



سیر و سلوک

جلد دوم

(ہوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خدا آگاہی)

حسن پور شبانان

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
اهمیت و جایگاه دین.....	۱۳
فصل اول: هوشیاری معنوی (آگاهی معنوی).....	۲۱
هوشیاری مادی.....	۲۳
هوشیاری معنوی (آگاهی معنوی).....	۲۴
اهمیت آگاهی و شناخت انسان از خویشتن.....	۲۵
جسم انسان.....	۲۷
نفس انسان.....	۲۸
روح انسان.....	۳۲
اهمیت آگاهی و شناخت از خداوند.....	۳۴
اهمیت آگاهی و شناخت انسان از سرنوشت خود.....	۳۵
با روح زندگی کردن و معنوی بودن.....	۳۷
انسان چگونه از درون و روح خود پاسخ می گیرد؟.....	۳۹

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

فصل دوم: خویش انضباطی.....	۴۳
خویش انضباطی.....	۴۵
وظیفه نسبت به خویشتن.....	۴۸
فصل سوم: خداآگاهی.....	۵۵
خداآگاهی.....	۵۷
اصل بشریت.....	۶۲
خُردی و صغارت انسان در برابر عظمت و کبریایی حضرت باری تعالی.....	۶۴
دستیابی به قدرت‌های الهی با خداآگاهی.....	۶۵
خداآگاهی محراب تابندگی نور حضرت الله جل جلاله.....	۷۰
آفت‌های مسیر خداآگاهی.....	۷۳
توحید و شرک از منظر خداآگاهی.....	۷۵
انواع توحید.....	۷۷
ابعاد ظاهری و باطنی خداآگاهی.....	۸۲
ابعاد تعلیم و تربیت در خداآگاهی.....	۱۰۱
تعلیم خداآگاهی از بُعد درونی.....	۱۰۲
تعلیم خداآگاهی از بُعد بیرونی.....	۱۰۵
فصل چهارم: کمال مطلوب.....	۱۱۱
کمال چیست؟.....	۱۱۳
توسعه کمال با ابزار معنویت.....	۱۱۶
پایه‌های کمال.....	۱۲۱

۱۲۲.....	مراتب آگاهی
۱۲۳.....	کمال مطلوب چیست؟.....
۱۳۳.....	نتیجه و حاصل کمال مطلوب
۱۳۸.....	عصاره کلام در راستای دستیابی انسان به کمال
۱۴۱.....	کلام آخر
۱۴۳.....	ضمائم

الهی نبودم، ز بود تو بودم بیود

دمیدی به بودم ز بودت که بودم بیود

نبود جز تو بود و به بود تو بودن بیود

من و ما نبودی تو بودی که بودن بیود

مؤلف

چنان مست است از آن دم جان آدم
که نشناسد از آن دم جان آدم
ز شور اوست چندین جوش دریا
ز سرمستی او مست است عالم
حضرت مولانا (علیه الرحمه)^۱

پیشگفتار

مجموعه کتابی که پیش روی خوانندگان عزیز قرار دارد، شامل مباحث سیر و سلوک از سلسله سخنرانی‌های استاد ارجمند حاج حسن پورشبانان می‌باشد. این مجموعه که به همت خادمین حضرت خدیجه کبری علیها السلام گردآوری شده است، در ادامه مباحث جلد اول کتاب سیر و سلوک (حجاب‌های نورانی و ظلمانی) و تکمیل کننده آن می‌باشد. در جلد اول کتاب بیان شد هدف انسان از زندگی شامل: خودسازی، کمال و تقرب الهی است. لذا در این کتاب، تلاش گردیده تا خوانندگان گرامی با مبحث دستیابی انسان به کمال مطلوب که شامل هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و

۱- لازم به توضیح است که اشعار این کتاب برگرفته از سایت گنجور به آدرس اینترنتی: <https://ganjoor.net> می‌باشد.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

خداآگاهی است، بیشتر و بهتر آشنا گردند. همچنین، راهکارهای ارتباط و پیوند درونی با خداوند از طریق اندیشه، تفکر و تحلیل خویش انضباطی در باطن، معرفی شده است و نیل به این مهم که انسان چگونه می‌تواند افکارش را با حضرت الله تعالی و روح خویش مرتبط سازد، تا بتواند قدرت‌های الهی را در وجودش پرورش دهد، به تفصیل بیان گردیده است. این کتاب، مشتمل بر چهار فصل بوده و امید است مطالب آن بتواند راه‌گشای مناسبی برای جوانان این سرزمین و همچنین علاقه‌مندان به توحید و عرفان باشد و رضایت خداوند سبحان را کسب کند.

جلیل انتشاری

پاییز ۱۳۹۶

مقدمه

چرا تفکر و اندیشیدن مهم است؟

لازمهٔ اینکه هر عمل و فعلی از بهترین و سریع‌ترین راه به نتیجه برسد، در اختیار داشتن نیروی راهنمایی است که بوسیلهٔ آن بهترین مسیر به انسان نشان داده شود. از این رو عقل، به مثابهٔ یک چراغ و بهترین نیرو برای انجام هر کار و امری، در اختیار انسان قرار گرفته است. عقل چراغ راه زندگی انسان است که از روح سرچشمه گرفته و این توانایی و قدرت را به او می‌دهد که از ذهنیت‌گرایی پرهیز کند. عقل واسطه‌ای برای آگاهی از دنیای ماورا می‌باشد و زمانی که انسان تعقل و تفکر را بکار گیرد به منشاء روح که وجود ذی‌جود حضرت باری تعالی است، پی برده و به عظمت خلقت خداوند آگاه می‌گردد. هر شخصی برای انجام کارهای خود می‌بایست در ابتدا

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

پیرامون آن تعقل و تفکر نماید و چون این تفکر در ذهن او شکل گرفت، موجب تصمیم‌گیری و اقدام در آن کار می‌شود. از دلایل تأکید همواره خداوند بر تفکر و تعقل، بالا رفتن معرفت و شناخت انسان نسبت به حقایق و شگفتی‌های اطرافش می‌باشد. بدین معنی که انسان، با تفکر پیرامون آفریده‌ها و مخلوقات، می‌تواند به عظمت و شکوه خداوند پی ببرد و در مسیر رشد و تعالی قرار گیرد. لذا یک انسان زنده و پویا، کسی است که بتواند فکر و اندیشه خود را به ثمر و نتیجه برساند. آلبرت اینشتین^۱ می‌گوید: «اگر به اطراف خود نگاه کردی و خلقت‌ها را دیدی و به عظمت آنها توجه کردی، ولی در شگفتی و حیرت فرو نرفتی، همچون انسانی مُرده و میت هستی». بنابراین تعقل، وسیله‌ای است که اندیشه، فکر و تصمیم را به هدف می‌رساند و لذا خداوند هر کجا که لازم است که انسان عبرت بگیرد، او را به «تفکرکردن» توصیه می‌فرماید و آنجایی که انسان باید تصمیم گیرنده و انجام دهنده کاری باشد به او می‌فرماید: «تعقل کن» تا دچار خطا و اشتباه نگردی. به فرموده خداوند اکثر انسان‌ها برای شناختن مسیر و راه صحیح، از عقل خود استفاده نکرده و تفکر

۱- آلبرت اینشتین (به آلمانی Albert Einstein) که در فارسی معروف به اینشتین می‌باشد، فیزیکدان آلمانی است که بیشتر به خاطر نظریه نسبیت و به‌ویژه برای هم‌ارزی جرم و انرژی ($E=MC^2$) شهرت دارد.

نمی‌کنند. ایشان نمی‌اندیشند چرا خلق شده‌اند و برای چه هدف و منظوری زندگی می‌کنند و نهایتاً به کجا خواهند رفت. تفکر و اندیشه برای به انجام رسیدن و ثمربخش بودن، نیازمند به عقل است و میزان عقل نیز، بر مبنای تجربه و چگونگی بکارگیری از آن می‌باشد. زمانی که انسان، به‌صورت مکرر، به تفکر کردن و اندیشیدن عادت کند، عقل او تحریک شده و مانع از انجام اشتباهات متعدد می‌شود. از این رو اهمیت تعقل بدین جهت است که انسان با تفکر پیرامون خالق هستی‌بخش و نعمت‌های بی‌شماری که در اختیار او قرار داده است، تقرب و عشقش به خالق و ایجاد کننده این همه شگفتی، افزون می‌گردد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، تفکر پیرامون عظمت‌های الهی موجب بارور شدن عقل و اندیشه انسان گشته و اگر در این مسیر تنها خداوند را مد نظر قرار دهد، به وجود نازنینش نزدیک، دلباخته و اسیر عشق او می‌شود.

اهمیت و جایگاه دین

دین، آیین و روشی است که خداوند برای انسان مقرر فرموده و در قالب آن برای او انتظارات و وظایفی را در نظر گرفته است. بشر امروزی، با توجه به پیشرفت سریع در صنایع و علوم مختلف، دچار غروری کاذب شده و این مسئله، احساس بی‌نیازی از دین و مذهب را

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

در بین جوامع بشری و مخصوصاً اروپایی‌ها و روشنفکران غربی دامن زده است. بنابراین حیاتی است که بدانیم آیا با توجه به پیشرفت‌های قرن حاضر، انسان، تنها به کمک عقل، قادر به برطرف کردن نیازهایش می‌باشد؟ آیا می‌تواند مصالح و مفاسدش را تشخیص دهد؟ جایگاه دین و علم در زندگی امروزی کجاست؟ و آیا واقعاً نیاز انسان به دین از بین رفته است و می‌تواند آن را در زندگی خود، تعمیم دهد؟ برای پاسخ به این گونه سوالات، لازم است ابتدا علت گریزان بودن از دین در جوامع غربی و پیشینه آن مشخص گردد. زمانی که اروپا غرق در جهالت بود و کشیش‌های سنگدل با جنایات سهمگین خود، کاری کرده بودند که حتی دانشمندان، جرأت بیان نظرات علمی و مستند خود را نداشتند، دین اسلام با اندیشه‌های آزادانه و همچنین قرآن کریم با حقایق شگفت‌آور خود، مطرح شد و آوازه آن غربی‌ها را هوشیار و بیدار ساخت. این بیداری که از مفاهیم اسلام نشأت گرفته بود، باعث ایجاد تحول و رنسانس در اروپا گردید. به گفته اقبال لاهوری:^۱ «علی‌رغم اینکه تحول و دگرگونی علوم و تمدن اروپایی توسط اسلام صورت گرفت، اما غربی‌ها خیلی دیر تأثیر آن را تأیید نمودند». بنابراین با توجه به تجربه‌های گذشته و حرکت‌هایی که کلیسا در برابر پیشرفت علوم انجام داده بود، غربی‌ها تلاش نمودند تا دانشمندان را از دین جدا کنند و حتی در مقابل آن قرار دهند. که

۱- شاعر، فیلسوف و متفکر مسلمان پاکستانی که اشعار بسیاری به زبان فارسی سروده است.

البته این مسئله باعث شکل‌گیری «ایسم‌های»^۱ متعدد در جوامع غربی گردید. علی‌رغم اینکه در ادیان الهی، توجه به مادیات و ثروت‌اندوزی نهی شده است، اما امروزه جوامع غربی به سمت و سوی مادیات و مسائل اقتصادی سوق پیدا کرده و مادی‌گرایی در مقابل دین و مذهب قرار گرفته است. امروزه مؤثرترین موضوع در زندگی غربی‌ها، مسائل مادی و اقتصادی بوده است و بدین ترتیب توجه به معنویات و عالم پس از مرگ (معاد) در این جوامع کمتر دیده می‌شود. این مسئله تا آنجا پیش رفته که در نحوه تفکر و اندیشه مسلمانان نیز رسوخ نموده است و در حال حاضر، از عظمت و شوکت اسلام در زمان و عصر خودش خبری نیست. متأسفانه کنار گذاشتن دین توسط عقل و علم «Bypas»، باعث طرد دین و سست شدن افکار معنوی افراد جامعه گردیده است. در واقع پیشرفت در علوم مختلف، نیاز انسان به دین را کمرنگ جلوه داده و موجب جدایی دین و عقل شده است. نتیجه این جدایی، شکل‌گیری بسیاری از خرافات، بی‌دینی و فسادها در جامعه بشری بوده و آن را به سمت سقوط و سرنگونی سوق داده است. سرگردانی انسان در دنیای امروز، موجب شده است که به درستی مصالح و مفساد خود را تشخیص ندهد و در واقع، درک مناسبی از علل گرفتاری‌های خود نداشته باشد. همچنین این

۱- ایسم (ism): در لغت به معنای اصالت، اصول و رویه است و در حالت پسوندی معنای مکتب از آن گرفته می‌شود.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

سرگردانی باعث شده که انسان نتواند از ماهیت و جایگاه سعادت واقعی خود شناخت لازم را بدست آورد. از آلبرت اینشتین نقل است که: «علم انسان را از آنچه که هست آگاه می‌سازد و دین از آنچه که سزاوار است مطلع می‌کند». به تعبیر دیگر کشف علوم مختلف باعث می‌شود که انسان بر طبیعت و آنچه در آن موجود است آگاه و مسلط گردد ولی دین به عنوان نگهدار، نگهدار و کنترل کننده انسان است و او را بر خویشتن خویش مسلط می‌کند. بنابراین نکته بسیار مهم و حیاتی این است که انسان تنها با عقل و تکنولوژی، نمی‌تواند به خوشبختی دست یابد و نیازمند دین و مذهب می‌باشد. بوسوئه^۱ می‌گوید: «مردم گمان می‌کنند که خوشبختی، در رسیدن به آرزوهاست و وصول به آرزو، نهایت خوشبختی است، در حالی که این چنین نیست». انسان باید بداند که رکن اساسی نیک‌بختی آن است که چه چیزی را می‌بایست بخواهد و چه آرزویی باید داشته باشد تا سرانجام به آن دست یابد، پس رسیدن به هر چیز برای او خوشبختی و سعادت به ارمغان نمی‌آورد. اگر انسان برابر با خواسته‌ها و تخیلاتش، اراده را در اختیار نفس اماره قرار دهد و برای این گونه امور وقت صرف کند، به پوچی، گمراهی و بدبختی دچار می‌گردد. نمونه بارز این مطلب، داستان حضرت یوسف (ص) و زلیخاست که بوسوئه به آن اشاره می‌کند. زلیخا در دربار عزیز مصر دارای چنان

۱- ژاک بنینی بوسوئه کشیش، الهی‌دان و نویسنده فرانسوی (۱۶۲۷ میلادی).

مقام، عزت و امکاناتی بود که دیگر زنان آرزویش را داشتند. اما زلیخا بنابر پیروی از خواسته‌های نفس اماره، گرفتار چنان بی‌آبرویی و ذلتی شد که هیچ دشمنی را یارای انجام آن نبود. در مقابل او، حضرت یوسف (ص) غلامی بود که هیچ چیز نداشت و حتی مالک خود نیز نبود. اما آنچه حضرت یوسف (ص) را به نیک‌فرجامی در دنیا و آخرت رسانید، تسلط او بر نفسش بود. بوسوئه با اشاره به این ماجرا، عامل این مسائل را پیروی از دین و پایبندی به مذهب می‌داند. زمانی که انسان، توسط دستورات دین، نفس اماره خود را کنترل کند، سرانجامی زیبا و نیکو همانند حضرت یوسف (ص) برایش رقم می‌خورد و عدم کنترل و پیروی از نفس اماره، خواری و ذلتی چون زلیخا را نصیب انسان می‌کند. بنابراین در طول تاریخ بشر، از عصر جاهلیت گرفته تا به امروز که دوران شکوفایی علوم مختلف و تکنولوژی است، انسان باید برای شناسایی مسیر صحیح زندگی، از دین و دستورات الهی انبیاء پیروی کند. در اینجا، توجه به این نکته ضروری است که انسان، در مسیر و راه انبیاء نباید تصورات و درخواست‌های خاص نابه‌جا داشته باشد. چون علی‌رغم اثبات صحت راه و مسیر انبیاء برای انسان، اگر خواسته‌های نابه‌جای او تحقق نیابند، بی‌انگیزه شده و از ادامه مسیر سر باز می‌زند (این مورد افراد مومن را نیز در بر می‌گیرد). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که یک قانون کلی و اساسی در راستای مسیر انبیاء وجود دارد که شناخت و درک آن برای افرادی

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

که این راه را انتخاب می‌کنند، مهم و ضروری می‌باشد. این قانون که باید بنیان و اساس زندگی انسان را تشکیل دهد، به او می‌آموزد تا همواره از خود سوال نماید که برای خداوند و راه انبیاء چه اقدام و عملی را انجام داده و لذا وی را از خواسته‌ها و توقعات خاص و نابه‌جا در این مسیر بر حذر می‌دارد. همچنین این قانون، توجه انسان را به این نکته معطوف می‌کند که ورای راه انبیاء و آن سوی این مسیر، خوشبختی و سرانجامی نیکوست که در دنیای آخرت نصیب او می‌گردد. البته دانستن این نکته نیز لازم است که ترقی و پیشرفت در راهی که توسط انبیاء مشخص شده است، همراه با انجام آزمون‌های الهی در هر مرحله از این مسیر می‌باشد. بنابراین انتظارات نابه‌جا در این راه باعث می‌گردد که انسان، در مواجهه با هر یک از این امتحانات الهی و یا برآورده نشدن خواسته‌هایش، همه چیز را رها نموده و از ادامه مسیر باز بماند «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ»^۱. پس می‌توان نتیجه گرفت بر اساس این قانون، زندگی انسان از لحاظ روش، گفتار

۱- قطعاً ما شما را به چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش اموال و نفوس و فرزندان می‌آزماییم. ای پیامبر به شکیبایان نوید ده (سوره بقره آیه ۱۵۵).

«لازم به توضیح است که ترجمه آیات قرآن مجید در این کتاب مطابق با ترجمه محمد مهدی فولادوند استاد الهیات دانشگاه تهران که از مترجمان قرآن کریم، نهج البلاغه و صحیفه سجادیه هستند و از سایت پارس قرآن به آدرس اینترنتی: <http://www.parsquran.com> می‌باشد».

و رفتار با خویش انضباطی^۱ همراه گشته است و اگر غیر از این باشد، چنین فردی همواره و در هر شرایطی از خداوند طلبکار و در جستجوی دلایل برآورده نشدن حاجت‌های خود می‌باشد. شخصی نقل می‌کرد که: «مدت‌ها در محضر استادی شاگردی کرده بودم و انتظار داشتم که از سوی خداوند، پیام و یا نوری دریافت کنم. اما بعد از سال‌ها نه نور خدا را دیدم و نه صدایی از سوی ایشان شنیدم، به همین خاطر از همه چیز دست کشیدم و به وادی مکتب‌های دیگر وارد شدم». این‌گونه مسائل دقیقاً نمونه‌هایی از انتظارات نابه‌جا از دین و مسیر انبیاء را نشان می‌دهد. این فرد بدون اینکه به ماورای دین و آیین خود دقت کافی نماید و درک کند که دینش باعث رشد و تعالی او می‌شود، با یک انتظار نابه‌جا و برآورده نشدن آن به راحتی دین و برهان خود را تغییر داده است. بنابراین نتایج حاصل از این بحث را می‌توان این‌گونه بیان نمود که:

اولاً، هر فردی به فرض انجام عمل خیری مانند قرائت قرآن، کمک به فقرا و غیره نباید بلافاصله توقع پاداش داشته باشد. بلکه باید بداند اقدامات او در پرونده‌اش ثبت و نگهداری شده و حتی ذره‌ای از آن نادیده گرفته نمی‌شود. به قول لسان الغیب حافظ شیرازی علیه‌الرحمه:^۲

۱- توضیح پیرامون این مطلب در مبحث «خویش انضباطی» ارائه خواهد شد.

۲- عارف و شاعر نامی قرن هشتم هجری قمری.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

«تو بندگی چو گدایان به شرط مزد نکن

که خواجه خود روش بنده پروری داند»

ثانیاً، هر فرد برای اینکه بتواند از نفوذ انواع مکتب‌های غربی و این گونه تفکرات جلوگیری نماید، باید به یک نوع خویش انضباطی رسیده و آن را در زندگی خود پیاده کند.

فصل اول

هوشیاری معنوی

(آگاهی معنوی)

هوشیاری مادی

پیشرفت انسان در علوم، فنون و صنایع مختلف، بکار بردن استعدادهای خود در ساخت و ساز، پرورش و نگهداری گیاهان و جانوران، همچنین اکتشافات، اختراعات و نوآوری‌های گوناگون نشان از هوشیاری مادی انسان دارد. لذا اگر پیشرفت و توسعه‌ای که انسان در صنعت و تکنولوژی بدست آورده، در رابطه با معنویات نیز کسب می‌نمود، جهان امروزی بشر، همانند گهواره‌ای آرام بود که همواره و در همه شرایط در آن صحبت از معرفت، محبت و انسانیت می‌شد و همگی با نشاطی روحانی به زندگی خود می‌پرداختند. بنابراین با توجه به اینکه جامعه بشری بیش از گذشته به معنویت نیازمند است، لازم است که در کنار هوشیاری مادی به هوشیاری معنوی نیز توجه خاصی مبذول گردد.

هوشیاری معنوی (آگاهی معنوی)

از مهمترین مسائل پیش روی انسان، هوشیاری معنوی (آگاهی معنوی) است که سرنوشت او را رقم زده و در برگیرنده اساس حرکت در زندگی می‌باشد. همچنین این هوشیاری، باعث روشن شدن ایده‌ها و اهداف انسان می‌گردد. متأسفانه امروزه، ابر سهمگین و سیاهی از جنگ، قدرت‌طلبی و تجددگرایی، بر جامعه بشری، سایه انداخته و باعث عدم جلوه حقایق الهی و یا محو شدن آنها از زندگی بشر شده است. در جامعه امروزی اغلب افراد در حالیکه نسبت به فرمایشات الهی تسلط و آگاهی لازم را ندارند و حتی قرآن کریم را دقیق مطالعه نکرده‌اند، کلام و فرمان خداوند را مردود و آیات قرآن کریم را توجیه می‌کنند. این دسته از افراد، قرآنی بدین استحکام و زیبایی را گستاخانه مورد ایراد قرار می‌دهند که خداوند تبارک و تعالی در مورد آن می‌فرماید: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ...»^۱ قرآن به راستی محکم‌ترین و روشن‌ترین روش برای هدایت است. البته در این میان افرادی هستند که ادعای اسلام واقعی دارند، اما متأسفانه فلسفه‌ها و مکتب‌های رایج غرب را، وارد اسلام نموده‌اند و این مسئله باعث لکه‌دار شدن دین اسلام و قرار گرفتن سایه دین‌گریزی و

۱- سورة اسراء آیه ۹.

بی‌خدایی بر جامعه شده است. پس انسان باید هوشیاری معنوی یا همان «...فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى...»^۱ را به عنوان ابزاری که لازمه زندگی است و موجب تعالی او می‌گردد، مورد توجه قرار دهد. بنابراین اگر انسان در زندگی خود، مصلحت تشخیص خیر از شر را نداند و یا درک اینکه از کجا آمده، کجا قرار گرفته است و به کجا خواهد رفت را نداشته باشد و همچنین نداند که به چه سمت و سویی باید حرکت کند (نیکی‌ها یا پلیدی‌ها) از توسعه معنوی^۲ برخوردار نمی‌شود.

هوشیاری معنوی را می‌توان در سه وجه تعریف نمود:

- ۱- اطلاع و آگاهی پیرامون خویشتن.
- ۲- اطلاع و آگاهی پیرامون خداوند.
- ۳- اطلاع و آگاهی از سرنوشت و چگونگی زندگی خویش.

اهمیت آگاهی و شناخت انسان از خویشتن

برای اینکه انسان دچار مکتب‌های رایج غربی نشود و بتواند ورای نقاب آنها را بهتر بشناسد، لازم است ابتدا نسبت به وجود خویش، آگاهی یافته و به یک خودشناسی دست یابد. خودشناسی از این

۱- به دستگیری محکمی چنگ زده است (سوره بقره آیه ۲۵۶).

۲- توضیح پیرامون این مطلب در مبحث «کمال» ارائه خواهد شد.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

جهت اهمیت دارد که انسان راه و مسیر صحیح زندگی را شناخته و بتواند آن را بهتر طی کند و بدین معنی است که انسان درک کند از کجا آمده، کجا قرار گرفته است و به کجا خواهد رفت و در این مسیر تکلیف و وظیفه او چیست؟ در خودشناسی، انسان، ترکیب، ساختار و چگونگی ساخته شدن، از نبود تا بودنش را بررسی نموده و احساس، شعور، ادراک، فهم و هر آنچه در وجودش قرار دارد را تجزیه و تحلیل می‌کند. به‌طور مثال، زمانی که انسان در ذهن خود اراده می‌کند دستش را بالا ببرد و هنوز این اراده در ذهن او به پایان نرسیده است، دست او بالا می‌رود، اینجاست که انسان از خود سوال می‌کند این اراده چیست؟! و جایگاه آن کجاست؟! لذا این قبیل سوالات و تفکرات (مثلاً پیرامون قوه اراده)، نوعی از خودشناسی ایجاد کرده و انسان به این نکته دست می‌یابد که این موارد، سرچشمه از روح مقدس پروردگار در وجودش دارد. از این رو درک این مطلب که خداوند می‌فرماید: «كُنْ فَيَكُونُ»^۱ یعنی چون اراده کنم بر وجود چیزی، خواهد بود، برای انسان آسان می‌گردد. همان‌طور که می‌دانیم کلیت و ابعاد وجودی انسان از جسم، نفس و روح تشکیل یافته که مختصراً به آنها اشاره می‌گردد.

۱- «سوره بقره آیه ۱۱۷». «سوره آل عمران آیات ۴۷ و ۵۹». «سوره انعام آیه ۷۳». «سوره نحل آیه ۴۰». «سوره مریم آیه ۳۵». «سوره یس آیه ۸۲». «سوره غافر آیه ۶۸».

جسم انسان

جسم انسان از ماده تشکیل یافته و در آن حواسی قرار گرفته است که باعث درک لذت‌های زندگی می‌گردد. احساس گرسنگی و لذت سیر شدن و یا حس تشنگی و لذت سیراب شدن از این دست حواس جسمی انسان می‌باشند. آگاهی از این لذائد حسی موجب سلامت جسم و آمادگی برای انجام ماموریت‌ها و بُروز استعدادها در انسان می‌شود، که به گفتهٔ بزرگان عقل سالم در بدن سالم است.^۱ از طرف دیگر سوء اِبراز این حواس می‌تواند باعث تحلیل و فرسودگی بدن انسان گردد. به‌طور مثال اگر احساس سیگار کشیدن و مصرف مواد مخدر در بدن انسان بارور گردد، جسم انسان به سمت و سوی فرسودگی و نابودی سوق پیدا می‌کند (همانند بدن معتادان). بنابراین حواس حاکم بر جسم انسان می‌توانند با کنترل و تربیت برای بدن، مفید و مؤثر بوده و یا زیان‌آور و مضر گردند.

