

## بهداشت معنوی

(راهبردها، روشها و باید و نبایدها)

محمدجواد رودگر<sup>۱</sup>

### چکیده

یکی از نعمت‌های جانشین نابردار خدای سبحان به انسان، نعمت قلب سلیم، باطن سالم و نفس صاحب صحت مزاج است که اگر انسان با آگاهی و معرفت همه جانبه از صحت مزاج جسمانی - روحانی، سلامت قلب مادی - معنوی اش مراقبت نماید درحقیقت "بهداشت معنوی" را رعایت کرده و از اختلال و بیماری‌های ظاهری و باطنی پیشگیری کرده و درصورت کوتاهی در این امر و عروض عدم اعتدال در مزاجهای جسم و جان، به درمانگری بپردازد، بهداشت معنوی را در دو مقام: الف) رفع ب) دفع نسبت به روح و جان خویش محقق ساخته است. اینک پرسش مقاله حاضر این است که بهداشت معنوی چیست و راهبردها و روشهای تحقق آن در دو مقام رفعی - دفعی چه چیزهای اند؟ نوشتار پیش روی پس از طرح حوزه‌های مختلف و اقسام بهداشت معنوی، با اشاره به مکتب اخلاقی قرآنی (مکتب اخلاق توحیدی، عبودی - حبی) به دو راهبرد بنیادین: ۱- راهبرد معرفت نفس توأم با روش تزکیه بر مدار شریعت حقه و شهود فقر و جودی ۲- راهبرد مراقبت نفس توأم با مراقبه قبل و بعد از عمل به همراه مراعات ادب مع الله و عندالله، درک عظمت خدا و حقارت خود، دریافت قدرت مطلقه حق تعالی، فهم درونی درمخضر خدا بودن و چشیدن لذت عبودیت حق سبحانه و... اشاره کرده که برونادهای آنها، تحقیق و تحقق بهداشت معنوی خواهد بود.

کلیدواژه: بهداشت معنوی، معرفت نفس، مراقبت نفس، مقام رفیع و دفع، راهبرد و روش

### مقدمه

بهداشت معنوی ناظر به سلامت درونی در حوزه‌های عقلی (فکری)، قلبی (اخلاقی - سلوکی) و قالبی (فعلی) است که دربردارنده سلامت در مقام رفعی و سلامت در مقام دفعی خواهد بود. به بیان دیگر صیانت از سلامت و پیشگیری در حوزه‌های سه گانه (مقام رفیع) و درمان دردها و بیماری‌های عارضی در حوزه‌های سه گانه (مقام دفع) است. چنانکه علامه طباطبائی (رض) در بیان و تبیین مکاتب سه گانه اخلاق: ۱- مکتب حکما ۲- مکتب انبیاء ۳- مکتب قرآن کریم، پس از تحلیل و تعلیل مبانی هرکدام از آنها، به تبیین مکتب اخلاق قرآن (اخلاق توحیدی - عبودی) پرداخته و اصالت در آن را "روش رفیع" نه "دفع" معرفی کرده و نوشته اند: "در این میان طریقه سومی هست که مخصوص به قرآن کریم است و در هیچ یک از کتب آسمانی که تا کنون به ما رسیده یافت نمی‌شود و نیز از هیچ یک از تعالیم انبیا گذشته (سلام الله علیهم اجمعین) نقل نشده و نیز در هیچ یک از مکاتب فلاسفه و حکمای الهی دیده نشده و آن عبارت از این است که انسانها را از نظر اوصاف و طرز تفکر، طوری تربیت کرده که دیگر محل و موضوعی برای رذائل اخلاقی باقی نگذاشته و به عبارت دیگر اوصاف رذیله و خوی‌های ناستوده را، از طریق رفیع از بین برده نه دفع،

۱ دانشیار پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، dr.mjr345@yahoo.com

## بشتمین کتبخانه الگوی اسلامی ایرانی شرف؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

یعنی اجازه نداده که رذائل در دلها راه یابد تا در صدد بر طرف کردنش برآیند، بلکه دلها را آن چنان با علوم و معارف خود پر کرده که دیگر جایی برای رذائل باقی نگذاشته است (طباطبائی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۵۳۹). انگاه علامه از سه طریق استدلال های خویش را در اثبات چنین مکتب با طریقه ای ارائه نمود: الف) از طریق دو اسم عزیز و قدیر. بدین معنا که هر عملی که انسان برای غیر خدا انجام دهد، آلا و لابد منظوری از آن عمل در نظر دارد، یا برای این می کند که در کردن آن عزتی سراغ دارد و می خواهد آن را بدست آورد و یا به خاطر ترس از نیرویی آن را انجام می دهد، تا از شر آن نیرو محفوظ بماند، قرآن کریم هم عزت را منحصر در خدای سبحان کرده، و فرموده: «إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً» (یونس، آیه ۶۵) عزت همه اش از خداست. و هم نیرو را منحصر در او کرده و فرموده: «أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً» (بقره، آیه ۱۶۵) نیرو همه اش از خداست. و معلوم است کسی که به این دین و به این معارف ایمان دارد، دیگر در دلش جایی برای ریا و سمعه و ترس از غیر خدا و امید به غیر خدا و تمایل و اعتماد به غیر خدا، باقی نمی ماند، و اگر برآستی این دو قضیه برای کسی معلوم شود، یعنی علم یقینی بدان داشته باشد، تمامی پستی ها و بدی ها از دلش شسته می شود و این دو قضیه دل او را به زیور صفاتی از فضائل، در مقابل آن رذائل می آراند، صفاتی الهی چون تقوی بالله و تعزّز بالله و غیر آن از قبیل مناعت طبع و کبریا و غنای نفس و هیبتی الهی و ربانی. ب) از طریق مالکیت مطلقه‌ی الهی. همچنین در کلام خدای سبحان مکرر آمده که مالکیت عالم از خداست و ملک آسمانها و زمین از اوست و آنچه در آسمانها و زمین است از آن وی است که مکرر بیانش گذشت، و حقیقت این ملک هم چنان که برای همه روشن است، برای هیچ موجودی از موجودات استقلال باقی نمی گذارد و استقلال را منحصر در ذات خدا می کند. وقتی ملک عالم و ملک آسمانها و زمین و ملک آنچه در آنها است، از خدا باشد دیگر چه کسی از خود استقلال خواهد داشت؟ و دیگر چه کسی و به چه وجهی از خدا بی نیاز تواند بود؟ هیچ کس و به هیچ وجه، برای اینکه هر کسی را که تصور کنی، خدا مالک ذات او و صفات او و افعال او است و اگر برآستی ما ایمان به این حقیقت داشته باشیم، دیگر بویی از استقلال در خود و متعلقات خود سراغ می کنیم؟! نه، باپیداشدن چنین ایمانی تمامی اشیاء، هم ذاتشان و هم صفاتشان و هم افعالشان، در نظر ما از درجه استقلال ساقط می شوند، دیگر چنین انسانی نه تنها غیر خدا را اراده نمی کند و نمی تواند غیر او را اراده کند و نمی تواند در برابر غیر او خضوع کند، یا از غیر او بترسد یا از غیر او امید داشته باشد یا به غیر او به چیز دیگری سر گرم شده و از چیز دیگری لذت و بهجت بگیرد یا به غیر او توکل و اعتماد نماید و یا تسلیم چیزی غیر او شود و یا امور خود را به چیزی غیر او وا بگذارد (همان، ص ۵۴۰ و ۵۴۱). چنین کسی اراده نمی کند و طلب نمی نماید، مگر وجه حق باقی را، حقی که بعد از فنای هر چیز باقی است، همچنین اعراض نمی کند مگر از باطل، و فرار نمی کند جز از باطل، باطلی که عبارت است از غیر خدا، چون آنچه غیر خداست فانی و باطل است، و دارنده چنین ایمانی برای هستی خویش در قبال وجود حق تعالی که آفریدگار اوست، هیچ استقلالی قائل نبوده و به خواسته های خویش در برابر خواسته های الهی نیز هیچ اهمیتی نمی دهد. این در واقع همان توحید عملی به معنای حقیقی آن است. ج) از طریق دیگر معارف توحیدی. تا اینجا علامه از سه اسم عزیز، قدیر و مالک بهره جسته و ایمان قلبی انسان به این اسما را موجب ایجاد انگیزه های کاملا توحیدی در اخلاق برمی شمارد. این در حالی است که خداوند دارای اسما و صفات بی شمار دیگری نیز می باشد که می توانند در خصوص انگیزه های احتمالی دیگر مورد استفاده قرار گیرند، چرا که می توان فرض کرد به غیر از کسب عزت یا ترس از قدرت، انگیزه های دیگری برای رفتارهای انسان وجود داشته باشد. لذا علامه به برخی دیگر از آیاتی که در بردارنده ی اسما و صفات الهی هستند به شرح ذیل اشاره کرده و می گویند: «... و نیز در کلام مجیدش آمده:

