

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دفتر سوم: محاسبه و انابہ
دکتر محمد تقی فتالی

زندگی معنوی



❁ دیباچه ۱۳

باب سوم / محاسبه ۳۱

مراقبه ۳۳

❁ نشانه اول: تحسین عنصر انتخاب ۳۴

❁ نشانه دوم: خداوند خواهان اجتماعات همدلانه است ۳۵

❁ نشانه سوم: گام برداشتن در جدول خدا برای صعود و هدایت ۳۶

❁ نشانه چهارم: هستی، سخن خداست ۳۸

❁ نشانه پنجم: مؤمنان پرهیزگار ۴۱

❁ نشانه ششم: عمل درست؛ راهکار تقویت احساسات زیبای درونی ۴۱

❁ نشانه هفتم: تقوای خائفانه و تقوای عاشقانه ۴۳

❁ نشانه هشتم: اهل حساب و کتاب خویش باشیم ۴۴

❁ نشانه نهم: هیچ عاقلی روی پُل خانه ابدی نمی سازد ۴۵

❁ نشانه دهم: قیامت هم اکنون حاضر است ۴۵

❁ نشانه یازدهم: اصل جاودانگی و نامیرایی عمل ۴۶

❁ نشانه دوازدهم: همگان باید مراقب و مواظب باشند ۵۰

❁ نشانه سیزدهم: باطن‌های سه‌گانه عمل ۵۱

❁ نشانه چهاردهم: دیروز، امروز و فردای انسان و جهان ۵۴

❁ نشانه پانزدهم: تحلیل «غد» از طریق اسمای الهی ۵۵

❁ نشانه شانزدهم: برنامه عملیاتی چهارمرحله‌ای ۵۶

● چکیده مباحث ۶۸





- استواری بر حقایق توبه ۷۱
- نشانه اول: مدل های بازگشت به گذشته ۷۲
- نشانه دوم: تبدیل به فرد دیگری شوید ۷۳
- نشانه سوم: توقف در گذشته ممنوع ۷۵
- نشانه چهارم: راهکار پذیرش نقش و مسئولیت ۷۶
- چکیده مباحث ۷۷

- مقایسه میان نعمت و جنایت ۷۹
- نشانه اول: روابط مبتنی بر حکمت با دیگران ۸۰
- نشانه دوم: قرآن، کتاب واقعیت و هستی است ۸۱
- نشانه سوم: مراقب سه گانه وجود و نفس آدمی ۸۶
- نشانه چهارم: فرمول وضعیت مطلوب در مواجهه با خود و دیگران ۸۹
- نشانه پنجم: معناشناسی نعمت و نعمت ۹۵
- نشانه ششم: همه دادن ها و گرفتن ها، ابتلاست ۹۷
- نشانه هفتم: غیب عالم، همان باطن و عمق جهان است ۹۷
- چکیده مباحث ۹۹

- جلاسازى حقوق خدا از حق خود ۱۰۱
- نشانه اول: اگر لطف او از آدمیان سلب شود ۱۰۲
- نشانه دوم: گام برداشتن به سوی لطف های آسمانی ۱۰۳
- نشانه سوم: خداوند مدد رسان خوب ها و بدهاست ۱۰۳
- چکیده مباحث ۱۰۵





