



مراتب انسانی، آشکار و بعضی دیگر، نهان است. در عمیق‌ترین لایه‌های وجود انسان یعنی قلب، معمولاً اضطراب و ترس خودنمایی می‌کند؛ اما خالق انسان به وی راه‌کاری نشان داده است که می‌توان با توسل به آن، درون خویش را از سموم و آلودگی‌ها پاک کرد و قنوت و امنیت باطنی را در آن نشانند.

پایش آموزه: مهارت آرامش

دکتر محمدتقی فعالی

قلب، محل آرامش

آرامش، جایگاهی می‌خواهد. طمأنینه، موطنی جز قلب ندارد. وجود انسان دارای لایه‌ها و درجاتی است. برخی از

خداوند فرمود: امداد غیبی، آرامشی برای قلب خوبان است،^۱ با یاد خدا قلب‌ها به آرامش می‌رسند،^۲ ابراهیم علیه السلام از خدا برای قلب خویش آرامش طلب کرد،^۳ قلب با ایمان به امنیت می‌رسد^۴ و نیز فرمود:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْأَبُوا إِيمَانًا مَعَ
إِيمَانِهِمْ؛^۵ اوست آن کس که آرامش را در دل‌های مؤمنان فرو
فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند.

دل آدمی اگر از گل‌کنده شود و به صاحب دل بازگشت
نماید، آسودگی و آرامش از او دریافت می‌کند. خداوند هر چیزی
را برای چیزی آفرید و دل انسان را برای خودش تا حضورش و
ظهورش در آن جلوه‌گری کند و خانه‌ای در دل‌ها داشته باشد.
امام باقر علیه السلام در سخنی دلنشین اشاره فرمود که خداوند، بدنی
صحیح، زبانی فصیح و قلبی روشن به مؤمن داد و از اعضای او
خواست تا در خدمت خدا باشند؛ خدمتی که از قلب، طلب شد،
یاد خداست تا ارمغان آن سکونت و طمأنینه باشد:

إِنَّ اللَّهَ أَعْطَى الْمُؤْمِنَ الْبَدَنَ الصَّيْحَ وَاللِّسَانَ الْفَصِيحَ وَالْقَلْبَ
الصَّرِيحَ وَكَلَّفَ كُلَّ عَضْوٍ مِنْهَا طَاعَةَ لِدَانِهِ فَمِنْ الْبَدَنِ الْخِدْمَةَ لَهُ وَ
مِنْ اللِّسَانِ الشَّهَادَةَ بِهِ وَمِنْ الْقَلْبِ الطَّمَأْنِينَةَ بِذِكْرِهِ فَمَنْ شَهِدَ
بِاللِّسَانِ وَاطْمَأَنَّ بِاللَّهِ وَخَدَّمَ بِالْإِرْكَانِ أَنْزَلَهُ اللَّهُ الْجَنَانَ؛^۶ خداوند
به مؤمن، بدن سالم، زبان فصیح و قلب روشن داد و هر عضو
را به طاعت خودش فرا خواند. از بدن، خدمت؛ از زبان، شهادت
و از قلب، آرامش با یاد خدا طلب شد، پس کسی که با زبان،
شهادت دهد و جاننش با خدا آرام گیرد و با اجزایش خدمت

۱. آل عمران / ۱۲۶ و انفال / ۱۰.

۲. رعد / ۲۸.

۳. بقره / ۲۶۰.

۴. نحل / ۱۰۶.

۵. فتح / ۴.

۶. مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۴، ص ۳۰۳.

کند، جایگاهش بهشت است.

قلب و درون، جایگاه مهمی در نگاه خالق در عرفان قرآنی
دارد تا بدان حد که قلب انسان می‌تواند خانه خدا بشود و
مبدأ هستی در آن جلوه‌گری کند. مناسب است به دو نمونه
در ارتباط با حج و قلب اشاره شود.