۱- از زبان‌زدهای معروف در زبان‌های گوناگون جهان از جمله در زبان فارسی است که ترجمه‌ای از عبارت معروف لاتین «Mens sana in corpore sano» به همین معنی است.

نفس انسان

پایین‌ترین مرتبهٔ روحانی در وجود انسان، نفس است که از کمترین رشد و تکامل برخوردار می‌باشد. جنسیت نفس از روح تشکیل یافته، ولی نه به این مضمون که از جنس روح ملکوتی انسان و دارای همان قداست و پاکی باشد. ایجاد نفس، حاصل حضور روح ملکوتی (از جنس نور) در کالبد حیوانی انسان و جسم مادی اوست. همانند برخورد دو ابر دارای بارهای الکتریکی مخالف (مثبت و منفی) که باعث ایجاد رعد و برق می‌شوند. نفس، در ابتدا و شروع و بدون تربیت، به نفس آماره معرف بوده که قابلیت تعلیم و تربیت دارد^۱ و چنانچه کنترل نشود، منشاء ذهنیات و سرچشمهٔ فسق، فجور و جنایت‌ها می‌گردد و انسان را ترسو و جبون، متوهم، ذهنیت‌گرا و یا خودمحور و خودکامه، جانی و جنایتکار می‌گرداند، به گفتهٔ بزرگان، سرسخت‌ترین دشمن برای انسان، نفس بوده و اگر بر اراده و اندیشهٔ او حاکم گردد، همهٔ اعضای بدن را همچون لشکر و جنودی در اختیار می‌گیرد و با روح به مبارزه و دشمنی بر می‌خیزد. چنین انسانی

۱- پایین‌ترین درجهٔ روحانی به معنی تبدیل شدن نفس به روح ملکوتی نیست. زیرا روح ملکوتی دمیده شده از روح خداوند متعال در کالبد انسان است. در واقع نفس هرگز قابلیت تبدیل شدن به روح را ندارد.

به فرمایش قرآن کریم «...أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ...»^۱ است و در لجن زار فرو رفته، کثیف، حیوان صفت و ددمنش می گردد. تا آنجا که حقوق دیگران را در جامعه نادیده می گیرد، حق کشی می کند و از انجام هیچ گناهی روی برگردان نمی شود. در این مقطع است که با چشم به جنگ روح می رود، یعنی خیانت می کند. با زبان، جز ناصواب نمی گوید. دست و قلمش، نان دیگران را می برد و پایش در مسیر مستقیم قدم برنمی دارد. قرآن کریم احوال این افراد را در روز قیامت این گونه بیان می فرماید که: «وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ». و گویند اگر شنیده بودیم یا تعقل کرده بودیم در میان دوزخیان نبودیم»^۲. نفس همچون شوره زاری است که هیچ کشت و زرع در آن به بار نخواهد نشست و حاصلی جز نمک نخواهد داشت. همچنین نفس را ازدهای هفت سری نامیده اند که باید این سرها قطع شده تا تربیت گشته و هم ردیف روح قرار گیرد، در آن صورت است که روح ملکوتی حاکم بر اراده و تصمیمات انسان شده و کردار نیکو و پسندیده تراوش می گردد. این هفت خصلت عبارتند از: ۱. حسادت. ۲. بغض و غضب. ۳. حرص و آز. ۴. هوی

۱- «...آنان همانند چهارپایان بلکه پست ترند...» (سوره اعراف آیه ۱۷۹).

۲- سوره ملک آیه ۱۰.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

و هوس (شهوت). ۵. بخل و حقد. ۶. تکبر. ۷. کینه. ثمره و پیامدهای نفس در وجود انسان ایجاد توهم، افکار ناکارآمد، تخیلات پوچ و واهی، گمان‌های بی‌ارزش و بیهوده، ترس، خودباختگی و عدم اعتماد به خویش است. ترس از آینده و عدم دستیابی به آرزوها، ترس از بیان حقیقت، تألمات ناشی از درد، ناراحتی، یأس و ناامیدی همه در وجود انسان راه پیدا کرده و در نهایت او را به یک شخصیت منزوی و گوشه‌گیر و یا خودمحور، خودکامه و حتی خونریز تبدیل می‌کند.^۱ اگر انسان بر نفس مسلط و آن را با عقل، کنترل و تربیت کند، از آمارگی به لوامگی رشد و تا مرتبه مطمئنه پیش خواهد رفت و در این صورت است که نفس به تکامل رسیده و از درجه آمارگی و لوامگی خارج و هم‌طراز و هم‌ردیف روح ملکوتی می‌گردد. مطابق با آیه ۸ سوره شمس در قرآن کریم «فَاللَّهُمَّهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا»^۲ پایه و اساس لوامگی در نفس لوامه، پیروی از الهامات باطنی است که درون نفس نهاده شده و انسان می‌بایست بوسیله عقل خود، اعمال فسق و فجور را از پاکی و تنزیه، تمیز و تشخیص دهد. لوامگی نفس دارای درجات مختلفی است که به میزان استفاده و بهره‌مندی انسان از

۱- توضیحات کامل‌تر در خصوص نفس اماره و چگونگی تزکیه آن در جلد سوم کتاب سیر و سلوک ارائه خواهد شد.

۲- بدی‌ها و خوبی‌ها به روح انسان الهام شده است.

عقل، فهم مطالب و بینش وی بستگی دارد. زندگی در نفسِ لوامه، سرآغاز گام‌های بلند، برای نیل به تکامل است و بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که شخصیت و کمالات انسان در نفس او نهفته و آنچه که باعث متمایز شدن انسان‌ها می‌گردد، گذر از مراحل آمارگی و لوامگی نفس می‌باشد. خداوند در سوره قیامت آیه ۲، با ذکر سوگند به نفسِ لوامه، اهمیت و جایگاه آن را مشخص فرموده‌اند «وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ».^۱ پیامدِ رشد و تعالی در نفسِ لوامه، ظهور و دستیابی انسان به نفسِ مطمئنه است. انسانی که به مرتبهٔ نفسِ مطمئنه می‌رسد، دیگر سقوط نمی‌کند و در واقع به جایگاه کمال مطلوب^۲ دست یافته است. در این وضعیت، علی‌رغم عدم سنخیتی که بین نفس و روح وجود دارد، نفسِ انسان همانند روح ملکوتی از تابندگی، شفافیت و درخشندگی برخوردار شده و دارای علم خدایی می‌گردد. انسان در این جایگاه است که ارتقاء پیدا می‌کند و برقراری ارتباط با خداوند برای او آسان می‌شود و قادر به دریافت کرامات الهی از عالم غیب، همچون طی الارض می‌گردد. زمانی که نفس به مرتبهٔ مطمئنه رسید، اخلاص حاصل می‌شود و در اخلاص است که بندگی و خدمتِ

۱- و سوگند به نفسِ لوامه و وجدان بیدار و ملامتگر.

۲- توضیح پیرامون این مطلب در مبحث «کمال مطلوب» ارائه خواهد شد.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

بدون توقع صورت می‌پذیرد. در این مقطع، ارادت به جای توقع شکل گرفته و با حضور آن، مابین جسم، روح و نفس، دوستی ایجاد می‌شود و در این حالت، محبت و عشق به حضرت الله جل جلاله، تسلیم و رضا، محور زندگی انسان می‌گردد. بنابراین اگر انسان دارای ویژگی خویش انضباطی باشد و مانع از این شود که نفس، اراده او را در اختیار گیرد، این نفس به یک نفس مطمئنه تبدیل می‌شود و از خودسری و بی‌اختیاری خارج می‌گردد. پس انسان باید بر افکار پوچ و توهمات که ذهن او را مشغول نموده و او را به سوی بدبختی سوق می‌دهند، چیره گشته و به خویش انضباطی که عامل موفقیت و رسیدن او به اهداف عالیست، دست یابد.

روح انسان

روح انسان از روح حیوانی و ملکوتی تشکیل یافته است. مرکز روح حیوانی در قلب انسان قرار دارد و با به گردش در آوردن خون در بدن، باعث زنده ماندن سلول‌ها می‌شود. روح ملکوتی از وجود مقدس پروردگار عالم نشأت گرفته «...نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي...»^۱ و در انسان مظهر شعور، تفکر، تعقل، هوشیاری و همچنین شادابی، نشاط

۱- از روح خویش در آن دمیدم (سوره حجر آیه ۲۹ و سوره ص آیه ۷۲)

و عشق می‌باشد. این ویژگی‌ها مختص ذات روح الهی است. زندگی در راستای روح ملکوتی، به دلیل وابسته بودن به خداوند باعث می‌گردد انسان همواره به حضرت الله جل جلاله متصل و شاداب باشد. اگر انسان درک صحیح و شناخت کافی از خداوند داشته باشد و بداند که ایشان در یک لحظه قادر به انجام هر کاری می‌باشد «كُنْ فَيَكُونُ»، آنگاه به نشاطی دائمی دست خواهد یافت که باید به آن بها دهد و در راستای این عقلانیت و شادابی زندگی کند و حرکت نماید. بنابراین اگر انسان در این مجموعه (عقلانیت و شادابی) قرار گرفت و زندگی کرد به همه چیز دست می‌یابد و به نعمت‌های خاص خداوند متنعم می‌گردد «يَخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ مَنْ يَشَاءُ...»^۱. هر انسانی که در این راستا و همسو با روح ملکوتی زندگی و حرکت کند، یعنی با عقل، فهم، هوشیاری، بیداری، درایت، ذکاوت و دانایی پیش رود و اجازه ندهد که نفس آماره بر اراده او حاکم گردد، توسط خداوند رحمان مورد رحمت‌های خاصی قرار می‌گیرد. بدین معنی که اگر اراده انسان در اختیار روح ملکوتی بوده و کنترل آن به نفس آماره داده نشود، این شخص اگر از نظر جسمی نیز دچار بیماری و نقص

۱- رحمت خود را به هر کس که بخواهد مخصوص می‌گرداند و خداوند دارای بخشش بزرگ است (سوره بقره آیه ۱۰۵ و سوره آل عمران آیه ۷۴).

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

باشد، با نشاط و موفق زندگی می‌کند. زندگی همراه با روح الهی و معنویات باعث می‌شود که انسان از منظر روحانی و معنوی نسبت به مشکلات زندگی برخورد نموده و همواره شاداب و بانشاط باشد. شادابی و نشاطی که حاصل تفکرات معنوی و زندگی پاک باشد در سراسر زندگی انسان، حتی سالخوردگی وجود دارد.

اهمیت آگاهی و شناخت از خداوند

اگر انسان در برداشت‌ها و انتخاب‌های خود عقل و ادراک را بکار گرفت و اجازه نداد که نفسانیات، تصورات و تخیلات، حاکم بر او گردند و همچنین اگر هوشیاری و روح پاک بر او حاکم شد و به این درجه از آگاهی رسید که در کجا قرار گرفته است و به چه سمتی حرکت می‌کند، آنگاه به این درجه از درک و فهم دست می‌یابد که خالق و آفریدگار او بی‌نیاز از انسان و بی‌نیاز از عبادتِ عابدان و طاعتِ مطیعان می‌باشد. بدین معنی که عبادت و اطاعت انسان بر مُلک و قدرت خداوند نمی‌افزاید و در مقابل نیز گناه و عصیان او نقص و گزند در مُلک و پادشاهی خداوند ایجاد نخواهد کرد. بلکه اطاعت و فرمانبرداری از خداوند تاج افتخار و کرامتی است که بر سر انسان گذاشته می‌شود و نافرمانی از حضرت الله جل جلاله قید

و بند ذلتی است که بر پای او قرار می‌گیرد. بنابراین اگر انسان به این درجات از آگاهی رسید به هوشیاری معنوی نیز دست یافته است.

اهمیت آگاهی و شناخت انسان از سرنوشت خود

انسانی که نتواند مصلحت خود را تشخیص داده و خوب را از بد تمیز دهد، یا اینکه نداند به کجا می‌رود و کجا قرار دارد، فاقد هوشیاری معنوی است و این فقدان از معضلات و مشکلات او می‌باشد. اگر انسان به جلوه‌های ظاهری مشغول شد و از آنها تبعیت کرد، یعنی هر آنچه را که نفس اماره از او درخواست نمود، پیروی کرد (نماز نخواند، روزه نگرفت و خود را در معرض دید نامحرمان قرار داد و غیره) این شخص به بدبختی و فلاکت افتاده است و از قله رفیع انسانیت به قعر منجلاب مذلت و نیستی سقوط می‌کند. این گونه تبعیت از مظاهر زندگی، ناشی از ناآگاهی انسان، نسبت به اصل سرنوشت خویش می‌باشد. اگر انسان نداند که کجا قرار گرفته است و به چه سمتی حرکت می‌کند و به جاذبه‌های ظاهری زندگی که مانند یک شاخه گل بسرعت پژمرده می‌شود، دل ببندد و شأن و منزلت خود را برای این جاذبه‌ها صرف کند، روزی فرا می‌رسد که آن گل زیبا پژمرده شده و تمام آن ظواهر فریبنده، رنگ باخته و چیزی از آن برای انسان باقی نمی‌ماند. اگر نفس انسان بر روح او مقدم

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

شود و همچنین ذهنیت‌ها بر عقل و هوشیاری او برتری یابد و اراده‌اش در اختیار نفس قرار گیرد، دیگر قادر به استفاده از قوه عقل خود در برداشت از مسائل خوب و تفکرات نیست و در این مقطع است که انسان، فاقد هوشیاری معنوی می‌گردد. در اینجا ضرورت دارد پس از آشنایی و شناخت سه وجه هوشیاری معنوی، به نکته مهمی که تکمیل کننده این مبحث بوده و در هوشیاری معنوی نهفته است، دقت کافی نمود. این نکته عبارت است از اینکه انسان باید در باور خود واقف گردد که از این اقلیم نیست و ماندگار بر روی زمین نخواهد بود و مسافری است که دیر یا زود، این خانه را ترک می‌کند و از این سرای فانی، به سرای باقی و ابدی کوچ خواهد نمود. همان‌طور که انسان ابتدا در رحم مادر مدت کوتاهی درنگ کرده و بعد از شکل گرفتن و کامل شدن، قدم به دنیای خاکی می‌گذارد و متولد می‌شود، این دنیا نیز محل کسب اندوخته‌هایی است که موجب روشنایی و یا تاریکی روح می‌گردد و انسان، همراه با این زاد و توشه در دنیای باقی و ابدی متولد می‌شود. لذا این نکته باید به صورت یک آموزش مکرر، سرلوحه هر سه وجه هوشیاری معنوی قرار گیرد و همواره از این منظر به آن نگاه کرد که انسان همچون پرستوی مهاجری است که چند صباحی بر شاخه‌های این درخت دنیوی می‌نشیند و ناگهان روزی باید پرواز کند و کوچ نماید.

با روح زندگی کردن و معنوی بودن

در مبحث هوشیاری معنوی (آگاهی معنوی)، این نتیجه حاصل شد که زندگی همراه با شادی و نشاطی که از درک صحیح و شناخت کافی خداوند نشأت گرفته باشد بهترین و بهره‌مندترین نحوه زندگی است. چون روح، وجودی نورانی، شاداب و دائمی است، زندگی با روح به معنای زندگی در قالب معنویت است. یعنی اگر انسان با روح (معنویت) زندگی کند، همواره شاداب و پرنشاط است. معنویت، ایمانی درونی و باطنی است که اشاره به باورهای عمیق دارد، باوری که خدشه‌ناپذیر است و در آن تردیدی وجود ندارد. درست مانند وقتی که انسان دست خود را درون آتش کرده و با سوختن دستش، به این باور می‌رسد که آتش سوزاننده است. بنابراین در بستر روح و همراه با آن زندگی کردن به معنی یقین (باور صد در صد) است. لذا یک ایمان درونی حکایت از باوری عمیق و خدشه‌ناپذیر می‌کند. همه توجه افراد معنوی که با روح زندگی می‌کنند، معطوف به زندگی درونی و باطنی‌شان است و به آن بها و ارزش می‌دهند. این افراد از درون به اعلیٰ علین پرواز می‌کنند و آوای روح خود را به خداوند و صاحب اصلی آن می‌رسانند. ایشان بدون توجه به ظواهر زندگی، برداشتی فراتر از آنچه افراد می‌بینند و احساس می‌کنند، دارند و زندگی برای ایشان، تنها در کسب روزی، خوراک، پوشاک و تفریح

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

خلاصه نمی‌شود. بلکه عالم مادی و ابزار زندگی برای ایشان، وسیله‌ای است که به اهداف عالی انسانی دست یابند. یکی از بارزترین اشخاص معنوی در تاریخ بشریت، امام حسین علیه السلام هستند که در صحنه عاشورا، همه هستی و حتی خانواده خود را وسیله رسیدن به هدف عالی خود نمودند (تقرب به حضرت الله جل جلاله). امام حسین علیه السلام ثانیه‌ها را درك کرده و می‌دانستند که کم و زیاد شدن این ثانیه‌ها، در حیاتشان تأثیری ندارند، بلکه چگونه گذراندن این ثانیه‌ها برای ایشان مهم بود. ایشان خود را در گردونه‌ای می‌دیدند که همه مخلوقات ذی‌شعور و باشعور، از ملائک، جن و آدم به نظاره او نشسته‌اند. برای امام حسین علیه السلام راحت بود که علی اکبر خویش را به میدان بفرستند. چرا که جان، فرزند، شهرت و همه اهل بیت خویش را وسیله تقرب به حضرت الله تعالی می‌دانستند. پس به این دلیل است که واقعه عاشورا همانند نگینی در حلقه هستی و دُر گرانمایی بر تاریخ بشریت، همواره خواهد درخشید و همچون غنچه‌ای است که روزی در بوستان تاریخ بشریت خواهد شکفت. کلام انسان در وصف امام حسین علیه السلام و یاران فداکار ایشان، نمی‌گنجد و تنها در شأن ملائک است که بگویند: «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ»^۱ و امام حسین علیه السلام به راستی مظهر عشق و يك اشرف مخلوقات بودند.

۱- آفرین باد بر خداوند که بهترین آفرینندگان است (سوره مومنون آیه ۱۴).

انسان چگونه از درون و روح خود پاسخ می‌گیرد؟

در سوره مبارکه شمس خداوند بعد از ذکر یازده مرتبه سوگند (بیشترین تعداد سوگند در یک سوره قرآن کریم)، در آیه ۸ می‌فرماید: «فَاللَّهُمَّهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا»، یعنی بدی‌ها و خوبی‌ها به روح انسان الهام شده است. بنابراین افراد معنوی، مطابق با این آیه شریفه، پاسخ سوالات خود را از درون و با معیار عقل خود دریافت می‌کنند و تحت تأثیر نفس اماره قرار نمی‌گیرند. یک شخص معنوی، از باطن خود سوال می‌کند - آیا به نامحرم نگاه کنم؟ و پاسخ درونی جواب می‌دهد: خیر. - آیا خیانت کنم؟ و جواب می‌شود: خیر. لذا افرادی که به این فرموده حضرت الله جل جلاله ایمان دارند و می‌دانند که روح الهی، قادر به تشخیص بدی‌ها و خوبی‌ها می‌باشد، در انجام هر کاری، راه صحیح و درست را از درون و روح خود جویا می‌شوند. افراد معنوی، درون خود را پرورش می‌دهند و می‌توانند به سوی حضرت الله تعالی پرواز کنند و به درجات عالی دست یابند. انسانی که درون خود را پاک و طاهر کند و راه معنویت را پیش گیرد، به اصالتی درونی و یک چهارچوب برای رشد و تعالی دست پیدا کرده و مخلص می‌گردد. این شخص با اصالت دیگر خیانت نمی‌کند، آزار نمی‌رساند، بخل و حسد نمی‌ورزد، غیبت نمی‌کند، تهمت نمی‌زند، مسخره نمی‌کند و هیچ‌گاه از مرز انسانیت خارج نمی‌شود. افراد

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

معنوی با مراقبه (خویش انضباطی)، کمک گرفتن از هوشیاری معنوی و نیایش، بنیان و اساس زندگی خود را بنا می کنند. خویش انضباطی، علاوه بر اینکه باعث می شود فرد، جسم، نفس و باطن خود را در مقابل خطاها حفظ کند، از بروز خسارت و جسارت نسبت به دیگران نیز خودداری کرده و امنیت دیگران را تأمین می کند. همنشینی و صحبت کردن با این دسته از افراد، به دلیل اینکه درون خود را ساخته و سرشار از نشاط و انرژی نشأت گرفته از روح می باشند، نشاط آور و انرژی بخش است. هسته زندگی یک شخص معنوی را، ارتباط با خداوند تشکیل می دهد و همان گونه که خداوند فرموده اند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا»^۱ دائماً حضور خداوند را در تمام زوایای زندگی خود می بیند. یعنی به هر سمتی رو می کند و هر اتفاقی که رخ می دهد، خداوند را می بیند و او را صدا می زند. شادی را از طرف خداوند می داند و در غم ها از او یاری می جوید و در کل بجز حضرت الله جل جلاله نمی بیند و بجز حضرت الله جل جلاله نمی خواهد. انسان با هوشیاری معنوی به این درک دست می یابد که خداوند از قلب و دل او آگاه است و آنچه را که در دل پنهان می کند، خبر دارد و خیانت چشم ها را می بیند «يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا

۱- ای کسانی که ایمان آورده اید، خدا را یاد کنید، یادی بسیار (سوره احزاب آیه ۴۱).

تُخْفِي الصُّدُورُ».^۱ هر سخن و کلامی که از دهان او خارج شود، توسط مأموران الهی ثبت و ضبط می‌گردد. بنابراین یک فرد معنوی با معرفت به اینکه پایان همه چیز برای حضرت الله تعالی است، زندگی را شیرین دیده و درد و رنج آن را راحت تحمل می‌کند. می‌داند که راه خداوند و انبیاء با دردها، محرومیت‌ها، توهین‌ها و مسخره کردن‌ها همراه است و خداوند در این خصوص به حضرت محمد ﷺ می‌فرمایند: «بر دشواری آزار کافران صبر کن که خداوند پاداش نیکوکاران را تباه نمی‌سازد».^۲

ای که از کوچهٔ معشوقهٔ ما می‌گذری

با خبر باش که سر می‌شکند دیوارش^۳

در نهایت این دسته از افراد، چون پله‌های اول را طی کرده و دستورات خداوند را انجام داده‌اند و از درون خویش (روح الهی) جواب‌های خود را گرفته‌اند، صاحب یک زندگی در قالب معنوی می‌شوند. آوای روح این افراد به سوی خداوند است و چون این آوا در کنار هوشیاری معنوی و خویش انضباطی قرار گرفته است، به بالا صعود می‌کند و این افراد، جواب درخواست خود را دریافت

۱- خداوند نگاه‌های دزدانه و آنچه را که دل‌ها نهان می‌دارند، می‌داند (سورهٔ غافر آیه ۱۹).

۲- «وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» (سورهٔ هود آیه ۱۱۵).

۳- دیوان اشعار حافظ.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

می‌کنند. بالعکس آن دسته از افرادی که مادی‌گرا و از معنویت دور هستند، تابع مظاهر زندگی بوده‌اند و پاسخ سوالات خود را از بیرون جستجو می‌کنند. زیرا یک فرد مادی‌گرا بی‌توجه به کلام خداوند است و جواب سوالات خود را که واهی و غیر مؤثر در سرنوشت و سعادت واقعی‌اش هستند، از جسم، نفس، ذهنیت و تصورات پوچ خویش می‌گیرد.

فصل دوم

خویش انضباطی

خویش انضباطی

سه مبحث هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی^۱ مثلث تکامل، (کمال انسان) را تشکیل می‌دهند. در خویش انضباطی، انتخاب باید از روی فهم و درک باشد و کنترل خواسته‌ها و نیازها اهمیت بسیاری دارند. در رأس خویش انضباطی، کنترل کردن خواهش‌ها و تصورات نفسانی و هر آنچه که نفس به صورت یک ذهنیت به انسان القاء می‌کند، قرار دارد. نفس سرشار از تصورات پوچ و واهی است که خارج از عقل و نیاز معنوی انسان می‌باشد و این تصورات و نفسانیات بدین دلیل که مطابق با خواست خداوند، قرآن کریم، پیامبران و ملائک نمی‌باشند، انسان را از عشق واقعی به حضرت الله جل جلاله که در دل و درون او می‌جوشد، باز می‌دارند.

۱- توضیح پیرامون این مطلب در مبحث «خداآگاهی» ارائه خواهد شد.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

بنابراین اگر این خواهش‌ها و تصورات پوچ از درون انسان خارج گردد، ایمان، امید، نشاط و شادمانی جایگزین آن خواهد شد. به‌طور مثال، خانمی که برای جلب توجه دیگران و نامحرمان آرایش می‌کند، دیگر جای خداوند در دل او نخواهد بود، پس باید تاریکی بیرون رود، تا نور و روشنایی جایگزین آن گردد، چراکه جمع اضداد (چیزهای مخالف و مغایر یکدیگر) نمی‌تواند امکان پذیر باشد و اصطلاحاً «دیو چو بیرون رود فرشته در آید».^۱ زمانی که انسان دستورات خداوند را درک کند و بداند که حضرت الله تعالی به درون و دل‌های افرادی نظر می‌کند که فرمانبردار او باشند و اینکه خداوند نیازی به اطاعت و فرمانبرداری انسان ندارد، با اشتیاق مطیع اوامر الهی می‌گردد. بنابراین خواستن باید همراه با اراده، علم و آگاهی باشد، یعنی اگر انسان چیزی را خواست، اما شرایط آن را فراهم نکرد، هیچ کاری از پیش نخواهد برد. یک فرد نایبنا، تا زمانی که عصایش را بر زمین نزنند و مطمئن نباشد که جای پایش محکم است، قدمی رو به جلو بر نمی‌دارد. از افلاطون^۲ پرسیدند؛ زندگی را از چه کسانی

۱- خلوت دل نیست جای صحبت اضداد دیو چو بیرون رود فرشته در آید (دیوان اشعار حافظ).

۲- آریستوکلس ملقب به افلاطون یا پلاتون دومین فیلسوف از فیلسوفان بزرگ سه‌گانه یونانی (سقراط، افلاطون و ارسطو) است. افلاطون نخستین فیلسوفی است که آثار مکتوب از او به‌جا مانده است.

آموختی؟ گفت: از افراد نایبنا، زیرا تا جای پایشان محکم نشده است، پای دیگرشان را بلند نمی کنند.

