بالمؤمن.

(ترجمه)

اما ضرر «دنیوی» اینستکه: همیشه متألم و متعذب، و پیوسته در تعب و غم و سختی و وهم خواهد بود. زیرا نعمت خدا بر عبادش لا ینقطع است و نیز بر دشمنان، پس تو با هر نعمتی که به آنها ببینی معذب خواهی شد، پس حسود پیوسته غمگین و محزون خواهد بود و حتی از آنچه دارد لذت نخواهد برد. حال در خود نظر کن که سبب حسد تو کدام است تا برای معالجه و نجات خود اقدام نمائی، و آن چند علت دارد.

خبثت نفس، و بخل ذاتی به بندگان خدا بدون سابقه عداوة (زوال نعمت از غیر خود را آرزو کردن) علاج این نوع حسد خیلی مشکل است چون از خبثت ذات و رذالت جبلت است. که گفته اند: «كل العداوة قد یرجى اماتتها - الا عداوة من عاداك من حسد» (هر عداوتی ممکن است از بین برود و زائل شود مگر عداوتی که سبب آن حسد باشد).

اشد اسباب حسد: 1- عداوت و بغض، است. 2و3- حب ریاست، و طلب مال و جاه، 4- خوف از دست دادن مال و جاه 5- تکبر 6- تعجب 7 - التغرر: و آن، اینکه برای او سنگین باشد که یکی از نزدیکان او بر او برتری یابد.

و این خصلتها از بدو خلقت تا انقراض عالم سبب هلاکت بشر بوده، و خواهد بود. لذا باید از این رذایل خود را پاک کرد، زیرا برادران یوسف بخاطر حسد، یوسف نبی را به چاه انداختند، و نیز حسد باعث شد که قابیل، برادر خود هابیل را کشت و مستوجب عذاب شود.

و در تاریخ است که با وجود اینکه کتب آسمانی همه از علائم خاتم الانبیاء (ص) مشحون بود، اما یهود و نصاری، نبوت حضرت رسول (ص) را قبول نکردند، و (تکبر و حسد و تعصب و...) سبب شد که خسرال دنیا و الاخره، و از فیض عظیم محروم شدند.

#### ضرورت تزکیه نفس

حال که امراض و رذایل نفس دانسته شد پس سزاوار است که عاقل، به ضرورت تزکیه نفس واقف، و به آن اقدام کند، و خود را از امراض نفسی نجات دهد تا با آرامش از نعمتهای خدادادی بهره مند گردد. و از ضرورت تزکیه این که، چون کارهای خوب و بد در اثر تکرار به عادت تبدیل می شود، تا جائی که انسان فرشته خوی یا شیطان صفت می گردد. حضرت امیرالمؤمنین (ع) چنین بر انسان نهیب می زند که: «ای اسیران نفس! بس کنید!... ای مردم خودتان به اصلاح نفستان پردازید و نفس را از عادت هایی که به آن حرص دارد باز گردانید!»<sup>58</sup>

و چون روح آدمی مانند آئینهء شفاف است که می تواند جلوه گاه صفات الهی باشد، و گناه صفحه دل را تیره و تار می سازد و اگر انسان به نفس خود توجه نکند و خود را فراموش کند، ضرر و خسارت می کند. تا جائی که می فرماید: «الذین خسروا انفسهم.» آنان که نفس خود را خسارت کردند....

#### اقسام تزکیه

<sup>58</sup> نهج البلاغه، حکمت 359

همه معانی تزکیه به یک ریشه بر می گردد، و آن برطرف کردن عیوب نفسانی مانند: حسد، کبر، غفلت، خود خواهی، و آراستن به فضایل انسانی نظیر عبودیت، صبر، حلم و ایثار است.

علامه طباطبائی می فرماید: «تزکیه، تطهیر است و آن پاک کردن آلودگی ها در سه جهت است.

1- برطرف کردن عقاید و افکار فاسد و باطل، مثل کفر و شرک؛

2- برطرف کردن و زدودن خصلت های پست و رذایل؛ مانند کبر و بخل؛

3- از بین بردن اعمال و کردارهای شنیع و پست. مثل قتل و زنا و میخوارگی<sup>59</sup>

قدم اول: خودسازی «تقوا» است؛ انسان در مقابل گناه باید مقاومت نموده و اگر آلودگی پیش آمد، آن را پاک کند.

قدم دوم: در خودسازی تزکیه است؛ تزکیه پس از تزکیه اعتقادی در زندگی نقش مهمی دارد و از آنجا که نفس رحمانی منبع پاک، و نفس شیطانی سرچشمه مفسد است، و اعمال برونی از روی انگیزه های درونی سرچشمه می گیرد، انسانی که در جمع آوری مال حرص دارد در واقع دچار بیماری روانی است، همچنین اگر حسادت بورزد و یا دروغ بگوید، بیمار دل است و باید آنرا اصلاح کند، زیرا در قیامت تنها دل سالم است که به کار می آید.<sup>60</sup>

#### حالات و مراتب نفس

برای تزکیه و اصلاح نفس باید بدانیم که در قرآن کریم برای نفس حالاتی ذکر شده از جمله:

«نفس الأمارة»، (امر کننده به بدی ها و آن بدترین حالات نفس است).

و «نفس اللوامة» یا نفس ملامتگر.

و «نفس الناطقة» (المتفکره) که مرحله تمییز بین خوب و بد است.

<sup>59</sup>تفسیر المیزان ج 1 ، ص 330

<sup>60</sup>از ملک تا ملکوت ص 388 و 389



و «عاقلة یا ملهمة»، و کمال نفس آن است که در سوره الفجر آمده است:  
 «نفس المطمئنة، نفس الراضية، نفس المرضية».

.....

..... قلب سلیم

.....

.....

«نفس الأمارة»، (امر کننده به بدی ها و آن بدترین حالات نفس است).

«النفس الأمارة»: و آن مرتبه تجرد حسی نفس است، و آن زمانیست که نفس حیوانی در زندگی انسان کاملاً غلبه و تسلط دارد، و نفس ناطقه بهیچ وجه نمی تواند رخساره ملکوتی خود را تجلی دهد. این نفس را نفس اماره مینامند چون اغلب امر و فرمان بکارهای بد میکند و در نتیجه از انسان غیر از آثار حیوانیت و بهیمنیت سر نمیزند. که در اکثر مردم و لو به طور موقت، نفوذ و غلبه دارد. که قرآن از زبان پیامبر خدا حضرت یوسف می فرماید:

«وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ»<sup>61</sup>

(من خود را از گناه تبرئه نمی کنم ؛ زیرا نفس طغیان گر به شدت به بدی فرمان می دهد مگر آن که پروردگارم رحم کند ؛ زیرا پروردگارم بسیار آمرزنده و مهربان است).

و آن نفسی است که در مراتب اولی می باشد، قبل از تربیت و تهذیب آن به اخلاق حسنه و صفات حمیده، در این حالت چنین نفسی تابع شهوات، و اعمال قبیح و گناه می باشد، و تابع هدایت عقل ، و اوامر شرع نمی شود، و موعظه و نصیحت در او اثر نمی کند. و شکی نیست که چنین نفسی اگر در همین حال بدون تهذیب و تزکیه بماند، عاقبت او خسران و شقاوت است لذا خداوند متعال فرمود: «وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

<sup>61</sup>سوره یوسف آیه 53

«بی تردید کسی که نفس را [از آلودگی پاک کرد و] رشد داد، بر موانع و مشکلات دنیا و آخرت پیروز شد»<sup>62</sup> و کسی که آن را [به آلودگی‌ها و امور بازدارنده از رشد] بیالود [از رحمت حق] نومید شد

لذا باید نفس را مغلوب ساخت و از سالک جز مراقبت کامل نفس، چیزی توقع نمی توان داشت.

و «نفس اللوامة» یا نفس ملامتگر، می توان گفت حالت متوسطی از نفس است که در این حال انسان اگر گناه کند خود را ملامت میکند.

«نفس لوامة.» و آن مرتبه تجرد مثالی نفس است، که مانند محکمه کوچکی است در وجود انسان که خداوند در قرآن به آن قسم یاد کرده و می فرماید:

لَا أُفْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ (۱) وَلَا أُفْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ<sup>63</sup>

(به روز قیامت سوگند می خورم، و به نفس سرزنش گر قسم می خورم) در این مرحله کم کم قوای عقلی رشد و نما میکند و انسان میان خیر و شر تمیز میکند و حس درونی در او رشد می یابد.

این نفس در دومین مرتبه اش قرار دارد، لوامة و ملامتگر است چون سرزنش و ملامت و عتاب می کند صاحب خود را اگر در انجام کارهای بد و قبیح، و در ترک اعمال خوب، پس هر اندازه که انسان در تربیت نفس خود کوشا و مراقبت آن در تمام شئون نماید، به همان اندازه نفس به صلاح و رستگاری نزدیک، و از خسران و ناامیدی دور می شود.

و گفته اند نفس مثل حیوان سرکشی است که باید با تربیت و ریاضت آن را رام کرد. پس واجب است بر همه که برای تربیت نفس خود مبادرت و مجاهدت نمایند، زیرا نجات هر فردی در قیامت و استحقاق او برای نعمتهای اخروی وابسته بمقدار موفقیتش در امر تهذیب نفس و تربیت نفس خویش است که خداوند متعال فرموده است. « وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (۴۰) فَإِنَّ

<sup>62</sup>سوره شمس آیه .

<sup>63</sup>سوره قیامة آیه 2

الْجَنَّةُ هِيَ الْمَأْوَىٰ ۗ»<sup>64</sup> ( و اما کسی که از ایستادن در پیشگاه پروردگارش [در قیامت برای محاسبه پرونده‌اش] ترسیده و وجودش را از هوا و هوس بازداشته است؛ «40» بی‌تردید جایگاهش بهشت است )  
و «نفس الناطقة» (المتفكرة) که مرحله تمییز بین خوب و بد است  
«النفس الناطقية یا متفكرة»: در این مرحله قوت تفکر در نفس انسانی به خوبی ظاهر میشود که نشو و  
نمای محسوسی دارد، که آن را ناطقه و متفكرة مینامند.

و «عاقلة یا ملهمة»، و کمال نفس آن است که در سوره الفجر آمده است:

«نفس المطمئنة، نفس الراضية، نفس المرضية». که با خطاب:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَادْخُلِي

جَنَّتِي<sup>65</sup>

ای جان آرام گرفته و اطمینان یافته! «27» به سوی پروردگارت در حالی که از او خشنودی و او هم از تو خشنود است باز گرد. «28» پس در میان بندگانم درآی «29» و در بهشتم وارد شو.  
و این نفس در بالاترین و اعلی مرتبه، و جلیل ترین شأن و درجه خود است، و آن برای کسی است که و به تکامل رسانده باشد نفس خود را به ایمان و عمل صالح. و با زوال جهل از نفس خود به تحصیل معارف الهی، و ترد ظلم با اعتدال و استقامت زیرا آنچه سد راه تکامل و استقامت انسان قرار می گیرد، جهل و ظلم است. که خداوند در مورد انسان و تحمل او بر امانت الهی می فرماید: «انه كان ظلوماً جهولاً»<sup>66</sup>.  
و اگر انسان رسید به این مرتبه رفیع و درجه عظیم همانا به پیروزی و سعادت بزرگی موفق شده است. و کافیسست برای او که خداوند عزوجل او را داخل می گرداند جزء بندگان خاص و برگزیده خودش به حقیقت

<sup>64</sup>سوره نازعات آیات 40 و 41

<sup>65</sup>سوره فجر آیات 27 تا 30

<sup>66</sup>سوره احزاب آیه 72

عبودیت، و به مقام عنایت که آن بهشت قرب و انس به لقاء محبوب است. و مورد خطاب خداوند جلیل قرار می گیرد. **وَادْخُلِي جَنَّتِي**<sup>۶۷</sup>. (ای جان آرام گرفته و اطمینان یافته! به سوی پروردگارت در حالی که از او خشنودی و او هم از تو خشنود است باز گرد پس در میان بندگانم درآی، و در بهشتم وارد شو).  
و چون نفس اماره، در مرتبه تجرد حسی، و در افق حس و ماده است، به این جهت دعوتش به التصاق به زمین و تمایل به شهوات دارد.

و نفس لوامه، در مرتبه تجرد مثالی، و در افق قلب قرار دارد، و واسطه ای بین عقل و شهوة است لذا جاذبه اش بین این دو است.

اما نفس مطمئنه، در مرتبه تجرد عقلی است، و در افق عقل قرار دارد لذا داعی الی کل خیر و امرکننده به همه خوبی ها، و ناهی از هرچه بدیها می باشد..

پس برای رسیدن به قرب الهی و دخول در جمله عباد خاص و جنت خاص، باید مستعد سیر الی الله باشی. تا تاریکی های نفس، در اثر تجلیات انوار عظمت حضرت معبود بکلی از بین برود، که می فرماید:

«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (۹) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا»<sup>۶۸</sup>

(بی تردید کسی که نفس را [از آلودگی پاک کرد و] رشد داد، بر موانع و مشکلات دنیا و آخرت پیروز شد).  
«9» و کسی که آن را [به آلودگی ها و امور بازدارنده از رشد] بیالود [از رحمت حق] نومید شد (

پس باید برای رسیدن به این مقام رفیع سعی کرد، و از نفس اماره تا رسیدن به نفس مطمئنه باید مراحل را طی کرد.

البته رسیدن به این مرحله نتیجه زحمات و کوششی است که انسان برای تربیت نفس خود متحمل شده و با مجاهدت ها برای سلامت نفس و تقرب به سوی خدا رنجها کشیده است، که خداوند متعال می فرماید:

«وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ»<sup>۶۹</sup>

<sup>67</sup>سوره فجر آیات 27-30

<sup>68</sup>سوره شمس

و کسی که [در راه خدا] بکوشد فقط به سود خودش می‌کوشد؛ زیرا خدا از جهانیان بی‌نیاز است.

و نیز خداوند وعده داده است «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا»<sup>۷۰</sup>

و آنان که در راه ما (با خلوص نیت) جهاد کنند، قطعاً به راههای خود هدایتشان خواهیم کرد خداوند با

نیکوکاران است.

در این آیه خداوند متعال دو چیز را عامل هدایت و موفقیت می‌داند، اول: «جهاد» (کوشش و تلاش) است، که آن بر دو نوع است «جهاد اکبر و جهاد اصغر» و دوم: «اخلاص». یعنی تلاش با خلوص نیت، که حمایت و هدایت الهی را همراه دارد. و وعده مؤکد الهی است که موفقیت و پیروزی به آنان روی خواهد آورد.

البته نوع بشر از حیث قدرت تفکر و تعقل از قدرت بالائی بر خوردار است ما نمونه- اختراعات و تکنولوژی را در جهان شاهدیم، ولی از طرف دیگر، گرایش‌های نفسانی چون «طمع، خود پرستی، جاه طلبی و شهوترانی». سبب شده اند که این نیرو قوت و رشد کامل نیافته، و این قوه عاقله در استخدام و مطیع نفس حیوانی باشد.

پس باید در تقویت اراده هم کوشید، و عارفان «حقیقت اراده» را بسه قسمت تقسیم بیان کرده اند:

اراده نفس حیوانی:، که در اکثر مردم حکمفرما است.

اراده عقل: که در تمدن جدید ظهور کرده، و به وضوح قابل مشاهده است.

اراده خدائی: و این اراده سومی است که انسان پس از تمیز خوب و بد بوسیله نفس ناطقه و با پیروی از شریعت، بر خواهشهای نفسانی و شهوات حیوانی باید اراده الهی را حاکم کند. زیرا قسمتی از شریعت برای تقویت اراده است تا انسان بعروه الوثقی، خدا، قرآن، انبیا، ائمه، تمسک جوید.

<sup>69</sup>سوره عنکبوت آیه 6

<sup>70</sup>سوره عنکبوت آیه 69

این سه مرحله، نخستین دوره تربیت و تزکیه نفس برای انسان سالک است. در این دوره غلبه و تسلط بر نفس است. و وظیفه سالک، مراقبت، و گاهی جنگ با نفس است، که زحمت زیادی را باید تحمل کرد، و با این رنجها و مجاهدتها، بلکه موفق به رام کردن نفس شود، بطوری که همه هوسها و خواهشها با الهام گرفتن از آثار وحی، خادم قلب پاک، و اراده عقلی و الهی نفس ناطقه شوند.

«نفس عاقله یا ملهمه»: در این مرحله قوه تعقل نشو و نمای کامل و با قوه اراده عقلی، تجلی و ظهور میکند. پس قوه اراده عقلی غیر از اراده نفس است، و حالت دیگر نفس که تفکر است غیر از قوه تعقل است. در این مرحله فقط عقل حکمفرماست.

#### فرق بین تفکر و تعقل

در تفکر فعلیت شرط نیست و امکان هم ندارد چون هنوز، اراده عقلی وجود ندارد، «چون این مرحله برزخ» است میان دو مرحله اول و آخر، از این رو بموجب قانون تکامل و برزخیت، دارای اشکال و صور و قوای هر دو طرف است (بالا و پائین میباشد).

در این مرحله قوانین سفلی و حیوانی آخرین قوت و زور خود را بکار خواهند برد تا نفوذ خود را نگهداری کنند. از این رو در اوضاع سیاسی و اجتماعی نوع بشر، هم در دل سالک که مشغول تزکیه نفس است، عصیانها و انقلابها و توفانهای بسیار قوی سر میزنند.

ولی بالاخره قوای پست و فرومایه حیوانی و آمال و هوسهای خود پرستانه نفسانی مغلوب «انوار قاهر قوای علوی معنوی» گشته، و ظلمت جهالت و غفلت، مغلوب (انوار) نور معرفت و فضیلت خواهد شد.

چون در این وقت، واقعیت در دل عارف ظهور کرده، و با نور الهام، جان او از فیض آسایش درونی که نتیجه پیروزی بر نفس حیوانی است برخوردار خواهد گشت، و لذت غلبه بر نفس را خواهد چشید. فرد سالک در این مرحله چهارم از تزکیه نفس کم کم شروع میکند به چیدن میوه شیرین زحمتها و کوششها و ناکامیها و ریاضتها و مقاومتها و محرومیتهایی که با «متانت و ایمان تحمل نموده است».

از این تاریخ عملاً وارد مراحل بالاتر گشته، و واقعیت آنهمه حقایق را که در باره مقام و حالات گوناگون تزکیه نفس، مانند «مکاشفه، الهام، جذب، ذوق، اشتیاق» شنیده بود، حالا از روی علم و یقین احساس مینماید.

وقوت قلب، وقوت توکل، و ایمان، و اعتمادش، بر الطاف و فیوضیات و هدایت پروردگار روز به روز قوی تر میگردد. قرآن میفرماید:

"وَمَنْ يَخْرُجْ مِنْ بَيْتِهِ مُهَاجِرًا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ يُدْرِكُهُ الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ" ۷۱

و هر کس در راه خدا هجرت کند، اقامت‌گاه‌های فراوان و فراخی معیشت خواهد یافت. و کسی که از خانه خود به قصد مهاجرت به سوی خدا و پیامبرش بیرون رود، سپس مرگ او را دریابد، مسلماً پاداشش بر خداست؛ و خدا همواره بسیار آمرزنده و مهربان است.

هجرت چیست؟

هجرت را دو نوع بیان می‌کنند: «صوری و صورت»، و آن عبارت است از هجرت به تن از منزل صوری به سوی کعبه و مشاهد اولیاء، و مانند مسافرت‌هایی از منطقه ای به منطقه ای دیگر.

«هجرت معنوی»: اما این سفر و هجرت از نوع دیگر است، که گفته اند:...

این سفر مصر و عراق و شام نیست

این سفر جائیست که آن را نام نیست

این هجرت، یک هجرت روحانی است، خروج از بیت نفس و منزل دنیاست و هجرت الی الله و رسوله و ولی الله و آن هجرت و سیرالی الله است. و سالک مادام که تعلقی به خویش و توجهی به انیت دارد، مسافر نشده.

