

# فرآیند درمان در روانشناسی عرفانی

بیژن بیدآباد<sup>۱</sup> فرانک بیدآباد<sup>۲</sup>

## چکیده

در این مقاله به فرآیندهای درمانی در روانشناسی عرفانی می‌پردازیم. در این راستا ضمن اشاره به تغییر شاکله فرد و بهنگام شدن نظام ارزشی در فرد به دو دسته فرآیندهای ارادی و غیر ارادی در روانشناسی عرفانی می‌پردازیم. فرآیندهای ارادی شامل مواردی چون تلقین (تذکر و تفکر)، کاوش درون (مراقبه و محاسبه)، تصحیح خیال، تمرکز حواس، تمرین‌های رفتاری (اعمال شریعتی و طریقتی)، مدیریت خود (تسلط بر نفس)، و کنترل وابستگی (خلع و لبس - هجرت) می‌شوند. در فرآیندهای غیرارادی به مباحث خوف و رجاء، برهان ربّ، آگاهی بخشی و مجالس ذکر و تذکر خواهیم پرداخت.

کلیدواژه‌ها: روانشناسی عرفانی، تصوف، روان‌درمانی، فرآیند درمان، شاکله فرد.

## مقدمه

تعریفی که نورکراس<sup>۳</sup> از روان‌درمانی می‌کند عبارت است از: «کاربرد آگاهانه و عمدی روش‌های بالینی و مواضع میان‌فردی به دست آمده از اصول روان‌شناختی تثبیت شده به قصد کمک کردن به افراد تا رفتارها، شناخت‌ها و هیجانات، و یا ویژگی‌های شخصی دیگر خود را در مسیرهایی که شرکت‌کنندگان در درمان آن را مطلوب می‌دانند، تغییر دهند». هرچند این تعریف روش‌های مختلف روان‌درمانی را شامل می‌شود ولی در آن مسیر روان‌درمانی تنها محدود به مسیرهایی می‌شود که درمان‌پذیران آن را مطلوب می‌دانند. این نگاه از لحاظ کلی در این امر خلاصه می‌شود که تلاش روان‌درمانی بر این است که به فرد کمک کند تا رفتارها، شناخت‌ها و هیجانات، و یا ویژگی‌های دیگر خود را به سمت و سویی که خود درمان‌پذیر تمایل دارد سوق دهد و نه در مسیری که رشد و بالندگی فردی و اجتماعی وی در آن است. دیدگاه‌های دیگر روانشناسی نیز به منظور توصیف بیماری تعاریف متفاوتی از هنجار و نابهنجار ارایه کرده‌اند و به تناسب آن اهداف و روش‌های درمان را تعیین نموده‌اند. مثلاً دیدگاه آماری که رفتار اکثریت جامعه را هنجار میدانند هدف درمان را رساندن فرد به سطح نرمال جامعه می‌داند. یا رویکردی که وجود اختلال را منوط به وجود پریشانی در فرد و یا

<sup>۱</sup> دکتر بیژن بیدآباد، (B.A., M.Sc., Ph.D., Post-Doc) پژوهشگر آزاد. <http://www.bidabad.com> [bjan@bidabad.com](mailto:bjan@bidabad.com)

<sup>۲</sup> فرانک بیدآباد، روانشناس و سکسوتراپیست، دانشگاه UCAM مونترال، کانادا. [faranak\\_bidabad@yahoo.com](mailto:faranak_bidabad@yahoo.com)

<sup>۳</sup> پروچاسکا، جیمز، اُ جان سی نورکراس، نظریه‌های روان‌درمانی، نظام‌های روان‌درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ویراست هشتم، نشر روان، ۱۳۹۵. ص ۵.

اختلال عملکرد در حیطه‌های مهم زندگی افراد می‌داند برای درمان به بکارگیری شیوه‌های درمانی برای رفع پریشانی یا اختلال عملکرد می‌پردازد.

اما هدف اصلی روانشناسی عرفانی نه رساندن افراد به نُرَم جامعه است و نه ایجاد رضایت فردی و نه برطرف کردن رنج و پریشانی او (گرچه که همه این موارد در خلال درمان کم و بیش حاصل می‌گردد) بلکه هدف روانشناسی عرفانی کمک به تعالی معنوی فرد از مرحله حیوانیت به سمت مرحله الوهیت به میزان استعداد اوست. بدین صورت که کلیه وجوه مادی و معنوی زندگی درمان‌پذیر را در مسیری قرار دهد که اولاً دچار اختلالات و ناهنجاری‌های رفتاری نگردد و از سمتی دیگر به سوی تعالی حرکت کند. بدین ترتیب متفاوت با روانشناسی مرضی که به بررسی رفتار ناهنجار یا مرضی<sup>۴</sup> می‌پردازد، هدف روانشناسی عرفانی برقراری نوعی بهزیستی روانیست که فرد نه تنها دچار اختلالات نگشته بلکه امکانات حیات خود را به گونه‌ای صرف کند که بهترین بازده از آن را بدست آورد. لازم به ذکر است که مراحل تعالی و رسیدن به سطح برتر کمال یک جایگاه مطلق نیست بلکه هر فرد در هر مرحله نسبت به مرحله قبلی خود کامل‌تر و نسبت به مرحله بعدی ناقص‌تر است.

## فرآیندهای درمان

فرآیندهای درمان به توصیف این مطلب می‌پردازد که در طول جلسات درمانی و در حین درمان، درمان‌پذیر چگونه تغییر می‌کند. پروچاسکا و نورکراس<sup>۵</sup> در تعریف فرآیندهای درمان می‌نویسند: «فرآیندهای تغییر، فعالیت‌های پنهان و آشکاری هستند که افراد برای تغییر دادن هیجانات، افکار، رفتارها یا روابط مرتبط با مشکلی خاص یا الگوهای کلی‌تر زندگی انجام می‌دهند». در حوزه روان‌درمانی، همانطور که تعداد نظریه‌های روان‌درمانی بطور روزافزونی در حال ازدیاد است تعداد بی‌شماری فنون و روش‌های درمان نیز وجود آمده است. اما به لحاظ نظری و با بررسی مقایسه‌ای نظریه‌های روان‌درمانی اصلی فرآیندهای درمان را می‌توان در غالب راهبردهای تغییر کلی دسته‌بندی و متمایز ساخت.<sup>۷</sup> بسیاری از روان‌درمانگران معتقد هستند که افراد می‌توانند در نتیجه افزایش آگاهی تغییر کنند. بدین ترتیب بالا بردن آگاهی همواره یکی از اهداف و ابزارهای روان‌درمانگران مکاتب مختلف در طول تاریخ بشر بوده است. این فرآیند درمان سعی دارد با تکیه بر هشیاری فرد اطلاعات موجود او را از موقعیت فعلی افزایش دهد تا بتواند پاسخ مناسب‌تری را انتخاب نماید. این اطلاعات می‌تواند مربوط به خود درمان‌پذیر باشد که در اصطلاحات روانشناسی به آن «بازخورد»<sup>۸</sup> می‌گویند. از سویی دیگر اگر اطلاعات در ارتباط با اطراف و رویدادهای محیطی زندگی فرد باشد به این فرآیند «آموزش»<sup>۹</sup> گفته می‌شود. در کنار درمان‌گری‌هایی مانند روانکاوی که عمدتاً بر فرآیندهای ذهنی و درونی فرد تأکید می‌کنند گروهی دیگر از

<sup>4</sup> Pathological

<sup>۵</sup> پریخ دادستان، روانشناسی مرضی و تحولی از کودکی تا بزرگسالی، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۸۷، تهران.

<sup>۶</sup> پروچاسکا، جیمز، ا؛ جان سی نورکراس، نظریه‌های روان‌درمانی، نظام‌های روان‌درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ویراست هشتم، نشر روان، ۱۳۹۵.

<sup>7</sup> Prochaska, J. O. (1979). Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis. Chicago, Dorsey.

<sup>8</sup> Feedback

<sup>9</sup> Education

روان‌درمانی‌ها که به درمان‌های کنشی<sup>10</sup> معروف هستند بر تغییرات محیطی تأکید دارند. برای مثال فرآیندهایی که در درمان‌های رفتاری روی تغییر محرک شرطی یا کنترل وابستگی تأکید می‌کنند از این جمله هستند. اما رویکرد یکپارچه‌نگر معتقد است که ترکیب فرآیندهای آگاهی‌بخش و کنشی می‌تواند منتهی به درمانی کامل‌تر و مؤثرتر گردد. بدین ترتیب که با هدف اصلاح عملکرد درونی و بیرونی فرد همزمان بر محیط درون و بیرون او تمرکز نمود. نظریه روانشناسی عرفانی را می‌توان یک درمان یکپارچه‌نگر دانست که همزمان با اینکه همانند روان‌درمانی‌های وجودی و انسان‌گرا عمیقاً بر فرآیند آگاهی‌بخشی تأکید می‌نماید از سوی دیگر با دستورات و تکالیف مختلف سعی در کنترل و اصلاح محیط فرد، کنترل وابستگی او به محرک‌های محیطی و اصلاح عکس‌العمل‌های وی در موقعیت‌های مختلف تمرکز می‌نماید.

