



هوالطیف

سلامت معنوی

تاریخ: آذر ماه ۱۳۹۴

سال دوم شماره ۲۱

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی



عرفان و معنویت

عرفان، به معنی شناختن است، شناخت حق تعالی و مراد از عرفان، شناسایی حق است. منبع معرفت واقعی قلب پاک است و بس، و معنی واقعی (من عرف نفسه فقد عرف ربه) همین است. قلب انسان آینه ایست که جمیع صفات الهی باید در آن جلوه گر شود، اگر چنین نیست به واسطه آلودگی آینه است و باید کوشید تا زنگ و غبار آن برود چنانکه مولانا میفرماید:

آینه ات دانی چرا غماز نیست زانکه زنگار از رخس ممتاز نیست
رو تو زنگار از رخ خود پاک کن بعد از آن آن نور را ادراک کن
هر کسی ز اندازه روشندلی غیب را بیند به قدر صیقلی
هر که صیقل بیش کرد، او بیش دید بیشتر آمد بر او صورت پدید

معنویت و محبت خدا، برای انسان راه گم و سر گشته، حرفهایی دارد تا او را از حیرانی رهایی بخشد. زندان انسان و علت اسارت او و علت همه رنجهای او نوع اندیشه وی است.

جمله خلقان سُخره اندیشه‌اند زین سبب خسته دل و غم پیشه‌اند

“سُخره اندیشه‌اند” یعنی محکوم و اسیر اندیشه‌های خویشان هستند و به علت این سُخرگی و محکومیت است که اسیر رنج، ملالت، پریشانی و خسته دلی‌اند. و این پریشانی و خسته دلی، چنان زندگی و هستی آنها را در خود گرفته است که گویی پیشه و زندگی همیشگی آنان را تشکیل می‌دهد. انسان، اسیر وهم خویشان است. لازم است ذهن و اندیشه را از اسارت عالم کثرت و اوهام رهایی بخشید. اندیشه ای که درگیر اوهام است با وحشت ها و دغدغه ها هم آغوش است.

بر زمین گر نیم گز راهی بود آدمی بی ترس ایمن می رود
بر سر دیوار خالی گر روی کر دو گز عرض بود کج می‌شوی
بلکه می افتی ز ترس دل به وهم ترس وهمی، را نکو بنگر به فهم

زندگی انسان ها متشکل از سمبول ها و نماد ها است که معنایی را ارائه میکند. مراسم معنوی در فرهنگ، دین و مذهب مایه از سمبول ها و نماد ها است، نماد هایی که مفاهیم را به ما میرسانند.

ای برادر قصه چون پیمانه‌ای است معنی اندر وی مثال دانه‌ای است
دانه معنی بگیرد مرد عقل ننگرد پیمانه را گر گشت نقل

عرفان و معنویت

مفاهیم و رفتارها مانند یک ظرف و یا پیمانه است و معنی در آن مانند دانه. آدم عاقل و هوشیار کاسه را نمی گیرد، بلکه منظورش دانه معنی، است. پیمانه را برای برداشتن حبوبات و غله جات استفاده می کنند و قالبی است که با آن مقدار را مشخص می کنند. آنچه در داخل پیمانه است، مهم است نه ظرفی که محتوای آن را منتقل می کند. همان گونه که دانه های غله در پیمانه با اهمیت است.

گفت استاد: احوالی را، کاندرا آ
گفت احوال: ز آن دو شیشه من کدام
گفت استاد: آن دو شیشه نیست، رو
گفت: ای استاد، مرا طعنه مزن
شیشه یک بود و به چشمش دو نمود
چون یکی بشکست، هر دو شدز چشم
رو برون آرزو ناک آن شیشه را
پیش تو آرم؟ بکن شرح تمام
احوالی بگذار و افزون بین مشو
گفت استاد: ز آن دو، یک را در شکن
چون شکست او، شیشه را دیگر نبود
مرد احوال گردد از میلان و خشم

علت احوال بودن انسان، که دچار کج بینی و برهم خوردن تعادل روحی میشود، مربوط به پیروی از هوی و هوس و خشم و غضب است. صفات قبیح موجب نابینایی چشم بصیرت می گردد و شخص را از حقیقت بینی دور می سازد.