سوره نساء آیه 100 71

مناجات اولیاء الهی و اعتراف به ذلت عبودیت و عزت ربوبیت. حکایت از مقام شامخی دارد که آنها با مجاهدت و سیر معنوی بآن رسیده اند.

اگر خداوند بنده ای را توفیق داد که از توجه بذلت و افتقار عبودیت غفلت نکرد، و همواره او را که او بنده است را نصب العین خود قرار داد، کم کم بر اثر مداومت، حقیقت این معنی را می‌کند، «و حالت ذلت در نفس او ظاهر می‌گردد». و انیت و انانیت نفس در اثر تجلیات انوار عظمت حضرت معبود بکلی از بین می‌رود. "قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا"<sup>72</sup>



لذا باید برای رسیدن به این مقام رفیع سعی کرد، و برای هجرت از نفس اماره تا رسیدن به «نفس

مطمئن» که آن مرتبه «تجرد عقلی» است باید مراحل را طی کرد.

دعا

سوره شمس آیات 72



Mahtfeledost.ir

فهرست مطالب جلسه ششم

درمان امراض نفسی.

اختلال بر اثر عدم تعادل سیستم قوا و غرائز.

آیا چشم زخم حقیقت دارد.

سرّ اثر عین (چشم زخم) چیست؟

درمان چشم زخم.

ضرورت معرفت نفس.

اخلاق چیست؟.

کاربرد اخلاق و اخلاق درمانی.

جزء مادی و جزء مجرد انسان.

نقش اخلاق.

خلاصه مطلب.

منشأ فکر.

سیر تکامل یا رشد معنوی.

صبر و استقامت.

## درمان امراض نفسی

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا<sup>۷۳</sup>

خداوند به هفت آیت بزرگ خلقت سوگند یاد می نماید که فضیلت و شرافت را کسی داراست، که نفس خود را از صفات حیوانی سبعی و بهیمی تزکیه و تصفیه نماید. تا آنکه قلب او محل عبور و مرور ملائکه و الهام الهی گردد و آنچه خیریت و درستکاری وی برآنست از جانب بالا ملهم گردد.

آری نفسیکه آلوده بکثافات نفسانی گردید، مثل ظرفی می ماند که آلوده بزهر گردیده آنچه در وی ریخته شود زهرآلوده میگردد. و شاید اشاره باین باشد، کلام خدای تعالی که در مورد قرآن مجید فرمودند: اگرچه شأنیت قرآن هدایت است، لکن نفسی که آلوده بکثافات اخلاقی گردیده و در طریق کجروی قدم زد، هرچه پیش رود بر ضلالت و گمراهی وی افزوده میگردد و حتی کلمات وحی بجای آنکه وی را هدایت کنند بر گمراهی وی میافزاید. آنوقت از فیوضات الهی ناامید و بی بهره میگردد.

## اختلال بر اثر عدم تعادل سیستم قوا و غرائز

بیان شد که ، انسان همواره با عدم تعادل صفاتی زندگی می کند، و این عدم تعادل اگر به اختلال برسد، در افراط و یا تفریط موجب بیماری می شود. یکی از اختلالاتی که بر اثر عدم تعادل سیستم دو قوه غضبیه و شهویه است، «حسادت» است.

حسادت از غریزه مالکیت یا بطور دقیق تر حسرت، و از خود خواهی (انانیت) ناشی میشود. البته غریزه مالکیت در انسان صفتی طبیعی است که وجود آن در حد تعادل مفید است، زیرا سبب فعالیت و تلاش میشود. و اگر این غریزه مالکیت از حد خود تجاوز کند، و تعدیل نشود تبدیل به غبطه میشود.

<sup>73</sup>سوره شمس

و اگر غبطه شدت یافت، تبدیل به حسادت بیمارگونه می گردد، که تمامی سیستم بُعد معنوی را بهم میزند. بدین سبب پیوسته از حسادت خود رنج می برد، چرا؟ چون این غریزه مالکیت تعدیل نشده و از حد خود تجاوز کرده، و شخص همه چیز را برای خود می خواهد، و آنچه را هم که دیگران دارند می خواهد تملک کند، اما چون موفق نمی شود احساس عجز میکند. و در اثر این ناتوانی، بغض، و گاهی کینه بعضی را بدل میگیرد. پس با توجه این فرمول:

«مالکیت» یعنی همه چیز را برای خود خواستن، و بر اثر عجز به رسیدن به این خواسته، بغض، و گاهی کینه به دل گرفتن، و حسادت این گونه بوجود می آید:

آیا چشم زخم (چشم زدن) حقیقت دارد؟

از رسول اکرم (ص) سؤال کردند: آیا چشم زخم (حسد) حق است؟ فرمود: بلی هر گاه چیزی باشد که بتواند سبقت بر قدر الهی کند هر آینه عین (چشم زخم) است.

«ریا و عجب» علاوه بر مفاسدی که دارند از ابطال اعمال، و عدم قبولی آنها و عقابی که بر آنها مترتب است، یک مفاسده خفیه مضره دیگری هم در آنها است و آن اینکه: بسا می شود که موجب چشم زخم بر فاعل آن میشود. به جهت آن که: «ریا»، موجب شهرت و سمعه می شود، و آن موجب عظمت می شود، و آن هم موجب محسودیت، و جلوه نمودن در انظار و چشم مردم، یعنی خود را در معرض چشم مردم قرار دادن میشود.

بعضی از علماء می گویند: در هر چشمی چه از اخیار باشد، و یا از اشرار، اثر عین جبلّی و ذاتی اوست، مثل سمّ در مار، بشرط جلوه نمودن شئی مرئی در نظر او.

بلکه بعضی می گویند: در چشم قلبی نیز این اثر خواهد بود در صورتی که چیز مستحسنی ذکر شود که موجب استعجاب یا جلوه گری شود، الا اینکه این اثر در «چشم اخیار» دفع یا رفع آن با ذکر نام خدا خواهد بود. بخلاف چشم اشرار. و انسان ممکن است گاهی خودش را هم چشم بزند.

امام صادق (ع) می فرماید: «ان العین حق» اثر چشم حق است و تو باید ایمن نباشی از آن بر نفس خودت، و بر غیر. «فاذا خفت شیئاً من ذالک فقل»: (اگر ترسیدی از اثر چشم، سه مرتبه بگو): «ما شاء الله و لا قوه الا بالله العلی العظیم». و نیز فرمود: هرگاه یکی از شما به هیئت و صورتی در آید که او را خوش آید، پس قرائت کند وقت خروج از منزل معوذتین "قل اعوذ برب الناس و قل اعوذ برب الفلق" را که در این صورت او را باذن الهی ضرری وارد نمی آید. و از همه این اخبار نتیجه و استفاده میشود که: {اثر چشم زخم در هر موجودی خواه طیب باشد و یا خبیث، و نیز تأثیر در خود صاحب چشم و غیر آن نیز متحقق است.} پس معلوم میشود که: رذیله «عجب» علاوه بر آنچه از مفاسد در اوست، خوف ضرر چشم زخم خود فاعل بر خودش، نیز وجود دارد.

سرّ اثر عین (چشم زخم) چیست؟

سرّ و تأثیر عین (چشم زخم) و فاعل و مفعول آن اینست که: در هر انسان دو جنبه، و یا دو بُعد وجود دارد. یکی وجود و دیگری ماهیت، یک جنبه من ربه (یلی الحق) و آن بُعد نوری اوست. و یکی جنبه من نفسه (یلی الخلق). و آن بُعد ناری بشری اوست.

همان که اعتراض ملائکه را بر آن داشت: به فساد در زمین، و سفک الدماء، آنگاه که گفتند: «قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ<sup>74</sup>» (ملائکه گفتند: آیا موجودی را در زمین قرار می دهی که در آن به فساد و تباهی برخیزد و به ناحق خون ریزی کند و حال آن که ما تو را همواره با ستایشت تسبیح می گوئیم و تقدیس می کنیم. [پروردگار] فرمود: من [از این جانشین و قرار گرفتنش در زمین] اسراری می دانم که شما نمی دانید)

آنچه ملائکه می دیدند، همان جنبه ناریت و ظلمانی بشر است، اما خداوند با اشاره به جنبه نورانیت بشر می فرماید: من می دانم آنچه را نمی دانید

سوره بقره آیه 30<sup>74</sup>

جنبه اولی: (یلی الله) این جنبه ذاتاً خیر محض است، و نور صرف، نفع مطلق است. و اما جنبه ثانی: (یلی خلقی) و ماهیت، شر محض، و ظلمت صرف، و ضرر مطلق است.

پس هر چه نور و خیرات است به وجود برمی گردد، و به آن وجه الهی، و جمیع شرور و ظلمتها بمهیت و نفس بشر بر می گردد. همانطور که خداوند متعال میفرماید: مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ۗ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ<sup>۷۵</sup>

[ای انسان!] آنچه از نیکی به تو می رسد، از سوی خداست و آنچه از بدی به تو می رسد، از نفس، و از سوی خود توست.

هر گاه در چیزی جهت وجود و نور غالب باشد، و جهت مهیت مغلوب شد، لابد آن وجود خیرات او بیشتر از شرورش خواهد بود. و اگر جنبه ظلمانی غالب شد، شرور آن هم بیشتر خواهد شد. و اگر در وجود آدمی نور و ظلمت، مساوی شد، پس از او گاهی خیر و زمانی شر پدید می آید، تا کدام غالب آید.

حال چون این مطلب دانسته شد، پس بدان: وجود انبیاء و ائمه اطهار(ع) «جنبه من ربه و جهت وجودی» ایشان بر جنبه «من نفسه، و مهیت» آنها غلبه کرده، با تفاوت مراتب و درجات تا حدی کانه نیست. لذا نورانیت محض هستند. حضرت رسول اکرم(ص) فرمودند: { باین معنا اسلمت شیطانی بیدی } (شیطانم را به دست خودم تسلیم کردم).

پس هرگاه عمل خیری و یا کار خوبی از کسی صادر شد، آن باقتضای جنبه نوری اوست، و اگر عمل بد و یا شری از او صادر شود آن از جنبه مهیت و نفسی، یعنی «جنبه الی نفسه ی» اوست.

و هرگاه از صاحب عصمتی مکروهی و یا ترک اولئی سر زند، منشأ آن جنبه مهیت او است. و اگر عمل خیری از کافری سر زند از جنبه وجود اوست. پس یکی از شرور، اثر عین و چشم زخم است. و آن از مقتضیات مهیت و جنبه (من نفسه) می باشد. و چون هیچ کس نیست که جنبه مهیت و من نفسه ای در او

سوره 75

نباشد، پس «شرّ عین و چشم زخم» هم که از لوازم مهیت و من نفسه است، اولاً و به الذات در همه خواهد بود.

الا اینکه: اگر از جهت وجود و جنبه من ربه و لوازم آن در کسی غالب باشد، همان جنبه نورانیت که از لحاظی اسم حقیقی خداوند است و نوریست الهی، رادع آن شرّ، و دافع و یا رافع اثر آن شرّ خواهد بود. و اسماء لفظیه و معوذات رسمیه از شئون همین جنبه، که اسم حقیقی و واقعی خداوند است می باشد. و در حقیقت اینها همه مرایا و کواشف از آن است. و اگر آن نباشد، اینها نخواهند بود، و یا آثاری بر آنها مترتب نخواهد بود.

و مقصود واقعی از استعاذه نمودن باین جنبه نوریه الهیه است بهر نحو و بهر قسم که ممکن باشد، از توسلات ظاهریه و باطنیه، لسانیه و قلبیه. بلکه معالجات طبیعی مأخوذ از حکمت شریعت که همه، طرق اکتساب، و آلات برای این نور اعظم اله است. پناه بردن به خدا و پناه به محمد(ص) و اهل بیت که نور آنها از همه بالاتر است. و ما در زیارت جامعه می خوانیم: «من اتاکم فقد نجی و من لم یأتکم فقد هلک و آمن من لجأ الیکم». هر کس بسوی شما آمد نجات یافت و هر کس نیامد هلاک شد و امان یافت آن کس که بشما پناهنده شد.

پس اثر چشم، اختصاص به چشم ظاهر ندارد، و یا شخصی بر شخصی، و رنگ چشم سبز یا آبی و سیاه ندارد. بلکه مناط همان جنبه مهیت و جهت من نفسه و (یلی الخلقی) است که در صاحب آن چشم است. و شرع مقدس برای دفع آن اثر، اسباب و اشیائی قرار داده، که اگر باین عنوان عمل شود اثر میکند. چون عملی که بدون اخلاص و تقرب الهی و حکمت و یقین باشد، و به هوی و هوس نفسانیه صادر شده باشد، این عمل میت است

باید مهیت همیشه تابع وجود و نور الهی باشد، و بنور او مستنیر باشد تا آنکه از ظلمت ذاتیه خلاصی یابد. نه اینکه تابع مهیت دیگری قرار گیرد که خود عین ظلمت است به ذاتها و به شرورها مطبوع، خود او نیز مصدر شرور خواهد گردید.

گفته اند اگر کسی را خیلی دوست داری زیاد یاد او مکن در نزد دیگران، که او را می شکنی، چون ظاهراً دوستی و یاد کردن، ناشی از طبیعت، و مقتضای همین جنبه است. و ذکر کردن در نزد دیگران موجب حصول اثر مهیبه غیر خواهد بود در آن.

آری هرگاه دوستی برای خدا باشد، و یاد کردن هم برای خدا، و شنیدن و شنواییدن هم بجهت خدا باشد، در این صورت جنبه وجود ملحوظ و منظور است. و از همه آفات و شرور دور خواهد بود بعون الله تعالی.

#### درمان چشم زخم

برای درمان چشم زخم، هم برای عاین (چشم زده) و هم برای معنون (چشم خورده)، آیات و احادیث فراوانی وارد شده، از جمله خواندن «معوذتین، و آیه الكرسي، و آیه و ان یکاد». که بحمد الله اکثر مردم با این آیات آشنا هستند.

و نیز هر چیزی که موجب نورانیت قلب یا سبب ضیاء عین باشد مانند خوردن انار خصوصاً در شب جمعه، و سفرجل، که موجب قوت جهت نورانیت، و دفع اثر مهیت، و مضار عینه نیز میباشد. پس عاین باید وضو، و معنون را غسل باید داد.<sup>76</sup>

#### ضرورت معرفت نفس

استاد حسن زاده املی به پیروی از مولا علی (ع) نافع ترین دانش را معرفت انسان به نفس خویش دانسته، و رابطه آنرا با خیر و شر اخلاقی بسیار نزدیک تلقی کرده و می فرماید: معرفت نفس ناطقه

<sup>76</sup> گوهر شب چراغ



انسانی، محور جمیع مسائل علوم عقلی و نقلی، و اساس همه خیرات و سعادات است. انسان کاری مهم تر از خود سازی ندارد، و آن مبنی بر خود شناسی است<sup>۷۷</sup>

اخلاق چیست؟

منظور از «اخلاق» پدیدار شدن صفاتی در نفس انسان است که به دنبال آن اعمالی خاص و متناسب با آن صفات، بدون فکر کردن، از انسان صادر می شود، مثلاً کسی که خُلق سخاوت در او به صورت یک ملکه در آمده، هنگام بذل و بخشش دچار تردید نمی شود و بخشندگی را بر بخل ورزیدن ترجیح می دهد.

و «علم اخلاق» صفات خوب و بد، را یعنی فضایل و رذایل را بررسی می کند و در مورد چگونگی اکتساب صفات نیک و ترک صفات زشت بحث می کند.<sup>۷۸</sup>

ملاک اخلاقی بودن یک کار، تابع سهمی است که در رسیدن به نتیجه مطلوب، یعنی کمال و سعادت حقیقی انسان دارد. اگر تأثیر مثبت داشت، فضیلت است و اگر اثرش منفی و بازدارنده بود، رذیلت است و اگر بی تفاوت بود، خنثی محسوب می شود و ارزش صفر خواهد داشت. کمال و سعادت در جهان بینی الهی معین شده است.<sup>۷۹</sup>

کاربرد اخلاق و اخلاق درمانی

در کتاب «طب روح»<sup>۸۰</sup> در باره کاربرد اخلاق آمده است، کل خلقت یک مجموعه واحد را تشکیل می دهد.

<sup>۷۷</sup> استاد حسن حسن زاده آملی معرفت نفس ص 1 ، بنقل از کتاب مدینه فاضله در متون اسلامی ص 190 .

<sup>۷۸</sup> مدینه فاضله اسلامی ص 190

<sup>۷۹</sup> همان ص 202

<sup>۸۰</sup> این موضوع تا آخر این جلسه خلاصه ای از قسمتهای کتاب طب روح «اخلاق اصیل»، از دکتر بهرام الهی است

این مجموعه آرگانیزمی (دستگاهی) است در حال جوشش و حرکت دائم که از واحدها یا اجزائی تشکیل شده که به ترتیب کوچک و کوچک تر می شوند. و هر واحد یا جزء، بر طبق نظامی خطاناپذیر و در هماهنگی دائم با خود و واحدهای دیگر مرتبط است.

در درون این مجموعه، انسان یک واحد تام به شمار می آید و زندگی خاکی اش یک دوره تحصیلی و گاه یک دوره درمانی محسوب می شود. برای این واحد تام «اخلاق اصیل» به منزله غذای روح و گاه به مثابه دارو به کار می آید.

زیباترین چیز و والاترین ارزش در خلقت، «حقیقت» است، علت وجود علم اخلاق آن است که انسان به حقیقت تبدیل شود. هر موجودی برای رشد، نیاز به غذائی مناسب با فطرتش دارد، غذای مناسب روح انسان، اخلاق اصیل است.<sup>81</sup>

#### جزء مادی و جزء مجرد انسان

چون انسان دارای دو بُعد مادی و مجرد، ملکوتی است، و همانطور که جسم انسان، تشکیل شده، از مغز، و اندامهای حسی، و استخوان ها، ماهیچه ها، دستگاه گوارش و غیره می باشد.

بُعد معنوی (روحی و روانی)، نیز از پیوستن روح ملکوتی و روح بشری تشکیل شده است. و جزء مجرد (روحی و روانی) و آن همان بُعد معنوی یا خود واقعی انسان است و با اینکه، بطور عادی خارج از ادراک حواس فیزیکی است ولی موجودی است «مادی» و به مراتب واقعی تر و ملموس تر از جسم عنصری می باشد. اما بُعد دیگر ارگانیزم معنوی انسان، که یک واحد طبیعی است که از چند سیستم و قوه و غیره تشکیل شده، که هر یک به نوبه خود مرکب از تعداد زیادی واحدهای صفاتی، یا سلولهای معنوی است.

<sup>81</sup> طب روح ص 15

بدین ترتیب همانطور که جسم و اعضای بدن انسان از واحدهای کوچکی به نام سلول تشکیل شده، ارگانیزم معنوی او هم از واحدهای صفاتی متعددی تشکیل شده که مجموعه صفات روحی - روانی انسان را تشکیل می دهند.

دستگاه تنظیم کننده ارگانیزم معنوی، بر خلاف دستگاه تنظیم کننده ارگانیزم فیزیکی، در ابتدا به طور خود کار عمل نمی کند زیرا انسان به علت داشتن «عقل الهی» مسئول است که خود، دستگاه تنظیم کننده ارگانیزم معنوی اش را فعال کند.

از طرف دیگر، ارگانیزم معنوی انسان به علت دارا بودن منشأ دوگانه آسمانی و زمینی (روح ملکوتی و روح بشری) با ورود به دنیای خاکی دچار عدم تعادل صفاتی می شود. این عدم تعادل در کار کرد واحدهای صفاتی، بعدها به بصورت احساس کشمکشی میان خیر و شر، در درون آدمی (وجدان، ضمیر) بروز می کند و نگرانی را در عمق وجود او پدید می آورد. این نگرانی عمیق درونی، محرک اولیه لازمی است که انسان را وادار به عمل کند تا به کمک «عقل اعلی» و اصلاح اشتباهات و خطاها به آگاهی از خود برسد.

هر بار که موفق شویم تعادلی در کارکرد یک واحد و یا یک گروه از واحدهای صفاتی (که صفتی را می سازد) برقرار کنیم، این واحد و یا این صفت به چیزی تبدیل می شود که آن را (فضیلت الهی) یا (کیفیت ما فوق علی) می نامیم.