بسیاری از فرآیندهای درمان در روانشناسی عرفانی مشابه با سایر شیوه‌های روان‌درمانی می‌باشد ولی با توجه به اینکه هدف روانشناسی عرفانی تعالی فرد است و کلیه وجوه زندگانی فرد را در بر می‌گیرد با شیوه‌های روان‌درمانی متعارف متفاوت است. در این مبحث به برخی از شیوه‌ها و فرآیندهای بکار گرفته شده در روانشناسی عرفانی می‌پردازیم که فرآیندهای عام می‌باشند ولی در فرآیندهای خاص براساس تشخیص مربی یا روان‌درمانگر معنوی تنوع روش‌های درمان بسیار است که برشمردن آنها در این مقال نمی‌گنجد.

شاید بتوان فرآیندهای درمانی را در دو گروه فرآیندهای ارادی و فرآیندهای غیرارادی طبقه‌بندی نمود. فرآیندهای ارادی هشیارانه است و عملاً با کوشش ظاهری فرد قابل انجام هستند. ولی فرآیندهای غیر ارادی استعانتی است که خارج از اراده فرد است و او را کمک می‌نماید تا انحراف خود را از مسیر تعالی اصلاح نموده و به عدل و اعتدال در مسیر تعالی بازگردد.

## بهنگام شدن نظام ارزشی در فرد

زمانیکه نظام ارزشی فرد دچار تناقض می‌گردد و نمی‌تواند مسایل او را پاسخ دهد او با استفاده از قوه تفکر خود شروع به تحلیل و تغییر و بهنگام<sup>11</sup> کردن نظام ارزشی خود یعنی تغییر جهان‌بینی و تغییر در تفسیر تجربیات ثبت شده پیشین نموده تا به نتایج متقنی برسد. تغییر به این صورت خواهد بود که با بررسی رویدادهای حال و وقایع موجود در کتابخانه حافظه، به عمق علتها دقت می‌نماید و منطبق خود را در تفسیر تجربیات پیشین به چالش می‌کشد. در این فرآیند، یافتن هر علت زیرین موجب می‌شود تا او به نگرشی جدیدتر نسبت پدیده‌ها برسد و دریابد که همواره فلسفه‌ای ریشه‌دارتر برای تفسیر آنها وجود دارد. نگرش جدیدتر او می‌تواند نگرش قبلی را نفی کند یا کامل نماید. لذا در این فرآیند نظام ارزش‌گذاری وی متحول شده و حتی چیزهایی را که قبلاً شرّ می‌دانست حال خیر می‌داند یا بلعکس. این فرآیند حرکت به سمت تعالی و کمال در انبای بشر است. همانطور که بوضوح در زندگانی فرد از بدو کودکی تا دوران‌های مختلف زندگی او مشاهده می‌کنیم، تغییر قوای جسمانی الزامات و اقتضایات جدیدی را در فرد شکل می‌دهد که ملاک‌های جدیدی را در ذهن او برای تحلیل پدیده‌ها ایجاد می‌کند. مثلاً در بدو کودکی که اقتضا خوردن غالب است، ملاک اصلی فرد برای

<sup>10</sup> Action therapies

<sup>11</sup> Update

ارزشگذاری و جذب خیر و دفع شرّ دستیابی به خوراک لذیذ است ولی در دوران بلوغ ارزشی به عنوان یافتن جفت مناسب اولویت می‌یابد. در سنین بالاتر که مجدداً قوای جنسی کاهش می‌یابد جایگاه اجتماعی، ثروت و قدرت بر او به عنوان ارزش غالب سلطه می‌یابد و وقتی قوای بدنی بطور کلی رو به اضمحلال می‌رود درک جدیدی از مفهوم فنا، از بین رفتن، نابودی و از دست رفتن بطور عام برای او پیدا می‌شود. لذا نگرش او به خود و محیط اطرافش یا به عبارت دیگر جهان‌بینی او یا هستی‌شناسی وی در مرحله‌ای متمایز از مراحل قبل قرار می‌گیرد.

اگر اقتضایات جسمی و روانی فرد بگونه‌ای باشد که متحمل انواع ناکامیها، دردها و اضطرابات گردد، بدلیل وخامت وضعیت و موجودیت فرد، میزان تفکر و تعمق در علت پدیده‌ها در نظام ارزشی وی شدت یافته و فرد به دنبال تفسیری مناسبتر از پدیده‌ها و علت‌العلل آنها می‌گردد. چراکه درد و ناکامی پدیده ایست که بصورت مستمر وی را در رنج و خطر از دست دادن تمامیت هستی قرار داده و او را به مرحله اضطراب نسبت به موجودیت خود کشانده است. پس تلاش می‌کند تا علت اصلی پدیده‌های موجود در کتابخانه حافظه خود را دریابد. این اضطراب فرد را به اصلی‌ترین سوال درباره موجودیت خود او یعنی کیستی و چیستی خویشتن می‌رساند.

## تغییر شاکله فرد

طبیعت بشر آمیخته از توجهات به تن و روح است، برعکس حیوان که استعداد توجه به روح در آن کمتر است و به شعور خود مُشعر نیست، انسان توانایی ادراک به ادراک خود را دارد و از لحاظ رفتاری این تمایز بزرگترین تفاوت را بین او و حیوان بوجود آورده است. یعنی حیوان می‌داند چه باید کند اما انسان می‌تواند بداند که چه باید بکند. لذا حیوان بطور غریزی تمام رویه‌های رفتاری و علوم لازم برای زندگی از بدو خلقت در ذهن آن قرار داده شده است. ولی انسان در بدو تولد کاملاً جاهل است و باید با توانایی شعور خود به دانش و رویه‌های لازم برای زندگی پی ببرد. به عبارتی که فرموده‌اند:<sup>۱۲</sup> حیوان به شعور خود شعور ندارد. یا مُشعر به شعور خود نیست و ادراک به ادراک خود ندارد.

بر این اساس تکلیف بشر از سایر موجودات متفاوت است، حیوان به دلیل فوق احتیاج به تشریح ندارد و شریعت رفتاری وی قبلاً برای او مهیا و آماده و در او نهادینه شده و حیوان طبق آن به این شریعت عمل می‌نماید. ولی بشر احتیاج به این دارد که رفتار خود را تنظیم و تدوین نماید. برای تدوین رفتار الا و لابد باید هدف معلوم باشد. در غیر اینصورت نمی‌توان تشریح یا قانونگذاری نمود. هدف تشریح معمولاً منتج از کیفیت استنباط و ادراک قانونگذار است. اگر قانونگذاری یا تشریح توسط افراد جامعه صورت گیرد معمولاً هنجارهای اجتماعی تشریح می‌شوند. یعنی آنچه که مورد علاقه فرد و نتیجتاً عموم افراد و جامعه می‌باشد قانون می‌شود. بشر خاکی معمولاً توجه به تمایلات تن دارد زیرا غریزه حیات، خوددوستی و خودگرایی را به او آموخته، نتیجتاً قوای شهویّه و غضبیّه او آنچه که ملایم است جذب و منافر را دفع می‌کند. پس آنچه که ملایم تن است و آنچه که مغایر تن است تشریح می‌گردد و قانون می‌شود. این تشریح با میزان توجه بشر به فکر پایان‌بین او تغییر می‌کند، هر آینه هرگاه عمر خود را در زوال بیند بُعد معنوی تشریح را بیشتر می‌کند و

<sup>۱۲</sup> - حضرت حاج سلطانمحمد بیدختی گنابادی سلطانعلیشاه، مجمع السعادات، باب اول فی معرفت العقل و بیان المعانی التي یطلق علیها العقل،

انتشارات حقیقت، چاپ دوم، ۱۳۵۳، صفحات ۲۶-۴.

هرگاه لذات جسمانی در او زیاد می‌شود به گسترش خودیت خود می‌پردازد.

تغییر شاکله را به این بیان شرح می‌فرمایند:<sup>۱۳</sup> «غیر از نیت که باید همیشه خیر باشد، باید شاکله خود را هم تربیت کنیم؛ یعنی عادت کنیم و بدانیم که همه کارهای ما برای خدا باشد و این تفکر را بر خود مسلط کنیم که مردم، همه، بندگان خدا و مصنوعات خداوند هستند. خدمت به مردم به خصوص به همفکرها یعنی مؤمنین، مثل خدمت به خداوند است. شما می‌گویید: به خداوند خدمت کنید، خدا که محتاج به خدمت نیست، خدمت به مردم، خدمت به خداوند است. این در ذهن شما باشد، وقتی در ذهن شما بود، نیت شما همینطور می‌شود و خود به خود بر نیت مسلط می‌شوید. همه مردم بندگان خداوند هستند. مؤمنین بندگان خاص خدا (خاص تر) هستند. ان شاء الله بتوانیم این را در ذهن خود هضم کنیم و جزء وجود و شاکله ما شود.»

