



هوالطیف

سلامت معنوی

تاریخ : دی ماه ۱۳۹۴

سال دوم شماره ۲۲

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی

تو مگو ما را بدان شه بار نیست

با کریمان کارها دشوار نیست

کمال انسانی و عروج روحانی

ای دل به کوی دوست گذاری نمی کنی

اسباب جمع داری و کاری نمی کنی

• غرق نشدن در جنبه های ناپایدار دنیوی و عدم غفلت و فراموشی حقیقت هستی خویشتن و هدف زندگی و تنظیم امور خود در جهت نیل به آن از ضروریات زندگی معنوی است. حتی در خدمات اجتماعی هم هدف، تعالی خویش از رهگذر خدمت به خلق است. * نفس یک انسان خودساخته و صاحب نفس مطمئن، تحولات عظیم به وجود می آورد. وجود انسانهای خودساخته همچون مغناطیس، اثر وضعی مثبت دارد ولو چندان فعالیت و سخنی از آنها صادر نشود. در عرصه های اجتماعی اگر فردی که خود را نساخته است به قدرت برسد، خود و جامعه را تباه و نابود می سازد.

سه شرط اساسی در سلوک معنوی :

۱. علم و آگاهی

امام علی (ع) : یا کمیل ما من حرکه الا و انت محتاج فیها الی معرفه ؛ ای کمیل ! هیچ حرکتی نیست جز این که در آن به معرفت و شناخت محتاج می باشی. بدون علم و بصیرت پای در راه نهادن و طی طریق کردن چه بسا فرد را به بیراهه رفتن و دوری بیشتر از مقصد و مقصود مبتلا سازد. به تعبیر امام صادق (ع) : العامل علی غیر بصیره کالسائر علی غیر الطریق ، لا یزیده سرعه السیر الا بعدا ؛ کسی که بدون بصیرت و آگاهی عمل می کند همچون کسی است که در بیراهه راه می سپرد ، که سرعت سیر او ثمری جز دوری از مقصد نخواهد داشت .

۲. صدق و اخلاص .

والذین جاهدوا فینا لنهدينهم سبلنا و ان الله لمع المحسنين ؛ کسانی را که در راه ما به مجاهدت می پردازند قطعاً به راه هایمان هدایت می کنیم و هر آینه خداوند با نیکوکاران است . عمل خالص تنها از غنی ای که غنایش مطلق است و فقری که فقرش مطلق ، سر می زند . همه خلق تاجرند جز شخص عاشق که در اثر عشق توجهش فانی در معشوق است و از خود غافل است لذا خود را نمی بیند تا در پی نیل به سود و مصون ماندن از زیان باشد . فقط رضای معشوق محرک اوست .

۳. راهبر و مربی ذی صلاح

امام سجاد (ع) : هلك من ليس له حکيم يرشده ؛ کسی که شخص حکیمی ندارد که ارشادش کند به هلاکت دچار می شود . دوگونه استاد متصور است . یکی استاد عام که هر موعظه گر و راهنمای شایسته ایست اعم از شخص و کتاب . و دیگری استاد خاص که صلاحیت های ویژه ای لازم دارد و فرد تحت نظر و به دلالت او، راه معنویت را طی می کند . سالک نمی تواند راهبر به کمال رسیده را تشخیص دهد ، اما اگر طلب صادقانه و تمام عیار در او باشد ، خدا راهبر ذی صلاحی را در سر راهش قرار می دهد یا به سراغ او می فرستد . اگر سالک به آنچه از وظایف بندگی که می داند عمل کند ، خداوند از بیرون بوسیله راهبری ، یا از درون به وسیله الهامی ، راه نیل به کمال را به او می نمایاند . " همان کسی را که خدا در سر راهت قرار داده است و از او بهره میبری و رابطه تو با خدا را صمیمی تر و مطیع تر ساخته است پیروی کن ، هرگاه به جایی رسیدی که دیگر او نمی تواند برای ادامه راه تو را راهبری کند ، خداوند شخص دیگری را سر راهت قرار می دهد . "



