

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





فهرست

❖ دیباچه ۱۳

باب چهاردهم / خشوع

فروتنی در آستان حق ۲۱

بن‌مایه خشوع ۲۳

❖ نشانه اول: واژه‌شناسی ۲۴

❖ نشانه دوم: خشوع در فرازهای قرآن ۲۴

❖ نشانه سوم: جلب قلوب با خشوع در پیشگاه حق ۳۴

❖ نشانه چهارم: گوهر خشوع ۳۶

❖ نشانه پنجم: «احساس درماندگی»، گوهر خشوع و مرگ ۳۷

● چکیده مباحث ۳۸





- خاکساری در پیشگاه حق ۴۱
- نشانه اول: فرامین الهی و عمل آدمی ۴۲
- نشانه دوم: اعتراض به حوادث روزگار ممنوع ۴۵
- نشانه سوم: اهتمام به اصلاح امور ۴۶
- نشانه چهارم: پیشامدهای روزگار؛ زیباترین رخدادها ۴۶
- چکیده مباحث ۴۸

- پاییدن نفس، نگاه و عمل ۵۱
- نشانه اول: دیده‌بانی نفس ۵۲
- نشانه دوم: پاسداری از حریم عمل خالص ۵۳
- نشانه سوم: عمل صالح و طالح (فاسد) ۵۶
- نشانه چهارم: واکاوی انگیزه‌ها با قانون وضع و رفع ۵۷
- نشانه پنجم: پایین‌ترین مرتبه اخلاص ۵۹
- نشانه ششم: نگرش متعادل به داشته‌ها و نداشته‌ها ۵۹
- نشانه هفتم: تولدی دوباره ۶۳
- چکیده مباحث ۶۴





- پاسدداشت ربایش های الهی ۶۷
- نشانه اول: پاسدانی از حال خوش معنوی ۶۸
- نشانه دوم: ادب ورزی در نیایش ۷۳
- نشانه سوم: مکاره‌گری‌های نفس و رهزنان سلوک ۷۴
- نشانه چهارم: یک سو نگریستن و یکسان نگریستن ۷۸
- چکیده مباحث ۸۰
- حاصل سخن ۸۲

باب پانزدهم / اخبات

- آرامش و استواری دل ۸۹
- جان‌پناه سالکان ۹۱
- نشانه اول: اخبات در قرآن کریم ۹۲
- نشانه دوم: اخبات رهاورد ربایش های الهی ۱۰۴
- چکیده مباحث ۱۱۰





- مراتبِ اخبات ۱۱۳
- نشانهٔ اول: قوای نفس؛ فضایل و رذایل اخلاقی ۱۱۳
- نشانهٔ دوم: شهوت و غضب؛ خاستگاه‌های انگیزش ۱۱۴
- نشانهٔ سوم: زمامت عصمت بر شهوت ۱۱۵
- نشانهٔ چهارم: عصمت‌ورزی در خواسته‌ها ۱۲۶
- نشانهٔ پنجم: زیستن در بی‌تمنایی ۱۲۹
- چکیده مباحث ۱۳۱

- طلب و اراده در عرف عرفان ۱۳۳
- نشانهٔ اول: فروزینۀ عشق حقیقی ۱۳۴
- نشانهٔ دوم: پرتلاشی و توکل، رمز کامیابی ۱۳۵
- چکیده مباحث ۱۴۰





حصن حصینِ إخبارات ۱۴۱

❁ نشانه اول: استواری متوکلانه ۱۴۲

❁ نشانه دوم: ابتلائات؛ سنت تعطیل ناپذیر الهی ۱۴۶

❁ نشانه سوم: سلوک عارفانه؛ دوری از توهّم و تحقیر ۱۴۸

● چکیده مباحث ۱۵۱

● حاصل سخن ۱۵۳

❁ کتاب نامه ۱۵۷



❁ دیباچه

معرفت، مهم‌ترین عامل برتری انسان است. انسان به وسیله عقل، که مهم‌ترین قابلیت وجودی‌اش 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 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 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:

فَاَكْلاَ مِنْهَا فَذَنَبَ لَهَا سَوْءُهُنَّهَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ وَعَصَىٰ آدَمُ رَبَّهُ، فَغَوَىٰ * ثُمَّ اجْتَبَاهُ رَبُّهُ، فَتَابَ عَلَيْهِ وَهَدَىٰ؛^۱ 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 بر او ببخشود و [وی را] هدایت کرد.