با ورود به مراتب بندگی و ایمان فرد نگرش ویژه‌ای به عالم و خلق پیدا می‌کند و این نگرش از درون منجر به تغییر شاکله فرد می‌شود. می‌فرمایند:<sup>۱۴</sup> «ایمان که علاقه روحست به مبداء و فکر آغاز و انجام و آن ناموس بزرگ الهی و امانت خدایست باید نگاهدار و قدر دان بود و از آلائش‌ها پاک داشت. باید همت نمائیم که نام فقر و ایمان که بر ما گذاشته شده به آن موصوف باشیم و به نیکی معرفی شویم که بر ما صدق کند. باید بکشیم که عهد ازلی را که در صفحه فطرت جان ثبت شده و عقل گواهی می‌دهد و به فریب نفس در دنیا در طاق فراموشی افتاده بعد از تازه کردن به توسط عهد و پیمان تکلیفی پاسدار باشیم و به توفیق خدا غفلت ننمائیم و به شرایط بیعت رفتار و آن را پیشرو در هر کار قرار دهیم و همواره خلاصه دستورات را که در این سه عبارت درجست: با خداوند به بندگی، با عموم به شفقت و خیرخواهی، با برادران دینی به خدمت و کوچکی، در خاطر داشته عمل را مطابق آن سازیم و با آن بسنجیم و به پندار و گفتار و رفتار نیک فریاد یاری خواستن و دعوت «من انصاري الى الله» بزرگان را اجابت کنیم و بکشیم که به مقصد برسیم و کردار گذشتگان را سرمشق خود ساخته و یأس که در حکم کفرست به خود راه نداده با عزم قدم زنیم. امر ولایت و طریقت راجع به قلبست نه جوارح و بسته به سر است نه سر، و سینه به سینه رسیده و در کتب نوشته نشده و اصول آن به لفظ در نیاید بلکه آنچه گفته و نوشته شود پنهان تر گردد. و چون اثر در امر و فرمان شخص ولیست عمل بر نوشته نتیجه نبخشد و اسرار دیانت را باید محفوظ داشت. خصوصاً آنچه را امر به کتمان شده و در عهده گرفته و آنچه بر دل وارد شد از حالات و عقاید چون باید به پیروی پیر از آن گذر نماید و قدم فراتر نهد نباید به زبان آورد و آن حال را بعد از گذشتن از آن نباید مأخذ قرار دهد و باید حفظ حال و ایمان و جان و مال مسلمین را در رفتار و گفتار خود منظور دارد و مستوحش از اوثق برادران بوده بار خود را بر دیگران که در مرتبه او نیستند نگذارد که ابودر آنچه را که در دل سلمان بود ندانست و نبایستی می‌دانست. و نمایش باطنی از بزرگان اگر در دل یافت نباید گفتار غلوآمیز از او سرزند و مبادا از اطاعت سرپیچد و این تقیه و کتمان فطری و رویه بزرگان بوده و نگاهداری خود بر خلاف میل نفس ریاضت و مجاهده و تربیتست و اقتدار بر نفس و استقامت و عزم اراده را قوی می‌کند و کتمان عزت آورد و عکس آن که اذاعه نامیده‌اند موجب ذلت و سستی نفس و زوال اثرست و امر بزرگان دین را باید محترم شمرد و از غیر سر خود دریغ داشت و حتی

<sup>۱۳</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علی‌شاه، گزیده‌هایی از جزوه صد و نودم، درباره خدمت، تاریخ ۶ اردیبهشت ۱۳۸۷.

<http://www.jozveh121.com/>

<sup>۱۴</sup> - پند صالح، تألیف حضرت آقای صالح علی‌شاه، چاپ ششم، تهران، ۱۳۷۱.

در مورد عدم لزوم رفت و آمد و دارایی را هم باید قبلاً پوشیده و پنهان داشت و جان و مال را حفظ نمود و موارد تقیه غیر مورد جهاد و امر به معروف و نهی از منکرست که برای ترویج اسلام و دفاع از مسلمین است به امر در زمان مقتضی و گذشت از خود و جان و مال را در راه خدا و برای حفظ و ترویج اسلام و دیانت داشتن غیر حفظ ایمان و جان و مال و آبروی خود و مؤمنین است.»

## فرآیندهای ارادی

همانطور که ذکر شد فرآیندهای ارادی فرآیندهای هشیارانه‌ای است که عملاً با کوشش ظاهری فرد قابل انجام هستند. در این فرآیندها فرد با کوشش و مجاهده و عادت دادن خود به اعمال و اقوال و رفتارهای خاص اقدام به تغییر شاکله خود می‌نماید و بطور ارادی خود را ملزم می‌کند تا از انحراف خود از مسیر تعالی اقدام و به عدل و اعتدال در مسیر تعالی بازگردد. در این ارتباط به مواردی نظیر تلقین (تذکر و تفکر)، کاوش درون (مراقبه و محاسبه)، تصحیح خیال، تمرکز حواس، تمرین‌های رفتاری (اعمال شریعتی و طریقتی)، مدیریت خود (تسلط بر نفس) و کنترل وابستگی (خلع و لبس - هجرت) می‌پردازیم.

### تلقین (تذکر و تفکر)

تلقین از روش‌های مشترک در نظام‌های درمانگری است.<sup>15</sup> مبحث تلقین بسیار گسترده و متنوع است. از مشوق‌هایی که خود فرد از لحاظ روحی برای بهبود خود به خودش القاء می‌کند تا کلیه دستورات ذکر و فکر و تمرکز برای یافتن علت‌ها در وجود خود همگی در این مبحث می‌گنجند.

حکماء فکر را «در نظر گرفتن شیء» تعریف می‌کنند. قوه مفکره همراه با قوه متخیله که هر لحظه صورت‌ساز و صورت‌شکن است اشکال در نظر گرفته شده را به گونه‌های مختلف تغییر می‌دهد و تفسیر می‌کند. این تغییرات و عبارات تشکیک و ظن و سپس حدس و گمان و فرضیه را خلق می‌کنند و خلاقیت در ذهن بوجود می‌آید و در دانسته‌ها تحوّل صورت می‌گیرد. مسلماً قوه متخیله اگرچه متحوّل‌کننده است ولی میزان و عمق اثر آن به دلیل تموجات شدید کوتاه است. وقتی انسان به شیئی یا پدیده‌ای می‌نگرد تکویناً سیر تفکر شکل می‌گیرد. اگر نظاره شیئی همراه با طرح سؤالاتی از نوع چرائی، چیستی، کیستی و مشابه باشد زودتر به شکل فکری واحد رسیده و ثبات نسبی می‌یابد و قوه متخیله را به مسیر خاصی هدایت می‌کند. در مرحله تکلیف یا تدوین برای تقویت فکر، اولیاء الهی دستورات خاصی را در قالب ذکر و فکر به سالک تعلیم می‌فرمایند تا بدین طریق شدت و عمق و جهت تفکر را در او شکل داده و تشدید نمایند.

تفکر در کیستی و چیستی خود و جهان پیرامون، موجب حالتی در انسان می‌شود که در عرفان به آن خشیت می‌گویند یعنی حالتی که وجود خود را برتر از موجودات دیگر نمی‌بیند. در این حالت اهمیت موجودات پیرامون نیز برای او مطرح

<sup>15</sup> Grenavage, L. M., & Norcross, J. C. (1990). Where are the commonalities among the therapeutic common factors? Professional Psychology: Research and Practice, 21, 372-378.

می‌شود.<sup>۱۶</sup> حالت خشیت نوعی نگرش خاص به فرد می‌دهد که اگر در قبل فقط به دنبال جذب منافع و دفع مضار برای خود بود حال منافع را برای خود و دیگران می‌خواهد و مضار را از خود و دیگران دفع می‌کند و این فرآیند در عمل موجب کاستن از خودبینی فرد می‌شود. اگر بخواهیم به نتیجه‌گیری جزئی برسیم، در همین جا باید به این موضوع اشاره کرد که خودبینی فرد است که نوع نگرش او به خود و جهان پیرامون را تعریف می‌کند. پس بطور خلاصه نتیجه‌گیری می‌کنیم که انانیت فرد به عنوان عینکی است که جهان هستی را با فیلتر خاصی که معیارهای ارزشی خودیت وی است به فرد می‌فهماند.

می‌فرماید: «تفکر هم معانی مختلفی دارد. در اصطلاح منطقی می‌گویند: فکر عبارت از آن است که از مبادی، معلومات جدید کسب کنیم و از معلومات به مبادی آنها پی ببریم. مثلاً در پی واقعه‌ای به دنبال علت آن می‌گردیم. یا درباره نتایج وقایعی که الآن اتفاق می‌افتد در آینده فکر می‌کنیم. اما در اصطلاح عرفان فکر معنای دیگری دارد. فکر به معنایی است که راجع به آن فرموده‌اند: تَفَكَّرُ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَبْتَيْنِ أَوْ سَبْعِينَ سَنَةً<sup>۱۷</sup>، منظور تفکر در وجود خداست. یعنی تفکر در رشته و اتصالی که روح ما را به منبع اصلی نفخه مرتبط می‌کند. زیرا روح انسان یک نفخه الهی است. بنابراین تفکر در عرفان عبارت از توجه کردن انسان به جنبه اتصال به مبدأ وجودی خودش از اینرو فکر توأم با ذکر است. بدین قرار انسان یک جسم نیست بلکه روح، معنویت انسان است. فکر و عقل تا یک سنی با تکامل بدن رو به تکامل می‌رود ولی به جایی می‌رسد که تکامل بدن متوقف می‌شود و به کمال تکاملش می‌رسد. در آن موقع است که انسان باید مرکبش را عوض کند. یعنی دیگر بدن چندان اثری ندارد. باید با فکر خودش جلو برود. تدریجاً از دانسته‌ها به نادانسته‌ها پی می‌برد و این هم معنایی است که علم از فکر دارد....» همینطور می‌فرماید: «تعریف عمومی که از فکر کردند این است که فکر یعنی سیر از امر ظاهر و بدیهی، به امری که ظاهر نیست. این معنای عام فکر است. این فکر در زندگی معمولی ما نیز هست. همه کارهایی که می‌کنیم با تفکری انجام می‌دهیم و به نتیجه‌اش فکر می‌کنیم. در زندگی خارجی اگر به زمین و زمان و گردش این چرخ و فلک آسمان و نظمی که در آن است فکر کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که یک گرداننده‌ای هست، این معنای کلی فکر است. در قرآن هم در بسیاری جاها از فکر، یاد شده است. چنانکه می‌فرماید: أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ؟ أَفَلَا تَعْقِلُونَ هم که در قرآن ذکر شده، در واقع همین معنای تفکر را می‌دهد. فکر انسان مثل سلسله نخی، مانند رشته‌ای است اگر خودتان آن را به دست نگیرید از دستتان در می‌رود و آن شما را در دست می‌گیرد. افکار و وسوس شیطانی همیشه دنبال هم می‌آید، به همان نحو که فرزندان شیطان، اعوان و یاران او، به دنبال رئیس‌شان که خود ابلیس بود، از بهشت بیرون شدند. این داستان به رمز و اشاره است، یعنی وقتی یک فکر نادرست یا وسواسی آمد، دنباله‌اش همین طور کشانده می‌شود. بنابراین باید در همه مواردی که خداوند در قرآن فرموده است، تفکر کنید. اصولاً مسایل مربوط به عبادات و

<sup>۱۶</sup> سخنرانی حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه در تاریخ ۱۳۹۶/۶/۲۶ مسیر کمال و تعالی - تواضع و فروتنی.