خشم و شهوت مرد را احوال کند زاستقامت، روح را مبدل کند

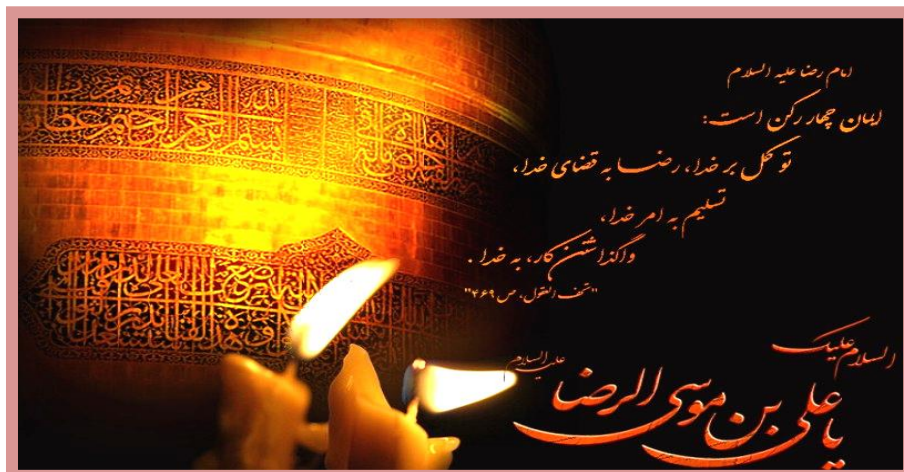
خشم و شهوت و تعلقات نفسانی باعث دوبینی انسانها میشوند و در نتیجه دیده باطن را به بیراهه می کشاند. این صفات رذیله، اختلال در روح می آورد، چشم حقیقت بین را کور می سازد و سبب مهجوری میگردد.

چون غرض آمد، هنر پوشیده شد صد حجاب از دل به سوی دیده شد

هرگاه غرض در کار باشد و انسان، اسیر اغراض نفسانی شود، هرگز هنر دیگران را نمی تواند ببیند، چون با غرض، دیده انسان مغرض را پرده ها و حجاب می پوشاند و او را از مشاهده هنر و هنرمند محروم می سازد.

هر کسی کواز حسد بینی کند
خویشتن بی گوش و بی بینی کند
بینی آن باشد که او، بویی بُرد
بوی، او را جانب گویی بُرد
هر که بویش نیست، بی بینی بُود
بوی، آن بویی است کان دینی بُود

هر کس از روی حسادت، قصد ضرر مردم را داشته باشد، ابتدا به خود آسیب می رساند، پس در واقع خود را بی گوش و بی بینی کرده است. دشمنی که از روی حسادت باشد، به شخص حسود صدمه وارد میکند، چون حسود کاری که انجام میدهد، در آن، قوه تمیز و تشخیص، از وی گرفته شده است و هر پدیده ای که جوهر خود را به نمایش نگذارد، معدوم است، یعنی وجود ندارد. اگر برق روشنی ندهد، معدوم است و نمیتوان از برق حرف زد، اگر انسان جوهر انسانیت خود را برون ندهد و آن را به نمایش نگذارد، نمیتوان از هستی آن سخن راند. جوهر بینی و بینی حقیقی آن است که حس شامه باطنی داشته باشد و بتواند بوی را تشخیص بدهد. هرگاه، بینی، رایحه روحانی را استشمام نکند و به سوی کوی حقیقت رهنمون نسازد، نبودن و عدمش بهتر است. هر که بوی حقیقت را احساس نکند و حس شامه باطنی نداشته باشد، در حقیقت بینی ندارد. هر که حقیقت عشق و معرفت و معنویت را نمیتواند توسط حس شامه باطنی احساس کند، بی بینی است.



ظاهرش می گفت: در راه چُست شو وز اثر می گفت جان را: سُسْت شو

ظاهر نقره گر اسپید است و نو دست و جامه می سیه گردد ازو

از ویژگیهای اشخاص ریاکار و مکار یکی آن است که، دو چهره دارند. ظاهر نقره اگر چه سفید و نو است، اما دست و لباس از اثر آن سیاه می شود و این خاصیت نقره است. ریاکاران نیز دارای همین صفت اند.