طلب تمام عیار ، خالصانه و بی غرض و بی شائبه ، به گونه ای است که، انسان ، جز به مطلوب نتواند فکر کند. عزم جدی و تمام عیاراست، بر طی طریق کمال و متعهد شدن نزد خود و خدای خود بر ادامه این راه تا پایان به هر قیمت که شده و وفای به این عهد و پایداری و ثبات قدم در طریق با همه توان و همه وجود . طلب و خواستن راستین ، یعنی ایجاد آمادگی و فراهم آوردن مقدمات و تهیه قوا و امکانات لازم برای نیل به مقصد و مطلوب . لازمه طلب ، دست به کار شدن و تلاش برای نیل به مطلوب است .

پیامبر اکرم (ص) : اللهم لا تجعل الدنيا اكبر همنا ولا مبلغ علمنا

هر چه معرفت به شرافت و ارزش مقصد بیشتر باشد ، طول مسیر و سختی راه نامحسوس تر و راه کوتاه و آسان می شود .
ما در طریق کمال طفل نوپائیم و لازمه اینکه خوب راه رفتن یاد بگیریم ، زمین خوردن است . در صورت مبتلا شدن به خطا ، خود را نباید خیلی اذیت کرد. استغفار کرده و دوباره راه می افیم . کم کم تعداد موارد زمین خوردن کم می شود تا به جایی برسد که دیگر زمین نخوریم .
در طول مسیر خود را با دیگران که سریعتر و جلوتر رفته اند مقایسه نمی کنیم که مایوس شویم . مسیر هرکس اجل و سرآمد خاصی دارد متفاوت با دیگران . اما رسیدن به مقصد برای همه از جانب خدا تضمین شده است . البته انگیزه تلاش بیشتر پیدا کردن و الهام گرفتن از رموز موفقیت کسانی که سریعتر رفته اند و بسنده نکردن به دستاوردهای خود ، نکات مثبتی است که موفقیت بیشتری را به همراه دارد.

چون تحولات و تغییرات ناشی از سلوک تدریجی است معمولا خود سالک کمتر آن را احساس می کند . مشابه رشد جسمی که خود شخص کمتر آن را احساس می کند . اما سرانجام به نهایت می رسد و آثارش برای خود شخص هم مشهود می شود . در بسیاری از موارد خدا کمالات را به سالک می دهد ولی به او نشان نمی دهد ، تا زمانی که ظرفیت و فهم لازم را پیدا کند که آن را ارزان نفروشد و به ادعا و غرور مبتلا نشود . آن گاه پرده بر می دارد و نشان می دهد که از مدتها پیش آنها را به او داده بود . پس اگر سالک دستاوردی بر سلوکش مشاهده نکرد نباید مایوس شود .

در سلوک معنوی ، کسانی که پیش از رسیدن به مقصد نهایی مرگشان فرا می رسد ، پس از مرگ در عالم برزخ سیرشان تکمیل می شود و به مقصد می رسند . داستان آبادی ای را یادآور می شویم که روی سنگ قبرهایشان سن افراد ؛ دو ، سه و پنج سال نقش شده بود اما اهالی آن سن های بیش از صدسال داشتند و معلوم شد پس از تولد معنوی و رسیدن به کمال هرچند سال که زنده بمانند آن را روی سنگ قبر می نویسند و کسی که پیش از آن بمیرد را سقط شده ثبت می کنند .