<http://mazaresoltani.net/download/mp3/96/1396-06-26-Sobhe-YekShanbeh-Masire-Kamal-Tavazo-128.mp3>

<sup>۱۷</sup> حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه شریعت، طریقت و عقل، ماهیت و قلمرو عقل و تفکر، چاپ اول، انتشارات حقیقت، تهران ۱۳۸۲. متن گفتاری که در تاریخ ۱/۴/۷۹ در مجلس عمومی فقرا بیان شده است.

<sup>۱۸</sup> یک ساعت تفکر از شصت یا هفتاد سال عبادت بهتر است.

<sup>۱۹</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، جزوه ۱۲۴، از شرح رساله شریفه پندصالح، قسمت دوم، برگرفته از تلفیق بیانات

مجالس شب‌جمعه در تاریخ‌های ۹ مرداد ۱۳۷۶ و ۲ اسفند ۱۳۸۶. <http://www.ijozveh121.com/>

شرایط سلوک همه به هم مربوط است. همین که فرمودند حتماً هر روز صبح قسمتی از قرآن خوانده شود برای این است که مایه تفکر انسان شود.»

«ذکر، ستون اساسی عرفان است. در قرآن شاید بعد از کلمه «الله»، یکی از لغاتی که بیش از همه به کار برده شده ذکر و مشتقات آن است، کلماتی مثل: تَذَكَّرْ، تَذَكَّرُوا، ذِكْرِي و... که در قرآن بسیار آمده. ذکر از لحاظ لغوی به معنای یاد است یا کسی یا چیزی کردن و به همین دلیل است که ذکر همیشه با یک مضاف‌الیه می‌آید. مثلاً در عُرفِ عَامَّةٍ می‌گویند: ذکر خیر شما یا در قرآن می‌فرماید: بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کَهِیْصٍ ذِکْرٌ رَّحْمَتِ رَبِّکَ عَبْدُهُ زَکْرِیَا اِذْ نَادٰی رَبَّهُ نِدَاءً خَفِیًّا. ذکر معانی لغوی متعدّدی در قرآن دارد که تمام آن معانی به هم نزدیکند و همه مأخوذ از معنای یاد هستند. مثل: وَادُّکُرْ فِی الْکِتَابِ اِبْرٰهِیْمَ. وَادُّکُرْ فِی الْکِتَابِ مُوسٰی. خداوند می‌گوید در این کتاب یادای از ابراهیم و موسی و دیگر پیغمبران کن. در دنباله آن هم دلیل این یاد کردن را بیان می‌فرماید. در جایی می‌گوید: اِنَّا اَخْلَصْنٰهُمْ بِخَالِصَةٍ ذِکْرٰی الدّٰرِ اَنّٰهَا یَادِ اٰخِرَتِ خَالِصٍ کَرَدِیْمٍ. می‌فرماید «ما» آنها را خالص کردیم یعنی آنها «مُخْلِصٌ» شدند. مُخْلِصٌ غیر از مُخْلِصٌ است. مُخْلِصٌ یعنی کسی که اخلاص دارد ولی مُخْلِصٌ کسی است که خداوند او را برای خودش پاک و خالص کرده است. به همین دلیل خداوند می‌گوید از آنها یاد کن.»<sup>۲۰</sup>

درباره انواع ذکر بطور مختصر می‌فرمایند:<sup>۲۱</sup> «بنا بر اصطلاح، ذکر را به ذکر خفی و ذکر جلی یا ذکر قلبی و ذکر لسانی تقسیم می‌کنند. ذکر لسانی مثل این است که شما از دیگری یاد خدا را بشنوید، صفات خدا را بشنوید ولی وقتی کسی نباشد هم خودتان می‌گویید و هم خودتان می‌شنوید. این ذکر لسانی می‌شود. اما غیر از ذکر لسانی، ذکر دیگری است که ذکر قلبی یا ذکر خفی است که ذکر مؤثر است. البته ذکر خفی بر ذکر جلی ارجحیت دارد. ذکر جلی همین اوراد و دعاهایی است که می‌خوانیم. بعضی آیات قرآن و اخبار و احادیث وارده هم بر ذکر خفی تکیه دارد؛ مثلاً در حدیث قدسی از قول خداوند می‌فرماید: من را در دل یاد کن تا من تو را در ملامت و به صورت علنی یاد کنم یا درباره زکریای نبی در قرآن می‌فرماید: ذِکْرٌ رَّحْمَتِ رَبِّکَ عَبْدُهُ زَکْرِیَا ، ذکر رحمت خداوند به زکریا. اِذْ نَادٰی رَبَّهُ نِدَاءً خَفِیًّا وقتی خدا را صدا زد، ندا کرد؛ نِدَاءً خَفِیًّا یعنی با صدای بلند خدا را صدا نزد، بلکه در دلش به صورت خفی و پنهان خدا را صدا کرد، این ذکر که به صورت خفی باشد، اثرش بیشتر است برای اینکه هر عبارتی که آشکارا بیان شود، خطراتی دارد یک خطر آن احتمال تظاهر و عوام‌فریبی است و خطر دیگر آن این است که در ذکر آشکارا، ممکن است انسان به دلیل اینکه در طول روز حواسش پرت می‌شود، آن ذکر را رها کند و به همین دلیل است که برخی برای اینکه حواسشان پرت نشود در گوشه‌ای به ذکر مشغول می‌شوند.»

مسئلاً همانگونه که در مغز سلولهایی برای ادراک و پاسخ به سؤالات متداول زندگی روزمره انسان وجود دارد سلولهایی نیز برای پاسخ به چیستی و کیستی انسان وجود دارند که وظیفه آنها حل معمای خلقت خود انسان و عالم است. برای مثال

<sup>۲۰</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علیشاه، گزیده‌هایی از جزوه‌ی صد و بیست و چهارم، ذکر و فکر، از شرح پندصالح در جلسات فقری تیر و مرداد ۱۳۷۶ و بهمن ۱۳۸۶. <http://www.jozveh121.com/>

<sup>۲۱</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علیشاه، جزوه ۱۲۴، ذکر و فکر، تلفیق شرح پندصالح در جلسات فقری تیر و مرداد ۱۳۷۶ و بهمن ۱۳۸۶. <http://www.jozveh121.com/>



سلولهایی در مغز وظیفه ارزیابی طعم‌ها یا بوها را به عهده دارند و اگر سلولی که در مغز عهده‌دار سنجش علائم رسیده از زبان به مغز در ارتباط با خوراک شیرین است به وظیفه خود عمل نماید انسان نمی‌تواند دریابد که خوراک چشیده شده شیرین است یا خیر. این امر در مورد کلیه ادراکات تعمیم دارد. سلولهایی در مغز وجود دارند که موظفند کیستی و چیستی فرد و این عالم را بررسی کنند و اگر این سلولها ضعیف باشند این سؤال بی‌پاسخ می‌ماند که این عالم و انسان چیست و کیست؟! درست همانند حالتی که سلول‌های تمیزدهنده شیرینی توانایی تمیز شیرینی را در مغز نداشته باشند. علت عدم توانایی این سلولها می‌تواند ضعف آنان باشد و اگر آنان تقویت شوند حتماً توانایی بیشتری در پاسخ به این سؤال را خواهند داشت. درست همانند سلول‌های ماهیچه دست که در حالت معمولی وزنه چند کیلوگرمی را به سختی بلند می‌کنند ولی اگر به دست ورزش داده شود همان سلولها می‌توانند وزنه چندین کیلوگرمی را نیز بلند نمایند. سلول‌های مغزی نیز همینطور با ورزش خاص خود تقویت می‌شوند. افراد نابینا برای داشتن تصویر جهان بیرون به حافظه خود فشار می‌آورند و نتیجتاً حافظه بسیار قوی پیدا می‌کنند. کارشناسان عطرشناس بدلیل ممارست و تفکر زیاد بر آزمایش بوها بخش بوشناسی مغز خود را تقویت می‌کنند به گونه‌ای که اگر دهها عطر و رایحه مختلف را با هم بیامیزند توانایی تمیز تک به تک آنها را دارند.