خشنودی ایشان به جز آتش چه دهد بر؟ ۱۰۷

● نشانه اول: الگوی تلاش مؤمنانه ۱۰۸

● نشانه دوم: تسلیم آری، رضایت خیر ۱۱۴

● نشانه سوم: طاعت و تلاش ما، ارزنده بارگاه او نیست ۱۱۴

● نشانه چهارم: اصل کائناتی تعییر ۱۱۵

● نشانه پنجم: شناخت جهان از رهگذر شناخت قوانین آن ۱۱۶

● نشانه ششم: گستره اصل تعییر ۱۱۶

● نشانه هفتم: چرایی ناشایستگی سرزش دیگران ۱۱۷

● چکیده مباحث ۱۱۹

● حاصل سخن ۱۲۰

باب چهارم / انابه ۱۲۳

بازگشت اختیاری به سوی پروردگار ۱۲۵

● نشانه اول: حرکت و تحوّل به نام انابه ۱۲۶

● نشانه دوم: انابه قهری و اختیاری ۱۲۷

● نشانه سوم: گام‌های انابه ۱۲۷

● نشانه چهارم: انابه در آیات قرآن ۱۳۱

● نشانه پنجم: جهان دائماً در حال «شدن» است ۱۳۶

● نشانه ششم: قرب خداوند به ماسوا ۱۳۶

● چکیده مباحث ۱۴۶

انواع انابه ۱۴۹

● نشانه اول: بنیاد عالم بر حقیقت استوار است ۱۵۰

● چکیده مباحث ۱۵۱





شرایط حصول انابهٔ اصلاحی ۱۵۳

● نشانهٔ اول: بیرون آمدن از پیامدها ۱۵۴

● نشانهٔ دوم: رهایی از پیامدهای حق الله و حق الناس ۱۵۵

● نشانهٔ سوم: کائنات خدا، آینه اعمال انسان هستند ۱۵۸

● نشانهٔ چهارم: دردمندی از لغزش‌ها ۱۶۰

● چکیده مباحث ۱۶۱

شرایط حصول انابهٔ وفایی ۱۶۹

● نشانهٔ اول: رهایی از لذت‌بری از گناه ۱۷۰

● نشانهٔ دوم: پرهیز از تحقیر اهل غفلت ۱۷۱

● نشانهٔ سوم: احساس بد معطوف به کالبد عمل نه فاعل آن ۱۷۷

● نشانهٔ چهارم: رابطهٔ میان خدمت و مدیریت ۱۷۸

● نشانهٔ پنجم: سلوک یعنی خدمت ۱۷۸

● نشانهٔ ششم: کاوشی عمیق برای یافتن کاستی‌های خدمتگزاری ۱۸۰

● نشانهٔ هفتم: اصول خدمت ۱۸۱

● نشانهٔ هشتم: انواع خدمت ۱۸۱

● نشانهٔ نهم: دو رویکرد اصلی برنامهٔ زندگی ۱۹۶

● نشانهٔ دهم: تکبر؛ مانع اصلی خدمت ۱۹۶

● نشانهٔ یازدهم: به چه کسی باید خدمت کرد ۱۹۸

● نشانهٔ دوازدهم: آثار مثبت خیرخواهی ۱۹۹

● نشانهٔ سیزدهم: خدمت به خدا و خلق خدا؛ دو روی یک سکه ۲۰۰

● چکیده مباحث ۲۰۰





۲۰۳ انابۀ حالی

۲۰۴ نشانه اول: صدقِ حال

۲۰۴ نشانه دوم: نومیدی از عمل خویش

۲۰۸ نشانه سوم: ابرِ پُربار لطف او همواره بر ما حاکم است

۲۰۹ چکیده مباحث ●

۲۱۰ حاصل سخن

۲۱۵ کتاب نامه



دبیاجه

معرفت، مهم‌ترین عامل برتری انسان است. انسان به وسیله عقل، که مهم‌ترین قابلیت وجودی اش است، می‌تواند راه معرفت را برگزیند یا در تاریک‌خانه نادانی و رکود، از تلاش و کوشش برای نیل به عرفان، خود را محروم نماید.

نیک‌بختی و شوربختی ایام عمرو نیز سعادت‌مندی و شقاوت‌مندی زندگی، محصول تصادف یا جبر و گُرهی که ملازم حیات بشر باشد، نیست، بلکه عینیت انتخاب‌ها و سلوک‌های لحظه‌به‌لحظه آدمی است. زندگی در عین پیچیدگی ظاهری، از وضوح و شفافیت باطنی حیرت‌انگیزی برخوردار است. بشر به میزان توجه و دقت‌ورزی در رویارویی با شرایط گوناگون و متعدد زندگی، زمینه بهره‌وری افزون‌تر یا محرومیت بیشتر خویش را از حقایق عمیق و لطایف شیرین آفرینش فراهم می‌آورد. بی‌شک، خالق کائنات و نیروهای بی‌شمار او در زمان مناسب و به‌میزانی که مقتضای فضل و عدل پروردگار حکیم است، بهره‌مندی یا حرمان وی را رقم می‌زنند.

