

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





فهرست

..... دیباچه ۱۳

..... باب نهم / ریاضت ۳۱

..... سرشت ریاضت ۳۵

..... نشانه اول: گوهر ریاضت در قرآن ۳۶

..... نشانه دوم: اهداف سالک از ریاضت ۳۷

..... نشانه سوم: ریاضت با راهنمایان راه‌شناسی ۴۰

..... نشانه چهارم: مبارزه با نفس، ریاضت مشروع ۴۱

..... نشانه پنجم: شیدایی مؤمن ۴۵

..... نشانه ششم: عرفان ناب و رهزنان طریق ۴۶

..... چکیده مباحث ۴۹

..... ابعاد ریاضت مبتدیان ۵۱

..... نشانه اول: توازن درون و برون ۵۲





- ۵۵..... نشانه دوم: گوهر اخلاص ❁
- ۵۷..... نشانه سوم: دایره فراخ انصاف ورزی ❁
- ۵۹..... چکیده مباحث ●

- ۶۱..... وجوه ریاضت برگزیدگان
- ۶۲..... نشانه اول: توحید و رهایی از پریشان خاطری ❁
- ۶۳..... نشانه دوم: مقامات عرفانی به مثابه امانات الهی ❁
- ۶۴..... نشانه سوم: پرده داری اسرار مکاشفه ❁
- ۶۴..... چکیده مباحث ●

- ۶۵..... خصیصه ریاضت سرآمدان
- ۶۶..... نشانه اول: برگزشتن از کثرات ❁
- ۶۸..... نشانه دوم: امتنانی بودن طاعات و آثار آن ها ❁
- ۷۱..... چکیده مباحث ●
- ۷۱..... حاصل سخن ❁





باب یازدهم / حزن ۷۵

مرثت حزن ۸۱

نشانه اول: حزن ایجابی و سلبی در قرآن ۸۱

نشانه دوم: علل حزن آدمیان و لزوم اصلاح بینش ۹۱

نشانه سوم: شادی بخشی و شادی خواهی دین ۹۵

نشانه چهارم: حزن سپید اولیای الهی ۹۶

چکیده مباحث ۹۷ ●

اندوه مبتدیان راه سلوک ۹۹

نشانه اول: خدمت رسانی و انواع آن ۹۹

نشانه دوم: اهمیت توجه به خدمات دیگران ۱۰۸

نشانه سوم: شاخصه زندگی اصیل ۱۰۹

نشانه چهارم: گذر از خودخواهی نامطلوب ۱۱۱

نشانه پنجم: بایستگی توجه به خطاها ۱۱۳

نشانه ششم: اصول عمر و مدیریت آن ۱۱۴

چکیده مباحث ۱۲۴ ●





اندوه مریدان دردمند ۱۲۵

● نشانه اول: آتش عشق اراده ۱۲۶

● نشانه دوم: رجوع به آثار و نشانه‌ها ۱۲۸

● نشانه سوم: جاذبه‌های زمینی و آسمانی ۱۳۱

● نشانه چهارم: رنج‌های خودساخته آدمیان ۱۳۲

● نشانه پنجم: علت و حکمت رنجبری‌های آدمیان ۱۳۴

● نشانه ششم: تبدیل تهدید به فرصت ۱۳۷

● نشانه هفتم: طالبان خاموش ۱۳۹

● چکیدهٔ مباحث ۱۴۱





برگزیدگان غمگسار..... ۱۴۳

نشانه اول: اعتراض به حوادث، اعتراض به خویشتن..... ۱۴۵

نشانه دوم: محوریت و اهمیت زمان حال..... ۱۴۹

نشانه سوم: جایگاه شناسی حزن..... ۱۵۰

نشانه چهارم: قدرت تأثیرگذاری فکر..... ۱۶۴

چکیده مباحث ●..... ۱۶۷

حاصل سخن..... ۱۶۸

کتاب نامه..... ۱۷۳



دیباجه

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 عمر و نیز سعادت‌مندی و شقاوت‌مندی زندگی، محصول تصادف یا جبر و کُهری 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 به مقتضای فضل و عدل، بهره‌مندی یا حرمان وی را رقم می‌زنند.

به‌طور کلی، وضعیت بنی‌آدم بعد از هبوط دو گونه است؛ صعود یا سقوط. بعد از آنکه پدر انسان‌ها 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 انسان‌ها سیاره منجمدی به نام زمین شد:

ثُمَّ اجْتَبَاهُ رَبُّهُ فَتَابَ عَلَيْهِ وَهَدَىٰ * قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ؛ آنگاه از آن [درخت ممنوعه] خوردند و برهنگی آنان برایشان نمایان شد و شروع کردند به چسباندن برگ‌های بهشت بر خود و [این‌گونه] آدم به پروردگار خود عصیان ورزید و بیراهه رفت سپس پروردگارش او را برگزید و براو ببخشود و آوی را [هدایت کرد].