آنکس که نداند و نداند که نداند

در جهل مرکب، ابدالدهر بماند

آنکس که نداند و نخواهد که بداند

حیف است چنین جانوری زنده بماند^۱

انسان برای اینکه نفس را تطهیر نماید و در راه حضرت الله تعالی قرار بگیرد، می بایست پایه های ایمان را محکم کند و نفس خود را با اراده و آگاهی کنترل نماید، همان گونه که در حین روزه داری تشنه و گرسنه می شود ولی هر چقدر نفس و شیطان وسوسه می کنند، آب و غذا نمی خورد. بنابراین انسان، با آگاهی و اراده از دستورات خداوند، می آموزد که به نامحرم نگاه نکند، ظلم نکند، دروغ نگوید، بدن خود را بپوشاند (مرد و زن هر دو) و هر آنچه را که خداوند دستور فرموده اند به انجام رساند. متأسفانه اغلب افراد جامعه، برخلاف دستورات خداوند، از نفس خود پیروی می کنند و این طرز تفکر را به زندگی خود پیوند زده و آن را اوج تمدن و روشنفکری می دانند. به طور مثال، فرد بی حجابی را در نظر بگیرید که عدم پوشش خود را مایه افتخار دانسته و به آن می بالد، غافل از اینکه در تبعیت از نفس است و رضایت

۱- ابن یمین شاعر قرن هشتم هجری قمری.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

خداوند شامل حال او نمی‌شود و اینجاست که به فرمودهٔ قرآن کریم در قالب «...أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْعَافِلُونَ» یعنی آنان مانند چهارپایان بلکه پایین‌ترند و آنها همان غافلانند،^۱ قرار می‌گیرد. در خویش انضباطی، انسان نسبت به خداوند، خویشستن، خانواده (والدین، همسر و فرزندان)، جامعه، دین و کشور خود وظایفی را بعهده دارد.

وظیفه نسبت به خویشستن

در مبحث هوشیاری معنوی، توضیح داده شد که اگر انسان از نفس خود پیروی کند، عقل و ادراک او تحت الشعاع قرار گرفته و دنباله‌رو نفس می‌گردد. در واقع فقدان هوشیاری معنوی، باعث می‌شود که انسان نداند کجا قرار گرفته است و به کجا و در کدام جهت حرکت می‌کند و در تصمیم‌گیری‌های خود قادر به استفاده از عقل نیست و اختیارش در دست نفس می‌باشد. انسان، برای اینکه بتواند به سوی کمال و تعالی پیشرفت نماید، باید بوسیلهٔ خویش انضباطی، حجاب‌های ظلمانی^۲ را که سر راه او قرار گرفته‌اند و او را به بیچارگی و سرنگونی می‌کشانند، کنار زند و نفس خود را مهار نماید. بعد از مهار نمودن نفس که منشاء تألمات، منفی‌گرایی، ترس و ناامیدی

۱- (سورهٔ اعراف آیهٔ ۱۷۹).

۲- مبحث حجاب‌های نورانی و ظلمانی در جلد اول کتاب سیر و سلوک (تألیف حسن پورشبانان) به‌طور کامل توضیح داده شده است.

است، روح ملکوتی انسان اختیار او را بدست می‌گیرد و چون روح، مظهر شعور و شادابی است، زندگی انسان سرشار از عشق و نشاط می‌گردد. در واقع، خویش انضباطی به معنی پرداختن به درون، پروراندن و زلال کردن باطن و در نهایت، کنترل خویشتن درون و به زحمت انداختن خود جهت مهار و کنترل نفس می‌باشد. خویش انضباطی از وظایف سنگین و دشوار انسان در به کنترل در آوردن نفس است و اگر انسان موفق به انجام آن گردد، زندگی خود را با توکل بالا و ثبات قدم در مسیر حضرت الله جل جلاله سپری می‌کند. بنابراین بزرگترین وظیفه انسان نسبت به خود انجام خویش انضباطی می‌باشد. به دلیل اینکه روح، در وجود انسان، نفخه‌ای الهی است، انسان با کنترل نفس و دادن اختیار به روح می‌تواند به قدرت‌های خداوندی متصل شود و بسیاری از آنها را در وجود خود به‌ظهور رساند. پایه و اساس خویش انضباطی برای انسان، داشتن هوشیاری معنوی است. یعنی باید معنویت را از روح بگیرد و بر حفظ این هوشیاری در طول مسیر زندگی و تمام مراحل آن کوشا باشد. انسان باید از کانال روح، دائماً به حضرت الله جل جلاله متصل گردد و در هر تصمیم و عملی هوشیاری معنوی را مد نظر قرار دهد. زیرا غفلت از هوشیاری معنوی موجب از بین رفتن خویش انضباطی می‌گردد. انسان به کمک هوشیاری معنوی و خویش انضباطی می‌تواند کنترل اراده و

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

اختیار را به دست عقل سپرده و نفس، خواسته‌های نفسانی، تصورات، ذهنیت‌ها و افکار هرج و مرج را کنترل نماید. اوامر الهی در قرآن کریم و همچنین عبادت‌ها، سرمشق خویش انضباطی و آیین‌نامه زندگی و ابزار تکامل انسان در این مسیر می‌باشند. توجه به باطن، باعث می‌گردد که انسان از درون ساخته شده و بتواند به بیرون پرواز و تا ملکوت اعلی سیر کند. بنابراین هر انسانی که در این راستا فعالیت می‌کند، دارای یک قالب و روش مشخصی می‌شود که به آن قالب انسانی می‌گویند. فردی که به شرف انسانیت نزدیک شود، به اصل انسانیت خود بازگشته و در قالبی به نام قالب اصالت قرار می‌گیرد. بنابراین در پرتو خویش انضباطی، هوشیاری معنوی، مراقبه و عبادت‌ها است که غبار از دل و روح برداشته می‌شود، باطن زلال و خواسته‌ها منطقی می‌گردد و انسان به اصل انسانیت و کمال دست پیدا می‌کند. در واقع اصالت، نتیجه رعایت خویش انضباطی بوده و موجب بازگشت انسان به فطرت اولیه‌اش می‌گردد. انسان اصیل که اصطلاحاً دارای روح بزرگی است به هر کار و عملی دست نمی‌زند. در زندگی به هر چیزی بی‌دلیل وابستگی پیدا نکرده و آن را انتخاب نمی‌کند و کارها را از روی تعقل و درایت انجام می‌دهد. چنین فردی سرشار از معرفت، شرف و مهربانی است و کمترین عقده‌ها را در وجود خود ندارد. بنابراین به گفتار و کردار این گونه افراد، می‌توان به

راحتی اعتماد کرد و تکیه نمود. چنین شخصی به دیگران خیانت و ظلم روا نمی‌دارد، غیبت و تجسس نمی‌کند، بخل نمی‌ورزد، تهمت نمی‌زند، آدم فروشی نمی‌کند و موجب بدبختی دیگران نمی‌شود. خوبی‌ها را برای دیگران می‌خواهد، غمخوار دیگران بوده و غمگسار درماندگان و فقرا می‌باشد. این گونه افراد جوانمرد و از خود گذشته هیچ زمانی از غم دیگران شادی نمی‌کنند و حتی با ناراحتی دیگران، افسرده و غمناک می‌شوند. انسان با اصالت با ظلم مبارزه می‌کند، هرگز سخن به ناحق نمی‌گوید، شهادت و قضاوت ناحق انجام نمی‌دهد و به حقوق دیگران احترام می‌گذارد.

بنی‌آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی‌غمی نشاید که نامت نهند آدمی^۱

اصالت بر اساس عملکرد انسان به‌ظهور می‌رسد و قابل‌تظاهر کردن نیست. اگر عملکرد انسان بر پایهٔ حق و مورد رضایت خداوند باشد، انسان اصالت داشته و به فطرت خود رسیده است. فطرت صفتی است که از ابتدای تولد در وجود هر انسانی قرار دارد و گذر زمان آن را دستخوش حوادث و گناهان قرار داده و آلوده می‌کند.

۱- گلستان سعدی باب اول.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

خداوند، در قرآن کریم می‌فرماید: «...فِطَرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا...»^۱ سرشت و فطرت انسان‌ها بر اساس فطرت الهی بنیان گذاشته شده است و اگر انسان خودسازی نماید، در نهایت به فطرت اولیه که همان سرشت الهی است و برای انسان منزلت و شأن واقعی به‌شمار می‌آید، دست می‌یابد.^۲ پس باید با کمک هوشیاری معنوی و کنترل خویشتن درون (خویش انضباطی)، سعی در پاسخ دادن به سوالات از درون و باطن خود نمود و به این نکته واقف بود که عمر به سرعت در حال سپری شدن است و طبق فرمایش قرآن کریم خلقت انسان بیهوده نبوده است و بازگشت همه به‌سوی حضرت الله جل جلاله می‌باشد «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ»^۳ می‌بایست سعی در کنترل نمودن کردار و رفتار خود داشت و کلام خداوند و شئون اسلامی که شامل همه مردان و زنان می‌شود را

۱- سرشتی الهی که خدا انسان را بر آن سرشته است (سوره روم آیه ۳۰).

۲- سوال: آیا افرادی که از طریق روابط نامشروع به دنیا می‌آیند، فطرت ایشان پاک است؟ پاسخ: بله؛ فطرت این افراد پاک است و تنها کالبد ایشان نامشروع می‌باشد. چون منشاء فطرت از روح خداوند بوده و درون این روح، عقل، شعور و ادراک مستتر می‌باشد، اگر این فرد ماموریت خود را صحیح به انجام رساند، فرد موفق خواهد بود. همچنین از عدل خداوند نیز به دور است که یک فردی را به خاطر گناه دو نفر دیگر مجازات نمایند.

۳- آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده‌ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید (سوره مومنون آیه ۱۱۵).

رعایت نمود. مثلاً در بازار مسلمانان (مغازه‌دار و مشتری) با رفتار و کردار خود، فساد ایجاد نکرده و از شأن و اصالت خود و دیگران حفاظت کند. علی‌رغم اینکه روح ملکوتی انسان نفخه‌ای از پرودگار عالم بوده است و دامنه گسترده‌ای دارد، ولی به ندرت مورد توجه و رسیدگی قرار می‌گیرد. این بی‌توجهی به روحی که شعور و شادابی در آن قرار دارد و هرگز نمی‌میرد، باعث منزوی شدن و پرورش خوی حیوانیت در انسان خواهد شد. بنابراین عدم شناخت از خویشتن، نمونه بارز و مشخصی از ظلم انسان نسبت به خویشتن خود می‌باشد. پس انسان، با خویش انضباطی به این نکته دست می‌یابد که باید اوقات بیشتری از زندگی خود را صرف پرورش و بارور نمودن باطن خود کند تا بتواند اراده‌اش را از کنترل نفس خارج ساخته و در اختیار عقل قرار دهد.^۱ عاملی که به انسان هیجان می‌دهد و او را به تلاش وادار می‌کند، خویشتن درون اوست. بررسی و دقت در عظمت و خلقت یک درخت، گل، پرند و حتی

۱- اصل هستی و هدف از خلقت انسان شامل کمال و رشد معنوی (روحانی) او می‌باشد و آنچه که به جسم و فعالیت‌های جسمانی انسان بر می‌گردد، درصد کمی از خلقت انسان را شامل می‌شود. متأسفانه علی‌رغم این موضوع، انسان بیشتر اوقات عمرش را صرف بر طرف کردن نیازهای جسمانی می‌کند و زمان کمتری به معنویات و تکامل روح خویش اختصاص می‌دهد که این نمونه بارزی از ظلم به خویشتن خویش است.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

یک پشه کوچک موجب می‌گردد تا انسان از حصار زندگی دنیوی خارج شود و دیوار ضخیم بین دنیا و آخرت برای او نازک گردد و در این لحظه است که دیگر انسان از مرگ هراسی ندارد و آن را به صورت یک حقیقت می‌بیند.

رفتنی می‌رود و آمدنی می‌آید

شدنی می‌شود و غصه به جا می‌ماند^۱

شنیدن اسماء جلاله الله، آیات قرآن کریم، دیدن بینات و نشانه‌های خداوند در عالم طبیعت (مانند یک شاخه گل، آسمان و ستارگان) و به طور کلی هر موضوع و جریانی که در مسیر رسیدن به حضرت الله جل جلاله باشد و باعث برانگیخته شدن احساسات انسان گردد، نشانگر تکامل نفس و هم‌سویی احساسات او با موضوعات الهی می‌باشد. این گونه حالات، اشک ریختن‌ها و تأثرات ناشی از سوز هجرانِ معبود، بسیار دلچسب بوده و نتیجه تکامل و تقویت نفس و انجام خویش انضباطی در زندگی می‌باشد.

۱- دیوان اشعار رودکی.

فصل سوم

خدا آگاهی

خداآگاهی

انسان زمانی می‌تواند وظایف خود را در مقابل خداوند به نحو احسن به انجام رساند که نسبت به ایشان آگاهی لازم و کافی را بدست آورده باشد. بنابراین خداآگاهی (توحید، یکتاپرستی و خداشناسی)، مقدمه شناخت وظایف انسان نسبت به خداوند است. اینکه خداوند کیست؟ آیا انسان قادر است با او در ارتباط باشد؟ و این ارتباط چگونه و از چه طریقی برقرار می‌شود؟ سوالاتی است که انسان باید در مسیر خداآگاهی به آنها پاسخ دهد تا نسبت به حضرت الله تعالی، شناخت کافی پیدا نماید. در مباحث هوشیاری معنوی و خویش انضباطی، مشخص شد که انسان بوسیله جسم و نفس، قادر به رشد و تعالی نیست و تنها از طریق روح و باطن خویش است که می‌تواند با خداوند ارتباط برقرار نماید. چراکه در درون دل هر انسان، راه و مسیری به سوی خداوند وجود دارد و مرغ دل او آوا و نغمه‌ای از حضرت الله

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

جل جلاله سر می دهد «يَسْبِغُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ...»^۱. در نتیجه به دلیل کثرت نفوس انسان‌ها، راه‌های بی‌شماری به سوی حضرت الله جل جلاله وجود داشته و هر شخصی درک و شعور مخصوص به خود را، نسبت به خداوند دارد. ممکن است صحبت کردن و نوع برقراری ارتباط یک فرد با خداوند، از نظر سایر افراد دارای اشکال باشد، اما خداوند از باطن انسان‌ها آگاه هستند و از منظر ایشان هر کس با ادراک و شعور خود، راهش را به سوی حضرت الله تعالی انتخاب می‌کند. به عنوان مثال در داستان حضرت موسی (ص) و شبان^۲ هر دو دیدگاه از نظر خداوند باارزش می‌باشند، چراکه هر دو بر اساس شعور خود راهی از درون و باطن به سوی حضرت الله تعالی انتخاب نموده‌اند. اما سخنان آن شبان از نظر حضرت موسی (ص) کفرآمیز است. اصل توحید و یکتایی خداوند همانند تنه درخت تنومندی است که عارفان و سالکانی چون ابوسعید ابوالخیر^۳، باباطاهر^۴ و غیره هر یک بر اساس ادراک خود، مسیری را چون شاخه‌های درخت که به تنه‌ای واحد متصل می‌شوند، به سوی حضرت الله جل جلاله انتخاب نموده و

۱- آنچه در آسمان‌ها و زمین است تسبیح گوی الله می‌باشد (سوره جمعه آیه ۱ و سوره تغابن آیه ۱).

۲- دفتر دوم از مثنوی معنوی مولوی.

۳- عارف و شاعر نامی قرن چهارم و پنجم هجری قمری.

۴- عارف، شاعر نامی و دوبیتی سرای اواخر قرن چهارم و اواسط قرن پنجم هجری قمری.

پیموده‌اند. بنابراین انسان باید به دانش الهی و خداآگاهی نسبت به حضرت الله جل جلاله دست پیدا کرده و درک کند که خداوند کیست؟ زیرا در باطنِ انسان فطرتی خداخواه وجود دارد و از درون دائماً فریاد خداخواهی سر می‌دهد. در اعماق وجود هر فردی، شکوفه‌ای از عرفانِ ذات و صفات حضرت الله جل جلاله ظاهر است و در دلش گلی از معرفت خداوند می‌خندد. به همین دلایل انسان باید همواره و در انجام امور روزانه خود، هوشیاری کامل نسبت به خداآگاهی را داشته باشد و درک کند که خداوند هر لحظه در کنار اوست و نسبت به او بینا و آگاه است. این هوشیاری معنوی که باعث می‌شود انسان، همواره خداوند را در فعالیت‌ها و تلاش‌های زندگی، آگاه و در کنار خود ببیند، نیازمند انجام تمرین و ممارست می‌باشد (و این به معنی خداآگاهی است). اگر شخصی خداوند را در خلوت دل و از درون جستجو کند، آن زمان است که ایشان از ژرف‌ترین گوشه دل با او صحبت می‌کند و در بین همگان عزیز و مکرمش قرار می‌دهد «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا...»^۱. افرادی که در مسیر حضرت الله تعالی کوشش کنند و در جستجوی خداوند باشند، مسیر رسیدن به ایشان برای آنها روشن می‌شود. بنابراین هیچ عزتی از این بالاتر نیست

۱- و کسانی که در راه ما کوشیده‌اند به یقین راه‌های خود را بر آنان می‌نماییم (سوره عنکبوت آیه ۶۹).

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

که انسان راه واقعی رسیدن به قرب الهی و کمال مطلوب را پیدا کند و نعمتی از این والاتر نیست که خداوند به انسان بنمایاند که کدام راه را باید انتخاب کند. اجر و ثواب نماز شب به این دلیل است که انسان در سکوت و آرامش شب، می‌تواند خدا را از درون و خلوت دل جستجو کند و چون خداوند در عمق روح و ژرف‌ترین گوشه دل قرار دارد با او ارتباط برقرار می‌کند. اگر منصور حلاج^۱ «انا الحق» گفت، بدین مراحل رسیده و درک کرده بود که اگر انسان در خلوت دلش خدا را جستجو کند، در می‌یابد که خداوند کیست و به چه میزان مقتدر و قدرتمند است. زمانی که انسان در افکار خود فرو رفت، روحش به کمک او می‌آید و در بستر روح قرار می‌گیرد و آنجاست که به مرتبه والای خداوند پی می‌برد و خردی و صغارت خود را در مقابل دستگاه عظیم خلقت درک می‌کند. اینجاست که انسان متوجه می‌شود اشخاص متواضع و فروتن از این طریق توانسته‌اند به سعادت واقعی دست یابند. این همان مرحله‌ای است که در آن یک اتحاد، قدرت و جاذبه بین شخص و خداوند برقرار می‌شود و انسان پی می‌برد که قادر است از توان و قدرت‌های الهی بهره‌مند شود. آصف بن برخیا^۲ که توانست در

۱- عارف و شاعر نامی قرن سوم هجری قمری.

۲- آصف بن برخیا بن شمعیا(شمعون) جانشین، وزیر و به قولی کاتب حضرت سلیمان بن داوود (ص) بود. او از بنی اسرائیل بوده و در تورات به نام «آساف بن برکیا» نام برده شده است. بیشتر مفسران در تفسیر آیه ۴۰ سوره نمل که به داستان حضرت سلیمان(ص)

یک چشم بر هم زدن تخت بلقیس^۱ را از یمن به بیت المقدس جابجا کند، نمونه بارز از برقراری این اتحاد درونی با خداوند است. متأسفانه انسان با داشتن همه امکانات، فرصت‌ها و استعدادهای درونی، نسبت به خداوند و خویشتن خود خیانت می‌کند. زیرا انسان خدای واقعی را که از رگ گردن به او نزدیک‌تر است و در باطن او قرار دارد رها نموده و عنان اختیار خود را به دست نفّس می‌دهد و این‌گونه است که انسان در خدا آگاهی از بی‌خبران است و زمانی بیدار می‌شود که دیگر فرصتی ندارد. خداوند کریم به همه بندگان، کرامات، مواهب و فوز عظیم خود را وعده داده‌اند و انسان، تنها باید ظرف دل خود را پاک،

و ملکه سبأ پرداخته است، از آصف بن برخیا نام برده‌اند. «قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ. کسی که دانشی از کتاب آسمانی داشت، گفت: پیش از آنکه چشم بر هم زنی، آن را نزد تو خواهم آورد و هنگامی که سلیمان(ص) آن تخت را نزد خود ثابت و پابرجا دید، گفت: این از فضل پروردگار من است، تا مرا آزمایش کند که آیا شکر او را به‌جا می‌آورم یا کفران می‌کنم؟! و هر کس شکر کند، به نفع خود شکر می‌کند؛ و هر کس کفران نماید به خویش زیان نموده است که پروردگار من، غنی و کریم است».

۱- بلقیس بنت ذی‌شرح، ملکه سبأ، به گفته روایات اسلامی دختر هدهد بن شرحبیل و ملکه سرزمین سبأ بود. او زنی یمنی و از اهالی مأرب بود که پس از پدرش بر مأرب حکومت می‌کرد. بنا بر روایات، بلقیس نزد حضرت سلیمان(ص) رفت و حضرت سلیمان(ص) استقبال باشکوهی برای او ترتیب داد و سرانجام بلقیس به حقانیت حضرت سلیمان(ص) پی برد و به او ایمان آورد و مردم ممالک او نیز همه موحد و خداپرست شدند.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

زالال و شفاف به محضر خداوند عرضه نماید تا بتواند از قدرت‌ها و نیروهای الهی بهره‌مند گردد. همان‌گونه که بزرگان و عرفا این مسیر را طی نموده‌اند و در ظاهر و باطن همواره خود را در مسیر خداآگاهی قرار داده و توانسته‌اند با قدرت‌های الهی متحد گردند و به درجات عالی دست پیدا کنند. بنابراین اگر انسان، در خلوت دل و به کمک روح قدسی‌اش موفق به یافتن خداوند و برقراری ارتباط با او گردد، دو موضوع مهم نیز برای او مشخص می‌شود:

۱. اصل بشریت

خداوند رحمان انسان را آفرید و نفخه‌ای از روح مقدسش را در وجود او قرار داد و او را به‌عنوان قائم مقام و جانشین خود بر روی زمین برگزید. این گوهر، موجب گردیده است تا انسان، از یک حیوانِ مادی صرف تغییر کرده و به موجودی ارزشمند تبدیل گردد که قادر است از ملائک نیز بالاتر رفته و به تقرب حضرت الله تعالی برسد. پس اگر انسان، از درون و خلوت دل با خداوند ارتباط برقرار کند و به عظمت حضرت الله تعالی پی ببرد که مثلاً چگونه هزاران هزار سلول بدن، در هر دقیقه هفتاد بار، توسط رگ‌ها و مویرگ‌های خونی تغذیه می‌شوند، آنگاه به اصل بشریت، اهمیت و ارزش جایگاهی که خداوند به او عطا نموده است پی می‌برد. در این مرحله است که به خویشتن و نفس خود بازگشته و سوال می‌کند آیا سزاوار

است کسی که مقام جانشینی و قائم مقامی حضرت الله تعالی را دارد به دنبال فحشا، اعتیاد و نافرمانی از خداوند برود؟! آیا کسی که روح خداوند را در کالبد خود دارد، به دنبال تن فروشی، آدم فروشی و اعمال زننده‌ای که در شأن بشریت نیست، می‌رود؟! و در می‌یابد که برای قائم مقام و جانشین خالق جهان هستی، بسیاری از کارها و اعمال حرام است و سعی می‌کند تا قبل از فرا رسیدن مرگ، به مقام واقعی جانشینی حضرت الله جل جلاله دست پیدا کند.

تن آدمی شریف است به جان آدمیت

نه همین لباس زیباست نشان آدمیت

اگر این درنده خویی ز طبیعت بمیرد

همه عمر زنده باشی به روان آدمیت

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند

بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت

طیران مرغ دیدی تو ز پای بند شهوت

به در آی تا بینی طیران آدمیت^۱

۱- دیوان غزلیات سعدی.

۲. خُردی و صغارت انسان در برابر عظمت و کبریایی حضرت باری تعالی

خداوند متعال در سورة لقمان آیه ۲۷ می‌فرماید: «و اگر همه درختان قلم شوند و آب دریاها مرکب و هفت برابر دیگر به آن اضافه گردد، کلام در توصیف حضرت الله جل جلاله به پایان نمی‌رسد، همانا خداوند عزیز و حکیم است».^۱ از این آیه می‌توان نتیجه گرفت اگر انسان ذره‌ای از دریای بیکران عظمت و کبریایی خداوند را از طریق نگاه کردن به مخلوقات پیرامون خود و از کانال روحش درک کند، آنگاه به خُردی و صغارت خود در مقابل عظمت خداوند، پی خواهد برد. اینجاست که هر شخصی از خود سوال می‌کند، آیا سزاوار است که انسانی با این همه خُردی و حقارت، در برابر چنین خداوند باشکوه و قدرتمندی نافرمانی کند؟! این همان مرحله‌ای است که اگر انسان به آن دست یافت، شرم می‌کند و دیگر به خود اجازه نمی‌دهد در انظار و حتی خلوت خویش، در مقابل خداوند عظیم‌الشان گناه و نافرمانی کند. زمانی که انسان به صغارت خود در برابر خداوند آگاه شد، دیگر غرور، تکبر و خودپسندی از وجود او رخت بر بسته و خضوع

۱- «وَلَوْ أَنَّمَا فِي الْأَرْضِ مِنْ شَجَرَةٍ أَقْلَامٌ وَالْبَحْرُ يَمُدُّهُ مِنْ بَعْدِهِ سَبْعَةُ أَبْحُرٍ مَا نَفِدَتْ كَلِمَاتُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ».

پیشه می‌کند. در این مقطع است که موفقیت انسان با خلوت دل و پرداختن به درون آغاز شده و با درک خردی و نهایتاً تواضع در برابر شکوه حضرت الله جل جلاله، به یک حقیقت مطلق که همان وجود ذی‌جود خداوند جل جلاله می‌باشد، دست می‌یابد.

زمین در جنب این نه سقف مینا چو خشخاشی بود بر روی دریا
بین تا تو ازین خشخاش چندی سزد گر بر بروت خود بخندی^۱

دستیابی به قدرت‌های الهی با خداآگاهی

پیام همه پیامبران و انبیای الهی در رابطه با حقیقت مطلق این است که خالق، منشأ و مبدأ هستی فقط، وجود ذی‌جود حضرت الله تعالی است و همه موجودات، تراوش‌ها و فیض‌نهایی از آن مبدأ نخستین و مصدر کل هستند. انبیای الهی، این آگاهی و دانش را از طریق وحی و از سوی خداوند بدست آورده‌اند و این عنایتی است که خداوند به ایشان عطا فرموده و ایشان را صاحب قدرت‌های الهی نموده است. سوالی که در اینجا مطرح می‌شود، این است که آیا سایر انسان‌ها نیز می‌توانند به چنین قدرت‌هایی دست یابند؟! در پاسخ به این سوال می‌توان بیان نمود، همان‌طور که پیامبران الهی، در اثر وحی و عنایات خداوند، صاحب معجزات، نشانه‌ها و نوعی از قدرت‌های

۱- اسرارنامه عطار نیشابوری بخش دوازدهم.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

الهی بوده‌اند، در تاریخ بشریت نیز، افرادی هستند که علی‌رغم اینکه در زمان انبیاء زندگی نکرده‌اند، اما همگی در مکتب توحیدی و تعالیم راه انبیاء موفق به کسب این قدرت‌های الهی شده‌اند، از جمله آنها می‌توان نام بزرگانی همچون ابوسعید ابوالخیر، ابوالحسن خرقانی،^۱ بایزید بسطامی،^۲ شیخ بهایی،^۳ میرداماد،^۴ مولانا،^۵ شمس تبریزی،^۶ حافظ و غیره را ذکر نمود. نکته‌ای که باید در این بخش به آن اشاره کرد و دقت کافی نمود، این است که اگر در این مسیر فردی پیشرفت کرد و دارای فضیلت و نعمت‌های ویژه‌ای از سوی خداوند گردید «يَخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ»،^۷ چنانچه این فضائل به دلیل تفاوت وی با سایرین باعث غرور و خودستایی‌اش شود، این

۱- عارف نامی قرن چهارم و پنجم هجری قمری.