آتش ارچه سرخ روی است از شرر تو ز فعل او سیه کاری نگر

برق اگر نوری نماید در نظر لیک هست از خاصیت، دزد بصر

آتش اگر چه سرخ روی و دارای شعله و نورانیت است، اما این خاصیت را هم دارد که به هر جا بیفتد، همانجا را سیاه و تباه میکند. هر چه به آتش نزدیک شود، آن را میسوزاند و در نتیجه رونق ظاهر آن را از بین برده، آنرا به سیاهی مبدل میسازد. سخنان انسان های ریاکار و مکار نیز ظاهراً خوب جلوه میکنند، ولی باطناً انسان ها را به تباهی و اضطراب دل وامیدارد. برق گرچه در نظر، یک نور درخشان و صاف است، ولی خاصیتش چنین است که بینایی چشم را می رباید. مردمان مکار، در تشخیص بینایی مردم صدمه وارد میکنند تا آنها قدرت دیدن و تشخیص را نداشته باشند.

هر که جز آگاه و صاحب ذوق بود گفت او در گردن او، طوق بود

هر که آگاهی درست از علم و معرفت نداشته باشد، و ذوق، شامل حال وی نباشد، گفتار ناجایز را طوق گردن خود می سازد. در کشور هایی که مردم آن آگاهی دقیق و درست از علم و معرفت و دانش ندارند، به اشکال مختلف استثمار میشوند و به زودی از مقلدان کشور های بزرگ می شوند و سخنان آنها را گردن بند خود ساخته، چاکر و غلام می شوند. نجات چنین ملتی، آگاهی و معرفت است، تا از اسارت و بندگی نجات یابند. ذوق نور عرفانی است که حق با تجلی خود در دلهای دوستانش می اندازد که با آن میان حق و باطل تمیز دهند. البته در راه معرفت به راهنمایی مرشد، نیاز است

دانه هر مرغ، اندازه وی است طعمه هر مرغ، انجیری کی است؟

هر مرغ و پرندۀ ای از دانه هایی تغذیه میکند که مناسب طبیعت وی است و آن را به خوبی میتواند هضم بکند. هر مرغی قادر به خوردن انجیر نیست و نمیتواند انجیر بخورد، بدین معنی که درابتدای راه معنویت و معرفت، افراد ممکن است قادر به درک مفاهیم عمیق معنوی نبوده، راهنمایی میباید تا مطابق ظرفیت و قابلیت آنها، ایشان را دستگیری و راهنمایی کند.

طفل را گر نان دهی بر جای شیر طفل مسکین را از آن نان، مرده گیر

چون که دندان ها بر آرد، بعد از آن هم به خود، طالب شود آن طفل، نان

اگر به عنوان مثال، طفل شیرخواره را به جای شیر، نان بدهی، آن طفل از خوردن نان حتماً تلف میشود، چون هنوز به آن مرحله نرسیده که بتواند نان را هضم بکند. اگر به اطفال راه معرفت، به اندازه توان شان غذای معنوی داده نشود، به بیراهه و تباهی کشانیده میشوند. وقتی که طفل دندان دربیآورد و توانایی جویدن را پیدا کند، بعد از آن خودش با میل و آرزو نان می خورد. وقتی سالکان راه معرفت توانایی و قابلیت بیشتر یابند، آن وقت غذا های معنوی را به خوبی هضم میکنند.

مرغ پر نارسته چون پران شود لقمه هر گربه دَرّان شود

چون بر آرد پر، پرد او به خود بی تکلف، بی صغیر نیک و بد

اگر مرغی که هنوز پر درنیآورده باشد، میل پرواز کند، طعمه هر گربه درنده میشود، چون به خوبی نمیتواند ببرد. هرگاه سالک راه معرفت نیز از حد و اندازه اش بالاتر تشبث کند، طعمه افکار ناجایز شده، گمراهی نصیب وی خواهد شد. مادامیکه این مرغ، بال و پر در آورد، بی زحمت و رنج با میل خود بدون چون و چرا به پرواز می آید. آن وقت به تنهایی بدون دغدغه و کمک پرواز میکند.