فضیلت الهی، در ضمیر انسان، به صورت صفتی جلوه می کند که به کمک آن خیر و عدالت در وجود غالب می آید، بدین معنی که عقل رحمانی متاثر از این صفت، افراط کاری های طبیعت بشری را کنترل می نماید.

در این صورت متناسب با اهمیت آن صفت، شناخت و آرامشی درونی در فرد برقرار می شود که بر تمامی وجودش اثر مثبت می گذارد. هر انسان که تمامی واحدهای صفاتی خود را به فضائل الهی یا کیفیت های

ما فوق علی تبدیل کند، در وجودش تعادل کارکردی کامل روحی - روانی برقرار می شود، آن گاه زندگی جاوید می یابد و ریشه رنج که معلول عدم تعادل صفاتی در اوست از بین می رود<sup>۸۲</sup>.

### نقش اخلاق

سیر کمال یا رشد بُعد معنوی انسان، فرایندی است که طی آن، هر فرد باید به طور فعال در ایجاد تعادل در کارکرد واحدهای صفاتی خود کوشش کند.

این بدان معنا است که باید به تدریج تمامی فضائل الهی (کیفیت های مافوق علی) را در ارگانیزم معنوی اش پرورش دهد. این فرایند به صورت خود به خود انجام نمی گیرد و فضائل الهی بدون سعی و کوشش به دست نمی آید.

ابتدا باید طالب رشد دادن این فضایل در خود بود، سپس دانست که عملاً باید چکار کرد و به خصوص، با چه روشی آن را به انجام برساند.<sup>۸۳</sup>

### خلاصه مطلب

برای اهمیت موضوع، خلاصه مطلب اینک: کل عالم یک مجموعه واحد را تشکیل می دهد. این مجموعه دستگامی است در حال جوشش و حرکت دائم. « و انسان جزء این عالم در حال حرکت، است»  
ارگانیزم روحی معنوی، یا «خود حقیقی» که حاصل ترکیب {روح ملکوتی و روح بشری} است، از واحدهای کثیری موصوف به صفات... واحدهای صفات ملکوتی و واحدهای صفات بشری. تشکیل شده است. واحدهای صفاتی برای ارگانیزم معنوی همراه با جزء ملکوتی و جزء بشری آن .

<sup>82</sup> طب روح «اخلاق اصیل»

<sup>83</sup> خلاصه (همان ص 19 تا 23)

همانطور که جسم از واحد های کوچکی بنام سلول تشکیل میشود، ارگانیزم معنوی هم از واحدهای صفاتی متعددی تشکیل شده که مجموعه صفات روحی - روانی را تشکیل می دهند.

### منشأ فکر

غلبه جزء بشری، موجب صفات بشری میشود: مانند بد خواهی، قساوت قلب و ..  
و از غلبه جزء ملکوتی، صفات ملکوتی: مانند: خیرخواهی شفقت و... ایجاد میشود. و اثرش بر کیفیت فکر بصورت آسایش خاطر و آرامش وجدان ظاهر شده، انسان را در صلح درونی نگه می دارد.  
و بر عکس اثر بدخواهی بر فکر، سبب تیرگی آن می شود این جریان، نخست «خود» را تیره کرده سبب باعث ناآرامی ضمیر می شود، و سپس احتمال دارد به دیگران هم سرایت کند و سبب تیرگی فکر آنها شود. به طور کلی بر حسب شدت غلبه، جریان نیک خواهی یا بدخواهی بر ارگانیزم معنوی، فکر، روشن تر و یا تیره تر خواهد شد.<sup>84</sup>

هر صفتی از پیوند یک یا چند واحد صفاتی تشکیل میشود.... سخاوت ممکن است از قوه عقل و قوه شهویه و غضبیه نشئت بگیرد.....

از طرف دیگر: سیستم معنوی انسان به علت دارا بودن منشأ دو گانه آسمانی و زمینی (روح ملکوتی و روح بشری)، با ورود به دنیای خاکی، (بعلت عدم تعادل صفاتی) دچار (احساس) و کشمکش میان خیر و شر در درون آدمی بروز می کند، و نگرانی عمیق درونی بوجود می آورد. و {باید با عقل اصلاح و خیر را انتخاب کند}.

هرگاه توانستیم تعادلی در واحدهای صفاتی (که صفتی را میسازد) بر قرار کنیم، این صفت به چیزی تبدیل می شود که آنرا (فضیلت الهی) یا ما فوق علی می گویند.

<sup>84</sup> کتاب طب روح ص 73

فضیلت الهی، در ضمیر انسان، به صورت صفتی جلوه میکند که به کمک آن در وجود او خیر و عدالت غالب میشود. و بدین وسیله آرامشی درونی و شناخت در فرد برقرار میشود، که بر تمامی وجود اثر مثبت میگذارد.

انسان باید تمام واحدهای صفاتی خود را به فضائل الهی تبدیل کند، تا در وجودش تعادل روحی و روانی برقرار گردد، آنگاه زندگی جاوید می یابد، و ریشه رنج که معلول عدم تعادل صفاتی در اوست از بین میرود.

سیر کمال و رشد بُعد معنوی انسان، که بطور فعال در ایجاد تعادل صفاتی، باید به تدریج تمامی فضائل الهی را (در بُعد معنوی) پرورش دهد. این فضائل خود به خود و بدون زحمت انجام نمی گیرد. و انسان باید، 1- طالب رشد 2- آگاهی 3- و عمل می باشد<sup>۸۵</sup>.

#### سیر تکامل یا رشد معنوی

اخلاق اگر اصیل باشد، برای انسان نقش غذا و دوا، هر دو را ایفا میکند که خاصیت آن:

1- تغذیه سالم سیستم معنوی، 2- حفظ سلامت سیستم معنوی، و دوا و درمان اختلالات و امراض آن. عبارت دیگر: اخلاق اصیل(الهی)، مجموعه اصولی است که به کار بستن آن تعادل کار کردی کامل را در ارگانیزم معنوی برقرار کرده و آنرا حفظ میکند.

بنابراین: نباید اصول اخلاقی را با هر روش دلخواهی انجام داد، زیرا اخلاق غیر اصیل سست ریشه است و در مقابل امتحانات توان مقاومت ندارد<sup>۸۶</sup>.

#### صبر و مقاومت

<sup>85</sup> طب روح

<sup>86</sup> «اخلاق اصیل» طب روح

اگر کسی در مقابل امتحانات الهی مقاومت کند، خیلی زود نسبت به خدا، آگاهی پیدا کرده و از ثمره فضائل خود بهره مند میشود.

اخلاق اصیل (اصول اخلاقی الهی) مجموعه اصول اخلاق منبعث از وحی است که تغذیه سالم و متناسب روح را تهیه میکند. زیرا آن «جهانی» است، چون فطرت انسان جهانی و با فطرت سازگار است.

دعا ...

فهرست مطالب جلسه هفتم

روش درمان افراط و تفریط غرائز

چگونه روح (بعد معنوی) بیمار میشود.

امراض نفسیه الجسمیة.

حکمت خالق در قلق نفسی.

چوقت انسان از قلق و اضطراب راحت میشود.

فرق بین قلق (نگرانی) و اکتئاب (افسردگی).

علامت اکتئاب و افسردگی.

فرق بین خوف و قلق.

## صفای دل

عامل آرامش و رفع اضطراب.

انواع بلایا و ابتلاها و راه نمای قرآن.

انواع صبر.

ایمان به خدا در برابر امراض نفسی.

ایمان بالله در مواجهه با قلق و اضطراب.

درسهای قرآن برای تربیت نفس و تعالی انسان.

آیات و راه حلهای قرآنی.

جلسه هفتم

روش درمان افراط و تفریط غرایز

بطور خلاصه از آنچه گذشت می توان گفت: اخلاق و خُلق انسان ، حاصل یک واحد صفاتی متعلق به روح

بشری، با یک واحد صفاتی متعلق به روح ملکوتی است.



این واحدهای صفاتی، گروه گروه شده و اندامهای صفاتی، یا صفات را بوجود می آورند، و صفات نیز بنوبه خود گرد هم آمده و چهار سیستم، یا چهار قوه بزرگ را تشکیل میدهند: «قوه شهویه، غضبیه، وهمیه، و عقل».

اما در سطح وسیع تر، ترکیب واحد صفاتی ملکوتی و واحد صفاتی بشری را می توان قابل قیاس با به هم پیوستن روح ملکوتی و روح بشری هنگام تشکیل ارگانیزم معنوی دانست.

بُعد معنوی و روح ملکوتی تشکیل دهنده صفات ملکوتی، و بُعد مادی و روح بشری تشکیل دهنده صفات بشری است. با توجه باین فرمول:

گروهی از واحدهای صفاتی، تشکیل دهنده، صفت روحی - روانی می باشند، و آن — تشکیل دهنده سیستم صفاتی: غضبیه، شهویه، وهمیه، عقل هستند.

این صفات همیشه در نزاع هستند، اگر یکی از آنها به تعادل برسد بر دیگر سیستم ها اثر می گذارد، و یا بعکس، عدم تعادل یک سیستم و یا حتی یک صفت بر کل سیستم معنوی اثر منفی می گذارد.

شرح: چون سیستم معنوی از طریق فکر در آگاهی ما بروز میکند، و عدم تعادل کارکردی نیز ابتداء در فکر ظاهر میشود مثلاً: «حرص و طمع» که از اختلالات کارکردی سیستم معنوی است، از عدم تعادل (افراط) در سیستم «غضبیه»، و ممکن است «شهویه» باشد.

«حیله و دروغ» در اثر عدم تعادل، و (افراط) سیستم «وهمیه» بروز میکند.

«جهالت و ساده لوحی» ریشه در عدم تعادل، و (تفریط) در «عقل اعلی» دارد. و استمرار عدم تعادل در کارکرد هر قوه، ممکن است باعث بروز عوارضی در سیستم معنوی شود، و حتی به بیماریهایی جدی منجر گردد و بصورت اختلال روانی یا روحی بروز نماید.

مثلاً یکی از واحدهای صفاتی به طور مثال: «حس همدردی» است، اگر جزء بشری در این واحد غلبه داشته باشد و در افراط باشد، شخص صرفاً نفع خود را در نظر میگیرد و همدردی او به علت منافع شخصی اش خواهد بود.

و اگر بُعد بشری در حالت «تفریط» بود، شخص «ساده لوح» شده و مورد سوء استفاده قرار میگیرد. اگر جزء ملکوتی بر جزء بشری غلبه کند و تعادل در کارکرد برقرار شود، انسان خیرخواه میشود، نوع دوستی، همدردی، محبت بديگران، برای مثال پیامد نوعدوستی، قدرشناسی است. عمل به اخلاق اصیل غالباً برای انسان نوعی امتحان است، مثل قدر ناشناسی در مقابل عمل به نوعدوستی، چون مردم معمولاً قدرناشناسند. بعضی اوقات در مقابل شخص نوعدوست، قدرناشناسی می شود. که انسان باید از قدرناشناسی دیگران ناراحت نشود، چرا؟ چون نوعدوستی را وظیفه خود می داند، و از کسی توقع پاداش ندارد. باین ترتیب: {امتیاز عملش (صد در صد) در وجودش ثبت خواهد شد}.

#### چگونه روح (بُعد معنوی) بیمار میشود

چون زندگی ماشینی، و پرجوش و خروش امروزی، هرگونه آسایش را از بشر سلب کرده، و ناراحتی هائی بوجود آورده، که اگر از آن جلوگیری نشود عاقبت سوء خواهد داشت. و باعث بروز امراض روحی و روانی فراوان می شود.

روح و جسم مانند دو کفه میزان (ترازو) هستند، که بهر کدام بیشتر توجه شود، کفه دومی ضعیف تر میشود، و چون جسم و روح هر دو در معرض امراض قرار می گیرند و گاهی هم امراض هر کدام بر دیگری تأثیر، و او را مریض می کند.

امراض جسمانی معروف هستند. اما اگر غرائز بصورت صحیح ارضاء نشود عقده پیدا میشود. و همطور امراض روحی سبب ناراحتی های روانی چون «قلق» (اضطراب) و «اکتئاب» (افسردگی) و خوف (ترس) میشود و حتی بعضی از امراض و ناراحتی های روحی، انسان را در رختخواب می اندازد.

در قدیم طبیبان حاذق برای معالجه بیماران با کمک تکنیک هائی موفق به تشخیص بیماری نفسی و یا جسمی می شدند.

گویند: جوانی مریض شد و در رختخواب بستری، و دکتر از معالجه او عاجز بودند. طبیب حاذقی را ببالینش آوردند، و او فهمید که بیماری جوان نفسی، (روح و روانی) است. در حالی که نبض مریض را گرفته بود، مدتی چیزهای معینی را ذکر میکرد تا اینکه رسید به شهر معینی که نبض مریض سرعت پیدا کرد، اسم محله های آن شهر را برد و تا اسم محله معینی را برد، نبض مریض تند تر زد، طبیب گفت: این جوان عاشق دختری شده در فلان شهر و محله فلان.

ولی در این زمان، مراجعه به طبیبان نفسانی بیشتر اتلاف وقت است، یعنی وقت می گذرانند، و با داروهای مسکن و معمولاً خواب آور سعی می کنند مریض را به آرامش برسانند.

در صورتیکه قرآن و احکام الهی، هم برای وقایه و پیشگیری، و هم علاج و درمان و شفاء، برای بسیاری از امراض روحی و روانی هستند. و خداوند متعال که خالق جسم و روح و روان انسان است میفرماید:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ»<sup>87</sup>

(ای مردم! یقیناً از سوی پروردگارتان برای شما پند و موعظه‌ای آمده، و شفاست برای آنچه

[از بیماری‌های اعتقادی و اخلاقی] در سینه‌هاست، و سراسر هدایت و رحمتی است برای مؤمنان. «57»

بگو: [این موعظه و شفا و هدایت و رحمت] به فضل و رحمت خداست، پس باید مؤمنان به آن شاد شوند

که آن از همه ثروتی که جمع می‌کنند بهتر است)

قرآن هر چیزی را که به جسم و یا به روح انسان ضرر میرساند حرام کرده، مثلاً شراب حرام است یکی از مضرات آن تأثیر منفی بر عقل است زیرا بزرگترین نعمتی که خداوند به انسان عنایت فرموده عقل است، و شراب، عقل را از کار می‌اندازد. اصلاً شراب خوردن حالت نفسی و روانی دارد. و گاهی هم ناسازگاری‌ها، و شب‌اداراری اطفال نیز حالت نفسی و روانی دارد.

<sup>87</sup>سوره یونس آیه 57

و نیز خداوند به انسان میفرماید «و استعینوا بالصبر و الصلاة» استعانت بگیرید از صبر(روزه) و نماز در مشکلات خود. و این انسان، ظلوم و جهول است زیرا مقام خود را نشناخت و نمی داند که احکام الهی برای کنترل غرائز و سلامت روح و روان اوست.

#### امراض النفسیه الجسمیه

امراض فراوانی در بین مردم شایع هستند که ما را روانه بیمارستانها میکند، گرچه در ظاهر آلام جسمی هستند اما ممکن است از امراض نفسی و روانی سرچشمه گرفته باشند. مانند: بعضی از امراض قلبی، دردهای مفاصل، فشارخون، دیابت، کمردرد، سردرد، و بسیاری از امراض دیگر.

یک طیب مشهور بنام (موردلی) میگوید: «ان الحزن و الهم الذی لا نعبر عنه بالدموع غالباً ما ، یتجه الی اعضاء الجسم فیحطمها» (حزن و اندوه را اگر با اشک تعبیر نکنیم غالباً به اعضای جسم سرایت کرده و آنها را پامال میکند) و این خلأ هم در شیعیان به فضل عاشورا پر میشود....

و یا «اضطراب و قلق» در زندگی امروزی، که از بیماریهای عصر تکنولوژی قرن حاضر است، بر غذا و خواب و حتی به کار انسانها نیز تأثیر می کند. و آن در وقتی است که انسان میترسد چیزی را از دست بدهد، احساس به قلق نفسی و اضطراب درونی و ناآرامی می کند.

ولی زمانی که آنها از دست داد و از استرجاع آن ناامید و مأیوس شد دچار اکتئاب نفسی یا افسردگی میشود. که در این حال خواب انسان مختل میشود، و اعتماد بنفس را از دست می دهد، و زندگی برایش بی معنی، و سبب ضعیف شدن قوای بدنی و ذهنی میشود. و تبدیل میشود به انسانی، «بائس، حزین، یائس».

حکمت خالق در قلق نفسی

ما خیلی می‌شنویم که قلق و اضطراب از امراض عصر است، و خیلی‌ها شکایت دارند از این احساس بدی که در نفوس انسانها پدیدار میشود، تا جایی که کسی نیست، که خواستار یک زندگی بدون اضطراب و قلق نباشد. و همه در آرزوی یک زندگی مملو از شادی و سراسر از طمأنینه، و آرامش و سلامت روانی هستند. و چنین زندگی‌ای مسلماً نعمت بزرگی است، و آن نعمت آرامش است که انسان هیچ نگرانی و اندوهی نداشته باشد، و با تمتع از نعمتهای الهی زندگی آرامی را بسر برد.

چوقت انسان از قلق و اضطراب راحت میشود؟

در قران کریم از قلق نفسی به «حَزَن» نام برده شده و خداوند بما وعده داده که انشاء الله در بهشت از آن رها خواهیم شد. آنجا که خداوند در باره مؤمنین و بهشتیان میفرماید:

جَنَّاتٌ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا يُحَلَّوْنَ فِيهَا مِنْ أَسَاوِرَ مِنْ ذَهَبٍ وَلُؤْلُؤًا ۖ وَلِبَاسُهُمْ فِيهَا حَرِيرٌ (۳۳) وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ ۗ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ (۳۴) الَّذِي أَحَلَّنَا دَارَ الْمُقَامَةِ مِن فَضْلِهِ لَا يَمَسُّنَا فِيهَا نَصَبٌ وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا لُغُوبٌ ۗ<sup>۸۸</sup>

(پاداششان [بهشت‌های جاودانه‌ای] است) که در آنها درآیند، در آنجا با دستبندهایی از طلا و مروارید آرایش می‌شوند، و لباسشان در آنجا حریر است. «33» می‌گویند: همه ستایش‌ها ویژه خداست که اندوه را از ما برطرف کرد؛ بی‌تردید پروردگاران بسیارآم‌زنده و عطا کننده پاداش فراوان در برابر عمل اندک است. «34» همان که از فضلش ما را در این سرای جاودان جای داد، که در آن هیچ رنجی و هیچ سستی و افسردگی به ما نمی‌رسد).

پس در بهشت دیگر اضطراب و نگرانی نیست چون نعمتهای الهی در آنجا با دوام است و انسان دیگر نگران از دست دادن چیزی نیست. حال سؤال اینست آیا زندگی ما در دنیا باید هم‌منطور سخت و مشکل

سوره فاطر آیات 33 تا 35<sup>88</sup>

باشد، تا مشتاق بهشت باشیم که در آنجا بدون اضطراب و ناراحتی های روحی و با آرامش خاطر بسر  
بریم؟ یا حکمت دیگری است؟

قلق و اضطراب و بعضی از نگرانیها تا اندازه ای ضروری است، مثل خطراتی که در آینده ممکن است برای  
انسان پیش بیاید، خطراتی برای امور دنیوی و یا امور آخرتی و معنوی، که با توجه به این نگرانیها سعی  
کند که گرفتار آنها نشود و جلوی ضرر را بگیرد.

علماء نفس و روانشناسان در رابطه با اسباب قلق نفسی و اضطراب در انسان باین نتیجه رسیده اند، که  
اضطراب و ناراحتیها، و امراض روانی، دو امر ملازم با وجود انسان دارند، تا وقتی که در این دنیا زندگی  
میکند با اموری مواجه میشود که او را نگران و سبب ناآرامی او میشود.