به طور کلی، وضعیت بنی آدم بعد از هبوط دو گونه است؛ صعود یا سقوط. بعد از آنکه پدر انسان ها از میوه ممنوعه استفاده کرد و عصیان خدا نمود، هبوط نصیب آدم و فرزندان وی شد و از این طریق جایگاه و محل استقرار دائمی انسان ها سیاره منجمدی به نام زمین شد:

آنگاه از آن [درخت ممنوعه] خوردند و برهنگی آنان برایشان نمایان شد و شروع کردند به چسبانیدن برگ های بهشت بر خود و [این گونه] آدم به پروردگار خود عصیان ورزید و بیراهه رفت سپس پروردگارش او را برگزید و براو ببخشود و [وی را] هدایت کرد.^۱

هر یک از فرزندان آدم به راهی رفتند و مسیری برای خود برگزیدند. با نگاه کلی می توان گفت که آدمیان یکی از دو راه را در پیش گرفتند؛ برخی به سمت آسمان رفتند و راه هدایت، رفعت و صعود پیش گرفتند و بعضی دیگر زمینی شده مسیر گمراهی، نابودی و سقوط را پیمودند:

[که] به راستی انسان را در نیکوترین اعتدال آفریدیم سپس او را به پست ترین [مراتب] پستی بازگردانیدیم.^۲

هر لحظه دو راه پیشروی انسان وجود دارد؛ راهی به سمت بالا و راهی به سوی پایین، مسیری در راستای آسمان و مسیری به سمت زمین، راهی به رهایی و راهی به وابستگی، جاده ای به سمت خدا و جاده ای به سمت خودیت و در یک کلام مسیری به سمت صعود یا سقوط. کسی که در مسیر هدایت و صعود باشد، اهل رشد بوده و در اصطلاح قرآنی رشید نامیده می شود و او تحت پوشش نام «رشید» خدا خواهد بود. اما کسی که زمینی باشد، نردبان سقوط و تنزل را می پیماید و او تحت پوشش اسم «مُضِلّ» قرار می گیرد. انسان ها یا اهل صعودند یا اهل سقوط و خود به این امر واقف اند و بصیر؛ زیرا که خداوند معرفت به این دو مسیر را درون انسان ها به ودیعت نهاده است:

در دین هیچ اجباری نیست و راه از بیراهه به خوبی آشکار شده است.^۳

۱. طه، ۱۲۱-۱۲۲.

۲. تین، ۴ و ۵.

۳. بقره، ۲۵۶.

سپس پلیدکاری و پرهیزگاری اش را به آن الهام کرد.^۱

پرسش جالبی رخ می نماید و آن اینکه چه عاملی سبب صعود یا رشد شده؟ و چه سببی موجب سقوط و گمراهی گردیده؟ پاسخ قرآن بسیار ناب است. آخرین کتاب آسمانی بر این نکته پای می فشارد که سازنده صعود و آفریننده سقوط تنها یک چیز است: عمل. اگر انسان عمل درست و به اصطلاح «صالح» انجام دهد او در مسیر رفعت و بلندا قرار گرفته است و اگر عملی سوء و نادرست از او صادر شود، وی راه سقوط در پیش گرفته است. از آنجاکه انسان در هر لحظه مشغول عمل است و فعل او می تواند خوب یا بد باشد پس در هر لحظه و با هر رفتاری، در نردبان هستی بالا یا پایین می رود.

چون نیک بنگریم میان انسان و خدا راه های متعددی کشیده شده است. هرگز مسیری که به سمت خدا می رود انحصاری نیست و نمی تواند باشد؛ زیرا که انسان ها با یکدیگر تفاوت هایی دارند چنانکه اعمال خوب بی شمارند. پس می توان گفت به تعداد انسان ها بلکه عمل های خوب، راهی به سوی آسمان وجود دارد و هرانسانی از مسیری می تواند تکامل یابد:

راه ها به سمت خدا به تعداد انسان ها است.^۲

راه ها متفاوت اند. مسیرهایی که به سمت آسمان و نیل به حقیقت کشیده شده اند، بسیار متفاوت و متنوع اند. میان انسان و خدا هرگز مسیر واحدی وجود ندارد بلکه هر لحظه و در برابر هرانسانی، راه های گوناگونی به سوی خدا هست و انسان می تواند با گام نهادن در هریک، خود را تا حدی بالا کشد و بالا برد.