## هشتمین کنگرس الگوی اسلامی ایرانی شرف؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

«اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى» (طه، آیه ۸) الله که جز او معبودی نیست، اسمایی نیکو دارد. و نیز آمده: «ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ، لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ» (انعام، آیه ۱۰۲) اینک الله است که پروردگار شماسست معبودی جز او که خالق هر چیز است نیست. و نیز آمده: «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ» (سجده، آیه ۷) خدایی را که هر چه را آفرید نیکویش کرد. و آمده که: «وَعَنْتِ الْأُجُوهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ» (طه، آیه ۱۱۱) همه و جوه در برابر حی قیوم خاضع است. و فرموده: «كُلُّ لَه قَانِتُونَ» (بقره، آیه ۱۱۶) همه در طاعت وی‌اند. و فرموده: «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ» (اسری، آیه ۲۳، ۲۲) پروردگارت قضا رانده که جز او را نپرستید. و نیز فرموده: «أَوْ لَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ، أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ؟» (فصلت، آیه ۵۳) آیا این پروردگارت بس نیست که بر هر چیز ناظر است؟ و نیز فرموده: «أَلَا إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ مُّحِيطٌ» (فصلت، آیه ۴۵) آگاه باش که او بر هر چیز احاطه دارد. و نیز فرموده: «وَ أَنْ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَىٰ» (نجم، آیه ۴۲) و بدرستی که آخرین منزل هستی، درگاه پروردگار تو است. و از همین باب است آیات مورد بحث که می‌فرماید: «وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره، آیه ۱۵۶) و به صابران مژده بده کسانی که چون به آنان مصیبتی برسد گویند ما از خداییم و به سوی او باز می‌گردیم. از آیات فوق نیز اسمائی چون اله، خالق، مطاع، معبود، شهید، محیط، منتهی و مرجع استنباط می‌شود که نشان می‌دهد علاوه بر اعتقاد به عزت، قدرت و مالکیت خداوند که پایه‌های اصلی ایجاد انگیزه‌ی توحیدی در رفتارهای انسان می‌باشند؛ فرد موحد همچنین می‌بایست باور قلبی داشته باشد که معبود و الهی جز خدا ندارد. او خالق انسان و افعال و صفات اوست؛ بر اعمال او ناظر است و بر همه چیز احاطه داشته و همه‌ی امور به او منتهی می‌شود و همه چیز و همه کس بازگشتشان به سوی اوست (همان، ص ۵۴۲ و ۵۴۳). به هر حال یکی از مشکلات جامعه اسلامی، جهل علمی یا جهالت عملی یا هم جهل علمی و هم جهالت عملی نسبت به پیشگیری و درمان دردها و بیماری‌های فکری- فعلی است. لذا با عنایت به وجود اشکالات و مشکلات عقیدتی، اخلاقی و عملی در صنف روحانیت، ضرورت تعریف، تبیین و تأمین بهداشت معنوی یا توصیف و توصیه هائی در ساحت بهداشت معنوی امری روشن و بدیهی است.

### بهداشت معنوی در دو مقام

بهداشت در اصل به معنای حفظ سلامتی در دو مقام پیشگیری و درمان می‌باشد و در بهداشت معنوی سلامت عقل و قلب و قالب یعنی ساحات عقلانی (اعتقادی- معرفتی و بینشی) نفسانی (اخلاقی- سلوکی یا قلبی و گرایشی) و جسمانی (رفتاری- کرداری و کنشی) را شامل می‌گردد و در مقابل آن بیماری‌های عقلی، قلبی و رفتاری قرار دارد که در بسیاری از آیات و احادیث و ادعیه بدانها اشاراتی مستقیم و غیرمستقیم شده است و با واژه هائی چون: مرض، زیغ، طبع، قساوت، رین، «قفل» و «غلاف» و «کنان» و «صر»، «غَل»، ... بیان شده‌اند. در آموزه‌های وحیانی نیز بهداشت معنوی نیز با دو مقام: ۱- دفع (پیشگیری) ۲- رفع (درمان) بیان و تبیین شده است تا وضع مطلوب عقلی (بینش)، قلبی (گرایش) و قالبی (کنش) حاصل شده و همراه از مرحله‌ای به مرحله‌ای بالاتر در تعالی وجودی قرار گیرد و آیات مربوط به شفاء مثل: "و نَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ" (اسراء- ۸۲) یا "و شِفَاءٌ لِّمَافِي الصُّدُورِ" (یونس- ۵۷) دلالت بر آن دارد و قرآن کریم هم درد و هم درمان را نشان می‌دهد تا بهداشت اعتقادی، اخلاقی و افعالی حاصل گردد. ناگفته نماند که برخی آموزه‌های وحیانی مثل: تقوی، توبه، تزکیه نفس و... هر دو مقام دفعی و رفعی را در بهداشت معنوی تأمین می‌کنند. بنابراین بهداشت معنوی معنایی اثباتی- ایجابی دارد اگر چه سلامتی فکری، روحی و فعلی با معنای سلبی (فقدان بهداشت معنوی و سلامتی باطنی) نیز قابل فهم است. در هر حال در بهداشت معنوی فقط "فقدان بیماری" مقصود نیست بلکه "وضع مطلوب" مورد تأیید و تأکید است. بنابراین در

## هشتمین کنگرس الگوی اسلامی ایرانی شرف؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

بهداشت معنوی سلامت معنوی، جنبه های مختلف فکری، اخلاقی و رفتاری را شامل می گردد تا زمینه سازی برای دست یابی به سعادت ابدی، صلاح و سداد و فلاح در زندگی یا نیل به حیات طیبه قرار گیرد.

بنابراین از آنجائی که جامعه اسلامی باید جامعه پاک از هر درد و بیماری درونی و برونی در حوزه مکتب یا جهان بینی و ایدئولوژی اسلامی باشد تا الگوی علمی و عینی برای جامعه انسانی قرار گیرد بیش از دیگران به بهداشت معنوی نیازمند می باشد و بایسته است همواره خویشتن اعتقادی - فکری، اخلاقی - روحی و رفتاری - فعلی خویش را با نصوص دینی و درمخضر راسخان در علم چکاب کرده و به بازسازی و نوسازی معنوی خود اهتمام ورزد. به بیان دیگر بهداشت معنوی یا همان سلامت اعتقادی، اخلاقی - روحی و رفتاری - کرداری یکی از ضرورت های اجتناب ناپذیر جامعه اسلامی در هر دو مقام دفعی و رفعی است. بنابراین بهداشت معنوی باید در متن زندگی مومنین باشد نه در حاشیه زندگی اش. به بیان دیگر هیچ مومنی بی نیاز از بهداشت معنوی نیست. زیرا یا در مقام دفع و یا در مقام رفع یا با توجه به حیثیت های مختلف درونی و باطنی یا معنوی نیاز به هر دو مقام دارد تا همواره حرکت پویا و بالنده به سوی وضع مطلوب که امری نسبی است داشته باشد تا به کمال امکانی اش دست یابد. بنابراین بهداشت معنوی، بهداشتی اعتقادی، اخلاقی و رفتاری یا بهداشت در ساحت بینش ها، گرایش ها و کنش هاست. درحقیقت بهداشت معنوی در ارتباط با عالم باطن و جهان غیب و غیب جهان و انگیزه ها برون دادهای رفتاری و عملی برپایه انگیزه های الهی است

و بهداشت معنوی و اخلاقی، تاکید بر تقوی و دوری از رذایل، است در باب تقوی توجه به دو نکته ضروری است: نکته اول: آموزه تقوی تأمین کننده معنا و مقصود از بهداشت معنوی - اخلاقی است. تقوی دارای معنایی اثباتی یعنی خودنگهداری یا خویشتن بانی است که از دو مصداق: ۱- انجام واجبات و فرائض الهی ۲- ترک محرمت و نواهی الهی قابل انتزاع می باشد. تقوی دارای مراتب عام، خاص و اخص است که دربردارنده همه مراتب تکالیف پنجگانه شریعت (بمعنای خاص یعنی فقه یا باید و نبایدهای شرعی) بوده و تمامی مناسبات بینشی، گرایشی، روشی، کنشی و کوششی سالک الی الله و جوینده معنویت را دربر می گیرد.

نکته دوم: تقوی حرکت و سلوک در صراط فطرت و مدارخلقت است و شریعت (بمعنای عام یعنی اصول و فروع دین یا هست ها و بایدها) تبیین گر، تعیین کننده و تأمین ساز همه مراتب (مراتب فقهی، اخلاقی و عرفانی) و مراحل سلوک (از مرحله توبه تا مرحله تسلیم و رضا) در حصول بهداشت معنوی خواهد بود. و نیاز انسان مومن هم به تقوی گرایش و گریز و هم به تقوی ستیزاست تا تقوی درونی بصورت فعال و پویا تحقق یابد.

### بهداشت روانی

دراینجا لازم است به یکی از مفاهیم کاملا مرتبط با بهداشت معنوی که نه تنها مرتبط بلکه بنوعی جنبه مهمی از بهداشت معنوی است، یعنی بهداشت روانی نیز اشاره کنم

بهداشت روانی را چنین تعریف کرده اند: "استعداد روان برای هماهنگ، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیت های دشوار انعطاف پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن" (گنجی، بهداشت روانی، ص ۱۰) سازمان جهانی بهداشت، نیز آن را چنین تعریف می کند: «توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی» (همان) یا در تعریف دیگری از بهداشت روانی است: "مجموعه عواملی که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی، و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند" (شاملو، بهداشت روانی، ص 18) بهداشت روانی در گستره وسیع تر عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می شود، که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه ها فراهم آید» (صانعی، بهداشت روان در اسلام، ص 22) همانگونه که در بیان هدف بهداشت روانی

## بشتمین کنگرس الگوی اسلامی ایرانی شرف؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالش‌ها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

گفته اند: "برخورداری از روان سالم و معتدل برای موفقیت در زندگی و رسیدن به آسایش و سعادت از اهداف بهداشت روانی است. چنانکه گفته اند: "هدف از بهداشت روانی آن است که شرایطی فراهم آید تا عوامل مخربی که روان بشر را می‌آزارد و راحتی درونی را از او سلب می‌کند از بین ببرد به گونه‌ای که آسایش و رفاه او تأمین شود و تشویش خاطر نداشته باشد" (همان)

### سلامت معنوی

سلامت معنوی یکی از چهار بعد اصلی سلامت انسان است. شاید نسبت به سلامت جسمی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی به دلیل معنا بخشی به زندگی انسان در اولویت قرار دارد. چه بسیار انسانهایی که به دلیل نداشتن معنا در زندگی اهمیتی به سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود نمی‌دهند و حتی آنها را به خطر می‌اندازند. ناگفته نماند که علیرغم گستره عظیم پژوهش‌های انجام شده، مشکلات بسیاری همچون ابهام در تعریف سلامت معنوی، عدم توافق کلی بر مفاهیم اساسی مربوط به مسأله، عدم تبیین مرزهای سلامت معنوی و معنویت، عدم دستیابی به ابزارهایی مناسب جهت سنجش سلامت معنوی (عدم طراحی صحیح سؤالات، سنجش دیگر حیطه‌های سلامت به جای سلامت معنوی، عدم اعتبار و پایایی برخی ابزارهای سنجش و...) و استفاده از نمونه‌های کوچک و غیر قابل تعمیم، همچنان به چشم می‌خورد.