ولی مؤمنین با هدایت قرآن و اولیاء الهی، وبا ایمان و توکل به خداوند رب العالمین، با مشکلات زندگی به  
نحو احسن مواجه شده و به فضل الهی امیدوار میباشند. لذا مؤمن به امراض روحی مبتلا نمیشود.

اگر انسان ناراحتیهایی چون: قلق و نگرانی و ترس و یا... داشته باشد اگر نفس خود را از این گرفتاریها  
خالی نکند، بر جسم او اثر میکند، و ممکن است که سبب امراض روانی دیگری، مانند «افسردگی و  
اكتئاب» شوند.

فرق بین قلق(نگرانی) و اكتئاب(افسردگی)

گفته شد هرگاه انسان نگران از دست دادن چیز مهمی باشد، دچار بیماری روحی اضطراب میشود. ولی اگر  
آن چیز مهم را از دست داد و نتوانست آنرا برگرداند. مانند از دست دادن عزیز. پس دچار مرض روانی  
افسردگی میشود،

علامت اكتئاب و افسردگی

و از علامات اکتئاب و افسردگی که از امراض روحی و روانیست، که با وجود ظاهر آرام شخص، بسیار رنج آور است اینستکه: دنیا بنظرش تیره و تار میشود، و یأس و ناامیدی بر او غلبه کرده، و غرق در حزن و اندوه شده، و معنویاتش پائین آمده و رغبتی به خوردن و آشامیدن ندارد. و از هیچ چیز لذت نمی برد. و خود را از نعمتهای الهی محروم میکند.

و گاه آرزوی مرگ میکند، و بنظرش مرگ بهتر است از زندگی که خالی از سعادت باشد، چون سعادت را فقط در آن چیزی می دید که از دست داده است. و ممکن است که به فکر انتحار هم بیفتد.

و از علامات دیگر اینکه: شخص مکتئب و دچار افسردگی بخود ثقه و اطمینان ندارد، و جرأت در اتخاذ قراری را ندارد، میترسد خطا کند، احساس گناه میکند، و خود را سرزنش می کند، و با کوچکترین چیزی گریه می کند. لذا دچار ضعف جسمانی می شود، کما اینکه دچار ضعف ذهنی، و دچار نسیان و کم توجهی هم میشود. خواب او قلیل و مضطرب و مبتلا به خوابهای آشفته میشود<sup>۸۹</sup>

#### فرق بین خوف و قلق

فرق بین ترس و اضطراب اینستکه: سبب خوف و ترس خارجی و محدود و معروف است، یعنی شخصی از چیز معینی می ترسد لذا صراع و کشمکش داخلی در نفس ایجاد نمی شود.

اما «قلق» و اضطراب انفعال و صراع داخلی است، و مصدرش غیر واضح، و «یحدث علی مستوی العقل الباطن» در عقل باطن تاثیر دارد. و گاهی هم بین شعور خوف و قلق اختلاط می شود.

#### عامل آرامش و رفع اضطراب

برای رفع اضطراب، و رسیدن به آرامش، دنیا را آن طور که هست باید شناخت. فقر، بی وفائی، مرض، مرگ، زلزله، و قضا و قدرهائی در زندگی رخ می دهد که از اراده انسان خارج می باشد. بهر حال نامالایمات

کتاب سکینه الایمان ص 77 8989

زندگی بسیار است، و باید توقع کرد، همانطور که تولد است مرگ هم هست، شادی و غم، غنی و فقر، این حوادث را در زندگی نمی توان نادیده گرفت.

حالا تو با این حوادث: مرگ و مرض و بی وفائی و فقر، با جنگ کردن و عصبانی شدن، یا زبان به شکایت گشودن، و خدای نکرده با خدا قهر کردن، و نق زدن و غرزدن، جز ضعف اعصاب، و امراض روانی و ناآرامی نتیجه ای حاصل نمی شود..

«از منظر قرآن اضطراب و نگرانی به جهت ترس از دست دادن نعمت ها و لذت های زودگذر دنیا، و محروم ماندن از آنها، حالتی عرضی برای انسان است.

انسان فطرتاً طالب سعادت و کمال است. حال اگر حقیقت سعادت خویش و راه رسیدن به آن را نشناخت، و در نتیجه از سعادت محروم ماند، طبیعتاً دچار اضطراب و دلهره می گردد.

او از این رو مضطرب و نگران است، که مبدأ خیر و بخشنده سعادت و کمال را نشناخته تا با او ارتباط برقرار کند. چنین شخصی اگر به سرچشمه خوبی ها راه یابد و با او پیوند برقرار سازد، نگرانی اش زوده می گردد. او اگر مبدأ وجود و خیرات و رب العالمین، و کسی را که تدبیر جهان و انسان به عهده او است بشناسد، با خیالی آسوده بر او توکل و اعتماد می کند و امور خویش را به او وا می گذارد و او را وکیل خویش بر می گزیند و مطمئن است که به او خیانت نمی کند»<sup>90</sup>: «وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا»<sup>91</sup>  
«(و بر خدا توکل کن، همین بس که خدا نگهبان(تو) است).

انواع بلایا و ابتلاها و راه نمای قرآن

خداوند متعال در قرآن کریم ابتلائات و آزمایشاتی را به انسان تذکر می دهد و می فرماید:

<sup>90</sup> کتاب یاد او ص 77

<sup>91</sup> سوره احزاب آیه 3



وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشْيَاءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (۱۵۵) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (۱۵۶) أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ

وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ<sup>۹۲</sup>

(و بی تردید شما را به چیزی اندک از ترس و گرسنگی و کاهش بخشی از اموال و محصولات [نباتی یا ثمرات باغ زندگی از زن و فرزند] آزمایش می کنیم. و صبرکنندگان را بشارت ده. «155» همان کسانی که چون مصیبتی سخت به آنان رسد می گویند: انا لله و انا الیه راجعون «ما مملوک خداییم و یقیناً به سوی او باز می گردیم» «156» آنانند که درودها و رحمتی از سوی پروردگارشان بر آنان است و آنانند که هدایت

یافته اند)

در این آیه مبارکه به چند نوع ابتلا اشاره شده است. نوع اول «الخوف» (ترس) است، خداوند در این آیه شریفه بیکی از ابتلاها به نفس بشری اشاره دارد و آن نزول خوف و ترس در قلب انسان است، تا ایمان او آزمایش شود البته گاهی هم القاء شیطانی سبب وسوسه و خوف در قلوب بعضی از مردم ضعیف الایمان میشود. راجع به خوف بعد مطالبی را خواهیم گفت.

نوع دوم: «جوع» و گرسنگی، و نوع سوم: نقص در اموال است و آن هم نوعی امتحان برای بندگان است که آیا شکر خداوند را در وقت تنگی و رفاء بجا می آورند؟ زیرا گاهی انسان با فقر آزمایش میشود و گاهی هم با ثروت. و قرآن میفرماید: وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ ۖ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ ۖ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ۗ ذَٰلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ (۱۱)

(و برخی از مردم اند که خدا را یک سوپه [و بر پایه دست یابی به امور مادی] می پرستند، پس اگر خیری [چون ثروت، مقام و اولاد] به آنان برسد به آن آرامش یابند، و اگر بلایی [چون بیماری، تهیدستی و محرومیت از عناوین اجتماعی] به آنان برسد [از پرستش خدا] عقب گرد می کنند [و به بی دینی و ارتداد می گریند]، دنیا و آخرت را از دست داده اند، و این است همان زیان آشکار)

<sup>92</sup>سوره بقره آیه 155

لذا باید انسان در هر حالی قانع، و تسلیم به اراده الهی باشد، و بداند که زیادی و یا نقص در اموال از اسرار الهی است.

نوع چهارم: «نقص در انفس» است. و آنهم انواع مرگها، مرگ طبیعی و یا کسانی که عزیزانی را از دست میدهند، در جنگها، و یا حوادث گوناگون، که باید در برابر این ابتلاها صبر پیشه کرد.

و نوع پنجم ابتلا به نقص در ثمرات است خواه ثمرات درختان و برکات، و یا نقص در اولاد که ثمره قلب والدین هستند. و این پنج نوع ابتلاء، که اگر انسان به یکی از آنها مبتلا شود، باید ثابت قدم، و صابر باشد که در نتیجه خیر و صلاح است که خداوند به رسولش می فرماید: «و بشر الصابرين». بشارت بده به صابرين.

بشارت به صابرينی که، در هنگام مصیبت میگویند: «قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» ما همه از خداییم و بسوی او باز می گردیم. و خداوند به عاقبت آنان اشاره می کند: «أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ»

خداوند چند پاداش برای صابرين بیان می فرماید: اول صلوات، و آن ثناء و امتیاز بر آنان به تشریف و تکریم از خداوند، و دوم رحمت از جانب خداوند، و سوم هدایت است که آن ارشاد به طریق حق است، و آنها جزع را به خود راه نمی دهند.

#### انواع صبر

حدیث: از رسول اکرم روایت شده که صبر از اعظم مهلکات است برای انسان.

- 1- صبر بر شهوات، 2- صبر بر سختی طاعات و مستحبات، 3- صبر در جنگ و آن از انواع شجاعت و ضد آن ترس است. 4- صبر در کظم غیظ و آن حلم و ضد آن غضب است، 5- صبر در وقت از دست دادن مال و امور مادی، و صبر بر از دست دادن فرزند و عزیزان.

### ایمان به خدا در برابر امراض نفسی

صبر در بلایا، از شرائط ایمان است، و آن از صفات مؤمنین است. و گفته اند صبر رأس ایمان است و کسی که صبر ندارد ایمان ندارد، و «صبر ثبات در حال شدائد بدون جزع است».

«قلق و اضطراب و خوف و غم و غصه» اینها اشیایی هستند که شیطان از آنها استفاده می کند برای ریختن سموم خود، و مدخلی برای تسلط شیطان بر انسان است، در وقتی که در حال جزع می باشد، و انسانی که ایمان قوی نداشته باشد، در حال جزع تسلیم شیطان میشود.

### ایمان بالله در مواجهه با قلق و اضطراب

ایمان قوی به خداوند متعالی در پیشگیری و علاج قلق و اضطراب بسیار کارساز است. و مؤمنی که ثقه و اطمینان به خالق خود دارد، با اتجاء به خدای متعال، که خالق همه چیز است، همیشه مخرجی را برای هموم خود می یابد و اضطراب را بخود راه نمی دهد.

### درسهای قرآن برای تربیت نفس و تعالی انسان

قرآن کریم، یکی از صفات مؤمنین را «صبر» بیان میکند. آنانی که در وقت ابتلا با مشاغل، صبر را بر جزع ترجیح می دهند، آنان «صابرین» هستند. که ابتلائات را امتحان الهی و آزمایش برای ایمان خود می دانند، و می دانند که در برابر مشکلات زندگی نباید قلق و اضطراب داشته باشند، بلکه با توجه به خداوند متعال و رفع انفعالات، از ایمان خود در مواجهه و برخورد با مشکلات مدد بگیرد.

پس مؤمن همیشه توکل به خدا دارد و دائماً از طریق ذکر و عبادات علی الدوام متصل به خالق خود می باشد، و بدین وسیله آرامش می یابد، و با آرزو و امیدواری، و با توبه و انابه در برابر مشکلات مقاومت می کند.

لذا بهترین وسیله برای علاج، و بلکه موفق ترین روش درمان در طب نفسی، در برابر «هموم و غم و غصه ها، و یأس و قنوط و ناامیدی، در برابر مشکلات زندگی، که انسان را محاصره می کنند، کمک از ایمان و الطاف الهی است.

زیرا انسان بی ایمان، و ضعیف الایمان چون امید وار نیست، در برابر مشکلات ضعیف تر است لذا با قلق و اضطراب و ناآرامی بسر می برد. اما قرآن از جانب خالق هستی دستور عملهایی برای مواجه و روبرو شدن برای آرامش انسان ارائه می کند.

### آیات و راه حل‌های قرآنی

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (۱۹۹) وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۗ إِنَّهُ

سَمِيعٌ عَلِيمٌ (۲۰۰) إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ<sup>۹۳</sup>

(عفو و گذشت را پیشه کن ، و به کار پسندیده فرمان ده ، و از نادانان روی بگردان .«199» و اگر

[وسوسه‌ای از سوی] شیطان ، تو را [به خشم بر مردم و ترکِ مهربانی و ملاحظت] تحریک کند ، به خدا

پناه جوی ؛ زیرا خدا شنوا و داناست .«200» مسلماً کسانی که [نسبت به گناهان، و آلودگی‌های ظاهری

وباطنی] تقوا ورزیده‌اند ، هرگاه وسوسه‌هایی از سوی شیطان به آنان رسد [خدا و قیامت را] یاد کنند ،

پس بی‌درنگ بینا شوند [از دام وسوسه‌هایش نجات یابند] (

و نیز در سوره فصلت میفرماید:

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۗ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (۳۴)

وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (۳۵) وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۗ

إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ<sup>۹۴</sup>

<sup>93</sup>سوره آل عمران آیه 199

<sup>94</sup>سوره فصلت آیات 34، 35

(نیکی و بدی یکسان نیست . [بدی را] با بهترین شیوه دفع کن ؛ [با این برخورد متین و نیک] ناگاه کسی که میان تو و او دشمنی است [چنان شود] که گویی دوستی نزدیک و صمیمی است . «34» این بهترین شیوه را جز کسانی که [در زمینه خودسازی و تزکیه] پایداری کردند ، نمی یابند ، و جز کسانی که بهره بزرگی [از ایمان و تقوا] دارند به آن نمی رسند ؛ «35» و اگر وسوسه‌ای از سوی شیطان تو را تحریک کند [که از این بهترین شیوه دست برداری] به خدا پناه ببر ؛ بی تردید او شنوا و دانا است).

و همانطور که زیانهای مادی سبب قلق و اضطراب می شود، همین طور هم موفقیت ها و نعمتهای مادی سبب {غرور و قلق و ترس میشوند} زی را نگران از دست دادن آنچه دارد می شوند. پس خداوند می فرماید:

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ<sup>۹۵</sup>

(بر آنچه از دست شما رفت ، تأسف نخورید ، و بر آنچه به شما عطا کرده است شادمان نشوید ، و خدا

هیچ گردنکش خودستا را [که به نعمت ها مغرور شده است] دوست ندارد )

و قبلاً گفته شد که سبب قلق و نگرانی انسان، معمولاً بر سه محور و سه چیز است، مال و جاه و فرزند و سلامتی. لذا خداوند متعال می فرماید:

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا<sup>۹۶</sup>

(مال و فرزندان، آرایش و زیور زندگی دنیا هستند، ولی اعمال شایسته پایداری نزد پروردگارت از جهت پاداش بهتر و از لحاظ امید داشتن به آنها نیکوتر است )

آری جا دارد توجه کنیم به کلام زیبا الهی، و با تأمل در معنای عمیق آن می توان به آرامشی غیر قابل وصفی نائل شد خصوصاً اگر کسی تو را آزرده خاطر کرد.

<sup>۹۵</sup>سوره حدید آیه 23

<sup>۹۶</sup>سوره کهف آیه 46

و من بارها آنرا تجربه کرده ام و با تمسک به این آیه نورانی آرامش و لطف الهی نصیبم شده است. آنجا که میفرماید:

«...وَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ ۚ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا ۗ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ<sup>۹۷</sup>»

آگاه باشید! یقیناً دوستان خدا نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می شوند. «62» آنان که ایمان آورده اند و همواره پرهیزکاری دارند. «63» قطعاً آنان را در زندگی دنیا و آخرت بشارت است [در دنیا به وسیله وحی و در آخرت به خطاب خدا و گفتار فرشتگان] در کلمات خدا [که وعده ها و بشارت های اوست] هیچ دگرگونی نیست؛ این است کامیابی بزرگ. «64» و گفتار [بی اساس و تبلیغات ناروای] مخالفان تو را غمگین نکند؛ زیرا همه عزت و توانمندی برای خداست او شنوا و داناست. «65»

دعا اللهم نور قلوبنا به نور ایمان و اجعل القرآن نوراً فی حیاتنا و فی مماننا و اجعلنا من المقربین الیک انک سمیع الدعاء.

ماهفیلدوست.یر

فهرست مطالب جلسه هشتم

بیماریهای روحی و روانی از کجا سرچشمه می گیرند؟.

روش درمان افراط و تفریط عمل بر ضد آن است.

انواع بیماریهای روحی و روانی.

ترس چیست؟.

انواع ترس.

راه حل علمی و دینی برای مبارزه با ترس.

## صفای دل

چطور بفهمیم مریض هستیم.

چگونه خود را درمان کنیم؟

پایه های خوشبختی.

خوشبختی واقعی در چیست؟

خود درمانی.

اهمیت استماع به قول مریض.

علاج قرآنی برای پیشگیری از امراض.

علاج وسواس.

سد ابواب ورود شیطان در قلب.

راه های رهایی از وسوسه شیطان.

یک دستور عمل جامع و کامل.



## بیماریهای روحی و روانی از کجا سرچشمه میگیرند؟

همانگونه که جسم در معرض امراض فراوانی است، و نیاز به پیشگیری و مراقبتهای بهداشتی دارد، همینطور هم بُعد معنوی و روح انسان، نیز در معرض خطرات مشابهی قرار می گیرد، و این خطر برای همه وجود دارد و نیاز به مراقبتهای بهداشتی دارد، و وقایه و پیشگیری از امراض روحی نیز برای همه لازم است، پس انسان وظیفه دارد که این سیستم ایمنی را تقویت کند و باین منظور باید از نیروی اراده روحی که مستقیماً از عالم ما فوق علی نشأت دارد، بهره گیرد و با جدیت به اخلاق الهی عمل کند.

طب روح مانند طب جسم، نیاز به پیشگیری، و درمان و علاج دارد، و چون اخلاق برای درمان و غذای روح است، باید چند شرط داشته باشد: اولاً- باید اصیل یعنی الهی و از منبع وحی سرچشمه گرفته باشد، چون انسان خود از آن مبدأ است و باید اصولی را جذب کند که منشأ الهی داشته باشد، اصولی را که خالق او بوسیله فرستندگانی برای بشر مقرر کرده است. زیرا اصولی که الهی نباشد با سیستم معنوی و فطرت انسان سازگار نیست. و این اصول اخلاقی باید با شرائط دقیق و مکرر عمل شود. و تمام و کمال، و متعادل و متناسب باشد، یعنی بدون افراط و تفریط عمل شود.

روش درمان افراط و تفریط، عمل به ضد آن است

اگر نیت انسان در بکار بردن این اصول با نیت رضای خدا باشد، این امکان وجود دارد که خداوند آن واحدهای صفاتی ارگانیزم معنوی را از اثرات زیانبار آن اصول غیر الهی مصون دارد، چند شرط را باید رعایت کرد:

عمل باید مکرر باشد یعنی مثلاً برای کسب فضیلت «سخاوت» با عمل به یک یا چند بار کافی نیست، بلکه باید آنقدر آنرا انجام دهد تا عصاره سخاوت وارد مایه روح شخص گردد.

تمام و کمال باشد مثلاً صفت «نوعدوستی» و کمک به دیگران را، باید تمام و کمال آن را تحلیل کرده،

یعنی پیامدهای آن، مثل «قدرناشناسی» را نیز بپذیریم، و گرنه نوع دوستی به تلخی می انجامد. و مثلاً صفت «شجاعت» لازمه آن احتیاط است و گرنه تبدیل به «تهور» و یا «ترس» میشود، باید در هر صفتی نه افراط و نه تفریط باشد.

و مثلاً صفت «خشم» یکی از صفات قوه غضبیه است، که تفریط در آن موجب «خواری و بی عرضگی» و همین طور افراط هم نباید باشد. و باید در هنگام خشم، اخلاق و رعایت حقوق خود و دیگران را مراعات کند.

بشر در ابتدای شروع زندگی زمینی خود، سیستم ارگانیزم معنوی او معمولاً عاری از تعادل است، به همین دلیل انسان پیوسته در یک حالت نگرانی و رنج درونی به سر می برد. هر چند که غالب مردم از آن بی خبرند. و اما کسانی که لحظات آرامش و خوشی را در کنار تعادل، و بخش کوچکی از صفات معنوی خویش را تجربه کرده اند، مطلب را بخوبی میدانند.