عمده چیزی که در طی طریق کمال از سالک مسیر معنویت، بر می آید طلب است و آنچه باید نگران و مراقب آن باشد سست نشدن و ضعیف نشدن اشتیاق و طلب طی طریق و نیل به مقصد است و در صورت وجود طلب تمام عیار ، هر چه در مسیر پیش آید لازمه نیل به مقصد است و نباید چندان نگران آن بود . با توجه به اینکه شیطان طالب تباهی و فساد انسانهاست و بر جلوگیری از آنها در پیمودن راه مستقیم قسم یاد کرده است ، به محض اینکه شخصی عزم بر گام نهادن در مسیر تعالی و تکامل کند ، تمام توان خود را برای باز داشتن و منصرف ساختن او از طی این طریق بسیج می کند . از یک سو تردیدها و وسوسه های درونی و هیجانات و هوسهای نفسانی را از درون به جان او می اندازد و از سوی دیگر نکوهش ها و سرزنش ها و مخالفت ها و استهزاء ها و دلسوزیها را از سوی اطرافیانش علیه او بر می انگیزد . با توجه به این امر ، سالک باید با عزم راسخ خود ، در برابر لشکریان درونی و بیرونی شیطان مقاومت کند و برای ثبات قدم و سست نشدن در ادامه راه و غلبه بر جنود شیطان ، از خدا مدد بطلبد .



محبت خدا و خوبان خدا از همه ریاضتها و ذکر گفتن ها و عبادت کردنها بالاتر است . کیمیای عشق ، عاشق را به رنگ معشوق در می آورد ، هر کس با محبوبش محشور می شود . محبت آتشی است که هرچه غیر محبوب را می سوزاند . "امام علی (ع) می فرماید : حب الله نار لا یمر علی شیء الا احترق " دل سلطان بدن است ، هر جا رفت ، فکر و دست و پا و نگاه و همه وجود انسان همانجا می رود .

- محبت فانی شدن در محبوب و ندیدن خود و دیگری است . حبک الشیء یعمی و یصم .
- محب ، از محبوب چیزی نمی خواهد . محب ، محبوب را برای خود محبوب می خواهد نه برای خودش . خودش را برای محبوب و فدای محبوب می خواهد .

تعبیر حب در مورد کسی به کار می رود که ظرف وجودش بزرگ است و در اثر شدت محبت بی قراری و کلافگی از خود نشان نمی دهد . تعبیر عشق در مورد کسی به کار می رود که ظرف وجودش گنجایش نداشته و لبریز و سرریز شده و بی قرار و کلافه است . چه بسا محبانی که از شراب محبت ، اقیانوسها نوشیده اند و آرامند و چه بسا عاشقانی که تنها پیاله ای نوشیده اند و بد مستی می کنند . یک نگاه به صاحب جمال و مشاهده زیبایی او موجب پیدایش محبت می شود و محبت سبب نگاه دقیق تر او و پی بردن به زیبایی های بیشتر می شود و این نیز سبب تشدید محبت می گردد و کار به همین ترتیب ادامه می یابد . معرفت ، موجب محبت می شود و محبت سبب کسب معرفت بیشتر می گردد و معرفت بیشتر مایه محبت شدید تر می شود .

همه خلق فطرتاً محب خدا و در طلب و تشنه و بی قرار اویند . اما در خود آگاهشان به سه گروه تقسیم می شوند .
گروه اول : چونان کسانی که عاشق زیباروی ماه پیکری هستند و در تالاری قرار دارند که تماماً آئینه کاری شده است و معشوق در میانه تالار ایستاده و جلوه های حسن و جمال او در آئینه های دورادور تالار منعکس شده است . اکثر عاشقان در حالی که در خود آگاهشان معشوق را نمی شناسند و تنها التهاب و عطش عشق مرموزی را در خود احساس می کنند که آنها را بی قرار ساخته است ، روی به آئینه ها ایستاده اند و هریک جلوه ای از حسن آن صاحب جمال را در آئینه ای مشاهده می کند و به دلیل شباهت این جلوه با گوشه ای از حسن معشوق ناشناخته ، آن جلوه را با معشوق عوضی می گیرد و گمان می کند که معشوق او همان جلوه است و با رسیدن به آن بی قراریش به قرار مبدل می شود . اما وقتی پس از تلاش بسیار خود را به آن آئینه می رساند ، در می یابد که آن جز عکسی در آئینه نیست . لذا از آن آئینه روی بر می گرداند و جلوه دیگری را در آئینه دیگری مشاهده می کند و گمان می کند این بار معشوقش را به راستی یافته است اما وقتی پس از تقلای بسیار خود را به آن رساند و باز پی می برد که آن نیز جز عکسی در آئینه نیست و این ماجرا تا پایان عمر وی ادامه می یابد تا مرگ فرا رسد و این عاشق بیچاره را از میان بر دارد . دنیا پرستان که جلوه غنای خدا را در آئینه های پول و ثروت ، جلوه قدرت خدا را در آئینه های پست و مقام ، جلوه جمال خدا را در آئینه های زیبایی ها و زیبارویان و ... دیده اند و آنها را با معشوق ازلی ناشناختهیشان اشتباه گرفته و عمری در پی جلوه ها می دوند ؛ گروه نخستند . اشتباه بزرگ اینها در این است که معشوق را ناشناخته و او را در آئینه ها می جویند . به تعبیر قرآن : چون تشنه کامی در دشت وسیع تفتیده ای که سراب را آب می پندارد و در طلب رفع تشنگی خود ، عزم آن می کند اما چون به آن رسید آبی در میان نمی بیند و آن گاه سراب دیگری او را می فریبد و در پی خود می کشد . اما سراب ، سیراب نمی کند .