امروزه برخی از سازمان‌هایی که ارزیابی مراکز مراقبت از سلامتی و اعطای اعتبارنامه به آنها را برعهده دارند، پیشنهاد می‌کنند نیازهای معنوی بیماران نیز در مراکز مراقبت سلامتی مورد ارزیابی قرار گیرند. انجمن روانپزشکی آمریکا توصیه می‌کند که پزشکان، گرایش مذهبی و معنوی بیماران را جویا شوند. زیر بنای این توصیه‌ها این است که مراقبت از بیمار، بسیار فراتر از درمان بیماری است و در برگیرنده نیازهای مختلف وی است.

موضوع سلامت معنوی به اعتقاد و جهان بینی بسیار وابسته است. نحوه نگاه ما به هستی، انسان، معنای زندگی، مرگ و کمال و سعادت با تعریف ما از سلامت معنوی بسیار مرتبط است. بنابراین برای سلامت معنوی نمی‌توان تعریف، معیار و شاخص‌های مشترک جهانی و اجماعی ارائه داد و از این جهت با سلامت جسمی متفاوت است. به نظر ما در نگاه مادی سلامتی معنوی شاید جایی نداشته باشد. انسان مادی بر اساس جهان بینی خود نباید به چیزی جز زندگی شاد و لذت بخش در این دنیا بیندیشد و در نتیجه به چیزی بیش از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی احساس نیاز نمی‌کند.

از نگاه مادی و سکولار کسی که با خدا ارتباطی ندارد می‌تواند سالم باشد، حتی اعتقاد و ارتباط با خدا اختلال در سلامتی و نوعی از خودبیگانگی است. اما در نگاه دینی چنین چیزی ممکن نیست و کسی که از خدا غافل باشد زندگی سختی خواهد داشت. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه-۱۲۴) یعنی کسی که با عدم پیروی از دعوت حق و برنگزیدن و عدم اتخاذ احکام شریعت الهی، از یاد خدا روی گرداند، هر آینه در دنیا زندگی دشوار و مشقت باری خواهد داشت، چون کسی که خدا را فراموش کند غیر دنیا چیزی نخواهد داشت که به آن دل ببندد، در نتیجه همه کوشش‌های خود را مصروف دنیا می‌کند و روز به روز در تحصیل دنیا و توسعه بیشتر آن می‌کوشد، بدون آنکه به حدی خود را محدود کند و هیچ چیزی او را آرام نمی‌کند و حرصش را فرو نمی‌نشاند لذا هر قدر هم که دارایی کسب کند باز فقیر و محتاج است و دلش علاقه مند به چیزهایی است که ندارد و دائماً سینه اش تنگی می‌کند و ترس و اضطراب او را رها نمی‌سازد چون همیشه نگران رسیدن ناملايمات و آفات و غم و اندوهی است که عیش او را زایل کند و همچنین از بیم حسودان و کید دشمنان آرامش نخواهد داشت، و از طرف دیگر بیم مرگ و بیماری و از دست دادن آنچه در دنیا کسب کرده لحظه ای او را رها نمی‌کند، پس او همواره در میان آرزوهای

## هشتمین کنگرس الگوی اسلامی ایرانی شرف؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

برآورده نشده و ترس از دست دادن داشته هایش دست و پا می زند، در حالیکه اگر خداشناس بود و یاد خدا را فراموش نمی کرد، می دانست که هر چه دارد از آن خداست و بدون اذن او هیچ اتفاقی در عالم حادث نمی شود و حیات واقعی و لذات دائمی تنهادر نزد اوست (ر.ک: طباطبائی، تفسیر المیزان ج ۱۴ ص ۳۱۴) و از ثمرات سلوک اخلاقی - عرفانی سلامت معنوی به معنای تهذیب نفس و تصفیة آن از امراضی همچون خودخواهی، حسد، کینه، تکبر، عجب، آز و آرزوهای دور و دراز، رهایی از یأس و اضطراب، حزن و خوف و تعلقات دنیوی، بی معنایی در زندگی، رسیدن به حالات و مقامات خوشی همچون محبت، معرفت و خوش خلقی و خوش بینی، رجا، توکل، رضا، طمأنینه و اتصال به محبوب ازلی و ابدی که عالی ترین مرتبة سلامت معنوی را برای متخلق باخلاق الهی و عارف بالله به ارمغان می آورد.

در آموزه های قرآن کریم، جهان، انسان و حیات دو بُعدی هستند: طبیعت و ماوراء طبیعت؛ جسم و روح؛ حیات مادی و معنوی. در تعریق قرآنی نیز انسان «حیّ متألّه» است و حیات و سلامت او با توحید، آمیختگی ذاتی یا فطری دارد و در تفکر و حیانی سلامت معنوی، با مفهوم «قلب سلیم» نیز گره خورده است. با توجه به ماهیت انسان، به نظر می رسد علم صائب، ایمان صادق به خدا و عمل صالح سه مؤلفه اصلی سلامت معنوی هستند که عاملی می شود تا سلامت معنوی قرآنی در سه ساحت: ۱- سلامت در ساحت بینشی یا سلامت روح در عرصه شناخت و بار یافتن به قلمرو توحید. ۲- سلامت در ساحت گرایشی یعنی سلامت روح در مطالبات و تمنیات، خواسته ها و سطح خواسته ها تا در سطح میانه و بالاتر عالی تعریف شده و تحقق یابد ۳- سلامت در ساحت کنشی یا عرصه رفتار؛ یعنی آراستگی روح به همه کمالات و زیبایی های اخلاقی و پیراستگی آن از همه نقائص، زشتی ها و نقص ها. بنابراین، سلامت معنوی قرآنی و وحیانی در همان ساحات و سطوح بهداشت معنوی قابلیت تبیین و تحقق دارد و در نتیجه سلامت معنوی و معنویت گرایی سکولار تفاوت و تهافت مبنائی دارد.

به هر حال فاکتورهای کلیدی سلامت معنوی که همه بر آنها اتفاق نظر دارند و آیات شریف قرآن نیز بر آنها تاکید می ورزد، شامل ۱- احساس ارتباط با قدرتی قادر که بر تمامی عالم احاطه دارد ۲- نیایش این قادر در انسان توانمندی ایجاد می کند ۳- توانمندی ناشی از اتصال با قادر مطلق منجر به تصحیح افکار، گفتار، کردار فرد می گردد. ۴- انسان در حال تصحیح می تواند بر ترسها و تردیدهای واسترس خود غلبه کند ۵- تفکر و تمرکز توحیدی، اندیشه و کارکرد جسمی روانی و اجتماعی فرد رابه صورت بالقوه در بهترین شرایط (اپتیوموم) قرار می دهد ۶- معنای کسب شده توان تحمل رنج تبدیل (بودن) به (شدن) را اعطا می کند ۷- انسان ساختارمند شده و اگر پیرو شریعت باشد، شوق به اجرای آن دارد ۸- احساس طرد شدگی و تنهایی جای خود را به تعلق به کاینات می دهد ۹- از بخشیدن و بخشوده شدن مسرور می گردد ۱۰- بذل مال در راه خداوند را وظیفه خواهد دانست

### معنویت

معنویت عبارت از اعتقاد به عالم غیب و باطن هستی است و مفهوم مقوم آن بر اساس آیه "الذین یؤمنون بالغیب" (بقره-۲) شکل می گیرد (گفتنی است، امور غیبی شامل موارد زیادی می شود؛ امور مربوط به قبل از این دنیا (شامل مراتب هستی و موجودات مربوط به این مراتب)، امور مربوط به بعد از این دنیا (امور اخروی)، امور دنیایی که به صورت بالفعل و به طور طبیعی از دید و نظر انسان پنهان و پوشیده است همگی از این امور غیبی به حساب می آیند و علم به امور غیبی که پیشوایان معصوم) معنویت با اندیشه ایمان به غیب و اعتقاد به خدا، با انگیزه قرب به حق سبحانه و تخلق به اخلاق الهی، التزام به شریعت حقه محمدیه (ص) و انگیزه عمل صالح تعریف برداراست که در ارتباط های پنجگانه: ۱- ارتباط انسان با خدا ۲- ارتباط انسان با خود ۳- ارتباط انسان با جامعه ۴- ارتباط انسان با جهان ۵- ارتباط انسان متکامل با انسان کامل تجلی یابنده خواهد بود. معنویتی که در قالب راز و نیاز با محبوب،