۲- عارف نامی قرن سوم هجری قمری.

۳- حکیم، فقیه، عارف، منجم، ریاضیدان، شاعر، ادیب، مورخ و دانشمند نامدار قرن دهم و یازدهم هجری قمری.

۴- فیلسوف و شاعر معاصر شیخ بهایی که به معلم ثالث نیز شهرت یافته است. اثر فلسفی مهم وی، کتاب قَبَسَات و از شاگردان برجسته او، ملاصدرا است.

۵- عارف و شاعر نامی قرن هفتم هجری قمری.

۶- عارف نامی قرن هفتم هجری قمری که در ملاقاتی که با مولانا داشت بواسطه شخصیت نیرومند و نَفَس گرمش، مولانا را دگرگون کرد.

۷- رحمت خود را به هر کس که بخواهد مخصوص می‌گرداند و خداوند دارای بخشش بزرگ است (سوره بقره آیه ۱۰۵ و سوره آل عمران آیه ۷۴).

بازگشت به اصل و باطن خودستا، موجب سقوط سختی برای او می‌شود. زیرا بدترین و هولناک‌ترین انحرافی که در ابعاد معنوی، می‌تواند دامن‌گیر ارکان ذهنی انسان شود، غرورِ ایمان و خودستایی است. بارزترین مثالی که در این زمینه می‌توان به آن اشاره نمود، ماجرای نافرمانی و سجده نکردن ابلیس (شیطان)^۱ به حضرت آدم (ص) است و آن به دلیل غروری بود که ابلیس نسبت به مرتبه و جایگاهش بدست آورد و خود را برتر و بالاتر از حضرت آدم (ص) دانست. از دیگر نشانه‌ها و جلوه‌های خودستایی که باعث سقوط معنوی انسان می‌شود، تظاهر به فروتنی و تواضع است. بنابراین اگر انسان در دل خاشع بود و توانست شناخت و ارتباط درونی با مبدأ هستی برقرار کند، به این درک می‌رسد که قائم مقام و جانشین خداوند بر روی زمین است. پس در این مقطع است که با ذوق و شوق، به راز و نیاز با معبود و صاحب خود مشغول می‌شود و به عنوان جانشین حضرت الله جل جلاله، به خود اجازه نمی‌دهد، گناه یا خطایی را مرتکب شود و یا در مجالس و اماکن گناه‌آلود (مانند بازاری که مملو از چشم‌های خائنه است) حاضر گردد. در این

۱- «وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَىٰ وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ. و چون فرشتگان را فرمودیم برای آدم سجده کنید، پس بجز ابلیس که سر باز زد و کبر ورزید و از کافران شد، همه به سجده در افتادند» (سوره بقره آیه ۳۴، سوره طه آیه ۱۱۶).

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

خداآگاهی، همواره خود را وابسته و متحد به قدرت‌های خداوند می‌بیند و شناخت قدرت و عظمت حضرت الله جل جلاله، باعث می‌شود به عنوان خلیفه‌ای که در وجودش نفخه‌ای از روح توانای پروردگار قرار دارد، این نیرو را فعال نماید و از درون به بیرون هدایت کند. یعنی اینکه در همه زمینه‌ها حتی غذا خوردن، راه رفتن، نفس کشیدن و غیره خود را بی‌وقفه، وابسته به این قدرت مطلق می‌داند و یقین دارد که حضرت الله جل جلاله (قدرت مطلق) می‌بیند، می‌داند و می‌تواند. شخصی که اصلِ غالبِ قدرت را در حضرت الله جل جلاله می‌بیند، مشتاقانه، در دل شب و سحرگاهان از خواب ناز برمی‌خیزد و با یقین به اینکه خداوند، شنوای قدرتمند است و همواره در کنار او ایستاده است، به راز و نیاز می‌پردازد. اگر چنین شخصی از روی خداآگاهی برای انجام هر کاری، «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» گفت، بدین معنی است که با نام خداوندی آغاز می‌کند که قدرت‌های او را می‌شناسد و می‌داند از این قدرت‌ها در وجود او نیز قرار دارد. پس قادر است بر همه امور سخت زندگی غلبه کند و کارهای بزرگی را به انجام رساند. در واقع تحفه و ارمغان خداآگاهی، درک و فهمی پایدار است که برای انسان مُسَلِّم و مُسَجِّل خواهد کرد در وجود او نیز قدرت‌ها و نیروهای مقدس الهی قرار دارد و بنابراین قدرت خود را با قدرت خداوند متحد می‌بیند و در تمام

زمینه‌ها از کوچک‌ترین تا بزرگ‌ترین کارها (حتی نشست و برخاست) نیز از قدرت‌های حضرت الله جل جلاله بهره می‌گیرد. این درک پایدار، یک مبدأ ابدی از شادی را به انسان می‌بخشد و او را قادر می‌کند از آزمایشات الهی موفق بیرون آید. یعنی انسانی که خدا آگاه شد و درون خود را مطابق با قوانین الهی خوب پرورش داد و تنظیم نمود (خویش انضباطی)، دیگر از مشکلات و مصائب زندگی، گلایه و شکوه نمی‌کند و به فرمایش ابوسعید ابوالخیر علیه الرحمه: «مخلص هر چه کند به پسند حق کند و حق هر چه کند، او پسندد». در نتیجه پی بردن انسان به قدرت‌های الهی و وابسته دانستن خود به این قدرت‌ها، شروع بهره‌مندی از آنها برای انسان است. همانند منصور حلاج که وقتی به قدرت و نیروهای الهی در وجود خودش شناخت پیدا کرد و یقین دانست که خداوند همواره در کنار او ایستاده است و هیچ سختی بر او غلبه نخواهد کرد، شعار «انا الحق» سر داد.

قدر مجموعه گل، مرغ سحر داند و بس
که نه هر کو، ورقی خواند معانی دانست^۱

۱- دیوان اشعار حافظ.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

خداآگاهی محراب تابندگی نور حضرت الله جل جلاله

خداآگاهی، راهی است آسمانی و جهان شمول به سوی حضرت الله تعالی که انبیاء از طریق وحی و عنایت‌های الهی فراگرفته‌اند و این مسیر، تمام ابعاد فکری انسان‌ها و دنیا را تحت تأثیر قرار داده است. انسان با تمرکز شعور، تفکر و هوشیاری معنوی، در راستای خداآگاهی باطنی و همچنین به کمک نیرویی واحد و متمرکز، در می‌یابد که در وجود او نیز از روح مقدس الهی و قدرت‌های عظیم خداوند قرار دارد. در واقع خداآگاهی، به انسان نوعی آگاهی و درکی پایدار و دائمی می‌دهد که قادر است همواره از آن استفاده نماید و این درک پایدار، انسان را به منبعی از نشاط ابدی متصل می‌سازد که باعث ایجاد نشاط و شادابی در او می‌شود. انسان، با یقین به اینکه همواره متصل به یک قدرت عظیمی است که توانایی دارد او را در تمام سختی‌ها و غم‌ها یاری رساند، به راحتی می‌تواند بر تمام مصائب و مشکلات غلبه کند. بنابراین افرادی که عمیقاً و از جان و دل (درون خویش) در جستجوی خداوند باشند و در مسیر خداآگاهی قرار گیرند، به بینایی و بصیرت باطنی دست می‌یابند و خداوند نیز علاقه‌مند و دوستدارشان می‌شود و به آنها بها می‌دهد. پس خداآگاهی، محراب تابندگی نور حضرت الله جل جلاله و سرچشمه همه خوبی‌ها، نیروها و قدرت‌ها است. در این محراب، تابش انوار

الهی دیده می‌شود و انسان در می‌یابد که سرچشمه همه این قدرت‌ها، در وجود او نیز قرار دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت در مسیر خداآگاهی، دو حالت برای انسان شکل می‌گیرد که میزان شدت و ضعف خداآگاهی در انسان را تعیین می‌کند:

۱. اولین حالت شامل: تمرکز شعور، تفکر و هوشیاری معنوی همراه با خویش انضباطی و پرداختن به درون است که نتیجه آن کسب خداآگاهی می‌باشد.

۲. دومین حالت شامل: پراکندگی شعور، تفکر و هوشیاری معنوی است که ناشی از سرگرم شدن به مادیات و امور دنیوی می‌باشد و باعث ایجاد ضعف در خداآگاهی می‌گردد. همچنین آفت‌های دیگری در مسیر خداآگاهی وجود دارد که انسان را همواره از ادامه این مسیر باز می‌دارد (در ادامه مطالب به این آفت‌ها اشاره خواهد شد).

انسان برای پیشرفت در مسیر خداآگاهی، باید در قدم اول، فعل خواستن را در وجود خود نهادینه کند. سپس با برقراری آرامش و تمرکز فکری، به باطن و درون خویش بپردازد و در هستی، خلقت و عظمت خداوند تفکر نماید. اندیشیدن و طرح سوالاتی پیرامون مخلوقات الهی، موجب تحت تأثیر قرار گرفتن باطن و پیشرفت انسان در این مسیر می‌گردد. سوالاتی از قبیل اینکه :

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

- من چه کسی هستم؟ از کجا آمده‌ام؟ هدف از آمدن من چیست؟ و چه مأموریتی در دنیا دارم؟
- خالق من کیست؟ چه کسی این اندام و اعضاء را به من بخشیده است؟ چگونه چشمم می‌بیند؟ گوشم می‌شنود؟ چگونه با زبانم صحبت می‌کنم؟ و سوالاتی از این قبیل در مورد تک‌تک اعضاء بدن خود.
- چگونه خورشید، ماه، ستارگان، سیارات و کهکشان‌ها با این نظم، معلق در فضا و بدون هیچ انحرافی، در مدار خود در حرکت هستند؟
- چگونه محصول درخت سیب، فقط میوه سیب است و میوه دیگری نمی‌دهد؟ چگونه از آب و خاک، چنین میوه‌ای با این طعم، رنگ و عطر خاص حاصل می‌شود؟
- و سوالات بی‌شمار دیگری درخصوص پرندگان، جانوران، درختان و گل‌ها، همگی تلاش و جستجوی انسان از خداوند است که باعث دستیابی انسان به قدرت‌های خاص الهی و شادی ابدی برای او می‌گردد. در این شرایط است که انسان می‌تواند با خداوند ارتباط برقرار کند و خداوند نیز با دل او مرتبط می‌شود. از این لحظه، خداآگاهی آغاز می‌شود و چون از درون هر دل، نوایی به سوی حضرت الله تعالی روانه است و باطن هر کس نغمه و عشقی نسبت به

او دارد، اینجاست که انسان خود را وابسته به همه قدرت‌های پروردگارش دانسته و چون به این توانایی‌ها تکیه می‌کند، خداوند نیز می‌فرماید: «...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۱، یعنی همانا با یاد خداوند دل آرام می‌گیرد. اگر این آیه که خداوند فرموده‌اند که: «از رگ گردن به انسان نزدیک‌تر هستم»^۲، ملکه ذهن گردد، انسان با اراده، آگاهی و تمرین تلاش می‌کند مانع آلوده شدن فکر خویش به گناه و نفسانیات شود و ایمان و امید را جایگزین افکار و اعمال شیطانی کند. زیرا شیطان تنها افرادی را می‌تواند اغوا کند که ایمان واقعی ندارند «قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَا أَغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ. إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمْ الْمُخْلَصِينَ»^۳.

آفت‌های مسیر خداآگاهی

سه آفت مهم در مسیر خداآگاهی سدِ راه افراد می‌باشند که شامل: نفس‌اماره، شیطان، جاهلان و حسودان هستند و در ذیل به آنها اشاره خواهد شد. خداوند در قرآن کریم نسبت به این سه مورد

۱- سورة رعد آیه ۲۸.

۲- «...وَتَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» (سورة ق آیه ۱۶).

۳- گفت: پروردگارا به سبب آنکه مرا گمراه ساختی من گناهانشان را در زمین برایشان می‌آرایم و همه را گمراه خواهم ساخت. مگر بندگان خالص تو را از میان آنان (سورة حجر آیات ۳۹ و ۴۰).

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

هشدار داده‌اند و انسان باید با مراقبه، تمرین و مقاومت در برابر آنها ایستادگی نماید. بروز مشکلات و سختی‌ها در طول زندگی همواره وجود داشته است و مانع پیشرفت انسان در مسیر خداآگاهی می‌گردد. گاهی قسمتی از این مصائب و مشکلات ناشی از عملکرد خود انسان است و باقیمانده توسط شیاطین، جاهلان و حسودان بوجود می‌آید. بنابراین انسان باید با تمرین و کمک گرفتن از تعالیم مکتب انبیاء در برابر این سختی‌ها، مقاوم و از مسیر خداآگاهی منحرف نگردد. در این راه، بهره بردن از آموزه‌ها و تعالیم پیامبران که از طریق وحی به ایشان عنایت شده است می‌تواند راه‌گشای این مسیر گردد. در دین مبین اسلام، امامان، اولیاء و صالحانی هستند که با تعلیم در این مکتب، باعث گردیده‌اند تا انسان‌های پیرامونشان در مسیر شناخت خداوند قرار گیرند. پس لازم است که با ذکر این صلوات «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مَلَائِكَتِكَ وَ أَنْبِيَائِكَ وَ أَوْلِيَائِكَ وَ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ»^۱ نسبت به زحمات ایشان قدردانی نماییم.

۱. نفس اماره: باعث غرور و خودستایی در انسان می‌گردد. بدترین نوع غرور در مسیر خداآگاهی، «غرور ایمان» است. اگر شخصی از نظر جایگاه معنوی صاحب فضیلت و امتیازی

۱- خداوندا، درود و صلوات بر ملائک و انبیاء و اولیاء و بندگان صالحت بفرست.

شد، ولی دچار آفت غرور گردید، این شخص از آن جایگاه به شدت سقوط می‌نماید و از دیگران عقب می‌ماند.

۲. شیطان: رهرو این مسیر، دائماً درگیر دام‌هایی است که توسط شیاطین برای او گسترده شده‌اند و طماع وعده‌های شیطان می‌گردد. مثال بارز در این مورد، ماجرای حضرت آدم و حوا علیهم‌السلام است که گرفتار دام شیطان شدند و آن میوه ممنوعه را خوردند.

۳. جاهلان و حسودان: در مسیر خدا آگاهی، افراد حسود و نادانی هستند که بندگان و عابدان خداوند را مورد توهین، سرزنش و تمسخر قرار می‌دهند. لذا شخصی که به درجه‌ای از معنویت دست می‌یابد (عباد الرحمن)، باید مطابق با دستور خداوند، در آیه ۶۳ سوره فرقان «وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا»^۱ با این گروه از جاهلان و حسودان، علی‌رغم توهین‌هایشان با سلام و خوش‌زبانی برخورد نماید.

توحید و شرک از منظر خدا آگاهی

در بحث خویش انضباطی بیان شد که همه پیامبران از طریق وحی به این حقیقت مطلق دست یافته‌اند که کل موجودات از یک مبدأ

۱- بندگان خداوند رحمان، کسانی هستند که با آرامش و بی‌تکبر بر زمین راه می‌روند و هنگامی که جاهلان به آنها سخنان نابخردانه گویند، به آنها سلام می‌گویند.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

نخستین که الله واحد و یکتاست، سرچشمه گرفته‌اند و همگی نهایتاً به‌سوی او باز خواهند گشت. از نظر خداوند تبارک و تعالی توحید و شرک بسیار حائز اهمیت است و در قرآن کریم نیز به این مسئله توجه بسیاری شده است. تا جایی که خداوند به پیامبر اسلام ﷺ می‌فرمایند: اولین موردی که باید بدانی توحید و ذکر «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ»^۱ است و این نشان از اهمیت یکتاپرستی حضرت الله تعالی دارد. بنابراین اولین مرتبه و مهمترین نکته (سرلوحه) در باب خداآگاهی، توحید و یگانگی حضرت الله تعالی است. هسته مرکزی توحید در خداآگاهی، به این معنی است که انسان در ذات به یکتایی، در اوصاف به پاکی، در ازلیت به بقاء و جاودانگی و در قدرت به خلاقیت خداوند گواهی می‌دهد. انسان در باب توحید در می‌یابد که شأن و مقام خداوند، از همه کس بالاتر بوده است و خداوند در همه مکان‌ها حضور دارد و خالق جز خداوند یکتا در آسمان‌ها نمی‌باشد. خداوند، گشاینده درهای بسته و رحمت است. خداوند، رحمان و رحیم است و اوست که بندگان را به مصلحت، در حصر قرار می‌دهد و به لطف، آزاد می‌کند. خداوند است که می‌ستاند آنچه را که به بندگان عطا نموده است و نیست جز او آگاه از اسرار بندگان. توحید به انسان می‌گوید که مبدأ خلقت، خداوند بوده است و این

۱- بگو اوست خدای یگانه (سوره اخلاص آیه ۱).

نشانهٔ ازلیت اوست که در قرآن و دعا‌های بسیاری از جمله جوشن کبیر به این نکته اشاره شده است که «یا مَنْ هُوَ قَبْلَ كُلِّ شَیْءٍ یا مَنْ هُوَ بَعْدَ كُلِّ شَیْءٍ».^۱ توحید در خداآگاهی، حکایت از همواره زنده بودن حضرت الله تعالی دارد و این نشانهٔ ابدیت خداوند است. در توحید، انسان به پاک، مطلق و برتر از فکر و اندیشه بودن حضرت الله جل جلاله یقین و باور دارد و این به معنی سبحان بودن حضرت الله جل جلاله است. بنابراین همهٔ خوبی‌ها و نیکی‌ها از جانب خداوند است همان‌گونه که در سورهٔ آل عمران آیۀ ۲۶ نیز بیان شده است «قُلِ اللَّهُمَّ مَالِکَ الْمُلْکِ تُؤْتِی الْمُلْکَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْکَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بَیْدُکَ الْخَیْرُ إِنَّکَ عَلَی كُلِّ شَیْءٍ قَدِیرٌ»^۲ و آنچه از بدی به انسان می‌رسد از سوی نفس او و خود اوست.

انواع توحید

توحید به دو نوع عام و خاص تقسیم بندی می‌شود:

۱. توحید عام: انسان در این نوع توحید به زبان، یکتایی خداوند را اقرار می‌کند. بدین معنی که خداوند، همسر، فرزند و شریک

۱- ای که او پیش از هر چیز بوده و ای که او پس از هر چیز خواهد بود.

۲- بگو بارالها، ای مالک هستی هر که را بخواهی مُلک و مکت عطا می‌کنی و از هر که بخواهی مُلک هستی می‌گیری و هر که را بخواهی عزت می‌بخشی و هر که را بخواهی خوار می‌گردانی. خوبی‌ها به‌دست مبارک شماست و شما بر هر کاری توانا می‌باشید.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

ندارد (یکتاگویی). این نوع توحید در باور انسان این قدرت را ایجاد می‌کند که چون خداوند یگانه است و در همهٔ مکان‌ها حضور دارد، پس قادر است شیاطین و پلیدی‌ها را از انسان دور سازد، گناهان او را ببخشد و دلش را صیقل دهد و شاداب نماید.

۲. توحید خاص: این نوع توحید، مخصوص عارفان و کسانی است که در اعماق مسیر خداآگاهی فرو رفته و مرغ دل خود را در حریم حضرت الله تعالی به پرواز در می‌آورند. بدین معنی که فقط خداوند را می‌بینند و «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ»^۱ در باطن ایشان غلیان می‌کند. توحید خاص به صورت عینی و یکتابینی است و در آن سالک همهٔ تعلقات را از افکارش دور می‌کند و حجاب‌ها را کنار می‌زند. پس آنجاست که نسیم انس الهی می‌دمد و دوست، دوست را می‌نگرد.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت اگر عبادتی همراه با توحید نباشد، فاقد ارزش است و عبادتی که شرک آلود است در نهایت به فروپاشی و زشتی ختم می‌شود. به‌طور مثال، خواندن نماز از روی تظاهر و ریا، موجب شرک آلود شدن این فریضهٔ الهی می‌شود و خداوند تعالی در نکوهش این عمل، در سورهٔ ماعون آیات ۴ الی ۶

۱- معبود برحقى جز حضرت الله نیست.

این گونه می فرماید: «فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ. الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ. الَّذِينَ هُمْ يَرَاءُونَ: پس وای بر نمازگزارانی که از نمازشان غافلند و آنان که ریا می کنند».

آدم از بی بصری بندگی آدم کرد
گوهری داشت ولی نذر قباد و جم کرد
آری از خوی غلامی ز سگان پست تر است
من ندیدم که سگی پیش سگی سر خم کرد^۱

در قرآن کریم آیات بسیاری در مورد توحید و شرک بیان شده است که در ادامه به گوشه ای از آنها اشاره می شود.

- سورة نساء آیه ۳۶ «وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا... و خداوند را عبادت کنید و چیزی را با او شریک نشمارید...».

- سورة نساء آیه ۴۸ «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا. مسلماً خداوند این را که به او شرک ورزیده شود، نمی بخشد و غیر از آن را برای هر که بخواهد می بخشد و هرکس به خداوند شرک آورد، دروغی به خداوند بسته و گناهی بزرگ مرتکب شده است».

- سورة اسراء آیه ۴۶ «...وَإِذَا ذَكَرْتَ رَبَّكَ فِي الْقُرْآنِ وَحْدَهُ وَلَّوْا عَلَىٰ

۱- از کتاب پیام مشرق علامه اقبال لاهوری.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

أَذْبَارِهِمْ نُفُورًا.... و چون در قرآن پروردگار خود را به یگانگی یاد کنی با نفرت پشت می کنند».

- سورة كهف آیه ۱۱۰ «....وَلَا يَشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا.... و هیچ کس را در عبادت پروردگارش شریک نسازد».

- سورة نور آیه ۵۵ «....يَعْبُدُونَنِي لَا يَشْرِكُونَ بِي شَيْئًا.... و مرا عبادت کنند و چیزی را با من شریک نگردانند...».

- سورة احزاب آیه ۷۳ «لِيَعَذَّبَ اللَّهُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ وَيَتُوبَ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا. خداوند مردان و زنان منافق و مردان و زنان مشرک را عذاب کند و توبه مردان و زنان با ایمان را بپذیرد و خداوند همواره آمرزنده مهربان است».

- سورة زمر آیه ۴۵ «وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ. و چون خداوند به یگانگی یاد شود دل‌های کسانی که به آخرت ایمان ندارند منزجر می‌گردد و چون کسانی غیر از او یاد شوند به‌ناگاه آنان شادمانی می‌کنند».

- سورة زمر آیه ۶۶ «بَلِ اللَّهُ فَاعْبُدْ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ. بلکه خداوند را پرست و از سپاسگزاران باش».

- سورة غافر آیه ۱۲ «ذَلِكُمْ بِأَنَّهُ إِذَا دُعِيَ اللَّهُ وَحْدَهُ كَفَرْتُمْ وَإِنْ يُشْرَكْ بِهِ

تُؤْمِنُوا فَالْحُكْمُ لِلَّهِ الْعَلِيِّ الْكَبِيرِ. به آن دلیل است که چون خداوند به یگانگی خوانده می‌شد، کفر می‌ورزیدید و چون به او شرک آورده می‌شد آن را باور می‌کردید پس داوری از آن خداوند والای بزرگ است». [در این آیه به شرک و توحید هر دو اشاره شده است].

- سوره غافر آیه ۶۰ «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ. پروردگارتان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم و به‌راستی آنان که از عبادت من تکبر ورزند، به زودی سرافکنده و خوار به دوزخ در می‌آیند».

- سوره غافر آیه ۸۴ «فَلَمَّا رَأَوْا بَأْسَنَا قَالُوا آمَنَّا بِاللَّهِ وَحَدَّهْ وَكَفَرْنَا بِمَا كُنَّا بِهِ مُشْرِكِينَ. پس چون سختی عذاب ما را دیدند گفتند: فقط به خداوند ایمان آوردیم و بدانچه با او شریک می‌گردانیدیم، کافریم».

- سوره محمد آیه ۱۹ «فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ.... پس بدان که هیچ معبودی جز خداوند نیست و برای گناه خویش آمرزش جوی...».

- سوره ممتحنه آیه ۴ «قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ إِذْ قَالُوا لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَاءُ مِنْكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ كَفَرْنَا بِكُمْ وَبَدَا بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةُ وَالْبَغْضَاءُ أَبَدًا حَتَّى تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَحَدَّهُ..... قطعاً برای شما در زندگی ابراهیم و کسانی که با او بودند، سرمشقی

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

نیکوست. آنگاه که به قوم خود گفتند: ما از شما و از آنچه به جای خداوند می‌پرستید بیزاریم، به شما کفر می‌ورزیم و میان ما و شما دشمنی و کینه همیشگی پدیدار شده تا وقتی که فقط به خداوند یگانه ایمان آورید...».

- سورة جن آیه ۱۸ «وَأَنَّ الْمَسَاجِدَ لِلَّهِ فَلَا تَدْعُوا مَعَ اللَّهِ أَحَدًا. مساجد ویژه خداوند است، پس هیچ کس را با خداوند نخوانید».
- سورة جن آیه ۲۰ «قُلْ إِنَّمَا أَدْعُو رَبِّي وَلَا أُشْرِكُ بِهِ أَحَدًا. بگو من تنها پروردگار خود را می‌خوانم و کسی را با او شریک نمی‌گردانم».

ابعاد ظاهری و باطنی خداآگاهی

خداآگاهی از دو بُعد ظاهر و باطن به شرح ذیل قابل بررسی می‌باشد:

الف) بُعد ظاهری: در این بُعد، خداوند از هرگونه نقص و صفات ناپسند مُبرا است. عظمت و کبریایی حضرت الله تعالی در همه چیز متجلی است و انسان به هر کجا بنگرد، می‌تواند شاهد نشانه‌ای از قدرت، عظمت و حکمت خداوند باشد. زمانی که فرد در هر نماز پنج‌گانه^۱ ذکر «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»^۲ را می‌گوید، بدین معنی است

۱- منابع نماز پنج‌گانه عبارتند از :

الف) آیات قرآن کریم در سورة هود آیه ۱۱۴، سورة اسراء آیه ۷۸، سورة طه آیه ۱۳۰،

سورة نور آیه ۵۸، سورة روم آیات ۱۸-۱۷ و سورة ق آیات ۴۰-۳۹.