پنبه اندر گوش حس دون کنید	بند حس از چشم خود بیرون کنید
پنبه آن گوش سر، گوش سر است	تا نگرده این گر، آن باطن گر است
بی حس و بی گوش و بی فکر شوید	تا خطاب ارجعی را بشنوید
تا به گفت و گوی بیداری دری	تو ز گفت خواب، بویی کی بری؟
سیر بیرون است، قول و فعل ما	سیر باطن هست، بالای سَمّا
حس، خشکی دید، گز خشکی بزاد	عیسی جان، پای بر دریا نهاد
سیر جسم خشک، بر خشکی فتاد	سیر جان، پا در دل دریا نهاد
چون که عمر اندر ره خشکی گذشت	گاه کوه و گاه دریا، گاه دشت
آب حیوان از کجا خواهی تو یافت؟	موج دریا را کجا خواهی شکافت
موج خاکی، وهم و فهم و فکر ماست	موج آبی، محو و سُکرت و فناست
تا در این سُکری، از آن سُکری تو دور	تا از این مستی، از آن جانی تو کور

گوش و چشم باطن، قادر به شنیدن و مشاهده اسرار معرفت هستند بایدانها را از بند حواس ظاهری فارغ سازیم تا آن حجاب ها مانع دیدن حقایق نشوند. باید، از بند های نفسانی و حجاب ها و تعلقات جسمانی بگذریم تا راه برای دریافت فیوضات معنوی و دیدار جمال الهی میسر گردد. خطاب (ارجعی) که معنی (بازگرد) را میدهد، مربوط به آیه ۲۷ و ۲۸ سوره فجر است: یا ایتهالنفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه. «ای نفس آرام یافته، باز آی بسوی پروردگارت در حالی که راضی به حق و مرضی حق هستی».

تا وقتی که در قیل و قال و گفتگو های طاهری دنیوی مقید هستیم، از اسرار عالم بالا چگونه باخبر خواهیم شد و بویی از آن چگونه به مشام ما خواهد رسید؟ سیری که به اقوال و افعال انجام می گیرد، منسوب به عالم ظاهر است و با آن به حقیقت نمی رسیم، اما سیر باطن، سیری است معنوی و ورای آسمان ها. محو آن است که خدای متعال، بندگان را از رویت نفس خود مبرا گرداند به نحوی که اثری از اعمال و آرزو های نفسانی باقی نماند و فنا، تبدیل صفات بشریت به صفات حق تعالی و خصایص الهی است. هنگامی که غرق مستی های ظاهری هستیم، از مستی های معنوی دوریم ما خاصیت نی را داریم و نوایی که از ما بلند میشود، از خداوند است. این نی را او به نوا می آورد. ما همچون کوهیم که صدای او در ما طنین می افکند و بدون صدای او از این کوه آوازی بلند نمی شود.

ای جانِ جانِ ما، ما را یارای آن کجا باشد که در برابر تو اظهار موجودیت کنیم و با تو در میان بوده در ایجاد افعال با تو شرکت کنیم.

ما عدم هاییم و هستی های ما تو وجود مطلق، فانی نما

وجود و عقل و روح ما که مدبر وجود ماست، همه از اثر لطف و احسان خداوند است، بلکه تمام هستی ما مدیون خلاقیت او است و از او پدید آمده است.

لذت هستی نمودی نیست را عاشق خود کرده بودی نیست را

خداوند! لذت هستی را به انسان که با عدم و نیستی مواجه بود، عطا فرمودی و تو خود این انسان هستی نما را، عاشق خود کردی و روح خود را در او دمیدی. او را مظهر ذات خود گردانیدی و این شرافت را به وی بخشیدی.

لذت انعام خود را وامگیر نُقل و باده و جام خود را وامگیر ور بگیری، کیت جُست و جو کند نقش، با نقاش، چون نیرو کند؟



منگر اندر ما، مکن در ما نظر اندر اکرام و سخای خود نگر

خداوندا! در ما و در اعمال ما نظر مکن، بلکه به کرم و سخاوت خود نگاه کن و آن را از ما دریغ مدار.

ما نبودیم و تقاضایمان نبود لطف تو ناگفته ما می شنود

الهی ما نبودیم و تقاضای از ما نیز وجود نداشت، اما لطف قدیم تو، ناگفته ها و تقاضای ما را می شنید. تو خودت، لذت هستی و عشق را به انسان که نیست بود، بخشیدی و این نیست را عاشق خود کردی. خلقت ما در اثر تصادف نبوده، بلکه تو ما را مظهر ذات خود گردانیدی و آن لیاقت را به ما عطا نمودی.