نمونه اول: حرمت صید در آیات، مسأله حساسی تلقی و با
صراحت از آن نهی شده است.^۷ لطیفه‌ای عرفانی در میان است^۸
و آن اینکه قلب زائر، صید خداست و قلبی که صید خداست،
شایسته نیست دنبال صید باشد و اگر سالک حج‌گزار، قلب
خویش را متوجه غیر خدا کرد، کفاره‌ای بر اوست و آن اینکه
از این توجه، نادم باشد و تمام سعی خود را بر تداوم یاد حق
به کار بندد؛ از این رو نباید در حین احرام، دنبال حظوظ نفسانی
بود و باید رستن از شهوات را تمرین کرد. مُحَرَّم، قصد خدا و
آهنک زيارت خانه‌ی وی را کرده است و نباید با چنین قصدی،
دنبال غیر او باشد.

شکار نیز دو قسم است:^۹ شکار زاهد و شکار عارف. زاهد،
صید حق تعالی از دنیا و پایان کار او به فرموده خدا، این
است:

وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى؛^{۱۰} آنچه پیش خداست بهتر و
پایدارتر است.

اما عارف، صید خدا از بهشت است و عاقبت امر عارف به
فرموده خدا چنین می‌شود:

وَاللَّهُ خَيْرٌ وَأَبْقَى؛^{۱۱} و خدا بهتر و پایدارتر است.

۷. مائده / ۹۵.

۸. قشیری، لطائف الاشارات، ج ۱، ص ۴۴۹.

۹. ابن عربی، فتوحات مکیه، ج ۱، ص ۳۵۰.

۱۰. قصص / ۶۰.

۱۱. طه / ۷۳.

هم زاهد و هم عارف، صید خدایند و خداوند سبحان، صیاد آنهاست؛ اما یکی از دنیا و دیگری از بهشت. صید و صیادی، دام و ریسمان می‌خواهد، خداوند برای نفوس رمنده، دام گسترانده است. دام خدا برای صید این دسته از انسان‌ها عبادت است.^۱

خداوند در این دام، دانه‌هایی همانند جذبه‌ها، کشش‌ها و ربایش‌ها گذاشته است تا بندگان در آن دام بیفتند و در پنجه صیاد قرار گیرند؛ اما گاهی صیاد، سفیری می‌فرستد و آن سفیر، آوازی سر می‌دهد و صید را به دام صیاد می‌کشاند. انبیا و اولیا سفیران اویند و حق تعالی برای اولیای خویش، دام گسترانده است. آن‌ها ندا می‌دهند و احسان می‌کنند تا صیاد، آن‌ها را صید کند. احسان خدا و اولیایش دانه‌هایی هستند که از دهان سفیران می‌ریزند. آن‌ها دانه‌پاشی و احسان می‌کنند تا بندگان را اسیر احسان خویش سازند. نمونه دوم: زائر با قلبش طواف می‌کند. واجب است حج‌گزار، هنگام طواف، سمت پیش از محاذات کعبه خارج نشود. این امر بدین معنا است که قلب زائر در حال طواف خانه خداست. آدمی با چشم سر، کعبه زمینی را می‌بیند و با چشم دل، بیتی در عالم ملکوت. تن با آب و گل خانه خدا روبه‌روست و دل با خدا. چشم سر، عالم شهادت می‌بیند و چشم دل، عالم غیب و از اینجاست که خداوند، بیت معمور را در آسمان‌ها محاذی کعبه در زمین آفرید تا کسی که به زیارت کعبه نائل آید با دل و جان خود، زائر خانه خدا و خدا در آسمان حقیقت باشد.

قلب برای عصمت است؛^۲ زیرا در قلب، تجلی خدا و انوار آسمانی جلوه می‌کند. قلب برای طهارت و طهارت قلب، آن

است که به یاد خدا بوده، همواره حضور حق را درک کند. قلب برای خضوع، خشوع و سجده است؛ سجده قلب در برابر مقام کبریایی خدا و نام‌های زیبای اوست، برای دل، حالتی بهتر از سجده خدا نیست.