قوة واهمه متفاوت از قوة متخيلة است. متخيله بی‌جهت و بدون تمایل به نوع صورت، صورت‌ساز است ولی واهمه از این صورت‌سازی نفع خود را دنبال می‌کند. یعنی می‌خواهد همه چیز را به سمت و سوی خاصی که خودیت فرد است بکشانند لذا از آن تعبیر به ابلیس می‌کنند. وقتی این قوة یعنی واهمه تسلیم قوه عاقله در انسان شد ابلیس وجود انسان تسلیم رحمان وجود او یعنی عقل می‌شود. و وقتی عقل به سلطنت وجود رسید شکوفائی علم و اخلاق و هنر و باقی متعالیات صورت می‌گیرد. این است که انبیاء و اولیاء و اوصیاء الهی همواره به تنویر افکار می‌پردازند. در قرآن کریم آیات بسیار زیادی وجود دارد که به انحاء مختلف انسانها را دعوت به تفکر در این جهان می‌نماید. می‌فرماید<sup>۲۲</sup>: «آیا به شتر نگاه نمی‌کنید که چگونه خلق شده است»، و می‌فرماید: «آیا به این آسمان بر فراز سرشان نظر نمی‌کنند که چگونه آن را بنا کرده‌ایم و آراسته‌ایم و هیچ شکافی در آن نیست و زمین را گسترده‌ایم و در آن کوه‌های بلند افکنده‌ایم و از هر گونه نباتات خوش‌منظر در آن رویانیدیم. بینش و ذکری است برای هر بنده‌ای که به خدا بازگردد و از آسمان، آبی پربرکت فرستادیم و بدان باغها و دانه‌های درو شدنی رویانیدیم و نخل‌های بلند با خوشه‌های برهم‌چیده تا رزق بندگان باشد و بدان آب، سرزمین مرده را زنده کردیم».<sup>۲۳</sup> این روش همانطور که مک‌آیور<sup>۲۴</sup> بازگو می‌کند تبدیل پنداره‌هاست که منشاء تحولات می‌باشد.<sup>۲۵</sup>

همانطور که گفته شد فکر باید تقویت شود. ولی چرا فکر فقط از طریق انواع خاصی باید ورزش داده شود تا به نتیجه

<sup>۲۲</sup> - سوره غاشیه، آیه ۱۷، «أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ».

<sup>۲۳</sup> - سوره ق، آیات ۱۱-۶، «أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَاهَا وَ زَيَّنَّاهَا وَ مَا لَهَا مِنْ فُرُوجٍ وَ الْأَرْضِ مَدَدْنَاهَا وَ أَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَ أَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَیْجٍ. تَبْصِرَةٌ وَ ذُكْرَى لِكُلِّ عَبْدٍ مُنِيبٍ وَ نَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَ حَبَّ الْحَصِيدِ. وَ النَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ. رِزْقًا لِلْعِبَادِ وَ أَحْيَيْنَا بِهِ بَلَدَةً مَيِّتًا».

<sup>۲۴</sup> - Robert Morrison MacIver (1947), The Web of Government. The Macmillan company.

<sup>۲۵</sup> بیژن بیدآباد، تحولات اجتماعی از دیدگاه حکمت در عرفان و تصوف اسلامی، ۱۳۸۹.

<http://www.bidabad.com/doc/tahavolate-ejtemae.pdf>

برسد؟ سلولهایی که وظیفه آنها درک بهتر از چستی و کیستی خود و این عالم یا به عبارت دیگر توحید است با خودداری انسان از اوامر قوه واهمه (تقوا) تقویت می‌شوند. علت آن این است که باید با خودداری کردن قوه واهمه را به فشار قوه مفکره و عاقله به تسلیم کشانید و این مفهوم از اسلام به معنی تسلیم شدن و در مقام ایمان است. قوه واهمه مظهر خودیت و شیطنت و قوه عاقله مظهر رحمان در وجود انسان است. هرچه خودیت کوچکتر و کوچکتر شود سلطه رحمان در وجود انسان بیشتر و بیشتر می‌گردد. لذا تفکری که مستلزم تقابل با خودیت باشد انسان را به رشد عقل می‌کشاند. و تقابل با خودیت یعنی جلوگیری از خود. به عبارت دیگر موظف کردن نفس به اینکه در چارچوب شریعت عمل نماید. این تقوا در ابتدا عمل به واجبات و ترک محرمات است ولی در مرتبه بالاتر به تفکر نیز سرایت می‌کند و فکر نیز در حیطه تقوا و خودداری قرار می‌گیرد. یعنی تموج قوه واهمه را به ترمز می‌کشاند.

اگر تقابل صرف و مستمر با خودیت دستور کار قرار می‌گرفت نظم عالم تن و عالم این جهان فرو می‌پاشید. لذا شریعت را انبیاء الهی علیهم السلام حیطه‌ای از اعمال با دامنه احکام خمسه از حرام و مکروه و مباح تا مستحب و واجب قرار دادند و هرچند سرعت حصول نتیجه کمتر است ولی جامعیت و کمال آن بیشتر می‌باشد.

دستورات اولیاء الهی برای تعمیم این تقوا در درون انسان استفاده از ذکر و فکر قلبی است که به دستور فکر را متوجه مبدأ می‌نمایند. جمعیت فکر سبب می‌شود که سلولهایی که وظیفه درک کیستی و چستی خود و این عالم را دارند ورزش داده شوند و تقویت شوند. این فکر به صورت تکوینی نیز وجود دارد یعنی افراد با بررسی خود و اشیاء و این عالم همواره به کیستی و چستی آن فکر می‌کنند و مسلماً این ذکر و فکر تکوینی در مراحل کمال آن به ذکر و فکر تکلیفی می‌رسد. ذکر و فکر تکلیفی در تمام شرایع وجود دارد و چنانچه شرایط صحت سلسله تربیتی آنها وجود داشته باشد قرین به اثر نیز خواهد بود؛ منتهی بین تمام راهها یک راه است که مستقیم است و این نه این است که باقی راهها به مقصود راه ندارند.

وقتی فکر به تمرکز دست یافت لطافت معنوی غالب و مکاشفات در وجود انسان پدیدار می‌گردد. آن چیزهایی که تا به حال درک و دیده نمی‌شد درک و دیده می‌شود. قدرت فکر در روانشناسی امروز کاملاً تأیید شده است. مینیتیزم<sup>۲۶</sup> و هیپنوتیزم<sup>۲۷</sup> اثرات تمرکز فکر را در افزایش قدرت‌های ذهنی و بدنی و درمان بیماریها اثبات نموده‌اند. تا آنجا که استفاده‌های نمایشی از خواب کاتالپسی<sup>۲۸</sup> و معالجه بیماری‌های هیستریک<sup>۲۹</sup> و زایمان بدون درد و ... از طریق هیپنوتیزم کاملاً معمول هستند اگرچه هنوز علت «علمی» آنها مکشوف نیست. تقوا یا به عبارت دیگر خودداری کردن اسباب تقویت فکر است. انسانی که خود را ملزم به خودداری از مجموعه‌ای از افعال و کردار می‌نماید در هنگام شروع و اقدام به هر عمل خود را مجبور می‌کند تا فکر نماید و عمل مدنظر خود را ارزیابی نماید و بسنجد که آیا آن را انجام دهد یا باید از انجام آن خودداری کند. این از نازلترین آثار تقوا یا خودداری بر رفتار انسان است.

تمرکز فکر مقدمه تحویل اراده و اختیار عالم وجود انسان به عقل است و به عبارتی مقدمات سلطه عقل بر وجود اتفاق خواهد افتاد. و چون عقل که در وجود انسان نازله عقل کلی است که این صنع هستی را آفریده لذا سلطنت عقل در

<sup>26</sup> - Magnetism

<sup>27</sup> - Hypnotism

<sup>28</sup> - Catalepsy

<sup>29</sup> - Hysteria

وجود انسان به احاطه بر رموز جهان می انجامد و علم از این راه بدست می آید. همانگونه که قرآن کریم می فرماید علم در اثر تقوا بوجود می آید و تقوا از ریشه ق به معنی ترمز کردن و خودداری کردن است. قرآن می فرماید: وَ اتَّقُوا اللَّهَ وَ يُعَلِّمَكُمُ اللَّهُ<sup>۳۰</sup> یعنی شما تقوا پیش گیرید تا خداوند به شما علم بیاموزد. یعنی از آنچه بهتر، که سازنده معلوم که عالم به علم ساختن معلوم است به فردی تعلیم علم دهد. در شرح این آیه فرموده اند:<sup>۳۱</sup> «وَ اتَّقُوا اللَّهَ بترسید از خدا در ضرر زدن یا در همه اوامر و نواهی خدا. وَ يُعَلِّمَكُمُ اللَّهُ و خداوند به شما علم می آموزد. ممکن نیست امثال این «واو» را «واو» عطف قرار بدهیم، چون در کلام معطوف علیه وجود ندارد، یا از باب اینکه معنی عطف از آن اراده نشده است، و به معنی «مَع» نیز نمی شود گرفت چون مضارع بعد از آن منصوب نشده، لذا آن را «واو» استیناف قرار داده اند مانند «لنبین لکم و نقرّ فی الارحام و مانند لا تأکل السمک و تشرب اللبن»، با رفع «تشرّب» و مقصود از قراردادن آن جهت استیناف از حیث ارتباط لفظ به سابق آن نیست که از حیث معنی از قبل خود منقطع است پس معنی در مثل «لا تأکل السمک و تشرب اللبن» بر نهی از جمع بین خوردن ماهی و نوشیدن شیر با هم است، خواه «تشرّب» مرفوع باشد، و خواه منصوب، و این معنی استفاده نمی شود مگر اینکه «واو» به معنی «مَع» باشد ولی بعد آن مقدر نمی شود اگر بعد از آن مرفوع باشد چنانکه در حالت رفع تقدیر گرفته می شود. و همین مثال «واو» در این آیه نیز هست، زیرا این عبارت پیشی علم بر تقوا را بیان می کند، اعم از اینکه گفته شود: «اتَّقُوا اللَّهَ وَ يُعَلِّمَكُمُ اللَّهُ» یا گفته شود: «وَ يُعَلِّمَكُمُ اللَّهُ» با نصب یا رفع. پس «واو» مفید معنی معیت و همراهی است، به گونه معیت غایت با مورد غایت. و چون مابعد آن منصوب نیست چنانکه در «واو» به معنی «مَع» منصوب می شود از آن جهت گفتند «واو» برای استیناف است. در واقع این مورد مانند «حتّی» است که بر مضارع مرفوع داخل شود که در آنجا گفته می شود که «حتّی» برای استیناف است با اینکه در آنجا با ماقبلش مرتبط است. و چون تقوی با جمیع مراتبش پشت کردن به نفس است که معدن جهل است و رو آوردن به سوی عقل است که باب علم می باشد، لذا تقوی مستلزم علم و ازدیاد آن است چنانکه در قول خدای تعالی است: «اگر تقوای خدا را داشته باشید خداوند برای شما فرقان (قدرت فرق و تشخیص) قرار می دهد».<sup>۳۲</sup> یا قول خدای تعالی: «کسی که از خدا بترسد خداوند راه نجات (از گرفتاریها) را برای او می گشاید، و او را از جائی که گمان نمی برد روزی می دهد».<sup>۳۳</sup>