اگر به جاده های دنیا هم نگاه کنیم در آن ها تنوعات زیادی می بینیم؛ برخی سنگلاخی اند، برخی ماسه ای، برخی یک طرفه، برخی دوطرفه، برخی کوهستانی، برخی اتوبانی و بعضی دیگر آن چنان وسیع و پرحجم اند که گاه دوازده باند دارند. راه های معنوی نیز چنین است؛ برخی ناهموارند و بعضی دیگر هموار، برخی یک باند دارند و بعضی دیگر چند باند و برخی در کویرند و بعضی دیگر در گلستان. واقعیت آن است که هر کدام از خوبی ها و ارزش ها یک مسیر محسوب می شوند

۱. شمس، ۸.

۲. نخجوانی، فواتح الالهیه، ج ۱، ص ۲۰؛ مدرسی، من هدی القرآن، ج ۱۲، ص ۲۳۶؛ حقی بروسوی، روح

البیان، ج ۳، ص ۲۷۲؛ طیب، اطیب البیان، ج ۵، ص ۲۸۷.

و می‌توانند راه هدایت باشند و آدمی را به سمت خوبی یا زیبایی دیگری سوق دهند؛ شکر یک مسیر است، صبر یک راه است، نماز و عبادت یک طریق است، دعا راهی است به سمت هدایت، ذکر مسیری است که انسان‌ها را بالا می‌برد، صداقت نشان‌دهنده مسیر انسانیت است، یکی از راه‌های خوشبختی علم و معرفت است و عشق از نزدیک‌ترین راه‌ها به سمت محبوب عالم محسوب می‌گردد.

زندگی معنوی به‌مانند بازی مار و پله است؛ گاهی با یک حرکت زیبا، از پله‌های صعود بالا می‌رویم و زمانی با یک عمل یا فکر نادرست به پرتگاه زشتی‌ها سقوط می‌کنیم، به‌گونه‌ای که نه تنها تمامی پله‌های ترقی را بازمی‌گردیم بلکه چند پله‌ای را هم تنزل می‌نماییم.

واژه «حی» و «حیات» یکی از زیباترین واژه‌های قرآنی است. «حی» نام زیبای خداست و در موارد متعددی از آیات قرآن به کار رفته است. در آیات نورانی قرآن، زندگی دو بُعد دارد؛ مادی و معنوی. عنوان «حیات الدنیا» به زندگی مادی اشاره دارد و از زندگی معنوی با واژه «حیات طیب» یاد می‌شود.

رویکرد انسان‌ها به جنبه مادی زندگی دو گونه است؛ برخی به زندگی دنیا دل خوش کرده‌اند^۱ و آن را بر زندگی در سرای آخرت ترجیح می‌دهند؛^۲ از این رو به‌ظاهر زودگذر دنیا پسندیده می‌کنند^۳ و سرمست غرور می‌شوند.^۴ انسانی با این ویژگی‌ها، آیات و نشانه‌های الهی را به سخره می‌گیرد، فرستادگان الهی را انکار می‌کند، به قیامت ایمان نمی‌آورد و در منجلاب آلودگی‌های اخلاقی و اعتقادی فرو می‌رود.

گروه دیگری از فرزندان آدم، در کنار استفاده از نعمت‌های دنیا، بهترین زاد و توشه را از کشتزار دنیا برای آخرت خود فراهم می‌کنند. آنان با انجام کارهای نیک و شایسته همراه با باوری استوار و راستین، به حیاتی طیب و زندگی پاک دست می‌یابند. که حاصل آن بشارت به سعادت دنیا و آخرت^۵ و دریافت نصرت و

۱. یونس، ۷.

۲. بقره، ۸۶.

۳. روم، ۷.

۴. اعراف، ۵۱.

۵. یونس، ۶۴.

یاری پروردگار^۱ است.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ هر کس - از مرد یا زن - کار شایسته کند و مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای، حیات [حقیقی] بخشیم، و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند پاداش خواهیم داد.^۲

«حیات طیب» به معنای زندگی پاکیزه و خالص از هرگونه آلودگی است.^۳ زندگی پاک، مرحله جدید و برتری از زندگی ظاهری است؛^۴ چراکه این مرتبه، شکوفایی مرتبه‌ای از مراتب روح است که با برخورداری از ایمان و کردار پسندیده جوانه می‌زند و از خاک حیات ظاهری دنیا سر برمی‌آورد. این زندگی، همان بُعد معنوی زندگی انسان‌ها است که بر پایه ایمان به خدا و عمل صحیح استوار شده است. انسان‌های دربند خاک می‌توانند با پیوند زدن خود به خدا و تکیه بر کردار صواب خود، رنگ جاودانگی به خود گرفته و زندگی دیگری را آغاز کنند.