در اینجا نکته‌ای شایان ذکر است: یکی از محورهای معنویت‌های نوظهور، پرداختن به عالم درون و باطن انسان است. در آیین معنوی اشو، سای بابا، دالایی لاما و پائولو کوئلیو، درون اصالت یافته برجسته شده است. آنان به این اعتقاد دارند که اگر درون انسان قدرتمند شود، عالم بیرون به خودی خود تنظیم خواهد شد. شکل‌گیری عوامل درونی، بسیار مهم‌تر از عوامل بیرونی است. شادی و آرامش درون انسان محقق می‌شود؛ از این رو باید به گونه‌ای رفتار کرد که با شاد کردن دیگران، ما هم به شادی و آرامش برسیم؛ اما لازم است بدانیم که نگاه معنویت‌های نوپیدا به درون انسان با نگرش قرآن بسی متفاوت است. تفاوت‌ها را به گونه‌های مختلف می‌توان ملاحظه کرد.

نکته اول) توازن درون و بیرون

اصولاً هر نظریه یا مکتبی که بُعد عرفانی یا معنوی داشته باشد به درون انسان‌ها اهمیت زیادی می‌دهد؛ به عبارت دیگر درون‌گرایی، یکی از اصول مهم هر مسلک معنوی است؛ ولی مهم، قیمت آن است؛ یعنی اهمیت دادن به درون به چه قیمتی؟ انسان دو بعد دارد: بعد درونی و بعد بیرونی. دیدگاه‌ها هم درباره این دو جنبه انسان متفاوت است، بعضی کاملاً برون‌گرا هستند و درون را نفی می‌کنند. روند علوم تجربی که فقط بر تجربه و عنصر حس تأکید دارد، جایگاهی برای درون انسان باقی نمی‌گذارد. علم‌گرایی افراطی انسان‌ها را «الینه» کرده، باعث خودفراموشی بزرگ برای بشر شده است. در برابر، برخی دیدگاه‌ها به صحنه آمده‌اند که به شدت درون‌گرا شده‌اند و جنبه بیرونی انسان را فراموش کرده‌اند. به نظر می‌رسد هر دو

۱. ابن عربی، فتوحات مکیه، ج ۱، ص ۳۵۳.

۲. ابن عربی، التجلیات الالهیه، ص ۱۷۷.



رویکرد نادرست است.

نگاه درست، جمع میان هر دو جنبه انسانی است؛ بدین معنا که نه بیرون فراموش شود و نه درون، بلکه میان این دو توازن منطقی برقرار شود. نگاه اسلام، توازن بین دو عالم درون و بیرون انسان است. قرآن از یک طرف انسان‌ها را دعوت به مطالعه و کنکاش در درون خود می‌کند:

یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسِكُمْ؛^۱ ای کسانی که ایمان آورده‌اید به خودتان بپردازید.

خداوند در این آیه از انسان‌ها خواسته شده است که خود را فراموش نکنند و مبتلا به «الیناسیون» نشوند، بیش از آنکه مشغول دیگران باشند، به خود مشغول شوند. کسی که خودش را فراموش کند، خدا او را فراموش خواهد کرد، باید خودشناسی

کرد و با شناخت ابعاد وجود خویش به خداشناسی رسید؛ به

عبارت دیگر آیه مزبور به معرفت نفس دعوت می‌کند.^۲ در باب معرفت نفس، احادیث متعدد و متنوعی وارد شده است. عارف کسی است که به خود معرفت داشته باشد، بزرگ‌ترین جهل‌ها جهل انسان به خویش است، غایت معرفت، خودشناسی است، کسی که خودش را شناخت خدا را شناخت، نافع‌ترین معرفت‌ها، معرفت نفس است و کسی که به خودشناسی نائل شد، فوز اکبر نصیبش خواهد شد.

این همه، نشان از اهمیت فراوان عالم درون در تفکر قرآنی و اسلامی دارد؛ اما اسلام بعد دیگری هم دارد و آن توجه به عالم بیرون است. بخش مهمی از تعالیم اسلامی مربوط به تنظیم جهان بیرونی انسان‌ها است؛ امر به معروف، نهی

۱. مانند/ ۱۰۵.

۲. طباطبایی، المیزان، ج ۶، ص ۱۶۲-۱۷۸.