در تعریف، علم به «حضور شیئی نزد عالم» گفته می شود و به دو بخش حصولی یا (اکتسابی) و حضوری یا (لدنی) طبقه بندی می گردد. کیفیت قوانین در علم حضوری جامع تر از علم حصولی است. علم حصولی یا اکتسابی از طریق تحصیل به اشکال متعارف تعلیم و تعلّم رسمی نیز قابل حصول است ولی علم حضوری همانطور که ذکر شد از متابعت مربّی پدیدار می گردد. قرآن کریم می فرماید:<sup>۳۴</sup> «بگو اگر خدا را دوست دارید از من پیروی کنید تا خدا دوستان بدارد». می فرمایند:<sup>۳۵</sup> «دل گنجینه خدائی و جایگاه ریزش رحمت الهیست و مرکز کشور تن دلست که همیشه بین وسواس شیطان

<sup>۳۰</sup> - آیه ۲۸۲ سوره بقره.

<sup>۳۱</sup> - بیان السّعاده فی مقامات العباده جلد سوم صص ۱۶۵ - ۱۶۴.

<sup>۳۲</sup> - سوره انفال، آیه ۲۹، یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا.

<sup>۳۳</sup> - سوره طلاق آیات ۳-۲، وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَ يُزِدْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ.

<sup>۳۴</sup> سوره آل عمران، آیه ۳۱: «قُلْ إِن كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ»

<sup>۳۵</sup> - حضرت حاج شیخ محمد حسن صالحعلیشاه گنابادی، رساله شریفه پند صالح، چاپ اول اردیبهشت ۱۳۱۸. متن، شرح و ترجمه پند صالح

به زبان های مختلف در سایت تصوف ایران موجود است: <http://sufi.ir/pandesaleh.php>

و تلقین ملکست. باید مراقب دل بود که آنچه بر دل غالب بود اعضاء و قوا زیر فرمان اوست و چون بستگی دنیا دام جان و مایه هر خطاست دل را باید به دستور متوجه غیب نمود و از غیب خود رو به غیب مطلق آورد که پراکندگی خیال و وسوس رفع و هموم یکی گردد و نفس پاکیزه شود و اخلاق نکوهیده که زائیده دوستی دنیاست برود و به جای آن اخلاق پسندیده آید و متدرجاً انس به یاد خدا افزون گردد تا دری که خداوند گشوده باز و دل جایگاه یار شود. یاد خدا دل را خاشع و بدن را خاضع و اخلاق را پاکیزه و اعمال را پسندیده گرداند و یاد بنده حق را که نشانه یاد خدا و هم مستلزم یاد اوست بنده را بالاخره انسان را از هستی موهوم می‌رهاند و به هستی واقعی می‌رساند چون مادام که انانیت هست خداپرستی نیست. ذکر مأخوذ را باید در هر حال و هر کار مواظبت داشت که آثار آن در کردارها و زندگانی هم هویدا شود و در عالم هم به یادگار بماند خصوصاً در مواردی تأکید بیشتر شده است از آن جمله در موقع خوردن غذاست که: «کلوا مما ذکر اسم الله علیه» گرچه تفسیر به مورد ذبح شده ولی عمومیت دارد و یاد خدا هنگام غذا لذت را بیشتر و بواسطه توجه حرارت و روح به باطن هضم بهتر می‌شود و تا آن غذا در بدنست حکم ذاکر دارد و بهتر توفیق می‌یابد. دیگر حال مقاربتست که طفلی که در هنگام یاد خدا پیدا شود تمام خلقت و مؤمن و صالح و باهوش گردد. دیگر وقت خوابیدن که توجه به عالم غیب است، چون به یاد خدا که بخوابد در خواب حکم ذاکر دارد و خواب که بیند چه بروز حالات روحی او باشد و چه قضایای خارج غالباً رؤیای صادقه خواهد بود. دیگر اول بیداریست که حال بازگشت به این عالم و توجه به قوا و جوارحست که در آن روز توفیق زیادتر گردد و بلکه کارهای او هم پیشرفت نماید، و اول بیداری توجه به مبداء و مظهر و توسل به انوار چهارده معصوم جسته و گشایش دل و دین و دنیا از خداوند امید داشته باشد و چون موقع خوابیدن و بیداری هرچه را به ذهن بسپارند محفوظ ماند روح در این دو وقت به یاد خدا عادت نماید و متوجه باشد و تا بتواند آنی غافل از یاد خدا نگردد که وقت مرگ متذکر عقاید باشد. فکر و بی فکر ننشیند بلکه به مرکب فکر سیر نماید که حقایق عالم را دریابد و از دریچه غیب خود متوجه غیب مطلق گردیده انتظار فرج جان داشته باشد که: «لا راحة للمؤمن دون لقاء الله». انتظار و مولا را که با هر ذره همراه و هر دلی را به سوی او راهیست و نظر تربیت و عنایت خصوصاً به دل‌های مؤمنین دارد در دل بجوید تا بیاید که در خارج چون ظهور فرماید بشناسد و به جنسیت جذب گردد و این انتظار در دل که همراه با انتظار در خارج باید باشد و عمل را هم بر وفق رضای مولی نماید خود را لایق رکاب ظفر انتساب قائم آل محمد صلوات الله علیه گرداند و استعداد یاری در او ظاهر شود بهترین مربی شیعه بوده و هست.»

در بیان فکر و مراتب آن می‌فرمایند: <sup>۳۶</sup> «وَيَتَفَكَّرُونَ» فکر و تفکر و نظر، عبارت از انتقال از معلوم حاضر، به مجهول است،

←

حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه ارواحنا فداه قطب وقت سلسله نعمت‌اللهی سلطانعلیشاهی گنابادی در طی مدت چند سال بطور هفتگی این کتاب را شرح کرده‌اند.

شرح این فرمایشات به صورت فایل‌های صوتی در سایت مزار سلطانی: <http://mazaresoltani.com/audio-pandesaleh.php>

شرح این فرمایشات به صورت فایل‌های تصویری در سایت مزار سلطانی: <http://mazaresoltani.com/video-pandesaleh.php>

همچنین متن پیاده شده از نوار را می‌توان از این لینک دریافت نمود: [http://jozveh121.com/main\\_page.jsp?link=pandeSaleh](http://jozveh121.com/main_page.jsp?link=pandeSaleh)

<sup>۳۶</sup> حضرت حاج ملا سلطانمحمد گنابادی، سلطانعلیشاه. بیان السعاده فی مقامات العباد، ترجمه محمد آقا رضاخانی و دکتر حشمت الله ریاضی،