هریک 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 راهایی 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 «مُضَلَّ» 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 إِكْرَهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ^۱ در دین هیچ اجباری نیست و راه از بیراهه به خوبی آشکار شده است.

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا^۲ سپس پلیدکاری و پرهیزکاری‌اش را به آن الهام کرد.

پرشش 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 سازنده صعود و آفریننده 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

۱. تین، ۴ و ۵.

۲. بقره، ۲۵۶.

۳. شمس، ۸.

لحظه مشغول عمل است و فعل او می‌تواند خوب یا بد باشد پس در هر لحظه و با هر رفتاری، 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 هر یک، 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 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 به مانند 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

۱. نخجوانی، فواتح الالهیه، ج ۱، ص ۲۰؛ مدرسی، من هدی القرآن، ج ۱۲، ص ۲۳۶؛ حقی بیروسی، روح البیان، ج ۳، ص ۲۷۲؛ طیب، اطیب البیان، ج ۵، ص ۲۸۷.

زشتی‌ها سقوط می‌کنیم، به گونه‌ای 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 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^۱ و آن را بر زندگی در سرای آخرت ترجیح می‌دهند؛^۲ از این رو به ظاهر زودگذر دنیا بسنده 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 یاری پروردگار^۶ است.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنِیْ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛^۷ 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.

«حیات طیب» به معنای زندگی پاکیزه و خالص از هرگونه آلودگی است.^۸ زندگی پاک، مرحله جدید و برتری از زندگی ظاهری است؛^۹ چراکه این مرتبه، شکوفایی

۱. یونس، ۷.

۲. بقره، ۸۶.

۳. روم، ۷.

۴. اعراف، ۵۱.

۵. یونس، ۶۴.

۶. غافر، ۵۱.

۷. نحل، ۹۷.

۸. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ص ۵۲۷.

۹. طباطبایی، المیزان، ج ۱۲، ص ۳۴۱.

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 برپایه ایمان به خدا و عمل صالح استوار شده است. انسان‌های دربرند 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 ۖ فِي دَلِّ هَٰذَا أَنَّ

[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 براین 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 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 این گونه 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: **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.

۱. مجادله، ۲۲.
۲. آل عمران، ۱۶۹.

❁ مجموعه زندگی معنوی

مجموعه «زندگی معنوی» درس گفتارهایی 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 به گونه‌ای 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.

آنچه پیش رو دارید دفتر هشتم از مجموعه زندگی معنوی است که براساس کتاب ارزشمند منازل السائرین تنظیم شده است. انتخاب این کتاب به عنوان مبنا و پایه برای طرح زندگی معنوی دلایلی دارد؛ از جمله اینکه اولاً، کتاب منازل السائرین بسیار پرمعرفیت است، ثانیاً، کتاب مزبور، قرآن را به زندگی وارد می‌کند و نشان می‌دهد که می‌توان قرآن را نسخه زندگی سالم و آرام قرار داد و ثالثاً، اثر مذکور، رویکرد معنوی را در زندگی نمایان می‌سازد و به ما این امکان را می‌دهد که از «طرح‌واره زندگی معنوی» سخن بگوییم. شایان ذکر است که پیشتر هفت دفتر از این مجموعه با عناوین زیر منتشر شده است:

- دفتر نخست: «بیداری»؛
- دفتر دوم: «بازگشت»؛
- دفتر سوم: «محاسبه و انابه»؛
- دفتر چهارم: «تفکّر و تذکّر»؛
- دفتر پنجم: «اعتصام و فرار»؛
- دفتر ششم: «ریاضت و حزن»؛
- دفتر هفتم: «خوف و اشفاق».

بر خود لازم می‌دانم از همکاران محترم کلاس و آقایان دکتر امیر قربانی و محمد مرادی حسین‌آباد که در این زمینه تلاش نموده‌اند، سپاسگزاری کنم.

دکتر محمدتقی فغالی