## بهشتین کفران الگوی اسلامی ایرانی شرف؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

عبودیت در برابر معبود، معرفت، محبت، اطاعت و سنجیت با انسان کامل و مناسبات گفتاری - رفتاری الهی - انسانی تحقق پذیر خواهد بود. علامه طباطبائی (رض) با نگاه هستی شناسی - انسان شناختی می نویسد: "مهم ترین رکن انسانیت معنویت است" (طباطبائی، محمدحسین، بررسی های اسلامی، ج ۱، ص ۱۷۱) یا "ورای عالم ماده و طبیعت و پس پرده غیب، حقایق اصیلی است که انسان دیر یا زود و بالاخره در دم مرگ و روز رستاخیز، به آنها اطلاع یافته برایش مشهود و مکشوف خواهد افتاد" (همو، رسالت تشیع در دنیای امروز، ص ۱۰۳). و "خداوند - عز اسمه - در هر عصری یک فرد از افراد انسان را با یک تأیید مخصوصی، برمی گزیند و بر این مقام که مقام کمال انسانی است، هدایت فرموده به واسطه وی دیگران را به درجات مختلف این مقام راهبری می نماید. امام است که حقیقت پس پرده غیب برای وی بلاواسطه و تنها با تایید الهی مکشوف است و درجات قرب و ولایت را خود سیر نموده و دیگران را با استعدادات مختلفی که اکتساباً به دست آورده اند، به مقامات مختلف کمالی خود هدایت می کند" (همان) و استاد شهید مطهری با عنایت به منابع و مبانی معنویت می فرماید: «از نظر قرآن، معنویت پایه تکامل است. این همه عبادات که در اسلام بر روی آن تکیه شده است، برای تقویت جنبه معنوی روح انسان است...» (مجموعه آثار، ج ۲۴ ص ۲۵۸) نگاه استاد می فرماید: "همیشه روح انسان دروازه ای بوده برای معنویت بشر که از اینجا بفهمد من یک حقیقت معنوی هستم، من قابل بقا هستم، «من» حقیقتی جاودان است و با مردن کار «من» پایان نمی پذیرد، ولی نمی خواهد این حرف را بپذیرد. از طرف دیگر این را نمی تواند انکار بکند که در انسان دو گونه گرایش وجود دارد: گرایشهای طبیعی و مادی و گرایشهای معنوی، یعنی حسابهایی که با حسابهای مادی جور در نمی آید" (همان، ج ۲۲ - ص ۴۱۹). به باور علامه طباطبائی عرفان در نهاد و نهان وجود انسان ریشه دارد و غریزه واقع گرایی انسان، او را به جذب و انجذاب در برابر کمال مطلق وامی دارد و وجود مقیدش را به وجود مطلق متصل می کند؛ چنان که فرموده است: "زندگی عرفانی و ذوق معنوی، غریزه ای است که در نهاد انسان نهفته است و با پیدایش ادیان و مذاهبی که کم و بیش با جهان ابدیت و ماورای طبیعت سروکاری دارند، طبعاً در میان پیروانشان کسانی پیدا خواهند شد که با بیدار شدن حس نهفته خود، دل را از تعلقات این جهان گذران پر از رنج و نومیدکننده و به هوای آسایش مطلق روی به جهان ابدیت آورند و عملاً نیز در هریک از ادیان و مذاهبی که نامی از خدا در میانشان هست، گروهی از شیفتگان زندگی معنوی و روش عرفانی می بینیم" (طباطبائی، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۴۸) و در نسبت حیات معنوی و کمالات باطنی معتقد است: "روش این سیر باطنی و حیات معنوی روی این اساس استوار است که کمالات باطنی و مقامات معنوی انسان به یک رشته واقعیت های حقیقی بیرون از واقعیت طبیعت و جهان ماده است و «عالم باطن» که موطن حیات معنوی است، جهانی است بسیار اصیل تر و واقعیت دارتر و پهناتر از جهان ماده و حس" (طباطبائی، ۱۳۸۵، ص ۶۳) همو بر این باور است که هادی و راهبر انسان به موطن حیات معنوی، هر آینه «امام» است که انسان کامل الهی است؛ چنان که نوشته است: «کسی که حامل درجات قرب و امیر قافله اهل ولایت بوده و رابطه انسانیت را با این واقعیت حفظ می کند، در لسان قرآن «امام» نامیده می شود. امام یعنی کسی که از جانب حق - سبحانه - برای پیشروی صراط ولایت اعتبار شده و زمام هدایت معنوی را در دست گرفته است و انوار ولایت که به قلوب بندگان حق می تابد، اشعه و خطوط نوری هستند که از کانون نوری که پیش اوست و موهبت های معنوی متفرقه، جوی هایی هستند متصل به دریای بی کرانی که نزد وی می باشد (طباطبائی، ۱۳۸۲، ص ۱۵۸-۱۵۹).

استاد شهید مرتضی مطهری، معنویات را چیزهایی دانسته که ما فوق حد حیوانیت است (مرتضی مطهری، انسان کامل، ص ۴۸) و یکی از تفاوت های انسان و حیوان (مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۲۳۱) یا گرایش های مقدس (مرتضی مطهری، نقدی بر مارکسیسم، ص ۲۴۴) و گرایش هایی عام، شامل، ماورای مادی و فوق حیوانی است. (مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۳، ص ۴۹۰). بنابراین معنویت، آن جنبه از حیات فردی و جمعی آدمیان است که بر

## هشتمین کنگرس الگوی اسلامی ایرانی شرف؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

اساس آن، انسان خودآگاه یا ناخود آگاه ارتباط ویژه‌ای با مبدأ هستی و روح حیات برقرار می‌کند، معنویت جزئی از زندگی روزمره آدمی و امر مأنوس و روزانه است و آدمیت آگاهانه یا ناآگاهانه بدان رو می‌کند.

### راهبردهای بهداشت معنوی

با عطف توجه به روش "رفعی" و اگر توفیق بهره‌گیری از روش رفعی در بهداشت معنوی از دست رفت، حداقل از روش "دفعی" در تعیین و تأمین بهداشت معنوی استفاده شود به تبیین اجمالی معانی و مبانی معنویت اسلامی، لازم است به دو راهبرد بنیادین همراه با روشهای هر کدام اشاراتی داشته باشیم:

### راهبرد معرفت نفس

معرفت نفس کلید کمال و ورود به خزائن معارف و حقایق است و مشخص خواهد شد که چرا پیامبر اکرم (ص) در سؤال مردی به نام «مجاجع» که از حضرت پرسید یا رسول الله کیف الطريق الی معرفة الحق؟ حضرت فرمود: «معرفة النفس» چه خواهد بود. چنان که علی (ع) فرمود: «نال الفوز الاکبر من ظفر بمعرفة النفس» (شرح غررالحکم، ج ۶، ص ۱۷۲). یا فرمود: «معرفة النفس انفع المعارف» (همان، ص ۱۴۸) «المعرفة بالنفس انفع المعرفتين» (همان، ج ۲، ص ۲۵) خودشناسی کلید کمال و مادر معرفت و سلوک به سوی خداست، به تعبیر ملاصدرا شیرازی: «علم النفس هوام الحکمة و اصل الفضائل...؛ خودشناسی مادر همه حکمت‌ها و ریشه و اساس همه فضیلت‌ها است» (ملا صدرا، شرح هدایه ابن اثیر، ص ۷). و به تعبیر علامه حسن زاده آملی: «فان معرفة النفس مفتاح خزائن ملکوت...؛ برآستی که خودشناسی کلید گنجینه‌های ملکوت است» (حسن زاده آملی، ۱۳۹۲، نکته ۷۰۹) «علامه طباطبائی در ذیل آیه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مِنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ.» (مائده -۱۰۵) به تبیین عمیق معرفت نفس می‌پردازند، که می‌توان دیدگاه ایشان در ضمن مطالب ذیل تبیین کرد:

۱- «هدایت» و «ضلال»، به دلالت التزامی از چهار عنصر حکایت دارد: ۱- «مسلك یا راه»، ۲- «مسلك الیه یا هدف»، ۳- «سالک یا رونده» ۴- «سلوک یا رفتن». همانطوری که در تعبیر دقیق علامه آمده است: "و من المعلوم أن الضلال و الاهتداء- و هما معنیان متقابلان- إنما يتحققان فی سلوک الطريق لا غیر فالملزم لمتن الطريق ینتهی الی ما ینتهی الیه الطريق، و هو الغایة المطلوبة التي یقصدھا الإنسان السالک فی سلوکه، أما إذا استهان بذلک و خرج عن مستوى الطريق فهو الضلال الذی تفوت به الغایة المقصودة فالایة تقدر للإنسان طریقاً یسلکه و مقصداً یقصده غیر أنه ربما لزم الطريق فاهتدی الیه أو فسق عنه فضل و لیس هناك مقصد یقصده القاصد إلا الحیة السعيدة، و العاقبة الحسنی بلا ریب لكنها مع ذلك تنطق بأن الله سبحانه هو المرجع الذی یرجع الیه الجميع: المهتدی و الضال" (طباطبائی، ۱۳۹۳، ج ۶، ص ۱۶۲).

۲- مسلك الیه یا غایت و نهایت این سیروسلك، همانا خداوند تبارک و تعالی است؛ چنانکه فرمود: «إلی الله مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا» (مائده-۱۰۵ و ۴۵)؛ یا در جای دیگر می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ.» (انشقاق ۶) مسلك سلوک الی الله همانا نفس مؤمن است. بنابراین، راه هدایت که انسان را به سرمنزل مقصود می‌رساند، همان «نفس» آدمی است؛ «فنفس المؤمن هو طریقہ الذی یسلکه الی ربّه و هو طریق هداة و هو المنتهی به الی سعادتہ.» (طباطبائی، ۱۳۹۳، ج ۶، ص ۲۶۱). با توجه به این نکات است که در واقع، «وحدت سالک و مسلك و مسلك الیه» صورت خواهد گرفت. به بیان دیگر، وحدت «سالک و مسلك و مسلك الیه» وحدت عینی و تغایر آنها اعتباری می‌باشد. با عنایت به تفسیر علامه از آیه شریفه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ» روشن می‌گردد که آیه یاد شده در حقیقت، انعکاس دهنده غرضی است که سایر آیات قرآن کریم از جمله آیات: «يَا

بشتمین کفر ناس الکوی اسلامی ایرانی بشرف؛ الکوی بشرف؛ پشیران، چالش با الزامات تحقق؛ بیت و دووم و بیت و سوم خردادماه ۱۳۹۸