جلد سوم، انتشارات حقیقت. <http://www.sufism.ir>

چنانچه علم فقه عبارت از علم دینی است که از آن به علم دیگری انتقال حاصل می‌شود، و علم نزد دانشمندان جز این، معنی دیگری ندارد، چنانکه فکر نزد آنان سیر کردن از مبادی معلوم است به مقاصدی که برای انسان مطلوب است، یعنی مقاصدی که در آخرت نفع بدهد. فکر به این معنی از والاترین عبادات و بزرگترین عامل نزدیکی به خداست و در مدح فکر به این معنی اخبار زیادی وارد شده است. از جمله اخبار این است که تفکر یک ساعت بهتر از عبادت شصت سال است. برای این فکر مراتب و درجاتی است برحسب اختلاف حالات اشخاص. یکی از آن مراتب این است که درباره ویرانه‌ای که می‌بیند تفکر کند، و از آنجا به فانی شدن سازنده و ساکنین آن منتقل می‌شود، و از آنجا متوجه به فانی شدن نفس متفکر می‌شود که این نفس همانند همان کسانی است که سازنده و ساکنین بنا بوده‌اند، و از آن به آماده شدن نفس برای بقای بعد از فنا منتقل می‌شود، و از آنجا متوجه به این فکر می‌شود که لازم است متوسل به کسی شود که کیفیت آن آمادگی را از او استعلام کند. یکی دیگر از مراتب تفکر، فکر کردن در آفرینش بدن می‌باشد، بدنی که مرکب روح است، فکر در چگونگی ارتباط اجزا و اتصال ارکان بدن به نحو که انسان از بدنش به بهترین وجه بهره‌مند شود. یکی دیگر از مراتب تفکر، تفکر در نفس می‌باشد، و تعلق آن نفس به بدن به نحوی که در بدنش تأثیر می‌گذارد و از آن تأثیر می‌پذیرد. و از این تفکر منتقل به تفکر دیگری می‌شود، و آن مصالح و حکمت‌هایی است که در نظم نفس و بدنش و قوا و اجزا، هر دو به ودیعت نهاده شده است، و آن نفس به غایتی بازگشت می‌کند که همان کامل شدن جان و تن اوست، و آن دو، آسمان و زمین در عالم صغیرش می‌باشند. یکی دیگر از مراتب تفکر فکر کردن «فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ» در عالم کبیر است و اینکه ارتباط آسمان و زمین و تأثیر آسمان در زمین، و تأثیر پذیری زمین از آسمان‌ها چگونه است، و نیز تفکر در وضع آسمان و زمین، و در وضع ستارگان آسمان و اختلاف آنها در کوچکی و بزرگی و روشنایی، و در حرکت از جهت کندی و سرعت و در مناطق از جهت شرقی و غربی بودن، و مستقیم بودن و بازگشتن و ثابت بودن، و نیز تفکر در وضع زمین نسبت به مناطق ستارگان به نحوی که لازم شود طلوع و غروب ستارگان و تعاقب شبها و روزها و تخالف آن دو در کیفیت از جهت کوتاهی و بلندی، و تعاقب فصول چهارگانه است. و نیز انسان بایستی در بهره برداری از این اوضاع تفکر نماید. و تفکر در اینکه هر یک از این حکمتها و دقایق صنع در آسمان‌ها و زمین به انسان بر می‌گردد و به او نفع می‌رساند. و تفکر در اینکه انسان که غایت همه این امور است، از جهت بدن بقا ندارد و حیات حیوانیش نابود شدنی است، و تفکر در اینکه غایت و مقصود از زندگی، بهره‌مندی انسان از زندگانی حیوانی ناپایدار نیست. پس باید مقصود غیر از این زندگی باشد، و باید پس از این زندگی یک حیات دیگر وجود داشته باشد که شریف‌تر، تمام‌تر و کامل‌تر از این زندگی دنیاست یا عذاب‌ی شدیدتر و باقی‌تر و کامل‌تر از این عذاب باشد. پس به درگاه خدا تضرع می‌کند و به او پناه می‌برد و درخواست می‌کند که او را از عذاب بعد از این حیات حفظ نماید، و اینکه او را به حیات کامل‌تر برساند در همین موقع است که می‌گوید: «رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا»: پروردگارا این مخلوقات از آسمان‌ها و زمین و آنچه که در آن دو است، «بَطْلاً» باطل نیافریدی که به هیچ غایتی منتهی نشود و هیچ حکمت و مصلحتی در آن درج نشده باشد، چنانکه دهری و طبیعی آن را می‌گوید. یکی دیگر از مراتب تفکر این است که انسان در اعمال و اقوالش فکر کند که از چه مصدری صادر شده و به چه غایتی بر می‌گردد تا از کارهایی که از مصدر غیر الهی صادر می‌شود یا به غایت غیر انسانی بر می‌گردد احتراز کند. یکی دیگر تفکر اندیشه‌های ذهنی و خیالاتش می‌باشد که از چه مصدر و بسوی چه غایتی است. دیگر، تفکر نمودن در صفات و اخلاق خودش می‌باشد که از چه سرایی است (سرای سعادت و یا شقاوت). دیگر تفکر در آیات و نعمت‌های خداوند در آسمان‌ها و زمینها در عالم صغیر و کبیر است. دیگر تفکر در صفات اضافی و

خصوصاً جباریت خدای تعالی و اینکه چیزی از موجودات این عالم گرفته نمی‌شود مگر اینکه بهتر از آن و یا مثل آن داده می‌شود، و اینکه هر آیه‌ای که نسخ یا فراموش شود بهتر از آن یا مثل آن آورده می‌شود، چنانکه در مورد حال انسان مشاهده می‌شود که از همان اول از ماده غذا تشکیل می‌شود و به انسانیت می‌رسد، و هر آن از لباسی و صورتی خالی می‌شود و صورتی کامل‌تر و شریف‌تر به خود می‌گیرد تا آن وقت که بالغ شود و به حد رشد برسد. دیگر تفکر در ذکر است که از صاحب اجازه گرفته شده باشد، و چیزهایی که ذکر به دنبال دارد مانند واردات، استبصارات، وجدانیات، ذوقیات و مشاهدات. و به این معنی مولوی رحمهم الله اشاره کرده است:

فکر آن باشد که بگشاید رهی      راه آن باشد که پیش آید شهی

یکی دیگر از مراتب تفکر فکر کردن در فکری است که مصطلح صوقیه است و آن عبارت از تمثّل شیخ سالک نزد اوست و آن از قوت اشتغال به ذکر او ناشی می‌شود به نحوی که در آنچه که می‌بیند غیر از او چیزی را نبیند، و به نحوی که تدریجاً بر تصرفات او در ملکش و در ملک عالم کبیر مطلع می‌شود. این فکر غایت غایات و نهایت طلب‌ها است، و آن سکینه و آرامش است که قرین به نصر و تأیید است، و آن بادی است که از بهشت می‌وزد و برای آن صورتی است مانند صورت انسان، و آن امامی است که در عالم صغیر ظاهر شده است. «و اشرقّت الارض بنور ربّها». (زمین را با نور پروردگارش روشن ساخته) اشاره به آن است، «و یوم تبدل الارض غیر الارض» (و روزی که زمین به زمین دیگر تبدیل شود) نیز به ظهور آن اشارت دارد، و شیخ کامل رحمهم الله به همین معنی اشاره کرده است.

کرد شهنشاه عشق در حرم دل ظهور      قد زمین برفراشت رایت الله نور

و منظور از قول خدا «کونوا مع الصادقین» همین معیت (همراهی) است، و حقیقت «و ابتغوا الیه الوسیله» همین وسیله است، و بیان «کیف مدّ الظلّ» همین ظلّ (سایه) است. و نیز مولوی فرماید:

کیف مدّ الظلّ نقش اولیاء است      کو دلیل نور خورشید خدا است  
دامن او گیر زودتر بی گمان      تا رهی از آفت آخر زمان  
اندر این وادی مرو بی این دلیل      لاحبّ الافلین گو چون خلیل

«سُبْحٰنَكَ»: خدایا تو از شناخته شدن به وسیله امثال ما و رسیدن افرادی چون ما به ساحت جلالت منزّه هستی، و منزّهی از چیزی که تصوّر کنندگان تصوّر می‌کنند، و بر آنان عالم ظلمت و نور ظاهر می‌شود، رنج‌های دار فتنه و غرور و لذت‌های نعمت‌های بهشت و راحتی‌های دار سرور را می‌چشند و مشاهده می‌کنند، آن وقت می‌فهمند که انسان برزخ بین جهنّم و بهشت است.»

بطور خلاصه در غرقه شدن فکر و سوار شدن بر فکر و حدودی که از لحاظ تفکر قابل تعریف است می‌فرماید: <sup>۳۷</sup> «وقتی انسان غرق در فکری باشد به هر چه مواجه شود همان پنداره را می‌بیند لذا باید تلاش کرد تا بر فکر مسلط و بر آن سوار

<sup>۳۷</sup> سخنرانی حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجدوبعلیشاه در تاریخ ۱۳۹۶/۶/۲۲. غرقه شدن در فکر و در اختیار گرفتن آن.

<http://mazaresoltani.net/download/mp3/96/1396-06-22-Sobhe-ChaharShanbeh-Gharghe-Shodan-Dar-Fekr-Va-Dar-Ekhtiyar-Gereftan-An.128.mp3>

شد و فکر را در اختیار خود گرفت».

در اصطلاحات مکاتب مختلف تصوّف از ذکر به عنوان «منظر» یا «مانترا»<sup>۳۸</sup> (مشخصاً در آیین هندو و بودا) و از تذکر به مدیتیشن<sup>۳۹</sup> و مراقبه نام می‌برند که حالت خاصّ ذهن در تمرکز فکر است. در عرفان اسلامی مراقبه بسیار گسترده‌تر است و شامل کلیهّ وجوه رفتاری نیز می‌شود.<sup>۴۰</sup> لذا جداگانه به آن می‌پردازیم.