«حسادت» از غریزه مالکیت موجب بیماری عدم تعادل سیستم «شهوویه و غضبیه» است، و حسود پیوسته از حسادت رنج می برد.

اخلاق اصیل الهی اساس طب روح است، و تغذیه سالم برای پیشگیری از امراض روحی و نفسی است.

#### انواع بیماریهای روحی و روانی

چون زندگی ماشینی، پرجوش و خروش امروز هرگونه آسایش معنوی را از بشر سلب کرده، و ناراحتی های روحی و روانی بسیاری بوجود آورده است، که اگر بشر به خود نیاید عاقبت سوء خواهد داشت. لذا ابتداء باید بیماریهای اعصاب را شناخت،

{و بدانیم ناراحتیهای اعصاب از کجا سرچشمه می گیرد}.

بعضی از بیماریهای بُعد معنوی که باید با آنها مبارزه کرد عبارتند از: خودخواهی (انانیت)، خودنمایی، غرور، یأس، طغیانهای روحی و پایداری حقوق دیگران و غیره،

و نیز انواع بیماری های روانی عبارتند: از «وسواس، اضطراب، خجالت، حسادت بیمارگونه، و نادیده گرفتن حق دیگران و غیره» که همگی از عدم تعادل جزء بشری میباشند.

و نیز رفتارهایی از قبیل «کناره گیری از اجتماع، افراط در زهد، «تحمل ریاضات شاقه بمنظور کسب لذت و قدرتهای ماوراء طبیعت»، که همه از عدم تعادل جزء ملکوتی است. و نیز «افسردگی (اکتئاب) از نارسائی قوه شهویه است».

اکثر ناراحتی های اعصاب از تخیلات پوچ و بی اساس بوجود می آیند، و بی اراده گی انسان است که این گونه تخیلات را بخود راه می دهد، و تسلیم آن میشود، و اگر نتواند این گونه تخیلات واهی را از خود دور سازد، «ترس» تمام وجودش را تصرف خواهد کرد.

ترس چیست؟

«خوف و ترس» در اصل مجموعه ای از افکار متفاوت هستند که در مغز بوجود می آیند. باید گفت: {ترس یک تحرک روحی و یک احساس و یک حالت روانی است} و می توان گفت: ترس یک اغتشاش روانی است که انسان را به خیالات واهی و بیهوده وادار میکند. خیالات سرچشمه ترس هستند، و ترس یعنی نگرانی، کسالت، اضطراب، نداشتن اعتماد بنفس، و ناامیدی است.

ترسها بصورت های مختلف در زندگی بشر ظاهر می شوند: 1- ترس مواجه و قرار گرفتن با مشکلات زندگی، ترس از ازدواج، ترس از ورشکستگی، ترس از مرگ، ترس از مرض و ترس های دیگر... و بر اثر ترس «وحشت» و ناراحتی های اعصاب بوجود می آید، و در اثر شدت این گونه ترسها انسان را از هرگونه فعالیت باز می دارد و او را به نابودی میکشاند.

پس ترس یک اغتشاش روانی است که انسان را به خیالات واهی و بیهوده وادار می کند، و وقتی افکار بیهوده به مغز انسان راه پیدا کرد، شخص اراده خود را از دست میدهد و خیالاتی میشود.

شخص خیالاتی گاهی را کوهی تصور میکند، از همه چیز می ترسد، و به همه چیز بدبین می شود گاهی در اثر ترس انسان از فعالیت باز می ماند، و جرأت هیچ کاری را ندارد. و نیز گاهی بر اثر ترس خیالاتی واهی مانند اشباح و شیاطین و نظایر آنها که از تخیلات پوچ بوجود می آید و وجود خارجی ندارد برای او تجسم میشود، تا اینکه به تدریج دچار ضعف اعصاب میشود.

ترس بطور کلی از افکار سرچشمه می گیرد و عوامل مختلفی دارد. از نظر علمی و دانش بشری، ترس جز تحریک روحی چیزی نیست، و اساساً نیروئی است که از افکار باطل ایجاد می شود. و این افکار همچون سایه بر آدمی سایه افکنده و باعث جلوگیری از بعضی موفقیت‌های ما میشود.

#### انواع ترس

ترس بر دو قسم است: «ترس ممدوح و پسندیده»، و آن ترسی است که مستند بر عقل باشد، مثل ترس از خدا، و ترس از مجازات و سیئات اعمال، و ترس از شرک و ظلم و فسق و فجور. و «ترسهای مذموم و ناپسند» مانند ترس‌هایی که بر اثر خیالات واهی باشند، مانند ترس از مرده و گورستان و یا ترس از تاریکی. و نیز ترس‌هایی هستند که جنبه واقعی دارند. و شخص با مشاهده آنها و یا شنیدن آنها بترس شدید دچار میشود، و یا (شوکه) میشود. مانند خبر مرگ ناگهانی عزیزان، روبرو شدن با قاتل و یا سارق و نظایر آن، این نوع ترسها به روح و جسم انسان نفوذ پیدا میکند. و بعضی از ترسها ارثی، و گاهی هم ترس بر اثر مرض جسمی بوجود می آید. و نیز ترس‌هایی هستند که از ناراحتی های روحی و روانی ایجاد میشوند، بطور خلاصه {ترس نیروئی است که از افکار پوچ و بیهوده بوجود می آید. و آنقدر نفوذ میکند تا آنجائیکه بشر را از هر گونه فعالیت باز دارد}.

ترس می تواند شخص را از تفکر در امور زندگی باز دارد و قدرت پیشرفت را از اشخاص سلب نموده، و بر قوه حافظه تأثیر سوء نماید. پس یکی دیگر از اثرات ترس از بین رفتن قوه اراده و حافظه است. زیرا انسان با روحیه مشوش نمی تواند افکارش را بکار سود مندی متمرکز کند.

ترس بطور کلی در روح اثر میگذارد و اگر از آن جلوگیری نشود، تعادل جسمی را برهم می زند. و گاهی مبتلا به امراضی چون بی خوابی میشود. و اگر ترس بوحشت تبدیل شود حالت روحی و روانی شخص را بهم می زند، و او را دچار ناراحتی های اعصاب، و به بیماری روانی می کشاند.

راه حل علمی و دینی برای مبارزه با ترس

بطور کلی خوف مانع از پیشرفت و وصول به اهداف عالی انسان میشود، زیرا شرط نائل شدن به اهداف عالی و مهم، شهامت و قوت قلب است، و احتمالات واهی شیطنی را بخود راه ندادن می باشد. علاج ترس از لحاظ علمی: چون نداشتن اراده محکم باعث ایجاد تخیلات و ترس میشود و عواقبی خطرناک دارد و جبران آن مشکل است، پس انسان باید برای پیشگیری، قبل از وقوع در این مواقف و غلبه ترس بر او اصولی را رعایت کند.

سعی کند از خواندن کتب خیالاتی، و خیالات پوچ که سبب ترس می شوند اجتناب کند، و چون دانست که ترس سبب ضعف اعصاب، و بالاخره او را دچار بیماری جنون و روانی می کند، پس خیالات واهی، و ترس را بی جهت بخود راه ندهد، و با تزکیه نفس و فکر، و با عبادت و عمل صالح، و با یاد خدا، از افکار پوچ که جز زیان مادی و معنوی سودی ندارد پرهیزد. و توجه به راه حل دینی و الهی نماید که، خداوند متعال می فرماید: این شیطان است که دوستان خود را می ترساند، پس از جنود او و پیروان او نترسید، و از من بترسید (از خدای خود بترسید) اگر از اهل ایمان هستید.

«إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ»<sup>۹۸</sup>

و در حدیثی امیرالمؤمنین (ع) میفرماید: «لا یخافن احدکم الا ذنبه» (هیچکس نباید بترسد مگر از گناه خود) و نیز قرآن میفرماید:

«قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِن عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ»<sup>۹۹</sup>

<sup>98</sup>سوره ال عمران آیه 175

(بگو می ترسم اگر معصیت خدا را بکنم، بعد از روز بزرگ گرفتار شوم).

پس مؤمن فقط باید از عدل خدا و نافرمانی او بترسد. و این ترس همان خوف ممدوح و پسندیده است، که ترس از نوع خشیت، ترس با تقدیر و بزرگی مقام الهی، ترس با خضوع و خشوع می باشد، که خداوند می فرماید:

«أَنْمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ»<sup>۹۹</sup>

تنها خشیت از میان بندگان مخصوص علماء می باشد، اما جهال و مردم نادان، چون خدا را بعظمت و قدرت نمی شناسند معصیت می کنند، زیرا از جنود حق و قدرت بی منتهای او، و ملک بی نهایت خدا اطلاعی ندارند.

آیات زیادی است که خداوند به اهل ایمان مژده می دهد، که اهل ایمان از غیر خدا نباید بترسند و یا وحشتی داشته باشند، چنانکه می فرماید:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ<sup>۱۰۰</sup>

(بی تردید کسانی که گفتند: پروردگار ما خداست؛ سپس [در میدان عمل بر این حقیقت] استقامت ورزیدند، فرشتگان بر آنان نازل می شوند [و می گویند]: مترسید و اندوهگین نباشید شما را به بهشتی که وعده می دادند، بشارت باد. «30» ما در زندگی دنیا و آخرت، یاران و دوستان شمائیم، آنچه دلتان بخواهد، در بهشت برای شما فراهم است، و در آن هر چه را بخواهید، برای شما موجود است.)

چطور بفهمیم مریض هستیم؟

<sup>99</sup>سوره انعام آیه 15

<sup>100</sup>سوره فاطر آیه 28

سوره فصلت آیه 30<sup>101</sup>

بیماریهای بُعد معنوی، خود را بصورت ضعف در وسوسه های صفاتی، مانند: طمع، شهوت، غضب و غیره بروز میدهند.

اما «وهم، و امراض قلب»: گرچه ناراحتی های قلب از بیماریهای عصر حاضر است، اما آمار و احصائیات نشان می دهد که غالب مردمی که به پزشک مراجعه می کنند و از اعراض و ناراحتی قلب شکایت دارند، در حقیقت ناراحتی آنها از خلل و اشکال در عضو قلب صنوبری نیست، بلکه گاهی حالات نفسی، و یا اوهام و اضطراب، سبب اعراض و علائمی چون خفقان، و در نتیجه ازدیاد شدت ضربان قلب میشود، از جمله: «اغماء، صرع، ضیق الصدر، و درد در موضع قلب»، که گاهی با مرض قلب اشتباه می شود. و نیز بعضی از بیماریهای نفسی روحی و روانی، بصورت سردرد، الام مفاصل، الام و ناراحتی های معده، خود را نشان می دهند.

و نیز اموری که سبب قلق و اضطراب میشوند، موضوعاتی هستند که اهتمام مردم را جلب می کنند، مثل مال و فرزند و آنچه در رابطه به مشکلات آنها می باشد.

مردم بعضی بیشتر توجه شان به مال، و بعضی بیشتر به فرزند، و یا مبالغه در بهداشت و سلامتی، گاهی اهمیت زیاده از حد به این امور سبب وسواس می شود.

و گاهی انسان مبتلا به مرضی بنام «الفوبیا» می شود، و آن ترس از اشیاء معینی است مثل: ترس از مرگ، ترس از ظلمت و شیاطین و ارواح، و توهم به مرض، مثل ترسهای وهمی، خوف از امراض معینی.

که اگر کسی علائمی از این حالات در او باشد، بداند که اینها نوعی بیماری هستند.

و نیز گاهی سخنانی مانند: حس میکنم فکرم مشغوله، و آسوده نیستم، احساس می کنم همه مشکلات و مصائب از همه طرف بر من هجوم آورده، همیشه متوقع حالات بدتر بودن، احساس خشم و عصبانیت، و

قلق و اضطراب به سبب اموری کم اهمیت، و ضربان قلب شدید «علائم خستگی روح و امراض نفسی» هستند.

البته قلق و نگرانی کمش بد نیست و بلکه ضروری و خوب است. اما زیاده روی در قلق و نگرانی سبب اضطراب می شود.

چگونه خود را درمان کنیم؟

تعریف سلامتی این نیست که انسان از لحاظ ظاهری و جسمی سالم باشد، بلکه سلامت نفسی و روانی، حالتی است که انسان در نفس خود احساس به آرامش و رضایت کند، و قادر باشد در برابر مشکلات زندگی استوار، و قادر به اختیار سلیم و عقلانی باشد. چنین شخصی همیشه تفائل بخیر دارد، و احساس به سعادت و خوشبختی میکند. گر چه مفهوم سعادت مجهول است و هر کسی برای خودش از سعادت مفهومی را در نظر دارد.

و بر عکس آن کسی است که همیشه احساس کمبود و بد بختی و ناامیدی دارد.

<sup>۱۰۲</sup> پایه های خوشبختی

«آنتونیوس بشیر» نویسنده و روانشناس مصری، برای خوشبختی وسائل و ارکانی لازم می داند که با وجود آنها برای هرکسی خوشبختی واقعی حاصل میگردد. بنظر این دانشمند روانشناس، خوشبختی دارای ده پایه و رکن است، که ما به بعضی از آنها بطور خلاصه اشاره می کنیم:

1- «کار و فعالیت»، تا انسان بدین وسیله بتواند احتیاجات مادی و معنوی خویش را تأمین نماید زیرا «زندگی انسان تا موقعی که بکار سودمند و نفعی مشغول نشود، آمیخته با سعادت و خوشبختی نخواهد بود.

<sup>102</sup> آئین خوشبختی به نقل از کتاب اخلاق خانواده ص 66 و 67



- 2- «رعایت آداب انسانیت»، و خود داری از نفاق و تظاهرات خشک و بیروح و داشتن عقل سلیم. «کسیکه از عقل سلیم الهام می گیرد، نه تنها مظهر راستی و درستکاری است بلکه از شادی و خوشبختی نیز بر خوردار بوده، و همواره زندگی را بخوبی میگذراند».
- 3- «استعداد ذاتی و طبع ملایم داشتن»، «زیرا عظمت و جلال انسان واقعی، متکی بذات، یعنی جزء روحی و روانی اوست»
- 4- «استقامت و روح شجاعت داشتن»، تا در نتیجه با برخورد با ناملایمات و شکستها از میدان زندگی فرار نکند.
- 5- «عادت بسرور و شادی داشتن» زیرا، «برای رسیدن بسعادت هیچ چیز بهتر از عادت بشادی و سرور وجود ندارد»
- 6- «ایمان و بکار انداختن نیروی اندیشه و خرد بر اساس اصول و قوانین مفید».
- 7- «هماهنگی و همکاری اجتماعی داشتن»، چون «اصولاً نه دهم خوشبختی و موفقیت در زندگی مرهون شرکت در اعمال سایر مردم است».
- 8- «تسلط بر نفس داشتن»، «بدین جهت برای رسیدن بخوشبختی باید ابتداء راز تسلط بر نفس را آموخت: زیرا تا خود را نشناسیم و عنان تسلط بر نفس را در دست نگیریم، بر دیگران تفوق و نفوذ معنوی نخواهیم یافت!»
- 9- «صفا و صمیمیت داشتن»، زیرا عظمت و جلال وقتی در خور تقدیس و تکریم است، که آمیخته با صفای انسانیت و سجایای عالی بشری باشد.
- 10- «دارای امید بودن»، و حتی اگر انسان در زندگی شکست هم بخورد باید مایوس نگردد، و بداند « که شکست پایه موفقیت و سر آغاز پیروزی و خوشبختی است.

خوشبختی واقعی در چیست؟

با در نظر گرفتن آنچه گذشت، میتوان گفت: «خوشبختی عبارت است از رسیدن به هدفهای مادی و معنوی انسانی»، زیرا در پاسخ به عقیده ی کسانی که خوشبختی را مال و ثروت فراوان میدانند، ملاحظه کرده اند که، بسیاری از امراض و گرفتاریها، برای انسان پیش می آید که از مال و ثروت کاری ساخته نیست. بنابراین، چون در وجود انسان یک سلسله خواسته ها و غرائز معنوی و مادی مانند: خداجوئی و عشق به معبود، غریزه حب مال، غریزه جنسی، غریزه شهرت طلبی، غریزه حب بقاء، غریزه حفظ سلامت، عشق بعلم و دانائی و دوستی هنر و زیبائی وجود دارد، در صورتی خوشبختی برای وی حاصل می شود، که مجموع این خواسته ها و نیازها در سه مرحله «خدا خواهی، خود دوستی، و دیگر دوستی»، بشکل متعادل برایش تأمین گردد<sup>۱۰۳</sup>.

آنچه مسلم است، تحصیل این خواسته ها و تأمین این نیازمندیها هم بدست ماست. و بقول دکتر «ماردن» آمریکائی: «خوشبختی را در خزینه ی خاطر باید جستجو کرد، هر چه هست آنجا است، و آنکه روحی نیرومند و تنی سالم و حوصله ای بزرگ و فکری روشن و همتی بلند، و طبعی قانع دارد، بدون هیچ قید و شرط در همه جا و همه حال، خوشحال است».<sup>۱۰۴</sup>

#### خود درمانی

معمولاً مردم عادت دارند که وقتی بیمار شوند به طبیب مراجعه می کنند، و دکتر هم با معاینه و گاهی با آزمایشاتی علت مرض او را تذکر می دهد و با نوشتن دارو، مریض از لحاظ نفسی و روانی راحت تر میشود.

<sup>103</sup> اخلاق خانواده ص 67 و 68

<sup>104</sup> اسرار نیکیبختی ص 17، بنقل از کتاب اخلاق خانواده ص 68

اما هر مریضی نیاز به آزمایش و دارو ندارد، خصوصاً امراض نفسی که بیشتر از طریق جلساتی بین معالج و مریض صورت میگیرد، این جلسات که مثلاً اگر یک ساعت طول بکشد این نیست که فقط طبیب معالج موعظه کند بلکه، قاعده این جلسات اینست که بیشتر مریض حرف می زند و معالج گوش می دهد. یعنی: 70 درصد، مریض حرف می زند، و 20 درصد، هم حوار بین مریض و معالج است و فقط 10 درصد نصایح و راهنمایی طبیب معالج است! و سعی در ازاله قلق و نگرانی های مریض می باشد.

#### اهمیت استماع به قول مریض

چون استماع به قول مریض عمده درمان است، لذا خانواده اعم از پدر و مادر، همسر و دوستان می توانند معالج خوبی باشند. و با محبت و مهربانی، لاقلاً حرفهای مریض را با حوصله گوش کنند، تا مریض از حمایت و همدردی آنها بهره مند شود و احساس اطمینان و آرامش در او بوجود آید. علاج بعضی از حالات فوبیا و ترس، مثلاً بچه ای که از آب می ترسد، او را با مهربانی و لطف کم کم در آب قرار دهند تا خوفش بریزد.

و یا شخص در بسیاری از امور خودش می تواند طبیب معالج خود باشد و خود را معالجه کند. مثلاً علاج بی خوابی، اینکه مریضی که مشکل خواب دارد و نمی تواند بخوابد، نباید برختخواب برود و هی تقلا کند برای خوابیدن، زیرا در این حالت قلق و ناراحتی او بیشتر می شود، بلکه باید قبل از رفتن به رختخواب اعمالی را انجام دهد مثل خواندن و نوشتن، ورزش و مشاهده آنچه به او آرامش می دهد، و خواندن نماز و قرائت قرآن و دعا، تا وقتی احساس خواب کرد برختخواب برود و سعی کند به چیزی فکر نکند، و اگر ذکری را تکرار کند تا خوابش بگیرد بسیار خوب و مفید است.

و نیز انسان خود را در معرض انفعالات قرار ندهد یعنی حد الامکان از هر چه او را ناراحت می کند دوری کند و آنچه روح او را می آزارد، و مبتلا به ناراحتی های روحی و روانی می کند، و به جسم او نیز سرایت میکند. اجتناب کند.

اما یک نصیحت و علاج روحی و روانی، برای همه مردم، این است که بدانند، انسان نمی تواند همه مردم را راضی کند، پس زندگی کن برای خودت آنطور که خدا خواسته و راضی است، پس رضایت خدا را در نظر بگیر که هم خودت به آرامش برسی و هم دیگران از تو راضی شوند.