زاری ما شد دلیل اضطراب خجلت ما شد، دلیل اختیار

گر نبودی اختیار، این شرم چیست؟ وین دریغ و خجلت و آزرم چیست؟

زجر استادان و شاگردان چراست؟ خاطر از تدبیر ها گردان چراست؟

حالت تضرع و زاری ما دلیل اضطراب ماست و خجلت ما از کاری نشان دهنده اختیار ماست. شرمساری ما بر عمل خود ماست، این حسرت و زاری که تورا در هنگام بیماری پیش می آید، ناشی از آن است که از خواب غفلت بیدار شده ای. زمان بیماری انسان مرتکب گناه نمی شود، بلکه سراسر بیدار میشود، چون خود را عاجز می یابد و متوجه قدرت بالاتر از خود میشود.

آن زمان که می شوی بیمار، تو می کنی از جرم استغفار تو

می نمایم بر تو زشتی یی گنه می کنی نیست که باز آیم به ره

عهد و پیمان میکنی که بعد از این جز که طاعت نبودم کار گزین

پس یقین گشت این که بیماری، تو را می ببخشد هوش و بیداری، تو را

پس بدان این اصل را ای اصل جو هر که را درد است، او برده ست بو

پس اگر خود را در حالی می بینیم که پایمان را بسته اند و سرهنگان، افسران و مأموران شاه بالای ما گماشته شده اند، بر مردم ناتوان چیرگی مجویم، چون طبع و سرشت ناتوانان این نیست که بر دیگران سرهنگی نمایند

پس تو سرهنگی مکن با عاجزان زانکه نبود طبع و خوی عاجز، آن

چون تو جبر او نمی بینی، مگو و ر همی بینی، نشان دید کو؟

اگر جباریت خدا را می بینیم، نشان و علامت آن جباریت کو و کجاست؟ هر کاری را که در امور دنیوی با میل خود انجام میدهم، در آن تصمیم و قدرت خود را می بینیم و بر آن کار فخر میکنیم و میگوییم که من این کار را کردم، اما نمی گوییم که این توفیق را خداوند بمن نصیب کرد.

در هر آن کاری که میل است بدان قدرت خود را همی بینی عیان

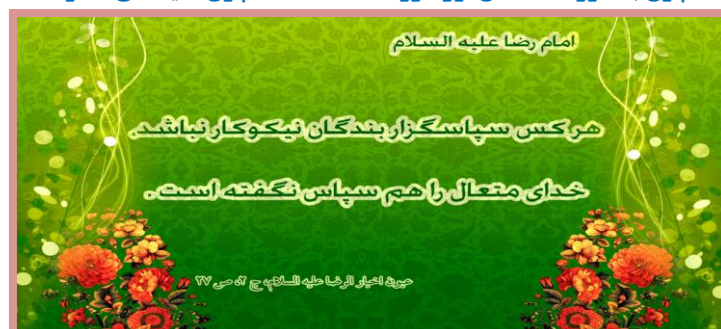
☆☆☆☆☆

در هر آن کاری که میل نیست و خواست اندر آن جبری شدی، کین از خداست

قبل از آن که بدین جهان صورت و کثرت قدم بگذاریم، همگی یک گوهر منبسط بودیم. اصل ما یک جوهر بود. اگرچه بی سر و بی پا بودیم، ولی ذات حق سر ما بود. مانند آفتاب در احدیت یک گوهر بودیم، مثل یک نور آفتاب میدرخشیدیم. و چون آب زلال صاف و پاک و خالص بودیم. همین که آن نور خالص و پاک، به شکل صورت درآمد، مانند سایه های کنگره عدد پیدا شد.

یک گهر بودیم همچون آفتاب بی گره بودیم و صافی همچو آب

چون به صورت آمد آن نور سرره شد عدد چون سایه های کنگره



عرفان و معنویت

برای بدست آوردن معنی بکوشیم ، چونکه معنی بر تن آدمی خاصیت بال و پر را دارد. ما با بال و پر معنی توفیق خواهیم یافت تا پرواز روحانی کنیم.