هر یک از فرزندان آدم به راهی رفتند و مسیری برای خود برگزیدند. با نگاه کلی می‌توان 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 شدند مسیر گمراهی، نابودی و سقوط را پیمودند:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ * ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ؛ [که] به راستی انسان را در نیکوترین اعتدال آفریدیم سپس او را به پست‌ترین [مراتب] پستی بازگردانیدیم.

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، جاده‌ای به سمت خدا و جاده‌ای به سمت خودیت و در یک کلام مسیری به سمت صعود یا سقوط. کسی که در مسیر هدایت و صعود باشد، اهل رشد است و در اصطلاح قرآنی «رشد» نامیده می‌شود و تحت پوشش نام «رشد» خدا خواهد بود. اما کسی که زمینی باشد، نردبان سقوط و تنزل را می‌پیماید و تحت پوشش اسم «مُضِلُّ» قرار می‌گیرد. انسان‌ها یا اهل صعودند یا اهل سقوط و خود به این امر واقف‌اند و بصیر؛ زیرا که خداوند معرفت به این دو مسیر را درون انسان‌ها به ودیعت نهاده است:

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ؛^۳ در دین هیچ اجباری نیست و راه از بیراهه به خوبی آشکار شده است.

فَالْتَمَسْهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا؛ سپس پلیدکاری و پرهیزکاری‌اش را به آن الهام کرد.

۱. طه، ۱۲۲، ۱۲۱.

۲. تین، ۴ و ۵.

۳. بقره، ۲۵۶.

۴. شمس، ۸.

پرسش جالبی رخ می‌نماید و آن اینکه چه عاملی سبب صعود یا رشد می‌شود؟ و چه سببی موجب سقوط و گمراهی می‌گردد؟ پاسخ قرآن بسیار ناب است. آخرین کتاب آسمانی بر این نکته پای می‌فشارد که سازندهٔ صعود و آفرینندهٔ سقوط تنها یک چیز است: عمل. اگر انسان عمل درست و به اصطلاح «صالح» انجام دهد در مسیر رفعت و بلندا قرار گرفته است و اگر عملی سوء و نادرست از او صادر شود، راه سقوط در پیش گرفته است. از آنجاکه انسان در هر لحظه مشغول عمل است و فعل او می‌تواند خوب یا بد باشد پس در هر لحظه و با هرفتاری، در نردبان هستی بالا یا پایین می‌رود.

چون نیک بنگریم میان انسان و خدا راه‌های متعددی کشیده شده است. هرگز مسیری که به سمت خدا می‌رود انحصاری نیست و نمی‌تواند باشد؛ چراکه انسان‌ها با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند، چنانکه اعمال خوب بی‌شمارند. پس می‌توان گفت به تعداد انسان‌ها بلکه عمل‌های خوب، راهی به سوی آسمان وجود دارد و هر انسانی از مسیری می‌تواند تکامل یابد:

راه‌ها به سمت خدا به تعداد انسان‌ها است.^۱

راه‌ها متفاوت‌اند. مسیرهایی که به سمت آسمان و نیل به حقیقت کشیده شده‌اند، بسیار متفاوت و متنوع‌اند. میان انسان و خدا هرگز مسیر واحدی وجود ندارد بلکه هر لحظه و در برابر هر انسانی، راه‌های گوناگونی به سوی خدا هست و انسان می‌تواند با گام نهادن در هریک، خود را تا حدی بالا کشد و بالا برد.

اگر به جاده‌های دنیا هم نگاه کنیم در آن‌ها تنوعات زیادی می‌بینیم؛ برخی سنگلاخی‌اند، برخی ماسه‌ای، برخی یک‌طرفه، برخی دوطرفه، برخی کوهستانی، برخی اتوبانی و بعضی دیگر آن چنان وسیع و پرحجم‌اند که گاه دوازده باند دارند. راه‌های 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 خوبی‌ها و ارزش‌ها یک مسیر محسوب می‌شوند 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

۱. نخجوانی، فواتح الالهیه، ج ۱، ص ۴۰؛ مدرسی، من هدی القرآن، ج ۱۲، ص ۲۳۶؛ حقی بروسوی، روح البیان، ج ۳، ص ۲۷۲؛ طیب، اطیب البیان، ج ۵، ص ۲۸۷.