و غالباً داروها گرچه آثار خفیفی هم دارند اما مضاعفاتی و مضراتی و عوارض جانبی نیز دارند، و در اغلب وقتها حل جذری و ریشه ای برای مشکل ندارند. مثلاً بسیاری از داروهای اعصاب، خواب آورند و بیمار در وقت بیداری هم کسل و خسته است. چون این داروها بر جهاز عصبی تأثیر می کنند و گاهی هم اگر مدتی طولانی استفاده شوند، سبب ادمان و اعتیاد می شوند.

#### علاج قرآنی برای پیشگیری از امراض

در دعا می خوانیم: اللهم انک انت الشافی. و بر درب بعضی بیمارستانها این آیه قرآنی بچشم می خورد، «هو الشافی» و اینکه: خداوند متعال از زبان پیغمبرش می فرماید: هرگاه مریض شوم پس او شفایم میدهد. وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ<sup>105</sup>

دین مبین اسلام پیشگیری از امراض و بیماریهای روانی را بهترین علاج می داند، و در احادیث معصومین نیز برای تخلص و رهائی از اضطراب و نگرانی ها، بعد از اینکه اسباب نگرانی تحلیل شد، انسان را به امیدواری و خوشبینی دعوت نموده و در حدیثی می فرماید: «البرُّ حسن الخلق، و الاثم ما حاک فی نفسک و کرهت أن یطلع علیه الناس». (باین معنی که «نیکی و خوبی خوش اخلاقی» است، و گناه و بدی آن چیزی است که در نفس تو باشد و کراهت داشته باشی مردم بر آن مطلع شوند).

و به مؤمنین سفارش شده به خودداری از غضب و تسلط بر اعصاب در حال برخورد با ناملایمات، پس «لاتغضب» خشم خود را کنترل کن.

<sup>105</sup>سوره قصص آیه 80 .

و دادن صدقه، که گفته شده: تطفیء الخطیئة كما يطفیء الماء النار. (خاموش می کند و از بین می برد خطاها را همانطور که خاموش می کند آب آتش را).

اما یک داروی فوری و عملی برای رفع قلق و نگرانی، و برای رسیدن به آرامش، و آن این استکه: وضو گرفتن با آب سرد، و توجه بسوی خالق هستی و رب العالمین، و خواندن دو رکعت نماز و تعقیب به دعاء، و اینکه همیشه منتظر فرائض نماز بودن، نماز اول وقت، که قیام به این اعمال بسیاری از انفعالات داخلی را از بین می برد، بلکه از بوجود آمدنشان جلوگیری میکند. و این علاجی آسان، و مطمئن و فعال است، و بدون اتلاف مال و بی خرج است، و فقط بر ماست که آنرا تجربه کنیم، و اطمینان و امیدواری به شفاء، و بدانیم: «الله سبحانه و تعالی هو الشافی و هو القادر علی کل شیء»

#### علاج وسواس

چون راه های باطل بسیار و راه حق یکی بیش نیست، و ابواب مفتوح برای نفوذ شیطان به قلوب بنی آدم بسیار است، و اما باب ملائکه یک باب خفی است. و خداوند متعال میفرماید:

«وَأَنَّ هَذِهِ سَبِيلِي أَلْتَبِعُهَا فَمَا تَبِعُونِي سَبِيلِي ۚ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِي ۚ ذَٰلِكُمْ وَصَاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ

تَتَّقُونَ» ۱۰۶

(و مسلماً این [برنامه های محکم و استوار و قوانین و مقررات حکیمانه] راه مستقیم من است؛ بنابراین از آن پیروی کنید و از راه های دیگر پیروی نکنید که شما را از راه او پراکنده می کند؛ خدا این [گونه] به شما سفارش کرده تا پرهیزکار شوید).

شیطان هرگاه دری را باز، و طعمه ای را موجود یافت، به قلب آدمی وارد و وسوسه خود را شروع می کند، و وسوسه های شیطان نهایی ندارد، از هر دری با وسوسه می وارد می شود. چون با دلیل و برهان او را برانی، از در دیگری داخل می شود با وسوسه دیگری.

سوره انعام آیه 153 <sup>106</sup>

کوچکترین ضرری که با این وسوسه ها عائد انسان می شود آن است که، شیطان بهترین سرمایه او را که عمر گرانمایه و وقتش است به یغما می برد، و بهترین راه برای ابطال این پریشانی و خلاصی از شرش پناه بردن به حول و قوه الهی است.

### سد ابواب ورود شیطان در قلب

اما بهترین علاج ریشه ای برای سد ابواب ورود شیطان در قلب، ریشه کن کردن بذرهای طعمه برای شیطان است. که عبارتند از: غرائز شهوت، غضب، و رذائلی چون حرص، حسد، عداوت، عجب، حقد، تکبر، طمع، بخل، ترس، حب مال و جاه و مقام، ترس از فقر، و عجله در امور، سوء ظن به خالق و مخلوق، و غیره، اینها بعضی از اموری هستند که اگر در قلب کسی وجود داشته باشد، هر کدام بابتی برای ورود شیطان، و وسیله ای برای وسوسه او میباشند. و گاهی قلب مرتع و چراگاه شیطان می شود. که امام سجاد(ع) در دعای مکارم اخلاق می فرماید: خدایا عمری ده تا عمرم در طاعت توست، « فاذا کان عُمری مرتعا للشیطان، فاقبضنی الیک... و آنگاه که عمرم چراگاه شیطان گردید مرا نزد خود ببر...»

چرا که خود شیطان قسم خورده ...لَأُقَدِّنَ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ (۱۶) ثُمَّ لَأَتَيْنَهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ ۗ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ<sup>۱۰۷</sup>

یقیناً بر سر راه مستقیم تو [که رهروانش را به سعادت ابدی می رسانی] در کمین بندگان خواهی نشست.  
«16» سپس از پیش رو و پشت سر و از طرف راست و از جانب چپشان بر آنان می تازم و [تا جایی آنان را دچار وسوسه و اغواگری می کنم که] بیشترشان را سپاس گزار نخواهی یافت

بیشتر مردم تحت وسوسه شیطان قرار می گیرند، چون وسیله وسوسه در نفوسشان موجود است و هر کس را بگونه ای می فریبد، حتی علما را، عالم را با غرور، تکبر، لذت جاه و مدح دیگران، ریا و نظر حقارت به دیگران و... و جاهل را طوری دیگر، و هر کس را بوسیله ای .

<sup>107</sup>سوره اعراف آیات 16 و 17

و رهائی از دست شیطان محتاج به مجاهده سخت، و جهاد اکبر، «تزکیه نفس» و مبارزه با نفس اماره دارد. و کسی که در مجاهده نفس نکوشد، و به جهاد اکبر داخل نشود، نفس او هدف سهام و وساوس شیطان قرار گرفته، و در حزب شیطان قرار می گیرد.

وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نَقِيضٌ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ (۳۶) وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ (۳۷) حَتَّىٰ إِذَا جَاءَنَا قَالَ يَا لَيْتَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ بُعْدَ الْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ الْقَرِينُ<sup>۱۰۸</sup>

(و هر کس خود را از یاد [خدای] رحمان به کوردلی بزند، شیطانی بر او می گماریم که آن شیطان دمسازش باشد. «36» بی تردید شیطان‌ها چنین کسانی را از راه خدا باز می‌دارند، در حالی که [با این گمراهی سخت] گمان می‌کنند راه یافتگان واقعی آنانند؛ «37» تا زمانی که [در قیامت] نزد ما آیند [به شیطان‌ش] گوید: ای کاش میان من و تو فاصله مشرق و مغرب بود، پس بد همنشینی بودی!).

و بهترین راهی که علوم امروزی برای معالجه مرض روحی و وساوس در پیش گرفته اند این است که توجه فکر مریض را از جهت تشویش و اضطراب به سوی دیگر می گردانند، و او را از آن افکار منصرف میکنند (با هر وسیله ای و وسیله های مختلف که در دست دارند) و این همان بنای اساسی است که شارع مقدس اسلام آن را بنیاد نهاده و حدود 14 قرن پیش در آیات و احادیث به آن اشاره کرده است.

قرآن شفای همه امراض جسمی و روحی است. و می فرماید:

وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا<sup>۱۰۹</sup>

(و ما از قرآن آنچه را برای مؤمنان مایه درمان و رحمت است، نازل می کنیم و ستمکاران را جز خسارت نمی‌افزاید) و نیز قرآن یگانه محوری است که نشاط و سعادت و آرامش و آسایش بشری، به دور آن می چرخد.

<sup>108</sup>سوره زخرف آیات 36 تا 38

<sup>109</sup>سوره اسراء آیه 82

قرآن می گوید: خناس است که در سینه های مردم وسوسه می نماید، و نیز می گوید: سلطه و قدرت شیطان بر کسانی است که پیرو او هستند و وی را متابعت می کنند، و باز می فرماید: آگاه باش که بواسطه ذکر خدا قلبها آرامش می یابد

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ<sup>۱۱۰</sup>

[بازگشتگان به سوی خدا] کسانی [هستند] که ایمان آوردند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید! دل‌ها فقط به یاد خدا آرام می‌گیرد.

و انسان وقتی از نور رحمت فانی شد، در ظلمت و وسوسه های شیطان قرار می گیرد، و بعکس آن هم، در احادیث وارد شده است که: ذکر خدا شیطان را دور می کند و وسوسه های درونی را می برد.

راه های رهائی از وسوسه های شیطان

1- قطع علائق، 2- جهاد با نفس، 3- هم و غم خود را یکی کند «توجه به خدا»، 4- تفکر و سیر الی الله، تفکر در آیات آفاقی و انفسی، و اینها برای نورانیت نفس، و قلب خود را با این امور نورانی کردن، برای ازاله جنود و وسوسه شیطان،

5- نماز با حضور قلب، 6- دعا، 7- ذکر، قرأت قرآن با تدبیر، و قلب را مکلف کند به تفکر و حضور و توجه تا غرق از نور الهی شود. و ذکر «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» با قصد و عمل.

یک دستور عمل جامع و کامل

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (۱۹۹) وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۗ إِنَّهُ

سَمِيعٌ عَلِيمٌ (۲۰۰) إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ<sup>۱۱۱</sup>

<sup>110</sup>سوره رعد آیه 28

<sup>111</sup>سوره اعراف آیات 200 و 201



عفو و گذشت را پیشه کن ، و به کار پسندیده فرمان ده ، و از نادانان روی بگردان . «199» و اگر [وسوسه‌ای از سوی] شیطان ، تو را [به خشم بر مردم و ترکِ مهربانی و ملامت] تحریک کند ، به خدا پناه جوی ؛ زیرا خدا شنوا و داناست . «200» مسلماً کسانی که [نسبت به گناهان، و آلودگی‌های ظاهری و باطنی] تقوا ورزیده‌اند ، هرگاه وسوسه‌هایی از سوی شیطان به آنان رسد [خدا و قیامت را] یاد کنند ، پس بی‌درنگ بینا شوند [از دام وسوسه‌هایش نجات یابند]

آری این آیات باید با توجه و تدبّر و حضور قلب، و با قصد و معرفت باشد.

إِنَّ فِي ذَلِكْ لَذِكْرٍ لِّمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ (۳۷)

آری قلبی که در تصرف شیطان باشد قلب نیست ، و اگر شیطان فقط با ذکر خدا طرد می‌شد، در وقت نماز حضور قلب داشتیم ! لذا ذکر باید با زبان و تاثیر در قلب باشد. یعنی از قلب بر زبان جاری شود .  
دعا خدایا قلب های ما را با نور ایمان منور بفرما.

فهرست مطالب جلسه نهم

مشتبه شدن صفات رذیله به صفات حسنه.

قوای چهارگانه سر منشأ همه نیکیها و بدیها.

ریشه های روانی غیبت.

معالجه اجمالی مرض غیبت.

ابزار گوناگون غیبت.

اما علاج تفصیلی غیبت.

صفای دل

حفظ تعادل اخلاق حمیده.

اصلاح نفس.

شباهت علم اخلاق به علم طب.

مقدمات تزکیه نفس.

راه کمال، عقل باضافه عواطف است.

فوائد ذکر و یاد خدا.

## مشتبه شدن صفات رذیله به صفات حسنه

خلاصه آنچه در جلسات گذشته بیان شد این بود که: گر چه از برای انسان قوی و جوارح بسیار است، و لیکن همه آنها بغیر از چهار قوی که قهرمان مملکت بدن هستند، همگی مطیع و فرمانبردار هستند، و ایشان را مدخلتی در تبدل و احوال مملکت نفس نیست، و آنچه منشأ اثر و باعث نیک و بد صفات، و خیر و شر ملکات هستند، از این چهار قوه هستند

## قوای چهار گانه سر منشأ نیکبها و بدبها

همه اخلاق خوب و بد از این چهار قوه «عقل، وهم، شهوت و غضب» است، یعنی منشأ صفات خیر و شر اینها هستند.

و لیکن، منشأ خیرات و نیکبها از «قوه عاقله» و در حال تسلط و غلبه آن است، و بدبها و شرور آن در حالت عجز قوه عقل در تحت سایر قوی می باشد. و آن سه قوه دیگر بر عکس این اند، زیرا که آثار خیر و نیکبهای آنها در حالت ذلت و انکسار و عجز ایشان در نزد عقل است، و شرور و آفاتشان در وقت غلبه و تسلط آنان بر عقل است. و جمیع فضائل و رذائل متعلق اند، به یک و یا دو و یا سه قوه «عاقله، یا غضبیه و یا شهویه» است.

و در برابر هر صفت فضیلتی، اوصاف و رذائل غیر متناهی خواهد بود، و به مجرد انحراف از فضائل از هر طرف، افراط و یا تفریط موجب افتادن در رذیله خواهد بود. و استقامت در سلوک و طریقه صفات حمیده و فضائل، به منزله حرکت در خط مستقیم است و آن یک راه بیش نیست، و خطوط و راه های انحراف از آن بسیار است لذا استقامت بر صفات نیک فقط یک راه مستقیم و برنامه معین دارد، ولی راه های انحرافی بسیار است، برای اینست که اسباب بدی و شر بیشتر، از بواعث خیر و نیکبها است.

اما اموری که قبل از مجاهدت برای تهذیب نفس لازم است بدانیم، این است که: فرق است میان فضائل اخلاقی، و آنچه شبیه آنهاست، ولی در حقیقت از فضائل نیستند. لذا برای اینکه عیوب خود را بشناسیم، و فریب نخوریم، و خود را صاحب اخلاق حمیده نشماریم و از معالی اخلاق باز بمانیم، باید در نظر داشته باشیم که فضائل اخلاق عبارتند از «حکمت، و عفت، شجاعت و عدالت».

پس باید توجه کنیم که: بعضی از لوازم «حقیقت حکمت»، عبارت از «علم یقین، و اطمینان نفس، و ثبات خاطر» می باشند، و به محض فراگرفتن بعضی از علوم بدون وثوق و اعتقاد جازم، و اطمینان نفس حکمت نیست و صاحب آنرا حکیم نمی گویند.

و «عفت» آنستکه قوه شهویه تحت اطاعت عقل در آید، و همه تصرفات آن موافق و مطابق عقل باشد، و هرگز مخالفت عقل نکند، و آن نیست مگر کمال نفس، و تحصیل سعادت دنیا و آخرت، و حقیقتاً صاحب ملکه عفت، کسی است که برای لذات دنیوی پا از اطاعت شرع و عقل بیرون نگذارد.

و اما «شجاعت»، شجاع واقعی کسی است که افعال او عقلانی و مقتضی عقل، و باعث و انگیزه دنیوی و نفسی در آن نباشد. چه بسا بعضی مواقع انجام کارهایی را عقل، حکم به حذر از آنها میکند، زیرا ممکن است بعضی از نترسیدنها نشانه جنون و حماقت باشد.

و اما «ملکه عدالت» و آن انقیاد و اطاعت قوه عملیه از برای قوه عاقله میباشد، به نوعی که هیچ عملی سر نزنند مگر به فرموده عقل، و این زمانی است که ملکه عدالت بر نفس آدمی حاصل شود، و جمیع اعمال انسان بر نهج اعتدال از او صادر شود، بی آنکه غرض دنیوی داشته باشد، پس کسی که با مشقت خود را عادل وانمود کند و از راه «ریا» و به قصد تسخیر دل‌های مردم، و یا تحصیل جاه و مال ایشان باشد چنین شخصی عادل نیست. همینطور در بقیه صفات فاضله که در تحت این چهار صفت مندرجند.

مثلاً «سخاوت» عبارتست از بخشش و عطای مال به مستحقین بدون قصد و غرض، پس بذل مال برای دریافت مال بیشتر و یا از ترس و یا شهرت و جلب توجه دیگران سخاوت نیست. و ثروت را دخل بسیار است در ترویج احکام شریعت، و نشر فضائل و حکمت اما باید با اخلاص و رضای خدا باشد

## ریشه های روانی غیبت

منشأ بعضی از گناهان ممکن است هر سه قوه باشند، مانند رذیله «غیبت». آیا تا حالا فکر کرده اید، سبب غیبت ممکن است هم «قوه شهویه و هم غضبیه و هم وهمیه» باشد؟ یعنی کسانی که غیبت می کنند، اسباب و عواملی دارد که طبق فرمایش امام صادق (ع) ریشه غیبت «ده» 10 چیز است:

«اصل الغیبه متنوعٌ بعشره انواع: شفاء غیظ ، و مساعدۀ قوم، و تصدیق خبر بلا کشف، تهمه، سوء ظن،

حسد، سُخریه ، تعجب ، تبرّم ، تَزُن».

می فرماید: ریشه های غیبت ده تا هستند، 1- «فرونشاندن خشم و غضب»

2- «مساعدت و یاری مردم»، مثلاً جائی همه مشغول غیبت هستند و آدم ضعیف النفسی بگمان اینکه اگر آنها را نهی کند و یا از جلسه خارج شود، ممکن است آنها ناراحت شوند پس یا تعاون میکند، و یا با سر تکان دادن تصدیق می کند.

3- «قبول خبری بدون تحقیق»، مثلاً خبری شنیده و بدون تحقیق باور کرده و بعنوان دفاع از خویش یا عقیده خود شروع به بد گوئی دیگران می کنند.

4- «تهمت و افتراء»، مثال: باو تهمتی زده اند و پای دیگران را هم در میان می آورد.

5- «بد گمانی و سوء ظن»، 6- «حسد»، 7- «مسخره و استهزاء»، مثلاً می خواهند بخندند و مردم را بخندانند، دیگران را مسخره می کنند.

8- «شگفتی و تعجب»، برای مثال: وقتی بفهمند که آدم معروفی مبتلا به گناهی شده، باور نمی کنند، و با تعجب به غیبت و بدگوئی او مشغول میشوند.

9- «آزدگی و دلسوزی» است، کسی گناهی کرده از روی دلسوزی مشغول غیبت او می شوند.

10- «خود نمائی» برای اینکه خودش را بالا ببرد با غیبت کردن عیب دیگران را می کند.

آیا بنظر تان می آمد در جلساتی که عده ای دور هم جمع میشوند، و اکثراً غیبت نقل مجالس است، این همه گناه از نفس های مریض منتشر میشود؟ خصوصاً که شنوندگان غیبت هم شریک گناه هستند، و اگر از شنیدن غیبت لذت می برند باید در شفای نفوسشان بکوشند!

#### معالجه اجمالی مرض غیبت

اما معالجه غیبت اجمالاً آنست که: 1 - دیده بصیرت بگشائی و ساعتی در آیات و احادیث فراوانی که در مذمت صفت خبیثه غیبت وارد شده تأمل کنی، و آنرا قبیح نمائی و بدانی که غیبت «سرطان ایمان» است که خداوند متعال می فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ

أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ<sup>۱۱۲</sup>

می فرماید: (ای اهل ایمان (ای انسانهایی که ایمان آورده اید) از بسیاری از گمانها (سوء ظنها) اجتناب کنید که بعضی از گمانها گناه است.