ب) احادیث حضرت رسول اکرم ﷺ که فرموده‌اند: «لَوْ كَانَ عَلَى بَابٍ دَارٍ أَحَدُكُمْ نَهْزٌ وَ اغْتَسَلَ

که حمد مخصوص خداوندی است که قدرت و عظمت او در همه مکان‌ها متجلی، قابل دیدن و احساس کردن است و مربی همه عالم‌های گوناگون است. عالم ملائک، اجانین، انسان‌ها، درختان، پرندگان، حشرات، دریاها، ماهی‌ها و سایر عالم‌های دیگر به دست پُر

فِي كُلِّ يَوْمٍ مِنْهُ خَمْسَ مَرَّاتٍ أَكَانَ يَبْقَى فِي جَسَدِهِ مِنَ الدَّرَنِ شَيْءٌ؟ قُلْتُ: لَا. قَالَ: فَإِنَّ مَثَلَ الصَّلَاةِ كَمَثَلِ النَّهْرِ الْجَارِي كُلَّمَا صَلَّيَ صَلَاةً كَفَرَتْ مَا بَيْنَهُمَا مِنَ الذُّنُوبِ. اگر در کنار خانه شما نه‌ری باشد و در روز پنج نوبت خود را در آن شست و شو دهید، آیا در بدن شما چیزی از آلودگی‌ها می‌ماند؟ هرگز! نماز نیز مثل نهر جاری و روانی است که هرگاه بر پا می‌شود، گناهان را می‌شوید و از بین می‌برد» (وسائل الشیعه، جلد ۳، صفحه ۷) و نیز فرمودند: «أَلَا إِنَّ الصَّلَاةَ مَأْذِبَةٌ لِلَّهِ فِي الْأَرْضِ قَدْ هَنَّاهَا لِأَهْلِ رَحْمَتِهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ. آگاه باشید نماز سفره گسترده خداوند در زمین است که خداوند آن را روزی پنج بار برای اهل رحمتش گوارا نموده است» (مستدرک الوسائل، جلد ۳، صفحه ۱۶، حدیث ۹/۲۸۹۹) و همچنین در حدیث دیگری فرموده‌اند: «مَثَلُ الصَّلَاةِ الْخَمْسِ كَمَثَلِ نَهْرٍ جَارٍ، عَذَبَ عَلَى بَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلُّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ فَمَا يَبْقَى ذَالِكَ مِنَ الدَّنَسِ. نمازهای پنج‌گانه به نهر جاری گوارایی می‌مانند که بر در خانه‌هایتان روان است و هر روز پنج بار خود را در زلال آن شست و شو می‌دهید و دیگر هیچ پلیدی باقی نمی‌ماند» (کنز العمال، جلد ۷، صفحه ۲۹۱، حدیث ۱۸۹۳۱).

ج) نامه ۵۲ حضرت امام علی علیه السلام در نهج البلاغه که دستورالعمل برپایی نماز پنج‌وقت را به استانداران و فرمانداران خود ابلاغ نموده‌اند.

د) شیوه و حرکت حضرت امام حسین علیه السلام در واقعه کربلا که در کتاب «در کربلا چه گذشت؟» مرحوم شیخ عباس قمی بیان شده و آن حضرت در آنجا نماز ظهر و نماز عصر را به وقت خود اقامه نمودند (کتاب در کربلا چه گذشت؟ «نفس المهموم»، صفحه ۱۶۱ و ۱۶۲).

ه) همچنین مطابق با رساله مراجع عظام که خواندن نماز پنج‌وقت را افضل بیان می‌نمایند.

۱- ستایش خدایی را که پروردگار جهانیان است (سوره فاتحه آیه ۱).

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

قدرت خداوند، تربیت و پروراندن می‌شوند. بنابراین مشاهده و تفکر در مخلوقات خداوند، انسان را به حضرت الله تعالی نزدیک‌تر و آشناتر کرده و این شناخت ظاهری، حمدِ خداوند را به همراه دارد.

برگ درختان سبز در نظر هوشیار

هر ورقش دفترست معرفت کردگار^۱

در قرآن کریم آیات فراوانی وجود دارد که اشاره به قدرتِ مطلق و توانایی خداوند دارد و در آنها به انسان توصیه شده است با تدبر و تفکر در این آیات، در مسیر خداآگاهی و رو به جلو قدم بردارد.

- سورة آل عمران آیات ۱۸۹ الی ۱۹۱ «وَلِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ. الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. و فرمانروایی آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خداوند بر هر چیزی تواناست. مسلماً در آفرینش آسمان‌ها و زمین و در پی یکدیگر آمدن شب و روز برای خردمندان نشانه‌هایی است. هم آنان که خدا را در همه احوال، ایستاده و نشسته و به پهلو آرمیده یاد می‌کنند و در

۱- دیوان اشعار سعدی.

آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند که پروردگارا، اینها را بیهوده نیافریده‌ای، منزه‌ی تو، پس ما را از عذاب آتش دوزخ در امان بدار».

در این آیات، مالکیت آسمان‌ها و زمین، از یک الکترون تا کهکشان‌ها، سیاه‌چاله‌ها و هر آنچه را که در عالم هستی وجود دارد از آن خداوند دانسته و حضرت الله تعالی را بر همه چیز مسلط و مقتدر معرفی می‌نماید. در ادامه آیات، خداوند، عاقلان و صاحبان خرد را به تفکر در چگونگی آفرینش آسمان‌ها و زمین، علت ایجاد شب و روز، حرکت خورشید و ماه و نظم موجود در حرکت این همه ستاره و سیاره بدون برخورد به یکدیگر در آسمان دعوت می‌کنند. بنابراین لازم است انسان در هر وضعیت و حالتی پیرامون عظمت و شکوه خلقت خداوند تدبر کند.

- سورة انفال آیه ۱۰ «وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ. و این را خداوند جز نویدی قرار نداد تا آنکه دل‌های شما بدان اطمینان یابد و پیروزی جز از نزد خدا نیست که خداوند شکست‌ناپذیر حکیم است».
- سورة انفال آیه ۵۲ «...إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ شَدِيدُ الْعِقَابِ.... خداوند نیرومند سخت کیفر است».

واژه «حکیم» یکی از صفات خداوند و به معنی خدای مقدر، غالب

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

و قهاری است که بر کل هستی چیره است و از روی علم و حکمت، قدرتش را اعمال می کند و در انجام آن بی نظمی وجود ندارد. همچنین خداوند، در عقاب و کیفر نیز مقتدرانه عمل می نمایند و کسی قادر نیست که مانع از عقاب حضرت الله تعالی گردد.

- سوره هود آیه ۶۶ «...إِنَّ رَبَّكَ هُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ....» به یقین پروردگار تو همان نیرومند شکست ناپذیر است.

- سوره یوسف آیه ۳۹ «يَا صَاحِبِ السِّجْنِ أَأَرْبَابٌ مُّتَفَرِّقُونَ خَيْرٌ أَمِ اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ.» ای دو رفیق زندانیم آیا خدایان پراکنده بهترند یا خداوند یگانه مقتدر.

- سوره کهف آیه ۴۵ «...وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُّقْتَدِرًا....» خداوند است که همواره بر هر چیزی تواناست.

- سوره حج آیه ۶ «ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ وَأَنَّهُ يُحْيِي الْمَوْتَى وَأَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.» این قدرت نمایی ها بدان سبب است که خداوند خود حق است و اوست که مردگان را زنده می کند و اوست که بر هر چیزی تواناست.

- سوره حج آیه ۷ «وَأَنَّ السَّاعَةَ آتِيَةٌ لَا رَيْبَ فِيهَا وَأَنَّ اللَّهَ يَبْعَثُ مَنْ فِي الْقُبُورِ.» آنکه رستاخیز آمدنی است و شکی در آن نیست و در حقیقت خداوندست که کسانی را که در گور هستند، برمی انگیزد.

این قدرت خداوند تبارک و تعالی است که آنچه در قبرها قرار دارد

را خارج می‌سازد و استخوان‌های پوسیده و ذرات پراکنده بدن انسان را مجدداً به هم پیوند می‌زند. بدین معنی که خداوند، قادر به انجام هر کاری است که در ذهن انسان بگنجد و چون ایشان بفرمایند باش، می‌شود «كُنْ فَيَكُونُ». بنابراین اگر انسان در زندگی روزمره خود به مشکلاتی برخورد می‌کند، باید دلیل این اشکالات را در گفتار و کردارش جستجو نماید، چراکه خداوند بر انجام هر کاری توانا هستند. یکی از نکاتی که در علم فیزیک کوانتوم به آن اشاره شده است انرژی و قدرتی است که همه جا حاضر و اثر گذار می‌باشد و چون در وجود انسان نیز نفخه‌ای از روح الهی قرار دارد، پس انسان نیز می‌تواند در عالم هستی تأثیرگذار باشد.

- سورة حج آیه ۳۹ «أَذِنَ لِلَّذِينَ يَقَاتِلُونَ بَأْتَهُمْ ظُلُمًا وَإِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ نَصْرِهِمْ لَقَدِيرٌ». به کسانی که جنگ بر آنان تحمیل شده رخصت جهاد داده شده است، چراکه مورد ظلم قرار گرفته‌اند و البته خداوند بر پیروزی آنان سخت تواناست».

یکی از نکاتی که از این آیه شریفه برداشت می‌شود این است که اگر انسان در هر کاری از خداوند نصرت و یاری طلب نماید و وجودش را با قدرت‌های الهی متحد سازد، به یقین یاری خداوند را خواهد دید. حسین ابن منصور حلاج زمانی که درک کرد ذره‌ای از روح حضرت الله تعالی در وجودش قرار دارد و بواسطه این نفخه

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

الهی، می‌تواند صاحب همان نیروها (البته محدودتر) باشد؛ فریاد «انا الحق» به معنی انطباق با واقعیت حضرت الله جل جلاله را سر داد.

- سورة حج آیه ۴۰ «...وَلَيَنْصُرَنَّ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ.

...قطعاً خداوند به کسی که او را یاری می‌کند یاری می‌دهد،

چرا که خداوند سخت نیرومند شکست ناپذیر است».

انسان، خداوند را این‌گونه می‌تواند یاری نماید که در حد توان خویش، به مردم نیازمند و مستضعف کمک کند و برای درماندگان چاره‌ساز باشد، آنگاه زمانی است که خداوند به یاری او می‌شتابد.

- سورة حج آیه ۷۴ «مَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ. قدر

خداوند را چنانکه در خور اوست شناختند در حقیقت

خداوندست که نیرومند شکست ناپذیر است».

- سورة غافر آیه ۲۲ «ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانَتْ تَأْتِيهِمْ رُسُلُهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ فَكَفَرُوا

فَأَخَذَهُمُ اللَّهُ إِنَّهُ قَوِيٌّ شَدِيدُ الْعِقَابِ. این کیفر از آن روی بود که

پیامبران‌شان دلایل آشکار برایشان می‌آوردند ولی انکار می‌کردند،

پس خداوند آنها را کیفر کرد، زیرا او نیرومند سخت کیفر است».

- سورة شوری آیه ۱۹ «اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْقَوِيُّ

الْعَزِيزُ. خداوند نسبت به بندگانش مهربان است، هر که را

بخواهد روزی می‌دهد و اوست نیرومند غالب».

در این آیات، اشاره شده است که حضرت الله جل جلاله، در هر

زمینه‌ای قدرتمند است و کسی نمی‌تواند در هیچ کاری مانع خداوند گردد. بنابراین انسان باید از سلاح واژه‌هایی همچون «الْقَوِی الْعَزِیزُ» که خداوند بدست او سپرده به خوبی بهره‌مند شود و با اطمینان به خداوند پناه ببرد. البته ذکر این نکته نیز لازم است که خداوند حامی افرادی هستند که تقوا پیشه و پرهیزکار باشند.

- سورة زخرف آیه ۴۲ «أَوْ نُرِیَنَّكَ الَّذِی وَعَدْنَاهُمْ فَإِنَّا عَلَیْهِمْ مُّقْتَدِرُونَ». یا آنچه را به آنان وعده داده‌ایم (هلاکشان را) به تو نشان دهیم، حتماً ما بر آنان قدرت داریم».

- سورة قمر آیه ۵۵ «فِی مَقْعَدِ صِدْقٍ عِنْدَ مَلِیْکٍ مُّقْتَدِرٍ». بندگان خوب در منزلگاهی نیکو نزد پادشاهی توانایند».

در قرآن کریم دو واژه «قوی و مقتدر» در آیات متعددی بکار برده شده است. واژه «مقتدر» به معنی ایجاد تحول و تغییر در بنیان و اساس چیزی است و در واقع استفاده از نیرویی در مقابل نیروی دیگر به منظور خنثی نمودن آن می‌باشد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که قدرت و نیروی خداوند بر هر چیزی در عالم، اقتدار کامل دارد.

- سورة مجادله آیه ۲۱ «كَتَبَ اللَّهُ لَأَعْلَبَنَّ أَنَا وَرُسُلِی إِنَّ اللَّهَ قَوِی عَزِیزٌ». خداوند مقرر کرده است که حتماً من و فرستادگانم چیره خواهیم گردید، خداوند نیرومند شکست ناپذیر است».

- سورة طارق آیات ۵ الی ۹ «فَلِیَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ. خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

دَافِقٍ. يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ. إِنَّهُ عَلَى رَجْعِهِ لَقَادِرٌ. يَوْمَ تُبْلَى السَّرَائِرُ. پس انسان باید بنگرد که از چه آفریده شده است. از آب جهنده‌ای خلق شده که از صُلب مرد و میان استخوان‌های سینه زن بیرون می‌آید. در حقیقت خدا بر بازگردانیدن انسان بخوبی تواناست. آن روز که رازها همه فاش شود».

اگر انسان به خلقت خود بازگردد و با دقت بیشتری به آن توجه نماید، متوجه می‌شود که در سلول اولیه (نطفه) هیچ اثری از مغز، معده، روده، کلیه، دست، پا، چشم، گوش و هیچ کدام از اعضاء بدن او وجود ندارد. اما ظرف مدت ۹ ماه این همه سلول و اندام منظم و زیبا در رحم مادر شکل می‌گیرند. لذا کافی است انسان با تفکر پیرامون همین موضوع افکار خود را بیدار نماید و از خمودگی بیرون آید و با این باور دیگر از هیچ قدرتی جز خداوند نمی‌هراسد. اگر یک مهندس ساختمان، بخواهد معادل سلول‌های بدن انسان (نزدیک به ۷۵ تریلیون سلول)^۱ و بدون هیچ گونه طراحی و نظمی، آجر بر روی

۱- حدود ۴۰۰ میلیارد ستاره در کهکشان راه شیری وجود دارد، اما سلول‌های بدن انسان چندین برابر ستارگان است. در بدن یک انسان بالغ، بیش از ۱۶۰ هزار کیلومتر عروق خونی وجود دارد که این میزان رگ چهار بار دور زمین کشیده می‌شود. مغز انسان روزانه ۲۰۰ کیلوکالری استفاده می‌کند که نیرویی معادل یک لامپ ۱۰ وات است. سرعت انتقال پیام‌های عصبی در بدن متفاوت است و تقریباً این سرعت در بدن انسان ۱۰۵ سانتی‌متر در ثانیه می‌باشد. در زمان محدود خواندن این مطلب ۲۵ میلیون سلول

هم قرار دهد، سال‌ها زمان لازم است تا موفق به انجام این کار گردد. اما خداوند مقتدر، هر روز با تولد یک انسان با این همه زیبایی که حتی خطوط سر انگشتان آنها یکسان نمی‌باشد،^۱ ظرف مدت ۹ ماه قدرت‌ش را به رخ می‌کشد. بنابراین چنین عظمت و قدرتی قادر است که استخوان‌های پوسیده را مجدداً و با سرعت بیشتری به شکل اولیه بازگرداند «إِنَّهُ عَلَىٰ رَجْعِهِ لَقَادِرٌ».^۲ پس این قدرت خداوند است که خلق می‌کند، می‌میراند و قادر است پس از پوسیده شدن استخوان‌ها، آنها را باز گرداند و در روز محشر همه اسرار ظاهر و باطن انسان‌ها را فاش نماید «يَوْمَ تُبْلَى السَّرَائِرُ».^۳

در بدن می‌میرند، اما مشکل خاصی برای آن ایجاد نمی‌شود. سلول‌های سازنده بدن انسان به‌طور مرتب در حال از بین رفتن و جایگزین شدن هستند و در طول روز ۳۰۰ میلیارد سلول جدید برای جایگزین شدن با سلول‌های مرده تولید می‌شوند. هر هفت سال یکبار تقریباً تمامی سلول‌های بدن به‌طور کامل جایگزین می‌شوند؛ این جایگزینی برای اکثر سلول‌های بدن رخ می‌دهد، اما سلول‌های حیاتی در بدن مانند سلول‌های مغز، قلب یا استخوان قابل بازسازی مجدد نیستند. اکسیژن، نیتروژن و اتم‌های کربن موجود در بدن انسان، در کنار سایر عناصر سنگین پیش از این چهار میلیارد سال قبل در ستارگان ایجاد شده‌اند (برگرفته از ایسنا).

۱- «بَلَىٰ قَادِرِينَ عَلَىٰ أَنْ تُسَوَّىٰ بَنَانُهُ» آری قادریم که حتی خطوط سر انگشتان انسان را موزون و مرتب کنیم» (سوره قیامت آیه ۴).

۲- در حقیقت خدا بر بازگردانیدن وی بخوبی تواناست (سوره طارق آیه ۸).

۳- آن روز که رازها همه فاش شود (سوره طارق آیه ۹).

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

- سورة بروج آیه ۹ «الَّذِي لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ». خداوندی که فرمانروایی آسمان‌ها و زمین از آن اوست و خداوند بر هر چیزی گواه و شاهد است».

- سورة بروج آیات ۱۵، ۱۶ و ۲۰ «ذُو الْعَرْشِ الْمَجِيدُ. فَعَالٌ لِّمَا يَرِيدُ. وَاللَّهُ مِنْ وَرَائِهِمْ مُحِيطٌ». صاحب ارجمند عرش. هرچه را بخواهد انجام می‌دهد. با آنکه خدا از هر سو بر ایشان محیط است».

در این آیات، شاهد و گواه بودن و احاطه داشتن بر همه چیزها و مکان‌ها توسط خداوند، نمونه‌ای از قدرت‌های الهی به‌شمار می‌آیند. خداوند در کمال قدرت، هر آنچه را که اراده بفرمایند، آن چیز به انجام می‌رسد «كُنْ فَيَكُونُ». چون مالکیت کل هستی از آن خداوند است و نسبت به آن اشراف و تصرف کامل دارد.

- سورة غاشیه آیات ۱۷ تا ۲۰ «أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبْلِ كَيْفَ خُلِقَتْ. وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ. وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ. وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ. آیا به شتر نمی‌نگرند که چگونه آفریده شده و به آسمان که چگونه برافراشته شده و به کوه‌ها که چگونه برپا داشته شده و به زمین که چگونه گسترده شده است».

در این آیات، خداوند با اشاره به آفرینش شتر که بزرگ‌ترین حیوان اهلی است، انسان را به تفکر و اندیشه در خلقت آن دعوت می‌کند.

لذا برای درک بهتر خوانندگان گرامی، به گوشه‌ای از شگفتی‌های آفرینش شتر^۱ اشاره می‌گردد.

۱. شتر در عین حال که جثه‌ای بزرگ‌تر و قدرتی به مراتب بیشتر از سایر حیوانات اهلی (گاو و گوسفند) دارد، نسبت به همه حیوانات رام‌تر است، به گونه‌ای که یک گله چند صد نفری از شتر را می‌توان به دست یک کودک سپرد. خداوند در سوره حج آیه ۳۶ در مورد شتر می‌فرماید: «وَالْبُدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُم مِّنْ شَعَائِرِ اللَّهِ.....كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُم لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ». و شتران فربه را برای شما از جمله شعائر خدا قرار دادیم.....این گونه آنها را برای شما رام کردیم، امید است که شکرگزار باشید».

۲. داخل دهان شتر از پوست سفت و سخت پوشیده شده است که باعث می‌شود بتواند گیاهان دشت و صحرا را که خشک و خاردار هستند، بخورد و زخمی نشود.

۳. مژه‌های شتر بسیار پُر پشت و چسبیده به هم هستند که باعث می‌شود شن، ماسه و سنگریزه‌های اطراف به درون چشمش نفوذ نکند.

۴. گوش‌های شتر کوچک و پوشیده از موهای پُر پشت و به هم چسبیده است که باعث می‌شود شن و ماسه داخل گوشش نرود.

۱- برگرفته شده از سایت قرآن‌شناسی به آدرس اینترنتی: <http://www.quranology.com>

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

۵. سطح پوسته مخاطی سوراخ‌های بینی شتر، بسیار پهن است، به‌طوری که هیچ راه نفوذی برای شن و ماسه به داخل بینی باقی نمی‌گذارد، ولی نم و رطوبت لازمه هوای مورد نیاز برای تنفس را از هوا می‌مکد و جذب می‌کند.
۶. کوهان شتر محل ذخیره انرژی است و چربی آن لایه‌ای برای مقابله با گرما می‌باشد.
۷. سطح کمر شتر باریک است و این مسئله باعث می‌شود تابش گرم و سوزان نیمروزی خورشید، به‌طور مؤثر و فقط به قسمت کمی از بدنش بتابد و در شرایط تابش قبل از نیمروز یا بعد از آن که خورشید مایل می‌تابد، اگر شتر در آفتاب باشد، رو به خورشید و یا پشت به آن می‌نشیند و این باعث می‌شود تابش مؤثر خورشید، فقط به سطح کم بالایی آن بتابد. پوست پشمی شتر نیز بخش عمده تابش گرمای سوزان را خنثی می‌کند. به این ترتیب، شتر می‌تواند گرمایی که خیلی از حیوانات دیگر را می‌گشدد، تحمل کند.
۸. کلیه‌های شتر، قسمت زیادی از آب‌های مصرف شده را دوباره پس می‌گیرند و به این خاطر ادرار شتر غلیظ است.
۹. پوست پشمی شتر، باریک و نرم است. لذا گرما را خنثی و بدن را خنک می‌کند.

۱۰. روده شتر، سلول‌های جذب آب دارد. این سلول‌ها، قسمت زیادی از آب مصرف شده موجود در غذای روده را جذب می‌کنند و برای بدن نگه می‌دارند و به این خاطر سرگین آن بسیار خشک است.

۱۱. شتر وقتی ادرار می‌کند، دُم خود را می‌جنباند تا ادرار به پاها پاشیده شود. به این شکل با خیس و مرطوب کردن خود به خنک شدنش کمک می‌کند.

۱۲. شکم شتر بسیار بزرگ است و می‌تواند تا ۲۰۰ لیتر آب بنوشد. علاوه بر این منابع ذخیره آب نیز دارد که هنگام آب خوردن آنها را پُر می‌کند.

۱۳. مجرای خون شتر در اعماق بدن قرار نگرفته، بلکه زیر پوست گردن و پاها و پهلوها قرار گرفته است و این باعث می‌شود که گرمای بدن را بیشتر به سطح بدن منتقل کند و سرخرگ‌ها حتی در شرایطی که تقریباً بی‌آب و در وضعیت تقریبی معادل یک دویست هزارم حجم واقعی خود باشند، باز هم می‌توانند اکسیژن را به نقاط مختلف بدن منتقل کنند.

۱۴. در حالت نشستن تکیه‌گاه‌های شتر (زانوها، آرنج‌ها و سینه) از لایه کلفت پوست مرده تشکیل شده است که این لایه، گرما را خنثی می‌کند و باعث می‌شود بدن آن زخم نشود.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

۱۵. کف پهن پای شتر به یک لایه شاخه‌ای مجهز شده است که باعث می‌شود پای او در شن و ماسه فرو نرود و در مقابل ماسه‌های تیز و گرم نیز محافظت شود.

۱۶. ضمن اینکه شتر از پستانداران است، درجه حرارت بدنش می‌تواند بسیار متغیر باشد (بین ۳۴ تا ۴۲ درجه سانتی‌گراد). وقتی دمای هوا بالا برود دمای بدن شتر نیز بالا می‌رود و این امر باعث می‌شود که تا دمای مشخصی، نیازی به عرق کردن برای خنک کردن خود نداشته باشد و در مصرف آب بدنش صرفه‌جویی کند.

۱۷. گله شترها هنگام شب و استراحت، به شکل دایره‌ای و کنار هم بر روی زمین چنان قرار می‌گیرند که اگر خطری از هر طرف آنها را تهدید نمود، به سرعت متوجه شوند.

همچنین در آیات ۱۸ الی ۲۰ سوره غاشیه که قبلاً ذکر گردید، خداوند توجه انسان را به آن همه زیبایی و شگفتی آسمان، کوه‌ها و کروی شکل بودن و در عین حال مسطح دیده شدن کره زمین جلب نموده‌اند و انسان را در برابر عظمت این آفریده‌ها قرار می‌دهد تا به شکوه و قدرت خداوند که مطلق و خاص ایشان است، بیشتر اندیشه و تفکر نماید. در آیه الکرسی (سوره بقره آیه ۲۵۵) خداوند وسعت آسمان‌ها و زمین را وسیع و بی‌نهایت توصیف نموده‌اند، در حالیکه

کنترل و نگهداری آنها برای ایشان هیچ مشکلی ندارد «...وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ»^۱. بنابراین «هُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ» نام بلند مرتبه‌ای برای خداوند تعالی است که فقط مخصوص ایشان است و میزان عظمت، قدرت، توانایی و علمی را نشان می‌دهد که موجب می‌شود این همه ستاره و سیاره، میلیاردها سال در مسیر خود، در حرکت باشند و با یکدیگر برخورد نکنند. خداوند قدرتمندی که در مُلک خود نفوذ، تسلط و تصرف دارد و تنها اوست که قادر است مُلک خود را به هر کسی که دوست دارد، واگذار نماید. اگر زلزله، سیل و یا طوفانی رخ دهد، انسان حقِ اعتراض و سوال کردن ندارد، چرا که مُلک حضرت الله تعالی است و بر اساس حکمت و قدرت خود دستور انجام آنها را می‌دهد. پس آیا شایسته نیست که انسان به چنین وجود نازنین و قدرتمندی متصل گردد و خود را از منجلاّب گناه، فساد و بدبختی نجات دهد. خداوند بسیار بسیار بلند مرتبه‌ای که کبریایی و قدرتش بر همهٔ عالم احاطه داشته و برای ایشان بسیار سهل و آسان است که «...بَيِّدَهُ مَلَكَوْتُ كُلِّ شَيْءٍ...»^۲ و «...هُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ» باشند.

۱- کرسی او آسمان‌ها و زمین را در برگرفته و نگهداری آنها بر او دشوار نیست و اوست والای بزرگ.

۲- فرمانروایی هر چیزی تنها به دست اوست؟ (سورهٔ مومنون آیهٔ ۸۸).