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 نه‌تنها تمامی پله‌های ترقی را بازمی‌گردیم بلکه چند پله‌ای را هم تنزل می‌نماییم.

واژه «حی» و «حیات» یکی از زیباترین واژه‌های قرآنی است. «حی» نام زیبایی خداست و در موارد متعددی از آیات قرآن به کار رفته است. در آیات نورانی قرآن، زندگی دو بُعد دارد؛ مادی و معنوی. عنوان «حیة 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 و آن را بر زندگی در سرای آخرت ترجیح می‌دهند؛^۱ از این رو به‌ظاهر زودگذر دنیا بسنده می‌کنند^۲ و سرمست غرور می‌شوند.^۳ 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^۴ و دریافت نصرت و یاری پروردگار^۵ است.

مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ^۶ هر کس - از مرد یا زن - کار

۱. یونس، ۷.

۲. بقره، ۸۶.

۳. روم، ۷.

۴. اعراف، ۵۱.

۵. یونس، ۶۴.

۶. غافر، ۵۱.

۷. نحل، ۹۷.

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.

«حیات طیب» به معنای زندگی پاکیزه و خالص از هرگونه آلودگی است.^۱ زندگی پاک، مرحله جدید و برتری از زندگی ظاهری است؛^۲ 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 صالح استوار شده است. انسان‌های دریند خاک می‌توانند با پیوند زدن خود به خدا و تکیه بر کردار صواب خویش، 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. او اموری را درک می‌کند که دیگران تحمل آن را ندارند؛ چراکه با روحی از جانب خدا تأیید شده است:

أُولَٰئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِّنْهُ؛^۳ در دل این‌هاست که [خدا] ایمان را نوشته و آن‌ها را با روحی از جانب خود تأیید کرده است.

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 برای حقیقت نهاده شود، نه زندگی نباتی و حیوانی. بنابراین زندگی در دنیا دو بُعد «مادی و معنوی» دارد. انسان با ایمان و انتخاب درست می‌تواند همگام با برخورداری از زندگی مادی، به زندگی معنوی و به تعبیر قرآن به «حیات طیب» 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 عمودی‌های روی خاک. به طور کلی به فرموده قرآن، انسان‌ها سه دسته هستند:

۱. راغب اصفهانی، مفردات، ج ۱، ص ۵۲۷.

۲. طباطبائی، المیزان، ج ۱۲، ص ۳۴۱.

۳. مجادله، ۲۲.

یک) زنده: اعم از روی خاک یا زیر خاک. قرآن می‌فرماید:
 اَحْيَاءُ 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، بر پایه اثر فاخر «منازل السائرین» از خواجه عبدالله انصاری، زندگی معنوی یا فرامادی را تبیین می‌کند. در این کتاب، اصول و ویژگی‌های زندگی معنوی به‌گونه‌ای عرضه شده است که نظامی منسجم و چارچوبی واحد و جامع را 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 روش‌شناسی 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 شعبان سال ۳۹۶ هجری قمری در هرات^۳ چشم به جهان گشود. خواجه انصاری از علوم بسیار مختلفی بهره‌مند و در هرات معروف به «پیر هرات»، «پیر انصار»، «خواجه

۱. آل عمران، ۱۶۹.

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

۳. بخشی از ایران قدیم معروف به «دشت خاوران» بوده است. دشت خاوران قدیم، شامل کل افغانستان فعلی، کل سه خراسان فعلی، کل تهران فعلی تا شهرری، کل ازبکستان فعلی و کل تاجیکستان فعلی و درواقع، با وسعت دو و نیم برابر کل ایران فعلی بوده است. دشت خاوران قدیم، مراکز مهمی داشت که هرات، سمرقند، بخارا، مرو، قووس - دامغان امروزی - بسطام، خرقان، گرگان، نیشابور و ری از جمله آن‌هاست. از گذشته تا به امروز، چند منطقه به لحاظ معنوی فوق‌العاده حاصل‌خیز بوده است؛ گویا خاک‌شان حاکی معنویت‌پرور است. یکی ایران است. بسیاری از عارفان مسلمان، ایرانی هستند. منطقه دوم هند بوده است. منطقه سوم تبت و چین می‌باشد. خاک این منطقه به لحاظ تکوین‌گرایی‌ها، نگرش‌ها و بینش‌های معنوی، حاصل‌خیز است. از این‌جا فرمولی به دست می‌آید: خاک نسبت به شکل‌گیری فرهنگ، تأثیر مستقیمی دارد.