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ.» (حشر-۱۸ و ۱۹) در مقام تحقق آن هستند. چنانکه نوشته اند: "ثم أمر المؤمنين في قوله: «عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ» بلزوم أنفسهم كان فيه دلالة على أن نفس المؤمن هو الطريق الذي يؤمر بسلوكه و لزومه فإن الحث على الطريق إنما يلائم الحث على لزومه و التحذير من تركه لا على لزوم سألک الطريق كما نشاهده في مثل قوله تعالى: «وَأَنْ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَ لَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ» (انعام-۱۵۳). فأمره تعالى المؤمنين بلزوم أنفسهم في مقام الحث على التحفظ على طريق هدايتهم يفيد أن الطريق الذي يجب عليهم سلوكه و لزومه هو أنفسهم، فنفس المؤمن هو طريقه الذي يسلكه إلى ربه و هو طريق هدايه، و هو المنتهى به إلى سعاده. فالآية تجلى الغرض الذي تؤمه إجمالاً آيات أخرى كقوله تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ، وَ لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ، لَا يَسْتَوِي أَصْحَابُ النَّارِ وَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمُ الْفَائِزُونَ» (حشر-۲۰) فالآيات تأمر بأن تنظر النفس و تراقب صالح عملها الذي هو زادها غدا و خير الزاد التقوى فللنفس يوم و غد و هي في سير و حركة على مسافه، و الغايه هو الله سبحانه و عنده حسن الثواب و هو الجنة" (طباطبائي، ۱۳۹۳، ج ۶، ص-۱۶۶) علامه جوادی آملی نیز با توجه به آيه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَیْكُمْ أَنْفُسُكُمْ» در اهميت و ضرورت معرفت نفس و سلوك در صراط نفس می نویسد: "و مفاده هو ان الانسان سالک الى الله و صائر اليه و لابد للسالك من الطريق، كما لابد من الغايه و اما الطريق فهي النفس و اما الغايه فهي جنه اللقاء و لا طريق لها الا معرفه النفس و تزكيتها و لاغايه للنفس الا لقاء خالقها" (جوادی آملی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۹۶) چنانکه ملاصدرا می نویسد: «ان صراط التوحيد هو نفس المؤمن المسافر من بيت نفسه إلى الله امثالاً لامره تعالى حيث قال «يا ايتهنا النفس المطمئنه ارجعي الى ربك راضيه مرضيه فادخلي في عبادي و ادخلي جنتي» (فجر ۲۷ - ۳۰)؛ (صدرای شیرازی، اسرارالآيات، ص ۱۹۰) و می نویسد: «فإن المسافر إلى الله - أعني النفس - تسافر في ذاتها و تقطع المنازل و المقامات الواقعة في ذاتها بذاتها...» (همو، ۱۴۲۳، ج ۹، ص ۲۹۰) یا می نویسد: "انسان به عنوان موجودی که داری عقل هیولانی، عقل بالملکه، و عقل بالفعل و عقل مستفاد است، در سیر استکمالی خود فرآیند چند مرحله ای را گذرانده و با حصول به عقل فعال، قوه نظری نفس تکامل می یابد (همو، مبدأ و معاد، ص ۳۱۱). هم چنین ایشان، کمال قوه عملی نفس را به طی مراتب چهارگانه تهذیب ظاهر با التزام به احکام شریعت، تطهیر باطن از صفات رذیله، آراستن نفس ناطقه به صور قدسیه و در نهایت فناء نفس از ذات خود که همان کمال انقطاع از ما سوی الله است، می داند (همان، ص ۳۲۴) بنابراین منتهای سیر استکمالی نفس در فعلیت یافتن قوای نظری و عملی نفس، کمال حقیقی نفس را در پی خواهد داشت. البته نفس در سیر استکمالی خود علاوه بر امور مذکور که مستلزم پالایش و صفای نفس است، نیازمند هدایت و لطف حق تعالی نیز می باشد (همو، ۱۳۸۰، ص ۲۰۸). به تعبیر علامه طباطبائی (رض): "انسان نیز با ملازمت رصدخانه بصیرت و مشاهده نیاز وجودی خود، درک خواهد کرد که نیاز وی را یک سلسله فیوضات که به فیض و رحمت بی نهایت حق اتصال دارد، رفع می نماید که به واسطه ارتباط آنها با همدیگر، وجودی به نام «وجود انسانی» سر پا نگه داشته شده است. به واسطه مشاهده همین اتصال، شعور انسانی توسعه پیدا کرده، مشاهده فیوضات و رحمت عامه حق، جایگزین مشاهده جزئی نام برده خواهد گردید. آن هنگام است که انسان چشم بصیرت و دیده باطن خود را به سوی عظمت ذاتی حق که از هر وصف و بیانی بزرگ تر است، باز نموده، در مقابل کبریای نامتناهی و احاطه علی الاطلاق وی، خود

هشتمین کنگرس الگوی اسلامی ایرانی شرف؛ الگوی شرف؛ پیشران، چالش‌ها و الزامات تحقق؛ بیت و دوم و بیت و سوم خردادماه ۱۳۹۸

و همه چیز را گم کرده، محو و مدهوش می‌افتد و عجز خود را از احاطه علمی به حق - سبحانه - بالعیان درک می‌کند" (طباطبایی، ۱۳۸۲، ص ۷۴).

### روش معرفت نفس

برای دست یابی به راهبرد معرفت نفس، روشها و حتی تکنیک هائی وجود دارد که ما براساس مکتب عرفانی نجف و بینش و نگرش میرزا جواد آقا ملکی تبریزی (رض) و علامه طباطبائی (رض) اشاره اجمالی می‌افکنیم:

الف) تزکیه و تعالی نفس از راه شریعت

در اینجا شایسته است ابتدا به کلامی کامل از مرحوم میرزا جواد آقا ملکی تبریزی آن عارف کامل که در دو موضع از رساله لقاء الله خویش از «معرفت نفس» سخن به میان آورده‌اند تمسک جوئیم (میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، رساله لقاء الله، ترجمه محمودی گلپایگانی، ص ۳۳-۳۸) که در قالب دو گزاره تقدیم می‌شود. گزاره اول: "اگر در خویش آن اراده و همت را می‌بینی که از زمره عرفا باشی و به حقیقت انسان گردی و بشری روحانی و شریک و همدم فرشتگان و ملائکه و دوست انبیاء باشی، کمر همت را ببند و قدم در راه شریعت بگذار و اخلاقیات و صفات بهائم و چهارپایان را از خود دور نما و به اخلاق روحانیین متخلق گرد و به مقام حیوانات و مرتبه جمادات بسنده منما از این آب و گل فراتر بگذارد و گاهی به سوی موطن اصلیت که همان عوالم علیین و جایگاه مقربین است بردار. نفس خویش را بشناس؛ که شناخت نفس همان شناخت خداوند متعال است که در روایت نیز آمده است: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ...» (محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۷۳) هر کس خویش را بشناسد، به تحقیق پروردگار خویش را شناخته است" (میرزا جواد آقا، ملکی تبریزی، رساله لقاء الله، ترجمه محمودی گلپایگانی، ص ۳۳) گزاره دوم: "انسان بیدار و هشیار و مؤمن نفس خویش را ملازمت می‌کند و بدان معرفت می‌یابد تا عوالم وجود را در «قوس صعود» طی نماید و به «دار الّلقاء» الهی گام نهد و در این مسیر «ایمان و عمل صالح»، توحید وجودی و معرفتی و فقریابی حقیقی‌اش می‌تواند عوامل پشتیبان کننده در صیوررت به سوی معبود و محبوبش باشند. که برخی گفته‌اند: صراط سه منزل دارد:

الف) طبع و ماده.  
ب) مثال و برزخ.  
ج) عقل.

که عبور از این منازل لازمه سیر و سلوک الی الله تا مقام و منزلت «شهود» است" (همان - ۳۵-۳۶)

ب) شهود فقر وجودی در مرتبه فنا

علامه طباطبائی (رض) در باب شهود فقر وجودی و نیاز نفسی می‌نویسند: «إِنَّ شَهْدَ الْإِنْسَانِ لِذَاتِهِ الْذِي هُوَ عَيْنُ ذَاتِهِ شَهْدٌ مِنْهُ لِجَمِيعِ حَقَائِقِهِ وَ لِحَقِيقَتِهِ الْأَخِيرَةِ، وَ حَيْثُ إِنَّهُ فَإِنْ عِنْدَ ذَلِكَ فَالْإِنْسَانُ مُشَاهِدٌ فِي عَيْنِ فَنَائِهِ.» (طباطبائی، رساله الولایه، ص ۱۷۷) شهود انسان نسبت به ذات خود - که عین ذات اوست - در واقع، شهود همه لایه‌های باطنی به ویژه لایه اخیر آن یعنی حقیقه الحقایق یا باطن البوطن است. از آن رو که انسان در برترین مرتبه شهود خود، فانی

## بشتمین کنگرس الگوی اسلامی ایرانی شرف؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالش‌ها و الزامات تحقق؛ بیست و دومین و سومین خردادماه ۱۳۹۸

از خویش می‌گردد، پس انسان در عین فنای خود، شاهد خود می‌باشد. به بیان دیگر، نفس خود را در آخرین مرتبه معرفت نفس، عین ربط و وابستگی به حق تعالی، شهود می‌کند؛ سالک در آخرین مرتبه معرفت نفس و پس از گذار از مرتبه مثالی و عقلی، به مرحله «فناء فی‌الله» دست می‌یابد و عین‌الربط بودن و فقر ذاتی خویش به حق تعالی را شهود می‌نماید. در واقع، شهود به خود در مرتبه فنا، عین شهود فقر و تعلق خود به خداوند است. درحقیقت همه نفوس در واقع و نفس‌الامر عین ربط و تعلق به حضرت حق هستند؛ ولی اکثر مردم به دلیل غفلت از حقایق وجودی خود توان شهود این واقعیت وجودی خویش را ندارند. لکن در اثر توجه و تذکر به باطن و باطن خود و مجاهدت و مراقبت به این واقعیت که عین‌الربط به خدای خویش اند را درک و دریافت می‌کنند و می‌یابند که هیچ ذاتی و وصفی و فعلی، جز برای حق تعالی، وجود ندارد. با توجه به این نکته است که علامه طباطبائی می‌فرماید: «لأنه [حق تعالی] مقوم کل ذات غیر متقوم بالذات، والعلم بغير المستقل ذاتا بعد العلم بالمستقل الذي يقومه. لأن وقوع العلم يقتضى استقلالاً في المعلوم بالضرورة، فالعلم بغير المستقل إنما هو يتبع المستقل الذي هو معه.» همان، ص ۱۹۱-۱۹۲) از آن رو که نفس - بلکه همه حقایق هستی - عین ربط و فقر و تعلق به حق تعالی هستند، شهود نفس جدای از شهود مقوم او بی‌معناست. مگر می‌شود فقر و احتیاج و تعلق خویش را شهود نمود ولی مفتقرآلیه، و محتاج‌آلیه را شهود نکرد؟! چه اینکه شهود عین ربط، مسبوق به شهود مربوط‌آلیه است؛ زیرا مربوط‌آلیه مقوم آن موجود رابط است و شهود رابط (عین‌الربط)، بدون شهود مربوط‌آلیه ممکن نخواهد بود. بنابراین، تا خداوند که مربوط‌آلیه هویت انسانی است و مقوم وجودی اوست، شناخته نشود شناخت نفس ممکن نخواهد بود. علامه طباطبائی در تفسیر آیه «وَأَشْهَدُهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ» (اعراف - ۱۷۲) می‌فرماید: خداوند ذات و حقیقت انسان‌ها را که عین ربط و تعلق به پروردگارشان است، به آنان نشان داد. فقر و نیاز به پروردگار، عین حقیقت انسان است. پس چگونه انسان پروردگار خود را مشاهده نمی‌کند در حالی که نیاز و فقر ذاتی خود را به او، می‌بیند؟ چگونه آگاهی و شعور به نیاز و فقر، بدون آگاهی به محتاج‌آلیه قابل تصور است؟! (طباطبائی، المیزان، ج ۱، ص ۳۱۲). چنانکه در خصوص معنای حدیث: "من عرف نفسه، عرف ربه" (مجلسی، بحار، ج ۲، ص ۳۲، روایت ۲۲، ج ۶۱، ص ۹۹، ج ۶۹، ص ۲۹۳، روایت ۲۳) فرموده‌اند: "ایشان فرمودند: «... دوازده معنا که برای این روایات ذکر شده، به طوری که یادم می‌آید هیچ کدام معنای دقیق روایت نیست، فقط وجهی را که از راه «فقر» توجیه شده می‌توان معنای ظاهری روایت قرار داد و ارتباط در مابین عرفان نفس و شناسایی ربّ در این راه است که نفس موجودی است و معلول حق تعالی، و در مقابل حق تعالی هیچ استقلالی ندارد و هر چه دارد از آن خداست و مشاهده چنین موجودی، بی مشاهده حق صورت نمی‌گیرد.» (رخشاد، محمد حسین، در محضر علامه طباطبائی، ص ۳۶۶).