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

ای مرغ سحر عشق ز پروانه بیاموز
کان سوخته را جان شد و آواز نیامد
این مدعی اندر طلبش بی‌خبرانند
کانرا که خبر شد خبری باز نیامد
ای برتر از خیال و قیاس و گمان و وهم
وز هر چه گفته‌اند و شنیدیم و خوانده‌ایم
مجلس تمام گشت و به آخر رسید عمر
ما همچنان در اول وصف تو مانده‌ایم^۱

ب) بُعد باطنی: درک و شناخت باطن حضرت الله تعالی موجب می‌گردد تا انسان از روی خضوع و خشوع در رکوع و سجود هر نماز پنج‌گانه که ذکر «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ»^۲ و «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَ بِحَمْدِهِ»^۳ را می‌گوید، به این اطمینان دست یابد که خداوند از همه

۱- گلستان سعدی. یکی از صاحب‌دلان سر به جیب مراقبت فرو برده بود و در بحر مکاشفت مستغرق شده، حالی که از این معامله (آنگه که از این حالت) باز آمد یکی از دوستان (اصحاب) (محبان) گفت: (یکی از یاران به طریق انبساط گفت) ازین بستان که بودی ما را چه تحفه کرامت کردی (آوردی) گفت: به خاطر داشتم که چون به درخت گل رسم دامنی پُر کنم هدیه‌ی اصحاب را، چون برسیدم بوی گُلَم چنان مست کرد که دامنم از دست برفت.

۲- پاک و منزّه است پروردگار بزرگ من و حمد و ستایش مخصوص اوست.

۳- پاک و منزّه است پروردگار بلند مرتبه‌ی من و حمد و ستایش مخصوص اوست.

صفات و خصوصیات ناپسند، پاک و منزّه هستند. بنابراین شناخت باطنی خداوند، تسبیح ایشان را به همراه دارد. انسان با روحی پاک و باطنی مطمئن از آنچه که در زندگی برای او حادث می‌گردد، شکوه و گلایه نمی‌کند و چون دوستدار آن معبود حقیقی است، خواسته خداوند را بر خواسته‌های خود افضل می‌داند و همواره راضی به رضای معبود خویش می‌گردد. بنابراین همه کروبیان و آنان که حول عرش الهی در گردش هستند به باطن واژه «سبحان الله تعالی» که صفتی مخصوص حضرت رب العالمین است و در ذات خداوند مستتر می‌باشد، واقف هستند و قرآن کریم نیز در این خصوص می‌فرماید: «يَسْبُحُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»^۱ و همواره به تسبیح خداوند قادر مشغول هستند، چرا که حضرت الله جل جلاله:

۱. دروغ نمی‌گوید. ۲. از هیچ چیز در عالم غافل نمی‌باشد. ۳. از هیچ ماجرای بی‌خبر نمی‌باشد. ۴. مکر و خدعه نمی‌کند، مگر برای مکاران و خدعه‌کنندگان.^۲ ۵. فراموشکار نمی‌باشد. ۶. خیانت نمی‌کند. ۷. بلوف نمی‌زند. ۸. لغو نمی‌گوید. ۹. کار عبث انجام

۱- هر چه در آسمان‌ها و هر چه در زمین است خداوند را تسبیح می‌گویند. برای اوست فرمانروایی و برای اوست سپاس و او بر هر چیزی تواناست (سوره تغابن آیه ۱).

۲- «وَمَكْرُؤًا وَّمَكْرَ اللَّهِ وَاللَّهُ خَيْرُ الْمَاكِرِينَ» (سوره آل عمران آیه ۵۴).

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

- نمی‌دهد. ۱۰. بیخود و بی‌مصرف خلق نمی‌کند. ۱۱. باج نمی‌گیرد.
۱۲. بی‌دلیل عطا نمی‌کند. ۱۳. حق‌کشی نمی‌کند. ۱۴. فریب نمی‌دهد. ۱۵. زود و ناپخته قضاوت نمی‌کند. ۱۶. ظلم نمی‌کند.
۱۷. بی‌رحم نمی‌باشد. ۱۸. کینه‌ای نمی‌باشد. ۱۹. بی‌عدالتی نمی‌کند. ۲۰. زود تصمیم نمی‌گیرد. ۲۱. زود خشم نمی‌کند.
۲۲. پارتی بازی نمی‌کند. ۲۳. شوخی نمی‌کند. ۲۴. کسی را بازی نمی‌دهد. ۲۵. وعده سرخرمن نمی‌دهد.^۱ ۲۶. بی‌وفایی نمی‌کند.
۲۷. زائیده نشده است. ۲۸. فرزندی ندارد. ۲۹. شریک ندارد.
۳۰. نیاز به هیچ کس ندارد. ۳۱. نمی‌میرد. ۳۲. خوابش نمی‌برد.
۳۳. چُرت نمی‌زند.^۲ ۳۴. نیاز به مشورت ندارد و با کسی مشورت نمی‌کند. ۳۵. پیر نمی‌شود. ۳۶. بیمار نمی‌شود. ۳۷. ضعیف نمی‌شود. ۳۸. تسلیم هیچ قدرتی نمی‌شود. ۳۹. در هیچ زمینه‌ای ضعف ندارد (اقتصادی، علمی، قدرت و غیره). ۴۰. بی‌نیاز از خوردن و آشامیدن است. ۴۱. جسم و ماده نمی‌باشد. ۴۲. در فهم و وهم نمی‌گنجد. ۴۳. مُبرای از هوی و هوس است. ۴۴. گول نمی‌خورد.
۴۵. اشتباه نمی‌کند. ۴۶. غایب نمی‌باشد. ۴۷. عجول نمی‌باشد.
۴۸. افسرده و منزوی نمی‌شود. ۴۹. پشیمان نمی‌شود. ۵۰. دچار دلهره

۱- به معنی قول و وعده بی‌پایه و اساس یا دروغین.

۲- چشم‌ها را پیاپی بر هم نهادن و باز کردن از اثر میل به خواب.

- و اضطراب نمی‌شود. ۵۱. شک و تردید نمی‌کند. ۵۲. نمی‌ترسد.
 ۵۳. شرم و خجالت بر او مسلط نمی‌شود. ۵۴. حُلف وعده نمی‌کند.
 ۵۵. همسر اختیار نمی‌کند.

ابعاد تعلیم و تربیت در خداآگاهی

مهمترین رکن توسعه در ابعاد فردی و اجتماعی، آموزش است که سازندگی، بهبود و تعالی انسان را به همراه دارد. آموزش، به هرگونه فعالیت یا تدبیر از پیش طراحی شده‌ای گفته می‌شود که هدف آن ایجاد یادگیری در تعلیم گیرندگان است. در زمینه آموزش و آگاهی سه مبحث تدریس، تعلیم و تربیت قابل بررسی می‌باشند. برای اینکه یک موضوع به نتیجه و ثمر برسد، باید در ابتدا تدریس و تعلیم درخصوص آن صورت گیرد تا در نهایت با تربیتی که پیرامون آن موضوع انجام می‌شود، اثر آن ظاهر گردد.

الف) تدریس عبارت است از: مطلبی را که گوینده (استاد) نسبت به آن علم و آگاهی دارد بیان کند. بنابراین پایه و زیربنای تدریس باید دانستن باشد. بدین معنی که استاد در کلاس درس درخصوص اینکه مثلاً عصب چیست؟ مطالبی را به دانشجو ارائه و توضیح می‌دهد.

ب) تعلیم عبارت است از: مطلبی که گوینده (استاد) قبلاً بیان و تدریس نموده است به صورت واقعی ارائه دهد. بدین معنی که استاد،

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

دانشجو را بر بالین بیماری که عصب دستش قطع شده است، می‌برد و عملاً آن را به دانشجو نشان می‌دهد.

ج) تربیت عبارت است از: نحوه آموزش فرد توسط گوینده (استاد) به نحوی که آن شخص خود مسلط و عامل به آن موضوع گردد. بنابراین عمل باید پایه و زیربنای تربیت باشد. استاد، دانشجو را به اتاق تشریح می‌برد و اجازه می‌دهد که دانشجو آموخته‌های خود را عملاً پیاده کند و در این مسیر اشکالاتش را بر طرف سازد.

در تدریسِ مبحث خداآگاهی که در مطالب قبل بیان گردید، خداآگاهی، به‌عنوان محرابی معرفی گردید که درخشندگی نور الله و سرچشمه تمام خوبی‌ها و قدرت‌ها در آن می‌باشد. همچنین بیان شد: اولین مورد در توحید که انسان باید بیاموزد این است که خداوند، در ذات به یکتایی، در اوصاف به پاکی، در ازلیت به جاودانگی و در قدرت به خلاقیت شناخته شده‌اند و به‌عنوان یک قدرت و ذات مطلق می‌باشند. در ادامه این بحث، به ابعاد تعلیم خداآگاهی در دو بُعد درونی و بیرونی می‌پردازیم.

تعلیم خداآگاهی از بُعد درونی

در مطالب قبل این‌گونه بیان شد که از درون دل هر انسان راهی به‌سوی حضرت الله تعالی است و مرغ دل هر کس نوا و نغمه الهی سر می‌دهد. همچنین در بحث خویش انضباطی، مشخص شد برای

اینکه عشق، شادابی و ایمان در درون انسان شکوفا شود، لازم است درون او از تصورات پوچ و واهی خالی گردد. این تصورات شامل مسائلی هستند که علاوه بر اینکه برای انسان ارزش معنوی ندارند، در سرنوشت و سعادت او نیز مؤثر نیست و انسان نمی‌تواند آنها را به‌عنوان تکیه‌گاه خود قرار دهد. مثلاً سواد، دانش، خانواده و حتی قدرت بدنی مناسب، نقاط قوتی هستند که هر کس می‌تواند به آنها تکیه کند و از آنها بهره‌مند شود. اما در مقابل، غیبت کردن علاوه بر اینکه عملی زود گذر است، اثرات منفی آن تا ابد برای انسان باقی می‌ماند. نگاه به نامحرم که شاید یک لحظه باشد، بر روح انسان تأثیر می‌گذارد و در پرونده و روح او برای همیشه نقطه سیاهی قرار می‌دهد. ذهنیت‌گرایی و تصورات غلط نقاط منفی و بی‌ارزشی هستند که اثرات منفی در سرنوشت و پرونده انسان به‌جا می‌گذارند.^۱ بنابراین تعلیم پرداختن به درون توسط خویش انضباطی، زمانی تحقق می‌یابد که انسان در عمل، خواستن را به انجام رساند. بدین معنی که انسان باید زمان و انرژی صرف کند و بخواهد تا تعلیم یابد و درون خود را از تصورات پوچ و واهی برای همیشه پاک کند. اینکه

۱- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا...» ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از گمان‌ها پرهیزید که پاره‌ای از گمان‌ها گناه است و تجسس نکنید و بعضی از شما غیبت بعضی نکند...» (سوره حجرات آیه ۱۲).

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

خداوند تعالی، دستور به انجام روزه‌داری فرموده‌اند، بدین خاطر است که با روزه‌داری انسان فرا می‌گیرد که چگونه پرهیز کردن را در درون خود پرورش دهد و درون را از تصورات و ذهنیت‌ها پاک کند و این باعث می‌شود که انسان به درجات عالی پرهیز و تقوی دست یابد. در روزه‌داری، انسان، با یک ریتم خاص و مشخصی دست و پنجه نرم می‌کند، تا خود را بسازد. در واقع تعلیم درون را با تمرین خویش انضباطی تکمیل می‌گرداند. بنابراین در بُعد درونی تعلیم خداآگاهی باید درون از هر آنچه ذهن را درگیر می‌کند و ضد ارزش می‌باشد، پاک و مصفا گردد. بدین معنی که باید خویش انضباطی در درون انسان شکل گیرد و مطابق با دستورات خداوند، درون از هر چه کینه، خشم و نفرت است پاک گردد. همان‌طور که در قرآن می‌فرمایند: «حتی به کافران ناسزا نگویند»^۱ و یا «خشم خود را فرو برید»^۲ و غیره. پس، می‌توان نتیجه گرفت: اگر انسان با خویش انضباطی، درون را به درستی صیقل دهد، روح، رشد و تعالی می‌یابد و انسان را به تعالی و پرواز در می‌آورد.

ما برون را ننگریم و قال را ما درون را بنگریم و حال را^۳

۱- «وَلَا تَسُبُّوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ...» (سوره انعام آیه ۱۰۸).

۲- «...وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ...» (سوره آل عمران آیه ۱۳۴).

۳- مثنوی معنوی حضرت مولانا.

تعلیم خداآگاهی از بُعد بیرونی

همان گونه که در سوره آل عمران آیه ۱۸۵ بیان شده است زندگی دنیا برای انسان جز مایه فریبی نیست «...الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ»، لذا انسان، نباید اجازه دهد مادیات دنیوی او را مجذوب و سرگرم خود سازد. زیرا آنچه را که انسان از متاع دنیا کسب می کند، در دنیا باقی می گذارد و هر آنچه را که در راستای آخرت و متاع اخروی بدست می آورد، نزد پروردگار عالم ماندگار خواهد یافت. البته این سخن به این معنی نیست که انسان الزاماً از مادیات و ملزومات زندگی دست شُوید و آنها را رها نماید. چراکه هر چیز در حد معقول برای رفع نیازمندی های زندگی لازم می باشد. بنابراین آنچه که در این مسیر مذموم واقع می شود، دلبستگی به مادیات و راضی نشدن به بخشش و ایثار در راه خدا و همچنین جدا نشدن از آنها می باشد. پابندی و مقید بودن در عبادت های همچون نماز، روزه، انفاق و غیره که مخصوص خداوند هستند، همگی تعلیم خداآگاهی از بُعد بیرونی می باشند. بیدار نمودن فرزندان برای نماز صبح، هر چند که آنها خسته باشند و یا انفاق به فقرا که مطابق فرموده خداوند باید از بهترین ها و فقط به خاطر حضرت الله جل جلاله باشد، نمونه ای از تمرین هایی است که باید در رابطه با تعلیم خداآگاهی در بُعد بیرونی انجام گیرد. از منظر و نگاه بیرونی، تعلیم باید این گونه باشد که مالک

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

و صاحب همه چیز خداوند است و انسان تنها به عنوان یک امانت دار باید بهترین ها را بدون هیچ گونه حساسیت و وابستگی، در راه حضرت الله تعالی ایثار و بخشش کند. اگر انسان این فرمایش خداوند را «که دنیا جز فریبی برای انسان نیست»، آویزه گوش کند و از بُعد بیرونی این گونه به مادیات نگاه کند که مجذوب و دلبسته آنها نباشد، هیچ گاه برای بدست آوردن مادیات، عمل حرامی انجام نمی دهد، برای مال اندوزی، از دیگران کلاهبرداری نمی کند و در مجموع برای آنچه که قصد استفاده کردن از آن را دارد، دین و آخرت خود را تباه نمی سازد. چنانچه انسان از بُعد بیرون عاشق مادیات نباشد و تنها خواستار این باشد که آنها را برای امرار معاش و در حد عالی استفاده کند و طبق فرمایش خداوند در قرآن کریم «...كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ...»^۱ و «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا...»^۲ نه تنها هیچ مانعی برای استفاده از بهترین خوراکی های حلال و پوشیدن بهترین لباس ها وجود ندارد، بلکه خداوند مومنان را به استفاده از آنها در مساجد و هنگام نماز و عبادت امر فرموده اند. اما اگر همین موارد را با حرام آلوده کند و

۱- از نعمت های پاکیزه ای که روزی شما کرده ایم بخورید (سوره بقره آیه ۱۷۲).

۲- ای فرزندان آدم زینت های خود را در مساجد بگیرید و بخورید و بیاشامید ولی زیاده روی نکنید (سوره اعراف آیه ۳۱)

مادیات را مصدر دین خود قرار دهد و قادر نباشد دلبستگی خود را از آنها بردارد، خدا آگاهی برای چنین شخصی امکان‌پذیر نخواهد بود. خداوند اموال دنیوی و مادیات را در قرآن کریم و در آیات ذیل به صورت لهو و لعب معرفی می‌فرماید:

- سورة انعام آیه ۳۲ «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ. زندگی دنیا جز بازی و سرگرمی نیست و قطعاً سرای بازپسین برای کسانی که پرهیزکاری می‌کنند بهتر است، آیا نمی‌اندیشید».

- سورة عنكبوت آیه ۶۴ «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ. این زندگی دنیا جز سرگرمی و بازیچه نیست و زندگی حقیقی همانا در سرای آخرت است. ای کاش می‌دانستند».

- سورة محمد آیه ۳۶ «إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَإِنْ تُؤْمِنُوا وَتَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أَجُورَكُمْ وَلَا يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالُكُمْ. زندگی این دنیا لهو و لعبی بیش نیست و اگر ایمان بیاورید و پروا بدارید، خدا پاداش شما را می‌دهد و اموالتان را نمی‌خواهد».

- سورة حدید آیه ۲۰ «اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنْ

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

اللَّهُ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ. بدانید که زندگی دنیا در حقیقت بازی، سرگرمی، آرایش و فخرفروشی شما به یکدیگر و فزونجویی در اموال و فرزندان است. چون مثل بارانی است که کشاورزان را رستنی آن به شگفتی اندازد، سپس آن کشت خشک شود و آن را زرد بینی، آنگاه خاشاک شود و در آخرت دنیا پرستان را عذابی سخت است و مؤمنان را از جانب خدا آمرزش و خشنودی است و زندگانی دنیا جز کالای فریبنده نیست».

بنابراین تعلیم خداآگاهی زمانی برای انسان شکل می‌گیرد که بتواند درون را از تصورات پوچ و بی‌ارزش پاک و از بیرون نیز دلبستگی به مادیات و دنیا نداشته باشد و در واقع بُعد درونی و بیرونی را کاملاً تزکیه نماید. بدین معنی که زبان خود را از ناسزا گفتن، غیبت کردن و تهمت زدن حفظ کند، خاضع و فروتن باشد و لغویات را انجام ندهد. به دیگران خسارت وارد نکند و از خطاها و گناهان گذشته‌اش با توبه به درگاه خداوند پوزش خواهد و به‌سوی حضرت الله تعالی باز گردد. بنابراین در این حالت است که انسان بدون وسواس قادر است افکار خود را متمرکز و مطابق با دستور خداوند به تفکر و اندیشه پیرامون عظمت و پدیده‌های خلقت بپردازد. می‌تواند نسبت به منشاء خلقت، خدا و هستی تفکر نماید. می‌تواند پیرامون مرگ و قیامت اندیشه کند و لذا این گونه تفکرات و

اندیشه‌ها هستند که برای انسان نتیجه‌بخش خواهند بود. زمانی که انسان بتواند افکار خود را متمرکز و به عظمت و قدرت‌های خداوند ورود پیدا کند و در مورد آنها اندیشه نماید، آنگاه قدرت و عظمت خداوند هر چه بیشتر برای او آشکار می‌شود و چون با این قدرت‌ها مأنوس می‌شود از آنها نیز بهره می‌گیرد و در نهایت خود را در کنار حضرت الله جل جلاله می‌بیند و قادر است با او صحبت کند. مثلاً بیان‌دیشد که چگونه از آب، خاک و نور خورشید این همه گیاهان و درختان با رنگ‌های متنوع و میوه‌های مختلف بوجود می‌آیند در حالی که اگر انسان همین آب و خاک را در دستگاه‌های مختلف و پیشرفته با هم مخلوط کند، قادر نیست حتی یک دانه گیاه ایجاد کند. در سوره آل عمران آیه ۳۵، مادر حضرت مریم علیها السلام خداوند را سمیع و علیم خطاب می‌نمایند که این موضوع نشان از درجه‌عالی تعلیم و تربیت ایشان دارد. تربیتی که خداوند را با تمام وجود خود حس می‌کند «إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَدَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ»^۱. پس می‌توان نتیجه گرفت: چون خداوند بی‌حد و مرز هستند و هیچ کجا خالی از وجود مبارک ایشان نمی‌باشد، بنابراین انسان با یقین می‌داند که خداوند صدای او را

۱- چون زن عمران گفت: پروردگارا آنچه در شکم خود دارم نذر تو کردم تا آزاد شده باشد. پس از من بپذیر که تو خود شنوای دانایی.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

می‌شنود و از درد دل او آگاه است. پس برای رسیدن به خداآگاهی باید این گام‌ها را برداشت و در سطحی از شعور و معرفت قرار گرفت که خداوند را همواره در کنار خود ببیند و احساس کند. در این مرحله است که بسیاری از اعمالی را که دیگران انجام می‌دهند، زشت و ناپسند می‌داند و انجام نمی‌دهد. مثلاً بر سر خاک میت و مقابل چشم نامحرم داد نمی‌زند و فریاد نمی‌کند، در کوی و برزن ناسزا نمی‌گوید و زباله در خیابان نمی‌ریزد. لذا درک صحیح منزلت و جایگاه خداوند از طریق قطع همه وابستگی‌های درونی و بیرونی و همچنین تفکر و اندیشه پیرامون عظمت و قدرت خداوند، موجب وابسته شدن انسان به حضرت الله تعالی می‌شود. همان‌طور که در سوره حج آیه ۷۴ نیز بیان شده است «مَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ»^۱.

۱- قدر خداوند را چنانکه در شایسته اوست نشناختند در حقیقت خداوند است که نیرومند شکست ناپذیر است.

فصل چہارم

کمال مطلوب

کمال چیست؟

هدف از خلقت و آفرینش انسان چیست؟ آیا انسان به دنیا آمده است تا برای زمان کوتاهی از نعمت‌های الهی بهره‌مند شود و سپس بدون اختیار از دنیا رخت بربندد و در قعر قبرستان پوسیده شود و نابود گردد؟ اگر هدف از خلقت آدم این بوده است، پس چرا این همه نظم و تدبیر در عالم هستی وجود دارد؟ اینها سوالاتی هستند که انسان باید همواره نسبت به آنها در زندگی توجه و دقت کافی داشته باشد تا در مسیر دستیابی به کمال موفق گردد. مقصود از خلقت آدم جز معرفت الله و تقرب الی الله نیست که غایت و نهایت کمال آدمی است. انسان بین هیچ و همه چیز زندگی می‌کند. زندگی انسان از هیچ و عدم شروع می‌شود و می‌تواند تا همه چیز پیش رود و لذا می‌توان گفت: انسان موجودی نامحدود است. اگر انسان در

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

جایگاه اصلی و واقعی خود قرار گیرد و تکامل یابد، محدودیتی از نظر زمان و مکان برای او وجود نخواهد داشت (آصف بن برخیا). بنابراین شکی نیست که عقلاً تحصیل کمال بر آدمی واجب می باشد و غرض از خلقت نوع انسان همین بوده است «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ»^۱ که در این آیه، عبادت به معنی پرستش، فرمانبرداری و کمال می باشد. انسان برای رسیدن به همه چیز (کمال مطلوب)، باید ارزش ها را بشناسد و برای کسب آنها تلاش نماید. همان گونه که در مطالب قبل نیز بیان گردید، خداوند در آیه ۱۱۵ از سوره مومنون^۲ توجه انسان را به این نکته جلب می فرماید که آفرینش او عبث و بی فایده نیست و بلکه آفریده شده است تا در دنیا به کمال که هدف نهایی و نقطه عطف خلقت است، دست یابد. برای انسان که اشرف مخلوقات و خلیفه خداوند بر روی زمین است، تقدیر چنین قرار گرفته است که در این دنیا به کمال برسد و از نظر معنوی به رشد و تعالی دست یابد. همان گونه که جنین انسان در رحم مادر، رشد نموده و کامل می شود، اجائین و انسان ها نیز به عنوان جنین این دنیای مادی، لازم است به رشد معنوی و کمالی که برای آنها برنامه ریزی

۱- و جن و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا بپرستند (سوره ذاریات آیه ۵۶).

۲- «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ. آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی شوید».

شده است، دست پیدا کنند تا در زمان تعیین شده بوسیله مرگ و به صورت جنین تکامل یافته در سرای باقی متولد شوند. کمال، ثمره دستیابی به مراتب ایده آل از معنویت است که با شناخت و آگاهی صحیح از آن حاصل می شود. کمال به عنوان یک عشق جاودانه برای بشر است، به همین دلیل است که انسان ها عاشق کمال هستند. اما هر فرد یا گروه، کمال خود را در چیزی قرار داده اند و برای دستیابی به آن تلاش و کوشش می کنند. مثلاً کمال برای یک فرد در به دست آوردن قدرت و برای دیگری در جمع آوری ثروت و یا کسب هنر، علم و تکنولوژی می باشد. عده ای کمال را در ضد ارزش ها و برخی در پندارهای خود می دانند. پندارهایی که از نظر این افراد، در برگیرنده واقعیت کمال و حائز اهمیت هستند و به دنبال آنها می روند، ولی در نهایت بجز سراب چیزی به دست نمی آورند. این همه تنوع در بحث کمال و عدم شناخت و درک واقعی آن برای انسان به دلیل عدم بینش، معرفت و فقدان هوشیاری معنوی است که باعث می شود، انسان راه را از بیراهه تشخیص ندهد و حقیقت را درک نکند. اگر انسان در زندگی به عنوان خلیفه خداوند از عقل خود بهره بُرد و هدف ارزشمند از خلقتش را دنبال نکند از درک مصلحت، موقعیت و خیر و شر زندگی خویش ناتوان بوده است و کورکورانه تابع جلوه های ظاهری زندگی می گردد. بنابراین اگر انسان در

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

تصمیم‌گیری، انتخاب و برداشت‌های خود، عقل را ملاک قرار ندهد، از رشد و توسعه معنوی (معنویت)، برخوردار نمی‌شود و نمی‌تواند مسیر صحیح کمال را پیدا نماید.