باید اغیار را از نفس خویش بزداید و در درون خود، فقط یاد یار را جای دهد. این است تعادل و توازن دو جهان درون و بیرون انسان بر اساس تفکر اسلامی.

نکته دوم) دلیل اهمیت درون

معنویت‌های نوپدید به خوبی، به اهمیت عالم درون پی برده و در این باره نگرش جالبی را مطرح کرده‌اند اما پرسش مهم، این است که چرا عالم درون، مهم است و به چه دلیل عوامل درونی از اهمیت بالایی برخوردارند؟ واقعیت آن است که دلایل اهمیت توجه به درون انسان‌ها امور متعددی است که بعضی از آن‌ها در نگاه کیش‌های معنویت‌گرا به چشم می‌آید؛ اما اهمیت درون انسان، دلیل مهم‌تری دارد که جای آن در اینجا خالی است.

یکی از دلایل اهمیت درون که در نحله‌های نوپیدا بیان شده، تفکر مثبت است. دلایلی لاما، اشو و کوئلیو بر این نکته پای می‌فشارند که باید نگرش‌های ذهنی خود را اصلاح کنیم. آرامش درونی و نگرش مثبت ذهنی، انسان را به توفیقات بالا می‌رساند. حس رضایت‌مندی، عامل اساسی برای رسیدن به شادی است. احساس شادمانی درونی، فرد را قادر می‌سازد تا با دیگران، روابطی سازنده داشته باشد. ایجاد صفات مثبت نظیر گذشت، صفا و صمیمیت باعث می‌شود سلامت جسمی انسان بازگردد و بهتر بتواند از امکانات مادی و انسانی بهره‌بردار، کسی که خواهان خانواده، همسایه یا کشوری خوشبخت است باید کلید آن را در درون خویش جستجو کند.

این یکی از دلایل اهمیت داشتن عالم درون است که در کلمات دلایلی لاما و دیگر مردان معنوی به وفور دیده می‌شود. اهمیت درون در این نحله‌ها دلیل دیگری هم دارد. انسان،

از منکر، قوانین اجتماعی، کیفری، جزائی، اقتصادی و حتی دعوت اسلام برای تشکیل حکومت، گواهی روشن بر این مدعاست که اسلام، دینی کاملاً اجتماعی است؛ از این رو اسلام، خواهان توازن دو عالم بیرون و درون انسان است.

به این مسأله از زوایه‌ای دیگر هم می‌توان نگریست و آن اینکه انسان‌ها با نگاه عرفانی، سه دسته‌اند: بعضی از آنان برون‌گرای افراطی‌اند، بدین معنا که تمام توجه‌شان در شبانه‌روز به عالم بیرون دوخته شده است و هیچ التفاتی به درون خویش ندارند. درون این‌گونه افراد با بیرونشان پر شده است؛ یعنی ذهن و روح آن‌ها مملو از داده‌های خارجی است، آنان قادر نیستند، درون خویش را از عالم بیرون جدا کنند و به سمتی دیگر بکشانند، پیداست که اکثر آدمیان این‌گونه‌اند.

دسته دیگر، درون‌گرای افراطی‌اند. آن‌ها که به سمت ریاضات مشقت‌بار می‌روند، از جامعه می‌بُرنند و به گوشه انزوا می‌خزند، عالم بیرون را به فراموشی سپرده، یکسره مشغول به نفس و ناشناخته‌های آن می‌شوند. این‌ها ارتباط میان عالم درون و بیرون را قطع کرده و دیگران و جامعه را یکسره به فراموشی سپرده‌اند.

عرفان اسلامی هر دو رویکرد را منتفی و نادرست می‌داند. انسان در جامعه، وظایفی دارد که ضروری است آن‌ها را انجام دهد. از سوی دیگر یک انسان مسلمان و یک مؤمن سالک باید به درون خویش هم پردازد و آن را از آلودگی‌ها بزداید تا باطنی پاک و خالص بیابد. این حقیقت، ما را به نظریه‌ای زیبا و دل‌انگیز می‌رساند که آن را می‌توان «جلوت بیرون و خلوت درون» نامید. یک سالک مؤمن باید ضمن آنکه دارای روابط سازنده با دیگران است، درون خویش را از عالم بیرون جدا سازد و باطن خویش را یکسره در اختیار خدا قرار دهد. او