و از عیب مردم تجسس نکنید، و پشت سر یکدیگر غیبت نکنید، آیا دوست دارد کسی از شما گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ قطعاً از چنین کاری کراهت دارید، و تقوا پیشه کنید، که خدا توبه پذیر مهربان است).

«سوء ظن» پذیرفتن گمان بد و ترتیب اثر دادن به آن، و «تجسس» پی گیری و تفحص از امور مردم است، اموری که مردم دوست دارند پنهان بماند، و تو آنها را پی گیری کنی تا از آنها با خبر شوی.

و اما «غیبت» طبق نظریه فقها آنست که: در غیاب کسی راجع به او چیزی بگوئی که اگر بشنود ناراحت و آزرده خاطر گردد. تمام موارد غیبت در همین آیه شریفه جمع می باشد، و به روشنی دلالت بر حرمت غیبت دارد.

<sup>112</sup>سوره حجرات آیه 12

اولاً: نهی (و لا تغتب) غیبت نکنید که دلالت بر حرمت دارد.

ثانیاً: تشبه غیبت به خوردن گوشت برادر مرده، باز تأکید دیگری است.

ثالثاً: ترغیب به کسب تقوی و پرهیزکاری مؤید این معناست.

رابعاً: با جمله « توبه پذیر بودن خدای سبحان، تلویحاً می فرماید که اگر حیثاً خدای ناکرده غیبت کردید توبه کنید، و واضح است که توبه فرع بر گناه و معصیت است.

پس همانطور که بدگوئی و غیبت حرام است، بد گمانی و سوء ظن نسبت به مؤمن، و تجسس از اسرار شخصی افراد هم حرام محسوب می شود.

در این آیه مبارکه به ترتیب و سیاق آیه: 1- «سوء ظن» مقدمه برای «تجسس» و تجسس اسباب «غیبت» می گردد، یعنی اگر سوء ظن مقدماتی خود را نسبت به برادر مسلمانش بر طرف نسازد، از آنجا که نفس آدمی تنها به سوء ظن اکتفاء نمی کند، قهراً به تجسس و غیبت هم خواهد افتاد.

و اما یک حدیث از امام جعفر صادق (ع) که می فرماید:

« الغيبة حرام علی کل مسلم و انها لتاکل الحسنات کما تأکل النار الحطب »

( غیبت کردن بر هر مسلمانی حرام است، و غیبت گناهی است که مانند آتشی که هیضم را می خورد(می سوزاند)، کارهای ثواب و خیر انسان را از بین می برد.

لذا یکی از مصائب شخص غیبت کننده، نقل و انتقال حسنات و سیئات است. طبق اخبار وارده، می بیند که حسناتش بخاطر بدگوئی کردن، به نامه اعمال کس دیگری منتقل شده، و بعکس سیئات آن کس به کارنامه او وارد گردیده!

شخصی می گفت من اگر بخواهم غیبت کنم غیبت مادرم را می کنم چون او اولی تر است به حسنات من. در روایات آمده : در قیامت مردی آورده میشود و در پستگاه خدای عزوجل متوقف می گردد، آنگاه نامه عملش را بدستش می دهند {با دقت به آن نگاه می کند} لکن حسناتش را در آن نمی بیند و می گوید: خدای من این نامه عمل من نیست، چه حسناتم را در آن نمی بینم، گفته میشود: «ان ربک لا یضل و لا

ینسی ذهب عملک اغتیاب الناس» (قطعاً خدای تو، نه گم می کند و نه فراموش می نماید، حسنات تو به جهت غیبت نمودن از دستت رفت)

و سپس کسی دیگر آورده می شود و نامه عملش را بدستش می دهند، در آن نامه طاعات زیادی را مشاهده می کند، و با «تعجب» می گوید: این نامه عمل من نیست، این طاعات و حسنات را من انجام نداده ام! باو گفته می شود: «انّ فلاناً إغتابک فدفع حسناته علیک» (فلان کس غیبت تو را کرد، بنابراین حسناتش به نامه عمل تو منتقل گشت)

#### ابزار گوناگون غیبت

در غیبت فقط ذکر زبانی مطرح نیست. بلکه یاد آوری کسی در «قول و فعل» یعنی با زبان و یا با اشاره، کنایه، کتابت، با چشم، با ابرو، و یا تقلید کردن و یا اداء در آوردن و نظایر اینها. همه اینها غیبت است. در حدیثی حضرت رسول (ص) فرمودند: آیا غیبت چه چیزی است؟ عرض کردند، خدا و رسولش بهتر میدانند فرمود: «غیبت» آنست که یاد کنی برادر خود را به چیزی که او را ناخوش است (یعنی اگر بفهمد ناراحت میشود)، شخصی عرض کرد اگر آن صفت با او باشد باز بد است؟ فرمود: اگر باشد غیبت است و الا بهتان است.

و نیز وارد شده که شنونده غیبت نیز در حکم غیبت کننده را دارد، یعنی هر دو در گناه، و حکم غیبت کننده شریکند. پس مواظب زبان خود باش که آنرا به غیبت نگشائی، و آن هم با یاد آوری غضب الهی، و عذاب روز جزاء و قیامت است، و آن هم با «تزکیه نفس»، و مراقبت در اقوال و افعال خود میسر می باشد.

#### اما علاج تفصیلی غیبت

با خودت صریح و صادق باشی، و باعث و سبب غیبت کردن خود را پیدا کنی، و در معالجه و ریشه کن کردن آنها بکوشی. و بدان که: «برای غیبت اسبابی چند است»



اول: «غضب»: زیرا ممکن است از شخصی آزرده باشی و بر او خشمگین باشی، و او غایب باشد، در این وقت مقتضای طبع، زبان به مذمت او می گشائی تا غیظ خود را فرونشانی.

دوم: «عداوت و کینه» است، که با کسی دشمنی داشته باشی و از راه عداوت بدی او را ذکر کنی.

سوم: «حسد» مردم کسی را تعظیم و تکریم کنند، یا او را ثنا و ستایش گویند و تو از راه حسد متحمل آن نتوانی شد و به این سبب مذمت او کنی و عیوب او را ظاهر سازی.

چهارم: «محض مزاح و شوخی نمودن» و برای اینکه اوقات خود را به خنده و لهو و لعب به نقل احوال و اقوال و افعال مردم، بدون قصد اهانت و خواری رسانیدن.

پنجم: «قصد سُخریه و استهزاء و اهانت رساندن» است زیرا گاهی در حضور و گاهی در غیاب، شخصی را مسخره کردن. که هر دو مذموم است.

ششم: «فخر و مباهات» مثل اینکه بخواهی فضل و کمال خود را ظاهر سازی به وسیله پست کردن دیگران، مثلاً بهر نحو برسانی که تو از او بهتری. و علاج این شش نوع، به علاج این شش صفت خبیثه است.

#### حفظ تعادل اخلاق حمیده

و با این بیانات اهمیت تزکیه نفس از رذائل اخلاقی، بیشتر معلوم، و برای ما ثابت می شود. پس چون تهذیب اخلاق، و تحصیل فضائل صفات، از امور اختیاری است، که ما به آن مأموریم، لذا لازم است که در اکتساب آنها ترتیبی را رعایت کنیم.

نوزادی را در نظر بگیریم، و ملاحظه کنیم که این قوا و غرائز بچه ترتیبی در او حاصل می شوند. بی تردید اولین چیزی که از برای طفل حاصل می شود «طلب قوت و غذاست» زیرا که در رحم مادر از راه ناف غذا و

قوت خود را می طلبد، و چون این قوه طلب، در او زیاد شد، در وقت غذا خواستن با صدای گریه پستان مادر را می جوید، و اینها همه از متعلقات «قوه شهویه» است.

و چون این قوه و غریزه در او قوت گرفت و به کمال رسید، آثار «قوه غضبیه» در او پیدا می شود، که از خود مؤذیات و ناملايمات را دفع کند، و خود را از هلاکت محافظت نماید. چنانکه میبینیم هرگاه ناخوشایندی به طفل برسد، به گریه می آید تا دیگران مطلع شده، و دفع الم از او نمایند.

و این قوه در او قوت می گیرد تا در او میل برتری بر دیگران حاصل می شود، و بعد از آن آثار «قوه تمیز و ادراک» در او ظاهر می گردد، و روز به روز زیاد می شود، تا قابل تعلیم علوم و صناعات می گردد، در این وقت عمل در تدبیر قوی بطور طبیعی به مرتبه کمال می رسد، و این ابتدای تکمیل اختیاری است، که باید این قوی را در تحت فرمان «قوه عاقله» قرار دهد.

یعنی وقتی است که نفس آدمی خود را تکمیل نموده، که تدبیر قوائی را که طبیعت پرورش داده بنماید، و آنها را به کمال رساند.

پس اگر کوتاهی کند و به تکمیل اختیاری نپردازد، به همین حال باقی خواهد بود، و به کمال حقیقی، که انسان به جهت آن خلق شده نخواهد رسید! زیرا همه مردم متصف به جمیع صفات جمیله نیستند، و صاحب نفس قدسیه، نشده اند، چون که در استعداد مردم اختلاف است.

حال چون دانستی که طبیعت، اول «قوه شهویه» را به ظهور آورد، و بعد از آن «غضبیه» را، و بعد از آن «قوه عقل و تمیز» را، پس در تزکیه نفس و کسب فضائل باین ترتیب باید عمل کرد و تکمیل نمود.

#### اصلاح نفس

برای اصلاح و تکامل نفس، باید همان ترتیب را رعایت کرد، یعنی ابتدا در تهذیب «قوه شهویه» سعی شود، و صفت «عفت» را که از فضائل این قوه است اکتساب کند.

و بعد از آن به تهذیب و تزکیه «قوه غضبیه» پرداخت و صفت «شجاعت» را که از فضائل این قوه است اکتساب، و تحصیل نمود.

و سپس در تکمیل «قوه عاقله» سعی و کوشش نماید، تا فضیلت «حکمت» را بدست آورد.

و چنانکه باین ترتیب آدمی در تهذیب نفس و تحصیل اخلاق حسنه کوشد، به آسانی و سهولت جام سعادت را خواهد نوشید، و ثمره این ترتیب، تسهیل اخلاق و آسانی آن است، زیرا شکی نیست که انقیاد و تزکیه قوه شهویه آسان تر از قوه غضبیه است، و نیز گذشتن از قدر زاید از ضروریات غذا و شهوت، از ترک جاه، و برتری و ریاست و سروری، بسی آسان تر است. و آن هم، از نیکی در مقابل بدی، و اغماض از انتقام آسان تر است.

پس تسخیر قوه شهویه در ابتداء آسپه است، و بعد از آن فی الجمله قوتی از برای عاقله حاصل می شود، و ملکه تسخیر قوه غضبیه نیز بسهولت میسر میشود، و بعد از تسخیر این دو قوه، تحصیل ملکه حکمت، که از آن دو صعب تر است به آسانی ممکن می گردد.

و اگر کسی این ترتیب را رعایت نکند، این طور نیست که تکامل خود و تهذیب اخلاق از برای او ممکن نباشد، بلکه به دشواری و صعوبت حاصل می شود.

پس طالب سعادت ابدی، باید در هیچ حالی دست از طلب بر ندارد، و از رحمت خدا ناامید نشود، و در طلب بکوشد، و کمر همت ببندد، و با توکل بخدا طلب تأیید، و توفیق از پروردگار شفیق و مجید نماید

شباهت علم اخلاق به علم طب

بدان که همچنانکه اگر کسی فاقد صفات کمالی است، سعی در تحصیل آن و ازاله ضدش بر او لازم است، همچنین صفت کمالی که از برای آدمی حاصل است، جهد در محافظت و ابقاء آن واجب است.

مانند صحت بدن، چون اگر کسی مریض شد برای سلامتی خود سعی مینماید تا صحت خود را در یابد، و اگر سالم و سلامت باشد، باید مراعات حفظ سلامتی خود نماید. از این جهت است که فن طب را به دو

قسم تقسیم کرده اند: اول: « حفظ صحت»، که گفته اند: «الوقایه خیر من العلاج» یعنی پیشگیری بهتر و آسان تر از علاج است. و دوم « دفع مرض»، و آن اینکه اگر کسی مریض شد برای دفع مرض و شفای خود از بیماری سعی نماید.

و چون علم اخلاق، شبیه به علم طب است، بلکه علم حقیقی است، پس علم اخلاق نیز منقسم بر دو قسم می شود: یکی در دفع رذائل و دیگر در کسب فضائل می باشد.

و به جهت مشابهت این دو علم، علم اخلاق را «طب روحانی» گویند، چنانکه علم طب را «طب جسمانی» نامند. و از این رو بود که جالینوس طبیب که یکی از پزشکان یونان بود، در نامه ای که به خدمت حضرت مسیح(ع) فرستاد نوشت: «من طبیب الابدان الی طبیب النفوس» یعنی این نامه ای است از طبیب بدنها به سوی طبیب روحها، لذا در متون اسلامی برای پیشگیری امراض روحی، و آلوده نشدن نفس آدمی دستوراتی دارد.

#### مقدمات تزکیه نفس

کسی که طالب پاکی و تزکیه نفس از صفات رذیله، و آرایش و تحلیه آن به صفات حمیده و جمیله است، باید ابتداء برای پیشگیری، از همنشینی با کسانی که دارای اخلاق بد هستند احتراز نماید، زیرا مصاحبت با هر کسی مدخلیت عظیم دارد در اتصاف به اوصاف و تخلق به اخلاق انسان. چون طبع انسان دزد است، و آنچه را مکرر از طبع دیگری ببیند اخذ می کند، و سر آن اینست که از برای نفس چندین قوه است که بعضی مایل به خیرات و فضایل است، و بعضی مایل و مقتضی شرور و رذایل هستند، و پیوسته این قوا با یکدیگر در مقام نزاع و جدالند.

که اگر برای هر یک از آنها اندک قوتی حاصل شد، بر جزء دیگر به همان اندازه غالب می شود، و نفس را مایل به مقتضاء و طابع خود می نماید.

پس شکی نیست که مصاحبت و همنشینی با صاحب هر صفتی، و دیدن افعال و حالات آنها، باعث قوت مقتضی آن صفت است. بدین سبب کسانی که بیشتر اوقات با هم همنشین هستند، و یا در اغلب اوقات، مثل شاگردان یک استاد، و یا دوستان، غالباً اخلاقشان با هم متلائم هستند، یعنی با هم موافق و سازش دارند، و اوصاف ایشان متناسب هم هستند، همین طور اهل یک قبیله و یک شهر.

و لیکن چون اکثر قوای انسانی طالب اخلاق رذیله است، انسان زودتر مایل به شرّ می شود، و میل به صفات بد آسان تر است از میل به خیرات می باشد.

و از این جهت گفته اند: که تحصیل ملکات حسنه به منزله بالا رفتن از سرازیری است یعنی بسیار سخت است، و کسب صفات ناپسند، مثل پائین آمدن از سرازیری است از فراز به نشیب و از بالا به پائین است. در حدیثی حضرت رسول (ص) اشاره به این موضوع دارد که می فرماید:

«حَفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَ حَفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ» (رسیدن به درجات بهشت با زحمات و تحمل سختی ها است، و دخول در آتش جهنم با پیروی از خواهشهای نفسانی مربوط می شود).

راه کمال عقل باضافه عواطف است

برای رسیدن به کمال و اصلاح نفس، باید عواطف را نیز تحت فرمان عقل قرار داد، زیرا غذای عقل علم است، و غذای عواطف فضایل اخلاقی است، و عقل بدون عواطف خشک و تند است.

فداکاریها، نوازشها، محبتها، دلسوزی و دستگیری از مستمندان، شورها و عشقها، همه از احساسات و رقت قلب سرچشمه میگیرند. و راه نفوذ ملائکه، عواطف و فهم و علم است، و راه شیطان شک و قساوت است لذا اگر عواطف را بر مبنای عقل و شرع قرار گرفت رفتار آدمی زیبا میشود.

حضرت علی (ع) می فرماید: راه نفوذ بر قلب انسان، هم از طرف ملائکه است و هم از طرف شیطان، «ولمّة الشیطان السهو و القسوة، فلمّة الملك الرقة و الفهم» لذا باید مراقب بود که در اعمال و افکار ما شیطان از

طریق نفوذ در قلب، و با وسوسه، موجب سد راه نفوذ ملائکه رحمن نشود، و با تزکیه نفس و پناه بردن بر خداوند، از شرّ وسوسه گر نهانی که در دل مردم وسوسه میکند، از جن و انسان.

و در همه حال بخوان: قل اعوذ برب الناس، ملک الناس اله الناس من شرّ الوسواس الخناس الذی یوسوس فی صدور الناس من الجنه و الناس<sup>۱۱۳</sup>.

### فوائد ذکر و یاد خدا

ذکر الهی موجب اطمینان و آرامش و نشاط روح انسان می شود و آن را به تعادل می رساند، و از یک سو نمی گذارد اندوه ها انسان را از پا در آورد، و از سوی دیگر، مانع سر مستی و طغیان انسان به هنگام شادی می شود. قرآن می فرماید: الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ<sup>۱۱۴</sup>

[بازگشتگان به سوی خدا] کسانی [هستند] که ایمان آوردند و دل هایشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه باشید! دل ها فقط به یاد خدا آرام می گیرد.

امام باقر(ع) میفرماید: «آرامش همان ایمان است» خداوند متعال انسان را آفرید، و تمام امور رسیدن به آرامش را برای او مهیا نموده، و لیکن همواره انسان در پی دستیابی به آرامش و آسایش عمر خود را تباه کرده، و از آرامش دور شده و متأسفانه عصر تکنولوژی انسان را به آسایش رسانده، ولی آرامش را از او گرفته است.

انسان با ذکر خدا اطمینان می یابد و اضطرابش تسکین پیدا می کند. آری آیه الله مصباح میفرماید: این حکمی است عمومی که هیچ قلبی از آن مستثنا نیست، مگر آن که کار قلب بجایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشدش، دیگر نتوان آنرا قلب نامید؛ البته چنین قلبی از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمأنینه و سکون محروم خواهد بود، چنان که خداوند فرمود: «لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا»<sup>۱۱۵</sup>

<sup>۱۱۳</sup>سوره ناس

<sup>۱۱۴</sup>سوره رعد آیه ۲۸

<sup>۱۱۵</sup>سوره اعراف آیه ۱۷۹

1- ذکر خدا وسوسه ها و تخیلات و توهمات و دیگر عواملی را که اختلالات فکری و روانی را فراهم می آورند از بین می برد، و نمی گذارد نیروهای ثمر بخش ذهنی و روانی هدر روند.

2- ذکر الهی، علاوه بر اینکه درون آدمی را از آلودگی ها، وسوسه ها، تخیلات و توهمات پاک می کند، می تواند فعالیت های ذهنی و روانی انسان را تنظیم کرده، و مجهولاتی را برای او مکشوف گرداند و تشخیص حقیقت را برای انسان آسان سازد.

«إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ»<sup>۱۱۶</sup>

در حقیقت، کسانی که تقوا دارند، چون وسوسه ای از جانب شیطان بدیشان رسد (خدا را) به یاد آورند و به ناگاه بینا شوند.

تعبیر طائف (طواف کننده) در این آیه حاکی از آن است که وسوسه های شیطان چون طواف کننده پیرامون فکر و روح انسان به حرکت در می آیند تا راهی برای نفوذ بیابند.

اگر انسان در این هنگام به یاد خداوند بیفتد، به عواقب شوم گناه و آلوده گشتن به وسوسه های شیطان توجه می کند، در می یابد که در حضور خداوندی توانا و دانا قرار دارد که بر پنهان ترین زوایای روح و قلب او نیز اشراف و آگاهی دارد، بدین ترتیب، آن وسوسه ها را از حریم دل خود دور می سازد.

اما اگر به یاد خداوند نیفتد و غفلت بر او چیره گردد، بالاخره آن وسوسه ها راهی برای نفوذ می یابند، و در نتیجه آن انسان غافل تسلیم وسوسه شیطانی می گردد.<sup>۱۱۷</sup>

دعا خداوندا بتو از وسوسه های شیاطین انس و جان پناه می بریم.