توسعه کمال با ابزار معنویت

معنویت، تابندگی انوار پاکی‌ها و نیکی‌ها از قصر مقدس دل و برخاستن و شکل گرفتن افکار و اندیشه‌های متعالی از بارگاه یقین است که آدمی را بر اریکه کمال می‌نشانند، تا مصداق عینی خلیفه خداوند بر روی زمین گردد. بنابراین لازم است اولین تفکر انسان برای دستیابی به رشد و توسعه معنوی که یک ایمان محکم و باور درونی صحیح است، این باشد که کجا قرار گرفته است (مبدأ) و نهایتاً به کجا می‌رود (مقصد). چنین انسانی که در دایره معنویت قرار می‌گیرد به زندگی و هدف آن بسیار فراتر و مقدس‌تر از آنچه عوام به آن فکر می‌کنند، می‌نگرد و برای پاسخ دادن به سوالات از درون خود کمک می‌گیرد و به زندگی درونی بیشتر از زندگی بیرونی خویش بها می‌دهد. بنابراین چنین افرادی به آنچه که عقل و تفکرشان به آنها می‌گوید، می‌پردازند و زندگی را چیزی ورای یک زندگی معمولی و نه در حد خورد و خوراک، خوابیدن و پرداختن به تصورات و خیالات واهی می‌بینند و دلبستگی‌ها، تجملات و دنیاپرستی‌ها را

نمی‌پسندند. زندگی این افراد، سرشار از جنون و عشقِ عارفانه و از خودگذشتگی و توسعه و رشد معنوی است و چون هدف ایشان بسیار مقدس و والا است، همواره برای پاسخ به سوالات خود به وجدان و ضمیر ناخودآگاهشان رجوع می‌کنند. چراکه مطابق با آیات ۷ و ۸ در سورة شمس خداوند تعالی بعد از ذکر یازده مرتبه سوگند می‌فرمایند: به درون و دل انسان خوبی و بدی‌ها الهام شده است «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا. فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا»^۱. بنابراین پاسخ سوالات انسان در درون او به شکل کارت هوشمندی که خوبی‌ها و بدی‌ها در آن ذخیره شده، قرار گرفته است و به همین دلیل، خداوند قبل از آنکه آدرسِ کلید حل مجهولات را به انسان معرفی نمایند، با این تعداد از سوگندها او را متوجه اهمیت و درستی این موضوع می‌گردانند. معنویت، موجب توسعه کمال می‌شود و دقیقاً زمانی کمال‌گرایی حاصل می‌شود که معنویت در زندگی حاکم باشد. زمانی که معنویت در انسان رشد نماید، باعث می‌شود فهم و درک او بالا رود و بتواند راه صحیح را انتخاب نماید. بنابراین چنین شخصی به این درجه از فهم و هوشیاری معنوی دست می‌یابد که هرگز در زندگی پیرو خواسته‌های نفسانی نباشد. افراد معنوی به این درجه از شعور دست

۱- سوگند به نفس و آن کس که آن را درست کرد. سپس پلیدکاری و پرهیزگاری‌اش را به آن الهام کرد.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

یافته‌اند که خداوند رحمان و کردگار هستی‌بخش، خالق این همه عظمت و شگفتی، بی‌نیاز از عبادت بندگان هستند و عبادات ما هیچ منفعتی برای خداوند ندارد و هرگز بر قدرت حضرت الله جل جلاله نمی‌افزاید. همچنین گناه عاصیان و خطاکاران خدش‌های به عظمت و پاکی خداوند وارد نمی‌کند و غباری بر دامن کبریایی حضرت الله جل جلاله نمی‌نشاند. در واقع افراد معنوی، عبادت خداوند و اطاعت اوامر الهی را تاج عزت و کرامتی می‌دانند که بر تارک زندگی خود می‌گذارند و نافرمانی (گناه) از دستورات حضرت الله جل جلاله را بند و زنجیر حقارت و ذلتی می‌بینند که بر پای خویش می‌بندند. زمانی که چنین افرادی در مسیر بندگی حضرت الله تعالی و خدمت‌رسانی در راستای رضایت ایشان قرار می‌گیرند، خداوند نیز آنها را یاری می‌نماید و این پشتیبانی را در تمام مسیر زندگی خود درک می‌کنند. مهمترین گام برای ورود انسان به حیطة کمال، اندیشیدن و تفکر صحیح است. در قرآن کریم بر تفکر و تعقل بسیار تأکید شده است. یعنی با خودت بیاندیشی، بیاندیش تا شعاع افکارت از بُن‌بست مغزت به بیرون و فراتر از حلقهٔ بستهٔ زندگیّت بتابد و در پرتو انعکاس آن شعاع به نادانسته‌ها دست‌یابی، به شرط آنکه امواج فکرت را در راستای جستجوی اسرار خصوصی دیگران هدایت ننمایی و جهت ندهی، آری خودت بیاندیش، نه اینکه کسی دیگر برایت بیاندیشد. خودت

بیاندیش اما نه با نفسانیات، نه با حُب و جاهت، نه با رذالت و قساوت، بلکه خالص بیاندیش، بیاندیش تا حق را بجویی و راه را بیابی و به نور برسی. اگر توجه به بالا رفتن نداشته باشی، اگر دنبال تعالی نباشی سقوط می کنی، در گرداب عفن اشتباهات فرو می روی، هر چند به سوی حق بروی و حق جو و حق طلب باشی باز هم حق بالاتر و میدان آن وسیع تر است، هر چند به پاکی ها و معنویت فکر کنی ثمره آن ارزشمند و جایگاهت عالی تر خواهد بود. انسان با افکار منحرف، انسانی باطل و بدبخت است. چنین فردی در افکار پوچ و باطل خود دست و پا می زند و به نظرش می آید که آنچه می کند حق است. انسانی که رشد و تعالی داشته باشد و سعی کند در یک سطح نماند و همچنان به بالاتر فکر کند از شُبّهات عبور می کند و از توهّمات دور می شود و با نور حرکت می کند. منظور خداوند از تفکر و تعقل؛ یعنی فکر کردن و تمیز دادن، فکر کردن و با عقل خود سنجیدن و صحیح آن را برگزیدن است. اما آنها که باطل فکر می کنند و فکر تعالی ندارند همواره جدل می کنند، با نفس اماره همراه هستند و گویا گردبادی تند آنها را به قهقرا می برد. آنها همچون خزی به پای دیگران هم می پیچند و مانع تعالی آنها می شوند و حتی با خدا و پیامبران هم در می افتند. بسیار دردناک است کسی فکر کند فکرش آخر فکرهاست و به همه چیز رسیده است و همه چیز را

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

می‌داند و بدتر از آن، اینکه فکر کند دیگران نمی‌فهمند و یا نباید بفهمند و این اولین پله جهالت و نادانی است. در این شرایط انسان، منظور حضرت رب‌العالمین و هدف از خلقت را دستیابی و رسیدن به کمال می‌یابد. بنابراین کمال برای او حاصل نمی‌شود مگر آنکه به رشد معنوی دست پیدا کند. در واقع می‌توان بیان نمود که لازمه رسیدن به رشد معنوی برای انسان این است که دیگران نباید او را از انجام دادن منکرات و گناهان باز دارند، بلکه خود با اراده، فهم و درک خویش پیرامون چنین اعمالی نگردد و افکارش خالص و پیرامون مسائل حق و کمال‌گرایی باشد. اگر تفکرات انسان صرف کینه‌توزی‌ها و تجسس در کار و زندگی دیگران شود و افکار ناخوش و بدی داشته باشد همواره در آن قالب قرار می‌گیرد و باعث محصور شدن او در حلقه زندگی‌اش می‌شود. همچنین اگر هنگام هر عبادتی به غیر از خداوند بیاندیشد به آن موضوع نزدیک می‌شود و در پایان عبادتش، همان مسئله در زندگی او مؤثر می‌گردد. اما تفکر پیرامون خداوند، عالم غیب، کائنات، میلیاردها کهکشان، دلایل آفرینش این همه شگفتی، خلقت بشر و انجام دادن کارهای نیک و زیبا برای انسان، ثمربخش و بسیار بسیار لذت‌آور و شیرین خواهد بود. پس می‌توان نتیجه گرفت، ورود به حریم کمال با ابزار فکر و اندیشیدن به حق و اعمال نیک، همانند دو بال، انسان را به سوی خوشبختی

می‌برند و چون دامنهٔ وسعت کمال و حق پایان ندارد، حدِ تعالی و تکامل انسان نیز بسیار بسیار بالا خواهد بود.

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند
بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت^۱

پایه‌های کمال

انسان در رابطه با کمال باید سه نوع آگاهی را که شامل هوشیاری معنوی (آگاهی معنوی)^۲، خود آگاهی^۳ و خداآگاهی^۴ است بدست آورد (پایه‌های کمال). بنابراین با کسب این سه نوع آگاهی، روش‌ها و شیوه‌هایی که لازم است انسان آنها را بکار گیرد و با آنها مأنوس گردد، نمایان و آشکار می‌گردند. آگاهی به ترتیب دارای مراحل است که شامل: تدریس، تعلیم و تربیت می‌باشد که در فصول قبل و مبحث ابعاد تعلیم و تربیت در خداآگاهی مشروحاً توضیح داده شده است.

۱- دیوان غزلیات سعدی.

۲- در فصل اول کتاب به‌صورت کامل توضیح داده شده است.

۳- در جلد سوم کتاب سیر و سلوک پیرامون این مطلب توضیحات کامل ارائه خواهد شد.

۴- در فصل سوم کتاب به‌صورت کامل توضیح داده شده است.

مراتب آگاهی

آگاهی دارای مراتبی است که ایمان، توسعه معنوی و کمال را شامل می‌شود.

الف) ایمان: حکایت از یک اعتقاد ریشه‌ای و باور درونی دارد. زمانی که انسان وارد کلاس آگاهی شد و از تعاریف این مبحث مطلع گردید، یقین، ایمان و باور او شکل می‌گیرد و تقویت می‌گردد و این اولین سطح آگاهی می‌باشد که کسب نموده است و همزمان با مرحله تدریس ایجاد می‌گردد. ایمان به باوری صحیح و یقین واقعی اطلاق می‌شود که روح مقدس خداوندی، مُلهم^۱ به تقوا و فُجور، صوابش^۲ را تایید کند و به مَهر وجدان مَمهور^۳ گرداند.

ب) توسعه معنوی: قرارگرفتن معنویت در زندگی انسان را توسعه معنوی گویند که عدم وجود آن باعث می‌گردد تا پایه کمال شکل نگرفته و رشد معنوی که هدف از آفرینش انسان است، حاصل نمی‌گردد. توسعه معنوی همراه با مرحله تعلیم بوجود می‌آید.

ج) کمال: انسان در این مرتبه از آگاهی عملاً وارد میدان شده است و زمانی کمال حاصل می‌گردد که تربیت ایجاد شده باشد و

۱- الهام شده. «فَالْهَمَّهَا فُجُورُهَا وَتَقْوَاهَا» (سوره شمس آیه ۸).

۲- درستی و راستی.

۳- مَهر شده و امضاء شده.

اگر اعمال و رفتارش در قالب معنویت باشد به کمال دست پیدا کرده است. البته همان گونه که مطرح شد، برای کمال حد و مرزی نمی توان قائل شد. زیرا کمال میدانی وسیع است که هر مقدار پیشرفت در آن حاصل گردد، مراتب آن والاتر می شود و دستیابی به آن برای برخی ممکن و برای عده ای دیگر ناممکن می باشد. همچنین باید دقت نمود که کمال، همواره در راستای حق، حق جویی و حق طلبی می باشد.

کمال مطلوب چیست؟

در مطالب قبل این گونه بیان شد که در نهاد انسان، نفخه ای از روح پروردگار تعالی به امانت گذاشته شده است و همچنین استعداد رشد صفات الهی در درون انسان وجود دارد و قادر است که به رشد معنوی کامل دست پیدا کند. بنابراین می توان گفت: کمال مطلوب، اوج و حد اعلای کمال و مرتبه ای از رشد، تعالی و همچنین دستیابی به جایگاه ارزشمندی است که در اثر پیمودن مسیر حق و کنارزدن حجاب های ظلمانی حاصل می شود و نتیجه آن برای انسان، حس کردن خداوند در کنار خویش در هر زمان و مکان است. در کمال مطلوب، کلام حق همواره در گوش انسان طنین انداز می باشد و به سطحی از شادی و شوق دست پیدا می کند که دائماً با نشاط

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

است و هرگز رنج، سختی و فشار زندگی بر او غلبه نمی‌کند. در این مرتبه از کمال، مابین دنیای مادی انسان و جهان ماورای طبیعت، تنها یک مرز و پرده نازک قرار می‌گیرد و بدین جهت همواره در رنج‌ها و مصیبت‌ها، آرام و صبور است. انسان در وادی کمال مطلوب به اصل و فطرت الهی خود می‌گردد و همواره دل ذاکر، زبان شاکر، تن صابر و وجود تسلیم است و همچنین به شهود یعنی دیدن جمال حضرت الله جل جلاله دست می‌یابد و علی‌رغم اینکه خداوند را نمی‌بیند، همواره وجود نازنینش را در کنار خود حس می‌کند. (مانند بوی عطر که دیده نمی‌شود ولی قابل احساس است). مرحله شهود و این فوز عظیم برای انسان نه از طریق کتاب و بحث که تنها با همت والا و فاصله گرفتن از امیال نفسانی و شیطانی بدست می‌آید و در واقع پاک و مصفا نمودن دل از اغیار است.

وجه خدا اگر شودت منظر نظر

زین پس شکی نماند که صاحب نظر شوی^۱

انسانی که باطنش صیقل پیدا کند، نور الهی به آن می‌تابد و همانند خورشید درخشندگی‌اش جاودانه می‌شود. دلبستگی‌ها به غیر از حضرت الله تعالی و جلوه‌های ظاهری دنیا، حسرت خوردن‌ها و

۱- دیوان اشعار حافظ.

تظاهر کردن‌ها در عالم شهود جایی ندارند و انسانی که به این مقام والا دست می‌یابد همهٔ خصلت‌های فوق را رها نموده است و دلش را به یاد خداوند صیقل می‌دهد. انسان در مقام شهود، چون خداوند را همواره در کنار خود احساس می‌کند، زمینه و شرایط را به گونه‌ای برای خویش آماده و مهیا می‌سازد که همواره ذاکر و شاکر نعمت‌ها و شگفتی‌های خداوند باشد. البته ذکرِی که نه فقط با زبان، بلکه از درون و باطن و از روی معرفت و شناخت انجام گردد. بدین معنی که انسان باید همیشه و در هر فرصتی که بدست می‌آورد به شگفتی‌های خلقت و عظمت خداوند تفکر و اندیشه نموده و آنچه را که در این مسیر کسب می‌کند با ذکرها و عبادات خود همراه نماید. می‌دانیم که بالاترین ذکرها برای خداوند نماز^۱ است، اما نمازی که برای انسان، فهم حضور در محضر خداوند و درک سخن گفتن با حضرت الله جل جلاله را شامل شود و این مهم به دست نمی‌آید مگر اینکه انسان نسبت به خالق این همه شگفتی و همچنین شکوه و عظمت

۱- «إِنَّهُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ. آنچه از کتاب به سوی تو وحی شده است بخوان و نماز را برپا دار که نماز از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد و قطعاً یاد خدا بالاتر است و خدا می‌داند چه می‌کنید» (سورهٔ عنکبوت آیهٔ ۴۵).

خوانندگان گرامی جهت آشنایی بیشتر با معانی ذکرهای نمازهای پنج‌گانه به ضمیمه کتاب مراجعه نمایید.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

خلقت‌های پیرامونش شناخت، درک و فهم لازم و کافی را بدست آورده باشد. بنابراین انسان در مرتبه کمال مطلوب، می‌تواند از اسرار نهانی که با عقل و علوم ظاهری قابل دسترسی نیستند، آگاه شود و مطلع گردد. در تذکرة الاولیاء^۱ و همچنین منطق الطیر^۲ عطار نیشابوری^۳ نقل شده که احمد حنبل^۴ بسیار به محضر بُشرحافی^۵ می‌رفت و نسبت به او ارادت تمام داشت. تا آنجا که شاگردانش از او

۱- تذکرة الاولیاء کتابی عرفانی است به نثر ساده که در شرح احوال بزرگان اولیاء توسط فریدالدین عطار نیشابوری به فارسی نوشته شده است.

۲- منطق الطیر یا مقامات الطیور منظومه‌ای است از عطار نیشابوری که به زبان فارسی و در قالب مثنوی و از مثنوی‌های تمثیلی عرفان اسلامی به‌شمار می‌آید. مراحل و منازل در راه پویدن و جُستن عرفان یعنی شناختن رازهای هستی در منطق الطیر عطار هفت منزل است. او این هفت منزل را هفت وادی یا هفت شهر عشق می‌نامد. هفت وادی به ترتیب چنین است: طلب، عشق، معرفت، استغنا، توحید، حیرت و فقر که سرانجام به فنا می‌انجامد. در داستان منطق الطیر، گروهی از مرغان برای جستن و یافتن پادشاهشان سیمرغ، سفری را آغاز می‌کنند. در هر مرحله، گروهی از مرغان از راه باز می‌مانند و به بهانه‌هایی پا پس می‌کشند، تا اینکه پس از عبور از هفت مرحله، از گروه انبوهی از پرندگان تنها «سی مرغ» باقی می‌مانند و با نگرستن در آینه حق در می‌یابند که سیمرغ در وجود خود آنهاست. در نهایت با این خودشناسی، مرغان جذب جذبۀ خداوند می‌شوند و حقیقت را در وجود خویش می‌یابند.

۳- عارف و شاعر نامی قرن ششم و هفتم هجری قمری.

۴- متکلم و فقیه مسلمان و بنیانگذار مکتب فقه حنبلی.

۵- بُشر حافی (پا برهنه)، عارف نامی قرن دوم و سوم هجری قمری.

پرسیدند؛ شما که شخص عالم و فاضلی در احادیث، فقه و اجتهاد هستید و در سایر علوم نیز نظیر ندارید، چرا همواره نزد شوریده‌ای چون بُشرحافی می‌روید؟! آیا او لیاقت این همه ارادت را دارد؟ احمد حنبل گفت: آری! علی‌رغم اینکه من در همهٔ علوم می‌نام بردید برتر از بُشرحافی هستم، اما او خداوند را بهتر از من می‌شناسد. بنابراین احمد حنبل نزد او می‌رفت و به او می‌گفت: برای من از خدای من سخنی بگوی.

احمد حنبل امام عصر بود	شرح فضل او برون از حصر بود
چون ز فکر و علم خالی آمدی	زود پیش بُشر حافی آمدی
گر کسی در پیش بُشرش یافتی	در ملامت کردنش بشتافتی
گفت: آخر تو امام عالمی	از تو داناتر نخیزد آدمی
هر که می‌گوید سخن می‌نشوی	پیش این سر پا برهنه می‌دوی
احمد حنبل چنین گفتی که من	گوی بردم در احادیث و سنن
علم من زو به بدانم نیک نیک	او خدا را به ز من داند ولیک
ای ز بی‌انصافی خود بی‌خبر	یک زمان انصاف ره بینان نگر

هر چند که امکانات دنیای مادی لازمهٔ راحت زیستن و از ملزومات زندگی است و انسان برای بدست آوردن آنها باید تلاش و کوشش نماید، اما برای دستیابی به کمال که اصل زندگی اوست هرگز نباید به مادیات، وابسته و از نفس اماره پیروی کند. از این رو

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

یکی از فرصت‌هایی که انسان قادر است بوسیله آن نفس اماره‌اش را کنترل نماید و باطن خود را پاک و منزّه گرداند، ماه مبارک رمضان است که مهیا کننده زمینه‌ای است تا انسان بتواند خودسازی را تمرین نماید. رمضان فرصتی است برای این گونه زندگی کردن و گرسنه نگه داشتن درون از نفسانیات و سرکوب کردن خواسته‌هایی که نفس اماره مشوق آنهاست. از دیگر برکات این ضیافت الهی، کنترل شهوت‌های باطنی و کنترل نفس در جلوگیری از پایمال کردن حقوق دیگران و همچنین سرکوب کردن امیالی چون ثروت‌اندوزی، مقام‌طلبی، میل جنسی، حرام‌خواری، غیبت‌کردن و تهمت‌زدن می‌باشد. آری؛ اهمیت ماه مبارک رمضان تنها به صرف نخوردن یک وعده غذا نیست، بلکه ابعاد معنوی رمضان و امکان خودسازی باطن در این ماه است که موجب ارزشمند بودن آن گردیده است. انسان در ماه رمضان، میهمان خداوند می‌شود و شب قدرش از هزاران ماه برتر و بهتر است.^۱ بنابراین آنچه انسان باید از رمضان فرا گیرد این است که چگونه باید روح و درون خود را پاک و منزّه نماید و همچنین به این نکته توجه داشته باشد که انسان همچون جنین در این دنیا برای

۱- «لَيْلَةُ الْقَدْرِ حَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ. شب قدر از هزار ماه برتر است» (سوره قدر آیه ۳).

در کتاب "به استقبال رمضان" (تألیف حسن پورشبانان) مفصلاً ابعاد معنوی ماه مبارک رمضان شرح داده شده است.

رسیدن به رشدی که کمالش می‌نامیم مورد آزمایشات گوناگون قرار می‌گیرد تا به آن دست یابد و به عالم باقی از شکم دنیای مادی زاییده گردد. چراکه خداوند در آیه ۱۵۵ از سوره بقره اشاره به این نکته می‌فرماید که «وَلْتَبْلُوْكُمْ بَشٰیءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِيْنَ»^۱، بنابراین رمضان یکی از عرصه‌های سازندگی برای انسان است تا دل خویش را صیقل دهد و آماده تولد در دنیای دیگر گردد، زیرا در انتقال به عالم دیگر، روح‌هایی مورد تقرب و تکریم قرار می‌گیرند که در دنیا تکامل و رشد و تعالی یافته باشند. درست همانند نوزادی که برای تولد صحیح و سالم، باید در شکم مادر و در مدت زمان معینی رشد طبیعی و مناسب داشته باشد. خداوند در آیه ۱۱۹ سوره هود می‌فرماید: جهنم را از اجانین و انسان‌ها پُر می‌گردانم! آنانکه طی طریق سعادت ننموده و به کمال نرسیده باشند و عمر خویش را در گمراهی سپری نموده‌اند «...لَاَْمْلَآنَّ جَهَنَّمَ مِّنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ اَجْمَعِيْنَ»^۲، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت بهترین بهره رمضان برای انسان، شناختن هدف و آزمودن خویش در مسیر آن است. در واقع انسان باید همواره خداوند را در

۱- قطعاً شما را به چیزی از قبیل ترس، گرسنگی و کاهش در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و مژده ده شکیبایان را.

۲- البته جهنم را از جن و انس یکسره پُر خواهم کرد.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

کنار خود احساس نماید و حرف حق را بشنود و این احساس را به درون خویش منتقل سازد تا زنگار از دلش زدوده گردد. همچنین افکارش را از مادیات جدا نماید تا نور حضرت الله جل جلاله به دل او بتابد و با مجاهدت، امیال شیطانی و حیوانی و هوس‌ها و مقام‌ها برایش بی‌اهمیت گردد. مثلاً یک کارمند در مقام و مرتبه خود می‌تواند رضایت افراد را جلب نماید و برای کشورش افتخار کسب کند و تحسین همگان را برانگیزد و یا بالعکس با حُب جاه و مقام می‌تواند باعث انزجار مردم گردد. لذا مهمترین چیز برای انسان در هر شغل و مقامی این است که چگونه عمل کند که مورد رضایت خداوند قرار گیرد و روحش اغنا گردد. خلاصه کمال مطلوب و راهنمای رسیدن به آن در آیه ۱۱۰ از سوره کهف این گونه بیان شده است: «...فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا»^۱. بدین معنی که انسان برای لقای پروردگارش باید اعمال شایسته انجام دهد و در هیچ عبادتی، غیر از خداوند را شریک نسازد. چراکه دل انسان، شبیه ظرف غذایی است که اگر این ظرف آلوده و کثیف باشد، باعث فساد هر نوع غذای پاک دیگری که درون آن قرار می‌گیرد، می‌شود. در آیات ۱۰۳ و ۱۰۴ سوره کهف خداوند

۱- پس هر کس به لقای پروردگار خود امید دارد باید به کار شایسته بپردازد و هیچ کس را در پرستش پروردگارش شریک نسازد.

می‌فرمایند: «قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا. الَّذِينَ ضَلَّ سَعِيَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا». بگو آیا شما را از زیانکارترین مردم در کارها آگاه سازیم؟ آنان کسانی هستند که تلاش‌هایشان در زندگی دنیا نابود شده ولی می‌پندارند که کار نیک انجام می‌دهند. در واقع تلاش و اعمال این گروه از افراد به دلیل اینکه خالصانه نبوده و در کارهایشان برای خداوند شریک قرار داده‌اند، نابود شده است و لذا از زیانکارترین مردم هستند. منافق بودن، تضاد در گفتار و کردار، دورویی، انکار حقیقت، گریزان بودن از شهادت دادن به حق، قضاوت ناحق و غیره همگی مصادیقی هستند که باعث می‌شوند انسان، بازنده‌ای باشد که در پرونده‌اش برای آخرت توشه‌ای نیست. خداوند انسانی را که به او عقل و شعور عطا فرموده است این‌گونه راهنمایی و تعلیم می‌دهد تا موجودی ارزشمند گردد. بنابراین اگر انسان خداوند را ناظر بر همه احوال و اعمال بداند و به یاد خداوند باشد و همچنین حجاب‌های ظلمانی و ضد ارزش‌ها را از صفحه دل خویش کنار زند و درونش را صیقل دهد و با مجاهدت از وابستگی‌های مادی و مقام‌های زودگذر فاصله بگیرد، چون درونش از اغیار (غیرالله) پاک گشته است، آرام آرام مصفا و روشن می‌شود و مهبای تجلی نور حضرت الله تعالی بر وجودش می‌گردد. اینجاست که انسان این حضور را درک می‌نماید،

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

قلب او تابنگی می‌یابد و در فضای عشقِ حضرت الله جل جلاله دیوانه و سرگردان، دائماً از خدا می‌گوید و می‌شنود. چنین انسانی خداوند را عشق، شور، نور و همه خوبی‌ها می‌بیند. خداوندی را درک و فهم می‌کند که با شکوه و عظمت است و قادر است که خطوط سر انگشتان میلیاردها انسان را متفاوت خلق نماید^۱ و از حرکت افکار درون شیارهای مغز و زمزمه‌های درون انسان باخبر است. خداوند علیمی که در قرآن کریم می‌فرماید: «...وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ...». و بدانید که حضرت الله تعالی میان آدمی و دلش حایل می‌گردد^۲. یعنی قبل از اینکه انسان تفکری انجام دهد، خداوند از آن آگاه و باخبر هستند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت انسان در مقام شهود است که از چنین خداوندی می‌گوید، می‌شنود و لذا همواره شاد و نشئه می‌باشد.

معرفت حاصل کن ای جان پدر	تا بیابی از خدای خود خبر
هر که عارف شد خدای خویش را	در فنا بیند بقای خویش را
هر که او عارف نشد او زنده نیست	قرب حق را لایق و ارزنده نیست
هر که او را معرفت حاصل نشد	هیچ با مقصود خود واصل نشد

۱- «بَلَىٰ قَادِرِينَ عَلَىٰ أَنْ تُسَوَّىٰ بَنَاتُهُ». آری قادریم که حتی خطوط سر انگشتان او را موزون و مرتب کنیم» (سوره قیامه آیه ۴).

۲- سوره انفال آیه ۲۴.