### راهبرد مراقبت نفس

مراقبه «مراقبه» از ماده «رَقَبَه» به معنی «گردن»، گرفته شده و از آنجا که انسان به هنگام نظارت و مواظبت از چیزی گردن می‌کشد، و اوضاع را زیر نظر می‌گیرد، این واژه بر معنی نظارت و مواظبت و تحقیق و زیر نظر گرفتن چیزی، اطلاق شده است. مراقبت بر نفس که دستور اساسی اولیای الهی برای تربیت و تزکیه سالکانِ اِلَى الْحَقِّ است چیزی جز خودداری از گناهان و مواظبت بر خطورات شیطانی و رعایت رضای الهی نیست و این چیزی نیست که موجب قبض و گرفتگی شود، مگر اینکه سیر خاصی را در مراقبه در پیش گرفته‌اید که حکم آن جداست. این واژه در تعبیرات علمای اخلاق در مورد «مراقبت از خویشتن» به کار می‌رود، و مرحله‌ای است بعد از «مشارطه» یعنی انسان بعد از عهد و پیمان با خویش برای طاعت فرمان الهی و پرهیز از گناه باید مراقب پاکی خویش باشد، چرا که اگر غفلت کند، ممکن است تمام شرط و پیمانها به هم بریزد. البته پیش از آن که انسان مراقب خویش باشد، فرشتگان الهی مراقب اعمال او هستند؛ قرآن مجید می‌فرماید: «وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ، بِي شَكِّ حَافِظَانَ وَ مَرَاقِبَانِي

## بشترین کتفراس الگوی اسلامی ایرانی شرف؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

بر شما گمارده شده است (که اعمال شما را به دقت زیر نظر دارند)» (انفطار، آیه ۱۰) در اینجا منظور از «حافظین» همان حافظان و مراقبان اعمال است به قرینه آیات بعد که می فرماید: «يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ» آنها می دانند شما چه می کنید.» (سوره انفطار، آیه ۱۲) و می فرماید: «مَائِلْفِظُ مِنْ قَوْلِ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ» انسان هیچ سخنی را تلفظ نمی کند مگر این که نزد آن فرشته ای مراقب و آماده برای انجام مأموریت است.» (ق-۱۸) و از آن بالاتر، خداوند عالم و قادر، همیشه و در همه جا مراقب اعمال ما است. می خوانیم: «إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا» به یقین خداوند مراقب شماست! (نساء-۱) ولی سالکان راه خدا، و رهروان راه دوست که پیوسته در طریق تقوا و تهذیب نفوس گام بر می دارند، پیش از آن که فرشتگان خداوند مراقب اعمال آنها باشند خودشان مراقب اعمالشان هستند. و به تعبیر دیگر، این مراقبت از درون می جوشد، نه از برون؛ و به همین دلیل، تأثیر آن، بسیار زیاد، و نقش آن فوق العاده مهم است. البته توجه به «مراقبت از برون» سبب می شود که پایه های «مراقبت از درون» محکم گردد. در حقیقت انسان در این دنیا به کسی می ماند که دارای گوهرهای گرانبهایی است و از یک بازار آشفته می گذرد، و می خواهد با آن بهترین متاعها را بری خود تهیه کند در حالی که اطرافش را دزدان و شیادان گرفته اند، چنین کسی اگر لحظه ای از سرمایه نفیس خویش غافل گردد، آن را به غارت می برند، و او می ماند و یک عالم اندوه و افسوس. دقیقاً همین گونه است، شیاطین جنّ و انس در این جهان انسان را احاطه کرده اند و هوا و هوسهای درون او را به سوی خود می خوانند، اگر خویش را به خدا نسپارد و مراقب اعمال خویش نباشد سرمایه ایمان و تقوای او به غارت می رود و دست خالی از این جهان به سرای دیگر منتقل خواهد شد. در آیات قرآن و روایات اسلامی اشارات فراوانی نسبت به این مرحله آمده است؛ از جمله: «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى» آیا انسان نمی داند که خدا او و اعمالش را می بیند» (علق-۱۴) که هم اشاره به مراقبت پروردگار نسبت به اعمال انسان است، و هم این که او باید مراقب خویش باشد. بدیهی است که توجه به این حقیقت که خداوند در همه جا و در هر حال و در هر زمان، ناظر و شاهد و مراقب اعمال ما است، روح مراقبت را در ما زنده می کند، تا پیوسته مراقب اعمال خویش باشیم. در حدیثی از امیرمؤمنان علی (علیه السلام) آمده است که فرمود: «يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ الرَّجُلُ مَهَيِّمًا عَلَى نَفْسِهِ، مُرَاقِبًا لِقَلْبِهِ، حَافِظًا لِلسَّانَةِ، سَزَاوَارًا» است انسان بر خویشتن مسلط و همیشه مراقب قلب خود و نگاهدار زبان خویش باشد! (غرر الحکم، ج ۲، ص ۱۱۲) در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) چنین نقل شده است: «مَنْ رَعَى قَلْبَهُ عَنِ الْغَفْلَةِ وَ نَفْسَهُ عَنِ الشَّهْوَةِ وَ عَقْلَهُ عَنِ الْجَهْلِ، فَقَدْ دَخَلَ فِي دِيْوَانِ الْمُتَنَبِّهِيْنَ، ثُمَّ مَنْ رَعَى عَمَلَهُ عَنِ الْهَوَى، وَ دِينَهُ عَنِ الْبِدْعَةِ، وَ مَالَهُ عَنِ الْحَرَامِ فَهُوَ مِنْ جُمَّلَةِ الصَّالِحِيْنَ» کسی که مراقب قلبش در برابر غفلت، و نفسش در برابر شهوت، و عقلش در مقابل جهل باشد، نام او در دفتر بیداران و آگاهان ثبت می شود، و آن کسی که مراقب عملش از نفوذ هواپرستی و دینش از نفوذ بدعت، و مالش از آلودگی به حرام بوده باشد در زمره صالحان است.» (بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۶۸) آری! «مراقبت» از خویشتن یا پروردگار یا قیامت که در این روایات آمده همه به یک معنی است؛ یعنی، مراقب اعمال و اخلاق خویش بودن، و نظارت دقیق بر آن داشتن، و همه روز و در همه حال و در هر جا به کارهایی که از وی سر می زند، توجه کند. کوتاه سخن این که: رهروان راه حق و سالکان طریق الی الله باید بعد از «مشارطه»، یعنی عهد و پیمان بستن با خود و خدای خویش جهت اطاعت و بندگی حق و تهذیب نفس، بطور مداوم مراقب خود باشند که این پیمان الهی شکسته نشود، و درست همانند طلبکاری که از همپیمانانش مطالبه پرداخت دیون می کند، از نفس خویش مطالبه وفای به این عهد الهی را بنماید؛ بدیهی است هرگونه غفلت سبب عقب ماندگی و ضرر و زیان فاحش است، همان گونه که اگر انسان در مطالبات مادی اش کوتاهی کند، به آسانی سرمایه های خود را از دست می دهد، بخصوص این که در

## هشتمین کتبخانه الگوی اسلامی ایرانی شرف؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

برابر افرادی فریبکار و فرصت طلب قرار گیرد. سید بحر العلوم (رض) در تعریف مراقبه می‌فرماید: «مراقبه عبارت است از متوجه و ملتفت خود بودن در جمیع احوال، تا از آنچه بدان عازم شده و عهد کرده تخلف نکند» (بحر العلوم، رساله سیر و سلوک، ص ۱۵۰). علامه حسن زاده آملی در «فیض عرشی ص ۱۰۳» می‌نویسد؛ از اهم مراقبات این است که انسان واردات و صادرات دهانش را مواظب باشد. آن لقمه نانی را که به دهان می‌گذارد اگر از روی حساب نباشد، هرزه خوار می‌شود، انسان هرزه خوار، هرزه گو می‌شود. آن دهانی که وارداتش آلوده است. صادراتش هم آلوده است. مراقبه معنای عامی است و به اختلاف مقامات و درجات و منازل سالک تفاوت می‌کند. در ابتدای امر سلوک، مراقبه عبارتست از آنکه از آنچه به درد دین و دنیای او نمی‌خورد اجتناب کند و از امور بیهوده و غیر ضروری دوری گزیند و سعی کند تا خلاف رضای خدا در گفتار و کردار از او صادر نگردد، ولی کم‌کم این مراقبه شدت یافته و درجه به درجه بالا می‌رود. گاهی مراقبه عبارت است از توجه به سکوت خود و گاهی به نفس خود و گاهی به بالاتر از آن مثل حقیقت اسماء و صفات کلیه الهیه (حسینی طهرانی، رساله لبّ اللباب فی سیر و سلوک اُولی الألباب، ص ۱۱۴-۱۱۳)