خواهان قدرت است، بشر خواهان بسطِ توان‌مندی‌های خویش است. او بدین منظور به تمامی ابزارها و امکانات چنگ می‌زند. در این میان، کسانی نظیر دالایی لاما و اشو ایدو معنوی را مطرح می‌کنند و آن توجه به قدرت‌های درونی است. اگر انسان خواهان قدرت‌های جهانی است، بهتر است سیر خویش را از توان‌مندی‌های درونی، آغاز کند، کسی که به قدرت‌های نهفته خویش دست یابد می‌تواند کوه‌ها را جابه‌جا کند. این هم‌نگرش دیگری است که درون انسان را در راستای بهره‌مندی بیشتر از امکاناتی بیرونی قرار می‌دهد.

رویکرد سومی وجود دارد و آن اینکه درون انسان را سمومی فرا گرفته است. سم‌های درونی انسان نفرت، خشم، کینه و هوس‌ها است. این سموم، درون انسان را زهرآلود کرده مسموم می‌کند و در این‌صورت انسان قادر نخواهد بود، روابطی سازنده با دیگران برقرار کند، او همیشه منفعل است و از داشتن ارتباط فعال با دیگران محروم؛ از این‌رو باید با تمرین‌ها و شیوه‌هایی سم‌های درون را بیرون ریزد تا در صحنه جامعه قادر باشد ارتباطی سازنده و فعال با دیگران برقرار سازد. نمونه‌هایی از این توصیه‌ها در کلمات دالایی لاما، اشو و کوئلیو وجود دارد.

تمام رویکردهای سه‌گانه، حاوی نکات مثبت و زیبایی است که در این‌گونه مکتب‌های معنوی به چشم می‌آید؛ اما در هیچ‌کدام از وجوه پیش‌گفته خدا جایی ندارد، به بیانی دیگر در این مکتب‌ها پرداختن به درون انسان‌ها اهمیت دارد تا آدمی تفکر مثبت پیدا کند یا با کسب توان‌مندی‌های درونی، قدرت‌های خویش را توسعه دهد یا با زدودن درون از سموم باطنی بتواند رفتاری مثبت با دیگر انسان‌ها برقرار کند. تمامی این امور به آن معنا است که ما عرفان و معنویت را در خدمت انسان و این جهان قرار داده‌ایم و این امر، چیزی نیست جز «عرفان تاجرانه»، عرفان دنیوی و این جهانی؛ اما

اسلام، نگاهی متفاوت دارد. توجه به عالم درون، دلایلی دارد که مهم‌ترین آن، قرب الهی و آشتی با خدا است. تمامی روایاتی که درباره معرفت نفس وجود دارد، شاهدهی گویا بر این حقیقت است که اهمیت عالم درون به دلیل خدانشناسی و نزدیکی به حریم قدس ربوبی است. انسان، نازل‌های از خداست، اگر بخواهد به منزل اصلی خویش باز گردد، راه بازگشت از درون می‌گذرد. هر چه انسان به لایه‌های عمیق درونی خویش بیشتر وقوف یابد، او نزدیک‌تر است و بیشتر قرب الهی را احساس می‌کند. هر چه باطن آدمی پاک‌تر باشد انسان به او نزدیک‌تر و هر چه آلودگی‌های او فزونی یابد، بُعد انسان هم افزون خواهد شد.

منابع

۱. ابن عربی، التجلیات الالهیه، تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۴۰۸ق.
۲. سید محمد حسین طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، انتشارات جامعه مدرسین، چاپ پنجم، ۱۴۱۷ق.
۳. عبدالکریم قشیری، لطائف الاشارات، تحقیق ابراهیم بسیونی، مصر، هیئة المصریة العامة للکتاب، چاپ سوم، بی تا
۴. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، بیروت، موسسه الوفا، چاپ دوم، ۱۴۰۳ق.
۵. محیی‌الدین بن عربی، الفتوحات المکیه، بیروت، دار احیاء التراث العربی.