<sup>116</sup> همان 201

<sup>117</sup> کتاب یاد او ص 56 و 57

فهرست جلسه دهم

طیب واقعی کیست؟

منشأ بیماریهای روانی از نظر قرآن.

معیار عمل اخلاقی

مراحل سلوک.

نکته ای مهم در اهمیت نفس.

تحلیه.

تجلیه.

زندگی طیب چیست؟.

راه رسیدن به حیات طیب.



جلسه دهم

### طیب واقعی کیست؟

باید دانست که درمان امراض روحی از توان بشر خارج است، چون بشری که حقیقت روح را نمی داند چگونه می خواهد آن را معالجه کند. قرآن به پیامبر گرامی اش می فرماید:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۗ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا<sup>۱۱۸</sup>

<sup>118</sup>سوره اسرا آیه 85

و از تو درباره روح می پرسند ، بگو : روح از امر پروردگار من است، و از دانش جز اندکی به شما نداده اند  
(.)

قرآن شفای روح است، و برای شفای ارواح، و سازنده شخصیت انسان، و برای تکامل روح می باشد، و چون از طرف خالق نفوس است، به مفاسد و مصالح او آگاه است.

### منشأ بیماریهای روانی از نظر قرآن

اصل و منشأ بیماریهای درونی که قرآن به جهت شفای آن آمده دو چیز است: «شبهات و شهوات» است که نمونه بیماریهای شبهات آنجا که می فرماید: «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَرَّادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا»<sup>۱۱۹</sup> (در قلبهایشان مرض است) این قلبها مریض هستند.

و اما نمونه بیماریهای شهوات، در قول الله تعالی: «فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ»<sup>۱۲۰</sup> (پس در گفتار خود ، نرمی و طنازی [چنانکه عادت بیشتر زنان است] نداشته باشید تا کسی که بیمار دل است طمع کند)

در قرآن سخن از تزکیه زیاد به میان آمده است. اولین معنی تزکیه، «تطهیر قلب» و معنای دوم، «رشد و نمو» است. و نیز تزکیه عبارتست از پاکسازی روح از شرک رذایل، و پاکی جسم از حرام و ریا، و پاکسازی مال با زکات و خمس، و جان با عمل صالح، و این پاکسازی را انسان باید با سعی و کوشش برای خود فراهم آورد.

چون روح در نهایت حساسیت پذیری است و از عامل کوچکی، اعم از محسوس و غیر محسوس تأثیر می پذیرد، نیاز به وحی دارد.

<sup>119</sup>سوره بقره آیه 10

<sup>120</sup>سوره احزاب آیه 32

پس روح اگر مریض شد، درمان آن اجتناب از گناه و رجوع به قرآن است. زیرا احکام قرآن حلال و حرام، برای تعالی و تکامل روح است، اما اگر قرآن بخوانی اما از حسد، و خودنمائی، و ریاست طلبی، و امراض روحی دیگر، و گناهان دیگری که هر روز در کمین انسان است، دوری نکنی، تاثیر قرآن ناچیز است. حضرت رسول(ص) می فرمایند: مردم مریض هستند و خداوند طیب، و مصلحت مریض در چیزی است که طیب می داند، قرآن شفای بیماریهای روحی، و دل‌های بیمار است، اما اگر مریض از دارویی که برای شفای او تجویز شده استفاده نکند آیا با استفاده نکردن از دارو شفا می یابد؟

#### معیار عمل اخلاقی

می توان گفت معیار عمل اخلاقی دو چیز است: اول «عقل» که نیرویی است عهده دار فهمیدن و دانستن و درک نیک و بد امور، و شناسایی مجهولات می باشد. و نیز تشخیص دهنده خوبی، عدالت، بدی و ظلم است پس اولین میزان سنجش افعال اخلاقی عقل است.

دوم: «فطرت» (وجدان اخلاقی) شناخت راستی و کجی و فجور و تقوا را خداوند به نفس انسانی الهام کرده است. پس الهام کرد بدکاری و پرهیزکاری را.

پس هدف نهائی از اخلاق اسلامی، قرب به خدا و جلب رضایت و محبت او، و تخلق به اخلاق الهی، دست یابی به ولایت، نیل به لقای الهی و نظر به ولایت الله می باشد. و بالاترین و ولاترین هدف تربیت، خلوص انسان برای خداست.

#### مراحل سلوک

فلاسفه موضوع بحث انسان را از آن جهت که دارای روح است، می دانند و برای روح قوای سه گانه که عامل حرکت انسان است قائلند، و آن سه قوه تحت امر روح عبارتند از نیروهای عاقله، شهویه، و غضبیه، و اصول اخلاق پسندیده عبارتند از «حکمت» یعنی شناخت اشیاء، آن گونه که هستند به مقدار توان

بشری، و «شجاعت» که آن قوت قلب و استحکام در روحیه، و نیز «عفت» که خویشتن داری از بی بندباری و امور ناپسند. و «عدالت» پیروی قوه عامله از قوه عاقله است.

لذا برای رسیدن به مرحله ای که تمام قوای و اعضاء و جوارح به حد اعتدال و تابع عقل گردند، به مراتب و مراحل سیر و سلوک اشاره ای می کنیم.

عرفاء می گویند: مراتب وجود انسان با عوالم وجود مطابق است.

انسان نیز در مراتب وجودی دارای ناسوت، ملکوت و جبروت است و در هر مرتبه ای از مراتب وجود با یک مرتبه از عالم کلی می تواند مرتبط باشد.

لذا انسان سالک باید سیر روحانی داشته باشد و هجرت از عالم ناسوت به مقامات عالی را طی کند تا بمرحله تکامل برسد.

و سیر تکاملی انسان از بیداری آغاز میشود و غایت و نهایت این سیر توحید و شهود خداوند متعال است. مراحل سلوک را تا صد منزل هم بیان کرده اند اما بطور خلاصه باید گفت: یقظه (بیداری از غفلت)، توبه، تخلیه، تحلیه، و....

حال که صفات و ردائل اخلاقی خود را شناختی، و آگاه شدی که باید برای خود کاری بکنی، از کجا باید شروع، و چه باید کرد؟ این مهمترین مرحله است که «یقظه یا بیداری» است، که فرد از خواب غفلت بیدار شده، و به اهمیت موضوع پی برده، و بفکر اصلاح نفس خود است.

اما مرحله دوم «تخلیه» است، و آن سعی در اذاله صفات رذیله و اخلاق ناپسند است، که در این صورت زیبایی های جهان را بهتر خواهد دید، زیرا جهان بینی هر کسی بگونه قلب اوست.

عالمی که جلوه گاه و مظهر اسماء حق تعالی است، و در همه جا نشانی از آیات و رحمت الهی مشاهده میشود، مگر ممکن است انسان سلیم القلب، در برابر این عظمت بی تفاوت باشد؟

چون معیار تشخیص، مربوط به قلب و باطن انسان است، اگر قلب مزگی و پاک باشد و جان سالم، حتی نسیم سحرگاهی او را به طرب وای می دارد، و با سعدی شیرازی همصدا می گوید:

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست

عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست

همه عالم را دوست دارم، چون همه عالم اثر و جلوه گاه اسماء اوست، پس اگر خواهی جمال یار بینی، و اگر خواهی ملکوت عالم بینی، به قرآن توجه کن که می فرماید: «اولم ینظروا فی ملکوت السموات و الارض» (آیا نمی نگری در ملکوت آسمانها و زمین؟) حال ملکوت خود را خواه «جان، خواه نفس، خواه دل و قلب» بنام، مهم نیست که نامش چه باشد، فقط بدان که تو همانی و این کالبد تو مرکب آن است.

حال اگر خودت را دوست داری، به تزکیه آن پرداز که غرض از آفرینش تو منحصرأ کمال بخشیدن به حقیقت توست، که اگر آنرا رها کردی و به تربیت و تزکیه آن پرداختی، خسران ابدی تو را تهدید می کند، و این سخنی است که خداوند بعد از هفت سوگند در قرآن فرمود: «قد افلح من زکیها و قد خاب من دساها» (مسلم رستگار شد آنکه نفس خویش را تزکیه نمود، و نا امید شد آنکه آنرا وا گذاشت)<sup>121</sup>

اهمیت موضوع تزکیه نفس، که بعد از هفت سوگند و گفته اند یازده سوگند، به ویژه که در هیچ جای قرآن، این قدر سوگند نیامده است.

و این مؤکد ترین امر خداوند، که مسئله مهم تزکیه نفس را بیان می کند که هر کس به شناخت و تزکیه نفس پرداخت، به رستگاری خواهد رسید و آن که رهایش کرد، ناامید و بی بهره گشته است. از آیه فوق فهمیده می شود که:

1- قرآن کریم آلوده شدن ضمیر انسان را ممکن می داند، 2- پاک کردن ضمیر از آلودگی را در اختیار خود شخص می داند، 3- پاکیزه کردن نفس واجب، و رستگاری در گرو آن است.

نکته ای مهم در اهمیت تزکیه

<sup>121</sup> هدهد صبا ص 283

«تزکیه نفس» یعنی رشد دادن آن با خیر و برکات معنوی، و «دسیسه» یعنی داخل کردن چیزی در چیز دیگر به نوعی از اجبار.

«تزکیه» حرکت نفس در مسیر فطرت است تا حدی که به برکت و سعادت برسد و دسیسه، حرکت بر خلاف فطرت است.

هر عملی که از انسان سرزند در وی تأثیر می‌گذارد و در اثر تکرار به صورت ملکه در می‌آید. آن ملکه نفسانی موجب صدور کارهایی شبیه خود می‌شود، و این ملکات پس از جدایی نفس از قالب تن، بصورت عوارض نفسانی باقی خواهد ماند، در حالی که از متعلق مادی آن بیرون رفته است. و به همین خاطر چون محبی است که از محبوب خود جدا افتاده، لذا در شقاوت می‌ماند، ولی اگر از امکانات دنیوی تنها در حد وسیله استفاده کرد و دل را اسیر مادیات قرار نداد، و هدف را قرب الهی پنداشت، پس از مرگ که قالب تن را از دست می‌دهد و حجاب جسمانی کنار می‌رود، خود را در کنار معشوق ازلی می‌یابد، خداوند در این باره می‌فرماید:

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَنَهَرٍ (۵۴) فِي مَعْدِنِ صِدْقٍ عِنْدَ مَلِكٍ مُّقْتَدِرٍ<sup>۱۲۲</sup>

یقیناً پرهیزکاران در بهشت‌ها و [کنار] نهرها هستند؛ «54» در جایگاهی حق و پسندیده نزد پادشاهی

توانا)

بنابراین، سعادت دنیا در کسب اخلاق پسندیده می‌باشد، که با بقای نفس باقی می‌ماند و انسان را به محضر حق می‌رساند.<sup>۱۲۳</sup>

پس برو و خانه دل را فرو روب، مهیا کن مقام و جای محبوب.

و بدان که تا قلب خود را از رذائل پاک نکنی نور الهی و حلاوت و شیرینی جذبه‌های الهی را نخواهی چشید.

<sup>122</sup>سوره قمر آیات 54-55

<sup>123</sup>کتاب از ملک تا ملکوت ص 386-387

## تخلیه

بعد از اینکه موفق به تخلیه شدی، که آن تهذیب نفس از رذائل بود، که طبق فرموده خداوند متعال «قد افلح من زکاهها و قد خاب من دسأها» است. حالا نوبت به تخلیه می رسد، و آن عبارتست از «تخلق و تحلی به فضائل، و رسیدن به مقام امن و امان و اطمینان» می باشد، به آن مقامی که شامل قول الله تعالی قرار گیرد: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (۶۲) الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ (۶۳) لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ»<sup>۱۲۴</sup>

(آگاه باشید! یقیناً دوستان خدا نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می شوند. «62» آنان که ایمان آورده اند و همواره پرهیزکاری دارند. «63» قطعاً آنان را در زندگی دنیا و آخرت بشارت است [در دنیا به وسیله وحی و در آخرت به خطاب خدا و گفتار فرشتگان])

## تجلیه

و حالا آماده و قابلیت تجلی را می یابند و آن تنور قلب بنور معرفت است که خداوند متعال میفرماید: «أَوَمَنْ كَانَ مِيتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا»<sup>۱۲۵</sup> (آیا کسی که [از نظر عقلی و روحی] مرده بود و ما او را [به وسیله هدایت و ایمان] زنده کردیم، و برای وی نوری قرار دادیم تا در پرتو آن در میان مردم [به درستی و سلامت] زندگی کند، مانند کسی است که در تاریکی ها [ی جهل و گمراهی] است و از آن بیرون شدنی نیست؟) و گفته اند: طی این منازل سالک الی الله میرسد به مقام لقاء و مراتب آن، و فرموده خدای متعال:

فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا<sup>۱۲۶</sup>

<sup>124</sup>سوره یونس آیه 62 و 63

<sup>125</sup>سوره انعام آیه 122

<sup>126</sup>سوره کهف آیه 110

(پس کسی که لقاء پروردگارش را امید دارد ، باید کاری شایسته انجام دهد و هیچ کس را در پرستش پروردگارش شریک نکند)

و مراد از لقاء و مراتب آن، مقام قرب و عبودیت و حکومت الهی بر قلب سالک است، که آن فضل الهی است که به بندگان مؤمن عنایت می فرماید، که قرآن کریم به آن اشاره دارد.

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ ۖ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»<sup>۱۲۷</sup>

(از مرد و زن ، هر کس کار شایسته انجام دهد در حالی که مؤمن باشد، مسلماً او را به زندگی پاک و پاکیزه ای زنده می داریم و پاداششان را بر پایه بهترین عملی که همواره انجام می داده اند می دهیم)

زندگی طیب چیست؟

در معنای حیات طیب و زندگی پاکیزه نظرات گوناگونی بیان شده و در روایت آمده است که از امام علی (ع) پرسیدند مقصود از جمله « فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ » چیست؟ فرمود: «قناعت»<sup>۱۲۸</sup> البته مصادیق روشن آن قناعت است چون اگر همه دنیا را به کسی بدهند ولی روح قناعت را از او بگیرند همیشه در رنج و نگرانی به سر می برد و به عکس اگر انسان روح قناعت داشته باشد. از حرص و طمع بر کنار است و همیشه آسوده خاطر و خوش است.

آری حیات طیبه معنای وسیعی دارد ، و بطور اجمال می توان گفت: زندگی پاک از هر گونه نابودی و کمبودی که ناکامی و بیم و اندوه آنرا ناگوار می کند، حیاتی دور از نگرانی و تلخ کامی ، حیاتی همراه با

<sup>127</sup>سوره نحل آیه 97

<sup>128</sup>کلمه قصار 229



قناعت و پرهیز از افراط و تفریط، حیاتی سرشار از معنویت و ایمان و احسان به خلق، حیاتی دور از غفلت و سهو و نسیان و...

پس برای رسیدن به چنین حیات و زندگی سعاتمندی باید به وحی الهی دستاویز شد، و از وسوسه شیطان گریخت و بر خدا توکل کرد که شیطان بر مؤمنان اهل توکل نفوذ ندارد. لذا معیار بر خورداری از حیات طیبه ایمان و صبر بردباری در برابر هواهای نفسانی است. چنین کسی قلب و روحش به پروردگارش باقی است.

راه رسیدن به حیات طیبه

حیات طیب بر دو پایه استوار است: ایمان و عمل صالح. فرد مؤمن و صالح از آرامش و صفای دل برخوردار است.

کسی که در کردارهایش میانه روست، و از زندگی زهرآلود تجملاتی و چشم و هم چشمی و اسراف و تبذیر پرهیز میکند، چنین فردی زمینه ساز حیات طیبه و زندگی پاکیزه و آرامش روحی و روانی است. در این زندگی معنوی و پاک جز زیبایی و جمال چیزی را مشاهده نمی کند و چنین انسانی چنان نور و کمال و قدرت و عزت و لذت و شادمانی در زندگی خود می یابد و مشاهده می کند که پایان و انتهای ندارد.

آری اولیاء الهی از حیات دیگری نیز برخوردارند که قرآن می فرماید: «احیاء عند ربهم یرزقون» آنها نمی میرند و زنده اند از یک زندگی حقیقی در محضر حق برخوردارند. و در همین دنیا هم از آن برخوردار میشوند و آن غایت کمال الهی انسان است.

«إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَنَهَرٍ (۵۴) فِي مَعْدِنِ صِدْقٍ عِنْدَ مَلِيكٍ مُّقْتَدِرٍ»<sup>۱۲۹</sup>

(یقیناً پرهیزکاران در بهشتها و [کنار] نهرها هستند؛ «54» در جایگاهی حق و پسندیده نزد پادشاهی

توانا).

برای حضور در عالم «عندیت» عالم عندالله و حیات طیبه باید عوامل درونی وابسته به حیات دنیا را از بین برد، که موجب آزاد شدن دل از قید و بندهای دنیا می گردد. و قبل از اینکه دنیا را از او بگیرند به شهادت معنوی و مرگ اختیاری روی می آورد.

و عالم عندیت، عالمیست که جلوه آیات الهی است و کسانی که دل و جان خود را صاف و از تعلقات الهی پاک کنند، در میان مردم با نور الهی حرکت می کنند.

پس کوشش کنیم برای رسیدن به این فضل بزرگ الهی که به ما دستور داده اند:

«سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ۗ

ذَٰلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ»

(پیشی جوئید به آمرزشی از سوی پروردگارتان و بهشتی که پهنایش چون پهنای آسمان و زمین است ، برای کسانی که به خدا و پیامبران ایمان آورده اند آماده شده است ؛ این فزون بخشی خداست که آن را به هر کس بخواهد عطا می کند و خدا دارای فزون بخشی بزرگ است) .

التماس دعا.

mahtfeledost.ir

منابع

قرآن کریم

ترجمه قرآن حسین انصاریان

ترجمه از تفسیر نمونه

معراج السعاده، ملا احمد نراقی

خلاصه معراج السعاده، حاج شیخ عباس قمی، مؤسسه در راه حق، 1364

تفسیر نمونه.

تفسیر جزء 30 قرآن، سید احمد فهری.

تفسیر مخزن العرفان، بانو نصرت امین.

اخلاق، بقلم یک بانوی ایرانی، مؤسسه نهضت زنان مسلمان، خرداد 1360

توشه سالکان، ملا محسن فیض کاشانی، انتشارات پیام آزادی. 1372

طب روح: اخلاق اصیل، دکتر بهرام الهی، انتشارات جیحون 1379

تهذیب نفس، سید محمدرضا غیاثی کرمانی، دفتر انتشارات اسلامی

یاد او، آیت الله محمد تقی مصباح یزدی، مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، 1382

بیماریهای روانی، شهید ثانی، ترجمه: سید ابراهیم سید علوی، ناشر: رسالت قلم.

ناراحتیهای اعصاب را چگونه درمان کنیم، ترجمه ای از مهدی شعبانی، انتشارات غلامعلی شعبانی، (قبل از

انقلاب).

وسواس و درمان آن، سید مهدی حجازی شهرزائی، چاپخانه اسماعیلیان - قم. 1410 هجری.

سکینه الايمان، تالیف طبیب النفسی الدكتور محمد کمال الشریف، دار ابن کثیر، دمشق - بیروت، 1996 م

، 1417 ه -

دع القلق و ابدأ الدعاء، مؤلف علی ناصر، مؤسسه الوفاء، بیروت لبنان، 1985 .

الاكتئاب (دراسة نفسیه قرآنیه)، دكتور عزت عبدالعظیم الطویل، ناشر دارالمطبوعات الجدیده الاسكندیة،  
1988.

از ملك تا ملكوت، سید حسین تقوی، ناشر میراث ماندگار بهار 83.

اخلاق خانواده، تالیف احمد صادقی اردستانی، ناشر مؤسسه مطبوعاتی خزر، چاپخانه حیدری، 1369.

رؤی معرفیه، کامل الهاشمی - لبنان بیروت، مرکز غدیر للدراسات الاسلامیه.

و از انترنت هم مطالبی استفاده شده است. (اخرین ویرایش جمعه 92/2)

الحمد لله رب العالمین