همنشین اهل معنی باش تا هم عطا یابی و، هم باشی فتی
جان بی معنی در این تن، بی خلاف هست همچون تیغ چوبین، در غلاف
تا غلاف، اندر بُود، با قیمت است چون بُرون شد، سوختن را آلت است
تیغ چوبین را مبر در کارزار بنگر اول، تا نگردد کار، زار
گر بُود چوبین، برو دیگر طلب ور بُود الماس، پیش آ با طرب

اگر دارای معنویت و روح بزرگ نیستیم ، یعنی شمشیرمان چوبین است، روح خود را با معرفت بسازیم و معنویت اختیار کنیم. اگر روح مانند الماس درخشان و تیز داریم ، با شادی و فرحت پیش آییم .

تیغ در زرادخانه اولیاست دیدنِ ایشان، شما را کیمیاست

شمشیر تیز و بران در زرادخانه، کار گاه اسلحه سازی اولیای خداست، یعنی معنویت و حقیقت در قلب اولیا نهفته است. صحبت، دیدار و ملاقات آنان خاصیت کیمیا را دارد که اشخاص ناقص را فیض و کمال می بخشد.

جمله دانایان همین گفته، همین هست دانا رحمته للعالمین
گر اناری می خری، خندان بخر تا دهد خنده ز دانه او خبر

اگر همنشین و هم صحبت می طلبیم ، کسی را برگزینیم که وقتی دهان بگشاید و به سخن آید، ذردانه های اسرار و معانی از باطن وی بیرون جهد. مراد از خنده انار، حالت دهانگشایی و معنی نما بودن عارف است و منظور از دانه های انار، اسرار قلبی وی است.

ای مبارک خنده اش، کو از دهان می نماید دل، چو دُرّ از دُرّ جان

مبارک است صحبت و کلام آن عارفی که مروارید های معانی اسرار را از صندوقچه جواهرات دلش نشان میدهد و راهروان راه طریقت و حقیقت را به راه صواب راهنماست.

نامبارک خنده آن لاله بود کز دهان او، سیاهی دل نمود

اشخاص سیه دل و فریب کار مثل لاله لاله ایکه درون آن سیاه است، می باشند . خنده های اشخاص سیاه دل و نامبارک بسان لاله است که جز سیاهی چیزی دیگر دیده نمی شود. صحبت این سیاه دلان جز تباهی و ملالت دیگر ارمغانی ندارد.

نارِ خندان، باغ را خندان کند صحبتِ مردانت، از مردان کُند
گر تو سنگ صخره و مرمر شوی چون به صاحبِ دل رسی، گوهر شوی
مهر پاکان در میان جان، نشان دل مده الا به مهر دلخوشان

ای آنکه طلبگار عشق، محبت و حقیقت هستی! جز مهر و محبت اشخاص پاک را در دل و جانست جا مده و دلت را تنها به مهر آنها که دلخوش و شادمان استند، خوش و با معرفت نگهدار.

کوی نومیدی مرو، اومیدهاست سوی تاریکی مرو، خورشیدهاست

هیچ گاه و هیچ وقت نا امید مباش و به محله نا امیدی ها مرو، زیرا امید هایی وجود دارد. از الطاف خداوندی مایوس و نا امید مباش و جانب تاریکی ها مرو، نور و خورشید های پیران راه طریقت از بهر هدایت وجود دارند.

دل تو را در کوی اهل دل کُشد تن تو را در حبس آب و گل کُشد

اگر مطیع و فرمانبردار دلت باشی، تو را به کوی صاحبِ دلان می برد، و اگر به حرف تن شوی، تو را در زندان آب و گل حبس می کند. دل تو را به دولت معنوی میرساند و تن، یعنی نفس، تو را ذلیل و خوار میکند.

هین غذای دل بده از همدلی رو بجو اقبال را از مُقبلی

آگاه باشیم و از اشخاص همدل به دل و جانمان غذا بدهیم ، یعنی با آنها مصاحبت کنیم و سعی کنیم که از انسان های که توفیق اقبال حقیقی را یافته اند، اقبال حقیقی را دریابیم.

ز تو هر هدیه که بردم به خیال تو سپردم که خیال شکرینت فر و سیمای تو دارد