حق تعالی را بدانی با عطا	نفس خود را چون شناسی با هوا
هر که عارف نیست نبود جنس ناس	عارف آن باشد که باشد حق شناس
کار عارف جمله باشد با صفا	هست عارف را بدل مهر و وفا
غیر حق را در دل او نیست جای	هر که او را معرفت بخشد خدای
هر که فانی نیست عارف کی بود	معرفت فانی شدن در وی بود
زانکه در خود فانی مطلق بود ^۱	همت عارف لقای حق بود

نتیجه و حاصل کمال مطلوب

حاصل و ثمره کمال مطلوب تقرب الی الله است و انسان با تقرب به حضرت الله جل جلاله، حیات و هستی خود را کامل می کند و در این حالت مزه و طعم بودن و هستی وجود خویش را در می یابد. بنابراین تقرب، نقطه عطف خلقت بشر خواهد بود که در سایه رشد معنوی و کمال مطلوب حاصل خواهد شد. برای مثال باغبانی که درخت میوه ای را نشاء می کند و برای رشد زحمت می کشد، به دنبال چیست؟! مگر جز این است که به دنبال میوه و ثمره آن است؟ خلقت انسان (من و شما) نیز باید ثمره ای داشته باشد و آن، شیرینی و شهدی است که خداوند در قرب و لقاء خویش قرار داده است. وقتی تکامل صورت گرفت، انسان به شخصیت واقعی خود که یک اصل الهی

۱- پندنامه عطار نیشابوری.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

می‌باشد و هویت واقعی او را تعیین می‌کند، دست می‌یابد. این اصالت واقعی، همان فطرت الهی انسان است. به عبارتی انسان با این هویت جاودانه، ابدی، خدایی و بهره‌مند از قدرت خداوندی، بر وجود خویش دلسوز می‌شود و از تفضلات الهی و اتصال به مبدأ وجود و خالق هستی بهره‌مند می‌گردد و در این صورت در نشاط دائمی به سر می‌برد و تسلیم به رضای خداوند می‌باشد. خصوصیات چنین افرادی این است که مال، ثروت، ظاهر فریبنده و حُسن و جمال دیگران هیچ تأثیری در اندیشه و افکارشان نخواهد داشت و بنابراین به باطنی نیرومند و زلال، دست می‌یابند که در آن صدفِ هویت، گوهرِ عشق واقعی و پاک می‌درخشد و زیبایی‌های ظاهری در مقابل آنها ناچیز و بی‌مقدار خواهد بود. محور و مرکزیت چنین افرادی فقط خداوند سبحان است و به مرتبه‌ای می‌رسند که تشویق و تعریف و یا عیب‌جویی و مسخره دیگران کمترین تأثیری در روحیه ایشان نخواهد گذاشت. این افراد، هرگز ارزش و وقعی برای کسانی که خلق را از خیر و سعادت باز می‌دارند، قائل نخواهند شد. درد و رنج برای ایشان قابل تحمل است، فقر و نداری عذاب‌آور نیست، ناکامی‌ها رنجشان نمی‌دهد و کمبودها آزارشان نمی‌رساند. چراکه به منبع همه فیوضات وصل می‌باشند، همچنین زمینه گناه در آنها بوجود نمی‌آید، بلکه زمینه انجام کارهای ثواب و شوق جلب رضایت خداوند روز به روز

در دلشان شعله‌ور می‌گردد.^۱ بنابراین کمال به معنی واقعی آن، رشد ایده‌آل معنوی و کمال مطلوب، مرتبه‌ای از رشد و تعالی و کسب جایگاهی عالی و ارزشمند معنوی می‌باشد که در سایه پیمودن مسیر حق و کنارزدن حجاب‌های ظلمانی کسب می‌گردد و در نتیجه خداوند را در همه جا و همه وقت، حس کردن و دیدن و کلام حق شنیدن حاصل می‌شود و چنانچه بیان شد، همان بازگشت به اصل و فطرت الهی خواهد بود «...فَطَرَتَ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا...».^۲ اینجاست که انسان به جایگاه خود یعنی قائم مقامی خداوند بر روی زمین پی می‌برد و خداگونه از بعضی قدرت‌های خداوند، برخوردار می‌شود و چون منصور حلاج ندای «اناالحق» سر می‌دهد. نقل شده که دو برادر بودند و پس مرگ پدر، یکی بر جای او به زرگری در بازار مشغول گشته و دیگری برای رهایی از وسوسه‌های نفس اماره، عبادت و گوشه‌گیری درون غاری را پیش گرفته بود. روزی برادر زرگر، زغال گداخته‌ای را درون پنبه‌ای قرار داد و بی‌آنکه پنبه بسوزد،

۱- «وَلَا تَطْعُ كُلَّ حَلَاظٍ مَّهِينٍ. هَمَّازٍ مَشَّاءٍ بِنَمِيمٍ. مَنَاعٍ لِلْخَيْرِ مُعْتَدٍ أَثِيمٍ. عُتُلٌّ بَعْدَ ذَلِكَ زَنِيمٍ. أَنْ كَانَ ذَا مَالٍ وَبَنِينَ. و از هر قسم خورنده فرو مایه‌ای فرمان میر. که عیب‌جو است و برای خبرچینی گام برمی‌دارد. مانع خیر متجاوز گناه پیشه. گستاخ و گذشته از آن زناده است. به صرف اینکه مالدار و پسر دار است» (سوره قلم آیات ۱۰ الی ۱۴).

۲- سرشتی الهی که خدا انسان را بر آن سرشته است (سوره روم آیه ۳۰).

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

آن را نزد برادر زاهد و کوه‌نشین خود فرستاد. وقتی این پیشکش نزد برادر زاهد و غارنشین رسید، او قدرت برادرش را تحسین کرد و در مقابل برای او غربالی پُر از آب فرستاد. زرگر با تحسین قدرت و توان برادرش، آن غربال را با نخ‌ی در دکان زرگری‌اش آویزان کرد تا نشانه‌ای برای دیگران باشد. روزها گذشت تا اینکه برادر کوه‌نشین برای رفع مایحتاج خود به شهر آمد و نزد برادرش رفت. پس از احوال‌پرسی، برادر زرگر از او خواست، برای دقایقی در دکان او مراقب اوضاع باشد تا برای انجام کاری بیرون برود. دقایقی نگذشته بود که زنی برای فروش النگوهایش به دکان آمد. سلام داد و دست جلو آورد و گفت: این النگوها را به چه قیمتی خریدارید. دیدن این منظره همان و دگرگون شدن حالت نفسانی همان و در این لحظه، آبی که در غربال بود از سوراخ غربال به زمین فرو ریخت. زمانی که برادر زرگر بازگشت و این صحنه را دید، گفت: ای برادر اگر به دکان نشستی و هنگام کسب و کار، آب از غربالت فرو نریخت، زاهد هستی، وگرنه دور از اجتماع و عدم دسترس، همه زاهد و عابد هستند. بنابراین می‌توان گفت که انسان عاشق کمال است و این یک عشق جاودانی در انسان‌ها محسوب می‌شود. البته هر کس کمال خود را در چیزی می‌بیند و به دنبال آن می‌رود و متأسفانه برخی افراد، به جای آنکه سراغ آب بروند، به دنبال سراب و ارزش‌های موهوم و

کمالات پنداری می‌روند و آن را واقعیت تصور می‌کنند. کمال واقعی نتیجه شناخت صحیح، آگاهی درست و طی طریق در مسیر مستقیم، یعنی همان جهتی که خالق هستی بخش آن را ترسیم فرموده است، می‌باشد. متأسفانه بزرگترین مشکلی که امروزه در مقابل انسان قرار دارد، عدم هوشیاری معنوی، خود آگاهی و خدا آگاهی می‌باشد. در مسیر دستیابی به کمال و معرفت الله دو عامل اهمیت به سزایی دارند:

۱. روح انسان: که نفخه الهی به قالب او تعلق گرفته و از اسراری است که هیچ کس نتوانسته و نخواهد توانست به ماهیت آن پی‌برد. همچنان که هیچ کس به ذات خداوند تعالی واقف نیست و از آنجایی که ذات احدیت فنا ناپذیر می‌باشد، پس روح آدمی نیز باقی و جاوید خواهد بود و هر ظلمی به آن کنیم برای همیشه با خود، خواهد داشت.

۲. نفس انسان: که پایین‌ترین مرتبه روحانی می‌باشد.^۱

۱- به فصل اول کتاب و مطلب «اهمیت آگاهی و شناخت انسان از خویشتن» مراجعه شود.

عصاره کلام در راستای دستیابی انسان به کمال

۱. آنچه در دلت از دیگران به آن معطوف داشته‌ای، مانند مقام، ثروت، زیبایی، قدرت و تو را اسیر آن نموده است که از اصل خود بازمانی، دل را از آنها مصفا کن، زنگار بشوی، صیقل ده تا تابناک گردد.
۲. اراده‌ات را در امر و اراده و خواست معبود یکتا و خدای مهربان، قربانی و فانی گردان.
۳. اندیشه و افکارت را برای حضرت دوست و در جهت شناخت او بارور کن.
۴. گفتارت را راست کن و در مسیر حق بدار و با حق و حقیقت ممزوج گردان.
۵. پیمان‌ت را استوار کن و به سوگندهایت وفادار بمان، عهد شکنی که خدایت از تو روی بگرداند.
۶. دلت را در همه حال متوجه معبود گردان، به او پرداز و ذاکر باش.
۷. زیانت را به ناسزا و لغو مگردان، بلکه به شکر نعمت وادار.
۸. از سختی‌ها نهراس و ابزار صبر به کار بند که تاریکی و ظلمت شبانه، لاجرم با حضور نور محو می‌گردد.
۹. تسلیم مشیت حضرت رب العالمین جل جلاله باش که نیکی‌ها از اوست.
۱۰. ضمیرت را برای دوست خالص گردان تا به ارمغان، پر پروازت دهد.

خلاصه اینکه؛ می‌توان نتیجه گرفت کمال به معنی دستیابی به یک رشد معنوی است و آن نیز دارای مراحل گوناگونی می‌باشد و کمال مطلوب آخرین مرحله و ایده‌آل آن است. بنابراین همان‌گونه که بیان گردید، در مسیر رسیدن به کمال مطلوب لازم است، انسان سه نوع آگاهی، شامل: آگاهی معنوی (هوشیاری معنوی)، خود آگاهی و خدا آگاهی را کسب نماید و نسبت به تزکیه نفس اماره خویش کوشا باشد. در این کتاب، هوشیاری معنوی و خدا آگاهی به تفصیل بیان گردید و در جلد سوم کتاب سیر و سلوک پیرامون خود آگاهی که موجب می‌گردد تا شناخت و درک انسان نسبت به وجود خودش بالاتر رود و این سوالات برای او مطرح می‌گردد که انسان چیست؟ ابعاد معنوی و روحانی کدام است؟ و هدف از آفرینش او چیست؟، و این مطالب به صورت کامل بیان خواهد شد و در ارتباط با نفس اماره و راهکارهای تزکیه آن نیز مفصلاً توضیح داده می‌شود.

«انشاء الله تعالی»

کلام آخر

مزرعه‌ای مملو از خوشه‌های گندم را در نظر بگیرید. در بین آن همه خوشه گندم، خوشه‌ای از همه کشیده‌تر، رعنا تر و زیباتر است که باعث جلب توجه بینندگان می‌شود. اما این خوشه گندم با همه زیبایی و جلب توجهی که دارد، ثمره آن همان هفتاد دانه گندم است چرا که برای دانه گندم اینگونه تعیین شده است که برای رشد و نمو خود از آب، خاک و نور خورشید استفاده کند و در هر حال هفتاد دانه گندم به بار بیاورد. اما خداوند برای انسان نیز هدفی از کمال و رشد قرار داده است؛ تا با نور ایمان، خاک معرفت و آب زلال چشمه اخلاص، خود را به کمال مطلوب رساند. اما تفاوت انسان‌ها بر خلاف گندم در این است که هیچ محدودیتی در رشد و ثمره آنها نیست. یعنی هر چقدر تلاش، کوشش و حرکت رو به جلو انجام

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

دهند، راه بیش از پیش برایشان باز می‌شود و دریچه‌های رحمت الهی گشوده‌تر می‌شود. پس چه بسیارند افرادی که در این مسیر گام نهادند و با دیدن درهای رحمت الهی تشنه‌تر شدند و گام‌ها و قدم‌هایشان را رو به جلو استوارتر و محکم‌تر برداشتند. صداقت، اساس تکامل و بنیان کمال است و کمال مطلوب هدف خلقت انسان و چنین است که قرآن کریم توصیه به صداقت، اخلاص، شناخت، تفکر، تدبر و تلاش می‌نماید.^۱ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که: صداقت میوه اخلاص؛ اخلاص حاصل شناخت؛ شناخت نتیجه تفکر؛ تفکر زائیده اراده؛ اراده از خواستن برآید و خواستن ناشی از آگاهی است و آگاهی با آموختن و تلاش واقع می‌شود.

۱- «...مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ...» (سوره اعراف آیه ۲۹، سوره یونس آیه ۲۲، سوره عنکبوت آیه ۶۵، سوره لقمان آیه ۳۲، سوره غافر آیات ۱۴ و ۶۵، سوره بینه آیه ۵).

ضمائم

نبی مکرم اسلام حضرت محمد مصطفی ﷺ در خصوص نمازهای پنج گانه می فرمایند:

۱. «لَوْ كَانَ عَلَى بَابِ دَارٍ أَحَدُكُمْ نَهْرٌ وَ اغْتَسَلَ فِي كُلِّ يَوْمٍ مِنْهُ خَمْسَ مَرَّاتٍ أَكَانَ يَبْقَى فِي جَسَدِهِ مِنَ الدَّرَنِ شَيْءٌ؟ قُلْتُ: لَا. قَالَ: فَإِنَّ مَثَلَ الصَّلَاةِ كَمَثَلِ النَّهْرِ الْجَارِي كُلَّمَا صَلَّى صَلَاةً كَفَرْتَ مَا بَيْنَهُمَا مِنَ الدُّنُوبِ»

«اگر در کنار خانه شما نهري باشد و در روز پنج نوبت خود را در آن شست و شو دهید، آیا در بدن شما چیزی از آلودگی ها می ماند؟ هرگز! نماز نیز مثل نهر جاری و روانی است که هرگاه بر پا می شود، گناهان را می شوید و از بین می برد»^۱.

۲. «أَلَا أَنَّ الصَّلَاةَ مَأْدَبَةُ اللَّهِ فِي الْأَرْضِ قَدْ هَنَأَهَا لِأَهْلِ رَحْمَتِهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ»

«آگاه باشید نماز سفره گسترده خداوند در زمین است که خداوند آن را روزی پنج بار برای اهل رحمتش گوارا نموده است»^۲.

۳. «مَثَلُ الصَّلَاةِ الْخَمْسِ كَمَثَلِ نَهْرٍ جَارٍ، عَذَبَ عَلَى بَابِ أَحَدُكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ فَمَا يَبْقَى ذَلِكَ مِنَ الدَّنَسِ»

۱- وسائل الشیعه، جلد ۳، صفحه ۷.

۲- مستدرک الوسائل، جلد ۳، صفحه ۱۶، حدیث ۹/۲۸۹۹.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

«نمازهای پنج گانه به نهر جاری گوارایی می مانند که بر در خانه های تان روان است و هر روز پنج بار خود را در زلال آن شست و شو می دهید و دیگر هیچ پلیدی باقی نمی ماند»^۱.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده مهربان

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.

حمد و ستایش مخصوص خداوند جهانیان است. خداوند بخشنده مهربان.

مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ.

صاحب روز رستاخیز.

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ.

خداوندا، تنها تو را می پرستیم و تنها از تو یاری می خواهیم.

إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ.

ما را به راه راست هدایت بفرما.

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ.

راه آنان را که نعمت عطا فرمودی و نه آنان که غضبشان فرمودی و نه راه گمراهان.

۱- کنز العمال، جلد ۷، صفحه ۲۹۱، حدیث ۱۸۹۳۱.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده مهربان

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ.

بگو یا محمد اوست خدای یگانه.

اللَّهُ الصَّمَدُ.

خدا بی نیاز است.

لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ.

نزاده و زاییده نشده و نیست او را همانندی.

ذکر قنوت

رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ.

ای پروردگار ما، چون صدای منادیی که خلق را به ایمان می خواند شنیدیم، اجابت کردیم.

فَأَمَّا، رَبَّنَا لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، سُبْحَانَكَ وَتَعَالَيْتَ.

پس ایمان آوردیم. پروردگارا، جز شما خدایی نیست که منزّه و بلند مرتبه هستی.

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، سُبْحَانَكَ وَبِحَمْدِكَ.

جز شما خدایی نیست که پاک و سزاوار پرستش هستی.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، سُبْحَانَكَ يَا رَبِّ.

خداوندا، جز شما خدایی نیست که پاک و منزّه هستید، ای پروردگار من.

ذکر دیگر قنوت

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ.

نیست خدایی جز خدای یکتا و بزرگوار با حلم و بردبار، نیست

خدایی جز پروردگار بلند مرتبه و بسیار توانای بزرگ.

سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَرَبِّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ.

پاک و منزّه است پروردگار هفت طبقه آسمان و پروردگار عرش با

جلال و شکوه.

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

و حمد و ستایش مخصوص پروردگار جهانیان است.

وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ.

و هیچ قدرتی و توانایی، جز قدرت و توانایی آن خداوند بلند مرتبه

عظیم الشان نخواهد بود.

ذکر رکوع

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ.

پاک و منزّه است پروردگار بزرگ من و حمد و ستایش

مخصوص اوست.

سُبْحَانَ اللَّهِ جَلَّ جَلَالُهُ. (سه مرتبه)

پاک و منزّه است خداوندی که شکوه و عظمتش همه جا
متجلی است.

سَبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَمَّا يَصِفُونَ.

پاک و منزّه است خداوند بلند مرتبه‌ای که نمی‌توان او را
توصیف کرد.

اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَالْمَجْدُ وَلَكَ الْعِظَمَةُ وَالْكِبْرِيَاءُ مَعَ كُلِّ نَفْسٍ
وَكُلِّ طَرْفَةِ عَيْنٍ.

خداوندا، حمد و شکوه و عظمت و بزرگواری با هر نفس و هر چشم
بر هم زدنی برای شماست.

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ رَبَّنَا وَ لَكَ الْحَمْدُ، اللَّهُ أَكْبَرُ.

می‌شنود خداوند صدای کسی که او را ستایش می‌کند. پروردگارا،
حمد برای توست، خداوند بزرگ است.

ذکر سجده

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَبِحَمْدِهِ.

پاک و منزّه است پروردگار بلند مرتبه من و حمد و ستایش
مخصوص اوست.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

سُبْحَانَ اللَّهِ جَلَّ جَلَالُهُ. (سه مرتبه)

پاک و منزّه است خداوندی که شکوه و عظمتش همه جا متجلی است.

سَبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَمَّا يَصِفُونَ.

پاک و منزّه است خداوند بلند مرتبه‌ای که نمی‌توان

او را توصیف کرد.

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَالْمَجْدُ وَلَكَ الْعِظَمَةُ وَالْكِبْرِيَاءُ مَعَ كُلِّ نَفْسٍ وَكُلِّ طَرْفَةِ عَيْنٍ.

خداوندا، حمد و شکوه و عظمت و بزرگواری با هر نفس و هر چشم
بر هم زدنی برای شماست.

ذکر همراه با سجده آخر

اللَّهُمَّ لَكَ سَجَدْتُ تَعَبُّدًا وَرِقًّا، لَا مُسْتَكْبِرًا.

خداوندا، تو را از روی بندگی و میل سجده می‌کنم
و تکبر نمی‌ورزم.

بَلْ أَنَا عَبْدُكَ الضَّعِيفُ الدَّلِيلُ، الْخَائِفُ الْمُسْتَجِيرُ.

بلکه من بنده‌ای ضعیف و ناچیزم و از تو پروا دارم و به تو پناه می‌برم.

لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا وَلَا حَيَوَةً وَلَا مَوْتَ وَلَا نُشُورًا.

که مالک ضرر و سود خود نیستم و نقشی در زنده ماندن و مرگ و
برانگیخته شدنم ندارم.

ذکر دیگر سجده آخر

اَللّٰهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ، تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ.
بارالها، ای مالک هستی هر که را بخواهی مُلک و مکت عطا
می کنی و از هر که بخواهی مُلک هستی می گیری.

وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ.

و هر که را بخواهی عزت می بخشی و هر که را بخواهی
خوار می گردانی.

بِيَدِكَ الْخَيْرُ، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

خوبی ها بدست مبارک شماست و شما بر هر کاری توانا می باشید.

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ. اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ.

تنها، تو را می پرستیم و از تو یاری می خواهیم. ما را به

راه راست هدایت بفرما.

وَأَفْتَحْ لِسَانِنَا بِذِكْرِكَ وَحَمْدِكَ وَتَثَانِكَ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمُخْلِصِينَ

و زبان ما را بذکر و حمد و ثنای خودت بگشای و ما را

از مخلصین قرار بده.

وَصَلِّ عَلَى مَلَائِكَتِكَ وَ أَنْبِيَائِكَ وَ أَوْلِيَائِكَ وَ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ.

و درود و صلوات بر ملائک و انبیاء و اولیاء و بندگان صالحت بفرست.

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

ذکر تشهد

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلَهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ
گواهی می‌دهم که خدایی جز حضرت الله جل جلاله نیست،
یکتاست و شریکی ندارد.

وَ اَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَ رَسُوْلُهُ
و گواهی می‌دهم که محمد بنده و فرستاده اوست.
اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ اٰلِ مُحَمَّدٍ
خدایا بر محمد و آل او درود فرست.

تسبیحات اربعه

در رکعت سوم و چهارم سه مرتبه می‌خوانیم
سُبْحَانَ اللّٰهِ وَ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ وَ لَا اِلَهَ اِلَّا اللّٰهُ وَ اللّٰهُ اَكْبَرُ.
پاک و منزّه است خداوند، حمد و ستایش مخصوص خداوند است
و معبودی جز او نیست و خداوند بزرگ است.

و سلام می‌دهیم

اَلسَّلَامُ عَلَیْكَ اَیُّهَا النَّبِیُّ وَ رَحْمَةُ اللّٰهِ وَ بَرَکَاتُهُ.
سلام و رحمت و برکات خداوند، ای پیامبر بر تو باد.
اَلسَّلَامُ عَلَیْنَا وَ عَلٰی عِبَادِ اللّٰهِ الصّٰلِحِیْنَ
سلام بر ما و بندگان خدا باد.

اَللّٰمُ عَلَیْکُمْ وَ رَحْمَةُ اللّٰهِ وَ بَرَکَاتُهُ.

سلام و رحمت و برکات خداوند بر شما باد.

و بعد از سلام

اِنَّ اللّٰهَ وَ مَلَائِکَتَهُ یُصَلُّوْنَ عَلَی النَّبِیِّ. یَا اَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوا صَلُّوا عَلَیْهِ

وَ سَلِّمُوا تَسْلِیْمًا.

همانا خداوند و ملائک بر محمد درود می فرستند، ای کسانی که ایمان آورده اید بر محمد و آل او درود بفرستید.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَی مُحَمَّدٍ وَ اَلِ مُحَمَّدٍ.

خداوندا، بر محمد و آل او درود فرست.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَی مَلَائِکَتِکَ وَ اَنْبِیَائِکَ وَ اَوْلِیَائِکَ وَ عِبَادِکَ الصّٰلِحِیْنَ.

خداوندا، درود و صلوات بر ملائک و انبیاء و اولیاء و بندگان

صالحت بفرست.

«وجوب ثنای خالق»

بارخدایا...

ای کردگار هستی بخش...

آنگاه که از هستی من هیچ نشانی نبود و بر من و بودنم نظر فرمودی،
آنگاه که اراده و مشیتِ حضرتت بر خلق و وجود من گواهی فرمود،
آن هنگام که نقش وجود و حضورم نگاشته شد و جز ذات مقدس
و پاکت، هیچ کس را خبر نبود،

آنگاه که حیات کریمانه‌ام بخشیدی و مرا خلعت بودن عطا فرمودی،
آن دم که آفتاب حیاتم طلوع نمود و چرخهٔ زمان، باب وجود به
رویم گشود،

آنگاه که در حریم هستی قدم گذاشتم و به هستی پیوستم، هست
شدم و آنچه که خواستی شدم

و پس گردون و فلک به امر نافذت پذیرای من شد.

از آن زمان که بر خلقت من نظر فرمودی تا اکنون،

و تا آن زمان که باد غارتگر به تاراج برد ذره‌های جسم من،

هوشیاری معنوی، خویش انضباطی و خداآگاهی

به خاطر شُکوه و شگفتی خلقت جهان هستی، تجلی عظمت و جلال
و همچنین اقتدار زاید الوصف حاکم بر نظام عالم
و هم آنکه خلعت وجود بر من پوشانیدی و افتخار بودن نصیبم
فرمودی، حمد و ثنایت را پیوسته و مستمر بر خویشتن واجب می بینم
«اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَالْثَنَاءُ وَلَكَ الْعِظَمَةُ وَالْكَبَرِيَاءُ مَعَ كُلِّ نَفْسٍ وَكُلِّ طَرْفَةٍ
عَيْنٍ»^۱

۱- حسن پورشبانان.

«نماز»

نماز، سروشی از دیار خاکیان بر عالم افلاک.
نماز، روح عبادات و امتزاج خشوع و دلدادگی.
نماز، تپیدن جان در مقام عبد و بندگی.
نماز، استوارنامه و میثاق عشق و عاشقی.
نماز، انتقال نور و صدا از ناسوت به لاهوت.
نماز، شمیم اُنس گلستان معرفت و نسیم دل انگیز عاشقی.
نماز، طنین کلام از جان و قالب تا بیکران هستی.
نماز، سیر دل در حریم حرم یار.
نماز، تدوین قصه دلدادگی از دلدار.
نماز، قطره‌ای از عصاره کلام در مینای دل.
نماز، اکسیر بندگی، تبیین خشوع و نشان دلباختگی.
نماز، رازی در نیاز، نیازی در راز.^۱

۱- حسن پورشبانان.

«الهی»

الهی، اندیشه‌ای عطا نما تا به تو پردازم و عقلی تا در کار تو سازم.
الهی، همتی تا کاخ غرور، ویران و آشیانه دل، آباد سازم.
الهی، اراده‌ای که خویشتن نبینم و بصیرتی که تنها تو را بینم.
الهی، بینایی ده تا ره بشناسم و قدرتی تا آن ره پیمایم.
الهی، عنایتی کن تا لطف را درک و شعوری تا مهرت را فهم بنمایم.
الهی، خشوعی که مقبول درگاهت و خضوعی که معقول بندگانت.
الهی، توانی تا تعبد بتوانم و عزمی تا از راه نمانم.
الهی، سوزی که ساز دل بنوازم و آهی که مینای دل بگذازم.
الهی، اشکی تا زنگار دل شویم و قلبی کانجا تو را جویم.
الهی، دلی که بر عشق تو بنا نمایم و عشقی که تنور دل به آن بتابانم.
الهی، طاقتی که تحمل فراق بتوانم و تابی که سودن سختی‌ها بنمایم.
الهی، جانی که در سودای تو بازم و سری تا در پای تو اندازم.
یا حبيب، یا حبيب، یا حبيب.^۱

۱- حسن پورشبانان.

«انسان»

انسان، عصارهٔ خلقت و مکمل هستی.
انسان، نقطهٔ عطفی در هستی.
انسان، موجودی سرآمد همهٔ مخلوقات.
انسان، صدفی در اقیانوس هستی که گوهر جان در خود دارد.
انسان، مجموعه‌ای حیرت انگیز و بسیار پیچیده.
انسان، موجودی که اکثر مخلوقات به برکت او آفریده شده‌اند.
انسان، کتابی قطور، عمیق، شگفت‌آور و ناخوانده.
انسان، اشرف مخلوقات که ناسوتیان دانشمند، کائنات فشرده‌اش خوانده‌اند.
انسان، آفریده‌ای که آفریننده‌اش خود را تحسین کرد.
انسان، موجودی که اسفل السافلین تا اعلیٰ علین جولانگاه اوست.
انسان، صندوقچه‌ای از اسرار و مکنوناتی چون عقل، اندیشه، غم، عاطفه و...
انسان، موجودی که بی‌حقیقت، خود حیوانی بیش نیست.^۱

۱- حسن پورشبانان.