هر چه سالک رو به کمال می‌رود و طیّ منازل و مراحل می‌کند، مراقبه او دقیق‌تر و عمیق‌تر خواهد شد و در این حالات بسیاری از مباحات در منازل اولیه بر او حرام و ممنوع می‌گردد. (همان، ص ۳۰-۳۱) مثلاً مقربان الهی هیچ التفاتی به غیر نکنند و فقط یک همّت و اندیشه دارند (نراقی، جامع السعادات، ج ۳، ص ۱۲۸). پارسایان نیز کسانی‌اند که به یقین دانند که خدا بر ظاهر و باطن ایشان مطلع است و لیکن در جلال و عظمت او مدهوش و مستغرق نشده‌اند و بیشتر به احوال و اعمال و مراقبت در آنها التفات دارند (همان، ص ۱۲۸). یکی از امور اهم در وصول به معرفت نفس، استقامت در مراقبت کامل است که همواره انسان به یاد خدا و در حضور او باشد و ظاهر و باطن انسان در جمیع شئون زندگی او مطابق دستورالعمل مسیر تکاملی او باشد (حسن زاده آملی، انه الحق، ص ۱۶۲). چون سالک در امر مراقبه مواظبت نمود، حق تعالی از باب مهر و عطوفت انواری را بر او به عنوان طلایع ظاهر می‌گرداند. این مرحله ابتدای تجرد نفسی است (حسینی طهرانی، رساله لبّ اللباب فی سیر و سلوک اُولی الألباب، ص ۳۲)

### روش انجام مراقبت نفس

مراقبت را باید در دو مرحله انجام داد؛ الف) مراقبه قبل از شروع در عمل: عبارت از آن است که پیش از عمل بنگرد آنچه را تصمیم به انجامش گرفته است، به خاطر خداوند است یا برای هوای نفس و پیروی از شیطان و باید در اینجا تأمل کند تا به مدد انوار حق، مطلب بر او روشن گردد. اگر عمل برای خداست آن را انجام دهد و اگر برای غیر اوست از آن دست باز دارد (راه روشن (فیض کاشانی، محجه البیضاء، ج ۸، ص ۱۹۵) همانطور که امام صادق علیه السلام می‌فرماید: از شدیدترین کارها بر مردم یاد خدا در نزد حلال و حرام اوست که اگر طاعتی پیش آمد به آن عمل کند و اگر در معرض گناهی افتاد از آن بپرهیزد (حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۲۵۲) ب) مراقبه به هنگام عمل: عبارت از بررسی چگونگی عمل است تا حقی را که خداوند در آن داراست ادا شود و باید نیت خود را برای اتمام آن نیکو کند و صورت عمل را کامل گرداند و آن را به کامل‌ترین وجهی که برای او ممکن است انجام دهد؛ زیرا در هر صورت بنده یا در حال طاعت و یا در معصیت و یا در کاری مباح است (فیض

## هشتمین کفرانس الگویی اسلامی ایرانی شرف؛ الگویی پیشرفت؛ پیشران ما، چالش ها و الزامات تحقق؛ بیت و دوم و بیت و سوم خردادماه ۱۳۹۸

کاشانی، محجة البيضاء، ج ۸، ص ۲۰۱) پس از درک اهمیّت و ضرورت مراقبه، سؤال این است که مراقبت را چگونه باید به انجام رسانید؟ در پاسخ این سؤال از بیانات و نوشته‌های آخوند همدانی (اعلی الله مقامه) استفاده کرده‌ایم. ایشان رعایت اموری را در این راستا لازم و ضروری دانسته‌اند که عبارتند از:

1. رعایت ادب در محضر خداوند: نخست باید درک حضور خداوند متعال کرد، سپس خود را در محضر او دید تا که شرائط ادب مراعات گردد. جناب آخوند(ره) فرمود: «وَأَلْزِمِ الْأَدَبَ فِي مَقَدَّسِ حَضْرَتِهِ»؛ (بهاری، تذکرة المتقین، ص ۱۷۸). ادب را در محضر قدس الهی بر خود لازم دار!

2. توجه به قدرت الهی: درک فقر خود و نیاز جدی ما به او و نیز توان بی‌نهایتش غیر قابل انکار است. لیکن توجه به این نکته را جناب آخوند(ره) مورد اشاره قرار داده‌اند که بیان ایشان این است: «وَأَعْلَمِ أَنَّكَ بِجَمِيعِ أَجْزَاءِ وَجُودِكَ ذَرَّةً ذَرَّةً أَسِيرٌ قُدْرَتِهِ» (همان، ص ۱۷۸) «و بدان که تو با ذره ذره تمام اجزای وجودی‌ات، اسیر قدرت الهی هستی. بدون تردید، قدرت الهی فراگیر است که او حیّ و قیومی است که قوام هر چیز تنها به وجود مبارک اوست. اگر این نکته با تمام وجود درک گردد، آن وقت است که سالک خود را کسی ندیده و به جانب او که منبع قدرت است روی خواهد آورد.

3. رؤیت و دیدار خداوند: پس از درک محضر او توجه به قدرت او باید او را ببینی! بیان جناب آخوند(ره) این است: «وَرَاعِ حُرْمَةَ شَرِيفِ حُضُورِهِ، وَاعْبُدْهُ! كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ، فَإِنَّهُ يَرَاكَ»؛ (همان) و حرمت حضور شریفش را مراعات کن، و چنان او را عبادت کن که گویا او را می‌بینی و بدان که اگر او را نمی‌بینی، پس او تو را می‌بیند. دیدار خداوند متعال از مباحث جدی عرفان نظری است که در آیات الهی و بیانات اهل بیت (علیهم‌السلام) فراوان آمده و درباره آن بحث شده است. البته بصیرتی شایسته و بایسته طلب می‌کند تا شخص سالک بتواند او را به بصیرت دیده و به او بنگرد. از این رو با تکیه به فرموده حضرت مولی امیرالمؤمنین(ع) جناب آخوند(رض) این روایت را آورده است: «وَأَعْبُدْهُ! كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ، فَإِنَّهُ يَرَاكَ»؛ و چنان او را عبادت کن که گویا او را می‌بینی، و اگر او را نمی‌بینی پس او تو را می‌بیند. این نکته را در بیان حضرت امیرالمؤمنین(علیه‌السلام) می‌توان دید که فرموده‌اند: «مَا رَأَيْتُ شَيْئًا إِلَّا وَرَأَيْتُ اللَّهَ قَبْلَهُ، وَبَعْدَهُ، وَمَعَهُ وَفِيهِ»؛ (فیض کاشانی، عین الیقین، ج ۱، ص ۴۹) چیزی را ندیده‌ام مگر اینکه خداوند را پیش از آن، و پس از آن، و همراه با آن دیده‌ام.

4. درک عظمت او و حقارت خویش: قدری بیندیش که تو کیستی و از خود چه داری؟ جناب همدانی(ره) در پاسخ می‌فرماید: «وَأَلْزِمِ النَّفْسَ دَائِمًا إِلَى عَظَمَتِهِ، وَحِقَارَتِكَ، وَرَفَعَتِهِ، وَدَنَائَتِكَ، وَعِزَّتِهِ، وَذَلَّتِكَ، وَغِنَاهُ، وَحَاجَتِكَ»؛ (بهاری، محمد، تذکرة المتقین، ص ۱۷۸) و همیشه متوجه عظمت پروردگار و حقارت خویش، و رفعت او و پستی خویش، و عزت او و ذلت خویش، و بی‌نیازی او و نیاز خویش باش! همچنین جناب ایشان در بیانی دیگر فرموده‌اند: «...سبحانک! لو بذلنا فی طاعتک کل عمرنا و ما غفلنا عنک طرفه عین، لکننا مقصّرین فی اداء بعض حقوقک»؛ (همان، ص ۸) خدایا تو از هر عیب و نقصی منزهی! که اگر تمام عمر خود را در طاعت تو بگذرانیم و یک چشم به هم زدنی از تو غافل نگردیم، باز هم در به جا آوردن پاره‌ای از حقوقی که بر ما داری کوتاهی کرده‌ایم. ... جناب آخوند(ره) در آخر به تعجب آمده که چرا ما درک عظمت و حضور تو نمی‌کنیم؟ سپس در پاسخ می‌فرماید: «ما ادري بای عقل اعرضنا عن ملازمة عظمتک المنیفة؟ و حضرتک الشریفة و قد ملأت عظمتک السموات و الارضین و اطارت عقول الانبیاء و المرسلین و زعزت قلوب العارفين؟»؛ (همان، ص ۱۷۸) نمی‌دانم با چه عقلی از همراهی با

## هشتمین کنگره‌س الگوی اسلامی ایرانی شرف؛ الگوی پیشرفت؛ پیشران، چالش‌ها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

عظمت برتر و حضور شریف تو اعراض کرده‌ایم؟ در حالی که عظمت تو، آسمان‌ها و زمین را پر کرده و عقول انبیا(علیهم‌السلام) را متحیر ساخته و دل‌های عارفان را به لرزه در آورده است.

5. توجه به شرافت بندگی: بدون خضوع و خشوع در برابر ذات مقدس او کسی به شرافت بندگی نائل نیامده؛ چنان‌که آخوند همدانی(ره) فرموده: «وَقُمْ بَيْنَ يَدَيْهِ مَقَامَ الْعَبْدِ الدَّلِيلِ الضَّعِيفِ... أَوْ لَا يَكْفِيكَ شَرَفًا وَفَخْرًا أَنَّهُ أَذِنَ لَكَ فِي ذِكْرِ اسْمِهِ الْعَظِيمِ، بِلِسَانِكَ الْكَثِيفِ الَّذِي نَجَسْتَهُ قَادُورَاتِ الْمَعَاصِي» (همان) و در برابر او چون بنده‌ای ذلیل و ناتوان بایست... آیا این شرف و افتخار تو را کافی نیست که به تو اجازه داده تا نام بزرگش را بر زبان پلیدت جاری سازی، در حالی که کثافات گناهان، زبانت را آلوده ساخته است؟

نکته این‌جاست که هر چه داریم از آن اوست. همین زبانی که به ذکر شریفش مترنم می‌شود نیز از آن اوست. ای برادر و خواهر! قدری بنگر!