کفتم: هوای میکده غم می برد ز دل
کفتا: خوش آن کسان که دلی سادمان کنند

گروه دوم: عاشقان در تالار آئینه ، پی برده اند که آنچه می بینند جلوه و عکس هائی از معشوق ازشان است و خود معشوق نیست .

این همه عکس می و نقش مخالف که نمود

یک فروغ رخ ساقیست که در جام افتاد

اینان در آئینه ها عکس رخ یار را می بینند و از طریق آنها با معشوق خود رابطه برقرار می کنند و نرد عشق می بازند .

به دریا بنگرم دریا ته وینم

به صحرا بنگرم صحرا ته وینم

به هر جا بنگرم کوه و درو دشت

نشان از قامت رعنا ته وینم

اینان مومنان و خداپرستانند که جلوه های جمال الهی را در آئینه های وجود مخلوقات نظاره گرند و هر مخلوق را آئینه ای از آیات حق می دانند .

گروه سوم: عاشقان ایستاده در تالار آئینه ، نادر برجستگانی هستند که روی از آئینه ها برگردانده و چشم به جمال خود زیباروی میان تالار دوخته اند و مستقیما و بدون واسطه با خود او نرد عشق می بازند . اینان عارفان بالله و اولیای خداوند .

پس همه خلق تشنه و در پی وصال خداوند لکن در علم و آگاهی به معشوق متفاوتند .

همه خلق چون طفل شیرخواریند که از آغوش مادر بیرون کشیده شده و بی قراری می کند و تنها راه آرام یافتن او در بازگشت به آغوش مادر است . نی وجود انسانها از نیستان هستی مطلق بریده شده و بی قرار و طالب بازگشت به اصل خویش است و رنجور و شاکی از فراق و جدائی آن . پس محبت الهی در سرشت تمامی خلق وجود دارد .

هر آنکس عاشق خوبان مه روست

بداند یا نداند عاشق اوست

این شیفتگان که در صراطند همه

جوینده چشمه حیاتند همه

حق می طلبند و خود ندانند آن را

در آب به دنبال فراتند همه

منشاء ازدیاد حب به کسی ، علم و معرفت محب به سه چیز در محبوب است . نخست : جمال و کمال او . دوم : خلق و خوی نیک او . سوم : کارهای خیر او . با تفکر و تأمل در حسن و جمال و اسماء حسنی و صفات علیا و صنع و فعل الهی می توان پی برد که این سه در حد مطلق و بی نهایت در خداوند وجود دارد و از این تفکر ، محبت و عشق الهی را به ارث برد . امام صادق (ع) : ان اولی الالباب الدین ؛ عملوا بالفکره حتی ورثوا منه حب الله . هر آینه صاحبان خردهای ناب کسانی هستند که : به تفکر پرداختند تا آن که محبت خدا را از آن به ارث بردند .