آدمی با برخورداری از زندگی معنوی، در دریای محبت و قرب الهی غوطه‌ور می‌شود، در مسیر سعادت گام برمی‌دارد و افقی فراتر از دیگران را نظاره می‌کند. آنان اموری را درک می‌کنند که دیگران تحمل آن را ندارند؛ چراکه با روحی از جانب خدا تأیید شده‌اند.

أُولَٰئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِّنْهُ؛ در دل این‌هاست که [خدا] ایمان را نوشته و آن‌ها را با روحی از جانب خود تأیید کرده است.^۵

براساس این رهنمود قرآنی، در مؤمن حقیقتی وجود دارد که زمینه سعادت همیشگی او را فراهم می‌کند. حقیقتی که دیگران از آن بهره‌ای ندارند و سزاوار است، نام زندگی بر این حقیقت نهاده شود، نه زندگی نباتی و حیوانی؛ بنابراین زندگی در دنیا دو بُعد دارد؛ مادی و معنوی. انسان با ایمان و انتخاب درست می‌تواند همگام با برخورداری از زندگی مادی، به زندگی معنوی و به تعبیر قرآن به

۱. غافر، ۵۱.

۲. نحل، ۹۷.

۳. راغب اصفهانی، المفردات، ج ۱، ص ۵۲۷.

۴. طباطبایی، المیزان، ج ۱۲، ص ۳۴۱.

۵. مجادله، ۲۲.

«حیات طیبه» یا «زندگی پاک» نیز دست یابد.

تصوّر ما این است که انسان‌ها دو دسته‌اند: مرده و زنده. چه کسانی را مرده می‌دانیم؟ کسانی که به صورت افقی زیر خاک هستند. چه کسانی را زنده می‌دانیم؟ کسانی که به صورت عمودی روی زمین هستند. اما قرآن این‌گونه نگاه نمی‌کند. در نگاه قرآن، مردگان دو دسته هستند: افقی‌های زیر خاک و بعضی از عمودی‌ها روی خاک. به طور کلی به فرموده قرآن انسان‌ها سه دسته هستند: **یک** زنده: اعم از روی خاک یا زیر خاک. قرآن می‌فرماید:

أَحْيَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ^۱ زنده‌اند که نزد پروردگارشان روزی داده می‌شوند.

دو مردگان: اینان دو دسته هستند: برخی از افقی‌های زیر خاک و بسیاری از عمودی‌های روی زمین. تنها انسان‌های خوب زنده‌اند و انسان‌های بد، حقیقتاً مرده‌اند، گرچه گمان کنند که زنده‌اند.

مجموعه زندگی معنوی

مجموعه «زندگی معنوی» درس‌گفتارهایی است که طی سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۶ به مدت ۱۱ سال ارائه و هم‌اکنون با بازنگری و ویرایش، آماده عرضه شده است. این مجموعه، برپایه اثر فاخر «منازل السائرین» از خواجه عبدالله انصاری، زندگی معنوی یا فرامادی را تبیین می‌کند. در این کتاب، اصول و ویژگی‌های زندگی معنوی به گونه‌ای عرضه شده است که نظامی منسجم و چارچوبی واحد و جامع برای فهم خود ما و رفتارمان، چه از جنبه فردی و چه به لحاظ اجتماعی فراهم می‌آورد؛ از این رو، مناسب است اندکی با صاحب کتاب منازل السائرین و متدولوژی این اثر آشنا شویم.

جایگاه خواجه عبدالله انصاری

شیخ الاسلام ابواسماعیل عبدالله بن ابی منصور محمد معروف به خواجه عبدالله از اعقاب ابویوب انصاری صحابه رسول خدا ﷺ است.^۲ او در روز جمعه، ماه

۱. آل عمران، ۱۶۹.

۲. جامی، عبدالرحمن بن احمد، نفحات الانس، ص ۳۳۶، تهران: سخن، ۱۳۸۶ ش.