6. مراقبت بر تویی و تبری: عارف بزرگ همدان(رض)، درباره دوستی و دشمنی برای خدا، توصیه‌های خاص اخلاقی دارند، به گونه‌ای که مراعات آن را در و دروازه ورود به ساحت ایمان برشمرده، و نیز آن را عامل قرب به خداوند متعال دانسته‌اند. بیان جناب ایشان این‌گونه است...: «و از جمله ابواب عظیمه ایمان حبّ فی الله جلّ جلاله و بغض فی الله جلّ جلاله می‌باشد، و قد عُقِدَ فی الوسائل و غیرها من کتب الاخبار باباً مستقلاً، فارجع الیهما! لعلک تعرف عظمته و تأخذ لنفسک نصیباً منه» (بهاری، تذکره المتقین، ص ۱۸۱-۱۸۲)

7. درک مراتب محبت: سپس جناب آخوند(ره) به مراتب محبت پرداخته و در باب مراتب آن این‌گونه ادامه سخن داده‌اند: «شکّی نیست که محبوب اول، ذات اقدس کبریائی جلّ جلاله می‌باشد. «بل و کلّ محبّه لاترجع الی محبته فلیس بشیء» (همان)؛ بلکه هر دوستی که باز گشت به دوستی خداوند ننماید، پس آن چیزی نیست، که ارزی داشته باشد. پس از آن باید هر کس این سلطان عظیم‌الشأن را بیشتر دوست داشته باشد. «پس اول محبوب بعد از واجب الوجود، وجود مقدس ختمی مآب (صلوات الله علیه و آله) می‌باشد، ثمّ بعدة امیر المؤمنین، ثمّ الائمه المعصومین(علیهم‌السلام)، ثمّ الانبیاء، و الملائکه، ثمّ الاوصیاء، ثمّ العلماء، و الاولیاء، و در زمان خودش اتقیای زمانش را، لاسیما اگر عالم باشد، ترجیح بدهد در محبت بر کسانی که بعد از اویند در درجه، «و هکذا یتنزل» همین طور پایین تر بیاید، و لیکن سعی نماید صادق باشد! در این محبت، مرتبه آسانی نیست اگر متفکر باشید، خواهید فهمید که اگر آثار محبت در حرکات و سکنات ظاهر شد، شخص مدعی این محبت صادق است و الا فلا، لیکن گمان ندارم که به گنه و لوازمش برسی(همان)

روشن است که پیش از هر چیز باید به خداوند متعال دل بست، سپس انبیا و ائمه طاهرین(علیهم‌السلام) و... خلاصه هر کس به او نزدیک‌تر است، محبت ما به او بیشتر خواهد بود.

8. توجه به تقدّم آخرت بر دنیا: مرحوم میرزا جواد ملکی تبریزی(ره)، درباره توجه به تقدّم آخرت بر دنیا خاطره‌ای را از استاد خود، ملاحسینقلی(رض) نقل می‌کند: «سیدی از بزرگان شهر همدان در خدمت شیخ(ملاحسینقلی همدانی) به تحصیل فقه و تزکیه نفس اشتغال داشت، روزی جمعی از همدان به خدمت شیخ رسیده بودند، از یکی از برادران سید شکایت داشتند که در بعضی از امور متعلّق به تجارت کوتاهی می‌کند، شیخ، سید را فرمود که در نامه‌ای به برادرش بنویسد و او نامه‌ای نوشت و خدمت شیخ آورد. شیخ نامه را گشود. دید سید در نامه، برادرش را به خاطر بد رفتاری با مردم مورد ملامت قرار داده و نوشته که این‌گونه رفتار هم اعتبار او را نزد مردم از بین می‌برد، و هم در آخرت موجب زیان و ضرر خواهد بود. چون شیخ دید که سید ضرر دنیوی را بر ضرر اخروی مقدم داشته،

## هشتمین کنگراس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالشها و الزامات تحقق؛ بیست و دوم و بیست و سوم خردادماه ۱۳۹۸

فرمود که این نوشته، شبیه نوشته‌های اهل غفلت است، کسی که مراقب اعمال و رفتار خود باشد، هیچ‌گاه ذکر دنیا را بر آخرت مقدم نمی‌دارد (ملکی تبریزی، اسرار الصلاة، ص ۱۰۴-۱۰۵)

### نتیجه گیری

بهداشت معنوی متناظر به سلامت درونی، اعتدال و صحت مزاج نفسانی در حوزه های عقلی (فکری)، قلبی (اخلاقی) - سلوکی) و قالبی (فعلی) است که دربردارنده سلامت در مقام رفعی و سلامت در مقام دفعی خواهد بود. به بیان دیگر صیانت از سلامت و پیشگیری در حوزه های سه گانه (مقام رفع) و درمان دردها و بیماری های عارضی در حوزه های سه گانه (مقام دفع) است که در ارتباط دیالکتیکی با هم اند که در این مقاله از اهمیت و ضرورت تحقق همیشگی آنها و راهبردها و روشهایشان بحث و بررسی صورت گرفت. معرفت نفس بمعنای شناخت حقیقت وجودی خود خدائی و فقر مطلق انسان به خدا و درک و دریافت ربط همه جانبه انسان با خدا، معرفت به مزاجهای درونی و بیرونی، طبایع جسمانی و روحانی نقش زیرساختی در استمرار و صیانت از بهداشت معنوی داشته و مراقبت نفس کلید اصلی بهداشت معنوی است که همواره و متناسب با مقامات رفعی - دفعی و مزاجهای جسمی - روحی و شرائط درونی - بیرونی نقش آفرین بوده و کاربست ها و کارکردهای مختلف و متنوع خواهد داشت. راهبردها، روشهای مسانخ خود را می طلبد که در هر دو راهبرد چنین روش ها و باید و نبایدهائی ارائه شده است.

### کتاب نامه

- آمدی، عبدالواحد؛ غررالحکم؛ شرح جمال الدین محمد خوانساری؛ تهران: انتشارات دانشگاه تهران: ۱۳۷۳.
- جوادی آملی، ۱۳۷۴ ش، علی بن موسی الرضاع) و الفلسفة الالهیه، قم، نشر اسراء.
- حسن زاده آملی، حسن، (۱۳۷۳)، إنه الحق، قم، نشر قیام
- حرعاملی، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، مؤسسه آل البیت لاحیاء التراث، قم ۱۴۱۴ ق.
- حسینی تهرانی، محمدحسین؛ رساله لب اللباب در سیر و سلوک اولوالالباب؛ مشهد: انتشارات علامه طباطبایی، ۱۴۲۱ ق.
- سعید شاملو، بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد، چاپ سیزدهم، ۱۳۷۸
- صانعی، سید مهدی، بهداشت روان در اسلام، بوستان کتاب، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش.
- کلینی، محمد بن یعقوب؛ اصول کافی؛ ج ۴، بیروت: دارالصعب، دارالتعارف، ۱۴۰۱ ق.
- گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، بهار ۱۳۷۸ ش.
- طباطبائی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن؛ مؤسسه الاعلمی، ۱۳۹۳ ق، بیروت.
- طباطبائی، محمدحسین، رساله الولاية، مقدمه حسن حسن زاده آملی، قم، بخشایش، ۱۳۸۱.
- طباطبائی، محمدحسین، تفسیر المیزان؛ ترجمه محمدباقر همدانی؛ قم: انتشارات اسلامی، ۱۳۸۳.
- طباطبائی، محمدحسین، رساله لب اللباب، به کوشش سیدهادی خسروشاهی، ۱۳۸۹، قم، بوستان کتاب
- طباطبائی، محمدحسین، شیعه (مجموعه مکاتبات و مراسلات علامه طباطبایی با هانری کربن)، ۱۳۸۲، تهران، مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران
- طباطبایی، محمدحسین: بررسیهای اسلامی، به کوشش سیدهادی خسروشاهی، ۱۳۸۷، قم، بوستان کتاب
- طباطبائی، محمدحسین، شیعه در اسلام، انتشارات اسلامی، زمستان ۱۳۶۲ ش.
- طباطبائی، محمدحسین، طریق عرفان، (ترجمه رساله الولاية) صادق حسن زاده، ۱۳۸۱، قم، انتشارات بخشایش
- رخشاد، محمدحسین، در محضر علامه طباطبایی، ۱۳۸۴، قم، انتشارات نهانندی

هشتمین کنگره‌س الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت؛ الگوی پیشرفت؛ پیشرانها، چالش‌ها و الزامات تحقق؛ بیت و دووم و بیت و سوم خردادماه ۱۳۹۸

صدرای شیرازی، الاسفار الاربعه بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۲۳ق.

صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم، ۱۳۸۰، المبدأ و المعاد، تصحیح سیدجلال‌الدین آشتیانی، قم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، الطبعة الثالثة.

فیض کاشانی، ملا محسن،؛ ملا محسن، ۱۴۰۳ق، المحجة البيضاء، تصحیح علی اکبر غفاری، موسسه اعلمی، بیروت.

مجلسی، محمد باقر، ۱۴۰۴ ق بحار الانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء،

ملکی تبریزی، میرزا جوادآقا، رساله لقاءالله، ۱۳۸۸، قم، انتشارات مستجاره

مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۲۲، ۱۳۸۳، انتشارات صدرا، تهران

مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۳، ۱۳۷۸، انتشارات صدرا، تهران

مرتضی مطهری نقدی بر ماکسیسم، انتشارات صدرا، تهران، سال ۶۳.

مطهری، مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، ج ۱، تهران، ۱۳۷۶ ش.