احسان و نیکی به شخصی سبب پدید آمدن احساس محبت در آن شخص نسبت به احسان کننده می شود . چنان که هدیه دادن ایجاد محبت می کند .

اگر اندکی ببیندشیم که خدا تاکنون با ما چه کرده است ، خود را غرق در احسان بی شمار الهی می یابیم و شیفته و واله خوبی خدا می شویم .

کسی که اندکی به حسن الهی پی ببرد چنان متحیر جمال او می شود و به او دل می بازد که هرچه جز او در نظرش کوچک و حقیر می شود . لذا با شدت

یافتن محبت خدا در دل سالک ، دنیا کوچک شده و از نظرش می افتد و با بی اهمیت شدن آن ، از اسارت دلبستگی به لذایذ و کامیابی های دنیوی رها می

شود .

دکتاب معرفت ودانایی
صداقت
اولین فصل است ...!

زهد نتیجه محبت به خداست . زهد ، نداشتن و استفاده نکردن از دنیا نیست ، دل‌بستگی و رغبت نداشتن به آن است . دست کشیدن از دنیا نیست ، پر نکشیدن دل به سوی دنیاست و شاخصه آن این است که بود و نبود دنیا در روح شخص اثر نگذارد . ای بسا فقیر راغب به دنیا و ای بسا غنی زاهد از دنیا . قال الله سبحانه : لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لا تفرحوا بما آتاکم ؛ خداوند سبحان می فرماید : و به آنچه از دست می دهید ناراحت نشوید و حسرت نخورید و به آنچه به دست می آورید شادمان نگردید .

• دل با قرار گرفتن در میدان جاذبه جمال الهی ، از اسارت جاذبه فریبندگی دنیا رها شده و در نتیجه دچار شدن به محبت الهی ، از محبت دنیا آزاد شده ، و نهایتا در اثر اشتیاق و رغبت به وصال الهی ، از شوق و رغبت دنیا رها می شود . جلوه های محدود و حقیر جمال الهی در آئینه موجودات دنیوی کجا و جمال مطلق لم یزلی کجا ؟! وقتی خورشید طالع شد ، نور ماه و ستارگان تحت الشعاع آن قرار گرفته و دیگر به چشم نمی آیند . کامی که از شهد پر حلاوت عسل ، شیرین شد ؛ طعم شیرینیه را احساس نمی کند و شیرینیه در آن لذت ایجاد نمی کند و رغبت بر نمی انگیزد .

ترک تعلق از ماسوی الله رمز رهائی از حجاب هاست و رفع حجب سبب وصول به شاهد مقصود است .

تعلق حجاب است و بی حاصلی

چو پیوندها بگسلی واصلی

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست

عاشق‌م بر همه عالم که همه عالم از اوست

هنرمند اثر هنرش را دوست دارد و اثر هنری ، هنرمند را نشان می دهد ؛ لذا من عرف نفسه فقد عرف ربه . از عبد جز تفلائی برای اظهار محبت نسبت به خدا بر نمی آید و نمی تواند حق محبت خدا را ادا کند . محبت از خدا آغاز می شود و حب عبد هم بازتاب محبت خدا به عبد است . یحبهم و یحبونه .

این همه گفتیم لیک اندر بسیج

بی عنایات خدا هیچیم هیچ

بی عنایات حق و خاصان حق

گر ملک باشد سیاهستش ورق

ای خدا ای فضل تو حاجت روا

با تو یاد هیچکس نبود روا

این قدر ارشاد تو بخشیده ای

تا بدین بس عیب ما پوشیده ای

قطره دانش که بخشیدی ز پیش

متصل گردان به دریا های خویش

گر غلط گفتیم اصلاحش تو کن

مصلحی تو ای تو سلطان سخن

کیمیا داری که تبدیلتش کنی

گر چه جوی خون بود نیلش کنی

این چنین میناگرها کار توست

این چنین اکسیرها اسرار توست