بیش از این باید اضافه نمود که در رشته‌های مختلف عرفانی و مشخصاً عرفان اسلامی به این موضوع تصریح می‌شود که القاء ذکر فقط باید توسط فردی که مجاز به تعلیم آن است تعلیم شود و گرنه اثر ندارد. در این باب می‌فرمایند: «سِرّ، مطلبی است که قاعدتاً با حواسّ ظاهری ما درک نمی‌شود. رابطهّ دل شخص با خداوند و آنچه در آن مسیر اختصاصی است و اختصاص به خودش دارد، سِرّ است. در حدیث آمده که الطَّرِيقُ إِلَى اللَّهِ بِعَدَدِ أَنْفَاسِ الْخَلَائِقِ، یا حَتَّى أَنْفَسِ الْخَلَائِقِ هم نقل شده است. طریق به سوی خدا به تعداد مردم است؛ هر کس راه خاصّی به سوی خدا دارد. وجه اشتراک این راه‌های خاص، تمسّک به ولایت پیغمبر (ص) و علی و ائمه هدی (ع) است. این وجه مشترک همه است. اما هر یک راه و طریق خاصّی دارند. ممکن است راه یک سالک تفاوت‌هایی با راه دیگری داشته باشد ولی به هر جهت راه خودش را نباید به دیگری بگوید. چرا که اولاً این یک نحوهّ خودخواهی از جانب او تلقّی می‌شود و به علاوه مثل تحمیل عقیده به طرف است یعنی اینکه من می‌گویم فقط همین راه درست است. این کار باعث می‌شود خودش هم رکود پیدا کند. پس سِرّ بطور اساسی، رابطهّ شخصی انسان با خداوند است. آن سِرّ و به اصطلاح آن ذکر را، اگر غیر از کسی که مأمور است، بدهد، اثر ندارد ولی اگر از جانب همان مأمور داده شود اثرش را می‌کند. چون مشمول قَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ می‌شود، در غیراین صورت نمی‌شود. طریق به سوی خدا سینه‌به‌سینه رسیده است، چنانکه در کتب عرفا فواید ذکر قلبی، ذکر خفی را می‌گویند ولی نمی‌گویند خود ذکر خفی چیست، برای اینکه اثرش از بین می‌رود. آنچه از این امور قلبی که در نوشته آید اثرش می‌رود. چون از قدیم سینه‌به‌سینه رسیده، اگر به نوشته درآید (که در نمی‌آید) آن حالت معنوی را خودبه‌خود از دست می‌دهد. البته ممکن است کسی آن را بخواند و در اثر تفکّر در آن، یک حالت معنوی برایش پیدا بشود ولی در خود آن نوشته اثری نیست. اثر آن ذکر در اجازهّ کسی است که مجاز به دادن ذکر است. اثر در گفتهّ اوست وَاللّٰهُمَّ کلمات مثل هم هستند.»

## کاوش درون (مراقبه و محاسبه)

یکی دیگر از روش‌های تربیت خود مراقبه و محاسبه است. بدین ترتیب که فرد در مقام مدیریت و ارزیابی عملکرد خود برآمده و رفتار خود را سنجیده و نقص نیت و رفتار خود را کشف و در صدد اصلاح خود برمی‌آید و جبران مافات

<sup>38</sup> Mantra

<sup>39</sup> Meditation

<sup>۴۰</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علیشاه، گزیده‌هایی از جزوه صد و نودم، فصل دربارهّ تمرکز، مدیتیشن، یوگا، هینوتیزم و تسلّط بر خود. <http://jozveh121.com/>

<sup>۴۱</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علیشاه، گزیده‌هایی از جزوه صد و نودم، دربارهّ رفع شبهات با گزیده‌هایی از بیانات (قسمت سوم)، حفظ راز، کنمان سِرّ و تقیه، تلفیق شرح پندصالح در جلسات فقری مهر و آبان ۱۳۷۶ و فروردین ۱۳۸۷.

<http://www.jozveh121.com/>

می‌نماید. بدین ترتیب این مراقبه و محاسبه که به تذکر و تفکر همراه می‌گردد مکانیزمی برای اصلاح رفتار تلقی می‌گردد.

مراقبه از ویژگی‌های مشترک در نظام‌های درمانگری تحت عنوان کاوش و تحقیق در عالم درون خود ذکر می‌شود.<sup>۴۲</sup> کاوش درون و تفکر در کیستی و چیستی خود از مراحل اول سلوک عرفانی آغاز و تا انتهای عمر به انحاء مختلف ادامه می‌یابد. این شیوه با تفکر در آفاق و انفس آغاز می‌گردد. به عبارتی در ابتدا بصورت تکوینی و بعد بصورت تکلیفی سالک به کندوکاو درون و برون خود می‌پردازد و با تعمق در کیستی و چیستی خود و این عالم به بخشهایی از عمق وجود خود پی می‌برد. آیات بسیاری در قرآن کریم به این موضوع تصریح دارند.

درباره مراقبه، مطالعات علمی زیادی انجام گرفته است.<sup>۴۳</sup> تحقیقات نشان داده است که تمرین‌های مراقبه آگاهی در هشت هفته ساختار مغز را تغییر می‌دهند و تغییرات قابل اندازه‌گیری در ناحیه‌هایی از مغز که با حافظه، حس خود، همدلی و فشارهای عصبی ارتباط دارد بوجود می‌آورد. مراقبه علاوه بر ایجاد حس آرامش و تمدد اعصاب فیزیکی دارای فایده‌های شناختی و فیزیولوژیکی دیگری نیز می‌باشد که در طول روز با فرد همراه می‌ماند.<sup>۴۴</sup> همچنین حجم قشر خاکستری مغز در مراقبه‌گران باتجربه، بیشتر است از کسانی که هیچ سابقه‌ای در مراقبه ندارند و مراقبه باعث رشد مغز می‌گردد. نواحی از چین‌های قشر مخ که با قسمت‌های توجه و یکپارچگی احساسی مرتبطند در کسانی که بیش از ده سال است مراقبه می‌کنند ضخیم‌تر می‌باشد و مراقبه ضخامت بخش ماده خاکستری و سفید<sup>۴۵</sup> مغز را افزایش می‌دهد.<sup>۴۶</sup> همچنین هنگامی که زمان زیادی به مراقبه می‌گذرد، مغز الگوهایی از احساس ایمنی در جهان را بروز می‌دهد و فرد در روی آوردن به دیگر کسان و موقعیت‌ها راحت‌تر بوده، و کمتر گوش‌بزننگ و هراسان است. زیرا افراد با مراقبه تسلط بیشتری در نیمکره چپ مغز خود را نشان می‌دهند. مراقبه از نوع عشق و توجه باعث کاهش انزوای اجتماعی و افزایش هیجانات مثبت اجتماعی می‌گردد.<sup>۴۷</sup> تصویربرداری مغز نشان می‌دهد کسانی که بطور مرتب مراقبه انجام می‌دهند قادرند بخشهایی از مغز خود که با فکرهای بیهوده، نگرانی، دلواپسی، اسکیزوفرنی و دیگر اختلالات روانی پیوند دارد را خاموش کنند.<sup>۴۸</sup> و مغز شبکه حالت پیش فرض<sup>۴۹</sup> را که با حواس پرتی و اختلالاتی مانند کاستی توجه و بیش‌فعالی و اضطراب پیوند دارد را متوقف می‌کند.

می‌فرمایند: «مراقبه در عرفان به معنای توجه خاص و منحصر است به ذکر و فکر. در جایی در پندصالح می‌فرمایند که

<sup>42</sup> Grencavage, L. M., & Norcross, J. C. (1990). Where are the commonalities among the therapeutic common factors? *Professional Psychology: Research and Practice*, 21, 372–378.

<sup>43</sup> EOC Institute. <https://eocinstitute.org/meditation/>

<sup>44</sup> James Carmody (2011) Mindfulness Meditation Training Changes Brain Structure in Eight Weeks. The Center for Mindfulness at University of Massachusetts Medical School.

[http://www.ircss.org/fa/NewsRelease/News/Pages/891108\\_Meditation\\_Brain\\_Structure.aspx](http://www.ircss.org/fa/NewsRelease/News/Pages/891108_Meditation_Brain_Structure.aspx)

<sup>۴۵</sup> ماده خاکستری در پردازش اطلاعات، و ماده سفید در «سیم‌کشی» سیستم‌های ارتباطی مغز نقش دارند.

<sup>۴۶</sup> بیمارستان روان پزشکی ماساچوست.

<sup>۴۷</sup> امیلیانا سایمون تامس، مرکز علمی فایده‌بزرگتر، دانشگاه کالیفرنیا، برکلی، پژوهشکده علوم شناختی. نقل از:

<http://psychology999.blogfa.com/?p=32>

<sup>۴۸</sup> جودسن ای بروئر، دانشگاه ییل. به نقل از خبرگزاریها، Science Daily.

<sup>۴۹</sup> قسمتی است که به ما می‌گوید که به تکلیف برگردید و در حال، حاضر باشید.

<sup>۵۰</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علی‌شاه، گزیده‌هایی از شرح رساله شریفه پندصالح (قسمت چهارم)، تلفیق بیانات آبان



باید دست به کار و دل با یار بود، یعنی کار که می‌کنید اعمّ از کار اداری، کار صنعتی، کار کتابت، هر کاری می‌کنید، در همان کار دل‌تان می‌تواند متوجّه محبوب باشد، متوجّه ذکر‌تان باشد. ولی گاهی توفیق دست می‌دهد که کارتان را هم کنار بگذارید و تمام وجودتان متوجّه ذکر و فکر باشد. این را مراقبه می‌گویند. ولی مراقبه یعنی کمین کردن، در واقع به حالت مراقب چیزی بودن. کما اینکه در مورد حضرت موسی، قرآن می‌گوید: خَائِفًا يَتَرَقَّبُ، در حال ترسان رفت و مراقب همه چیز بود. این را می‌گویند مراقبه.»

مراقبه بطور کلی به معنی مراقبت از خود در انجام یا ترک هر فعل است. بدین ترتیب که فرد همواره در صدد مدیریت و کنترل خود باشد که چه سخنی را بگوید یا نکوید و چه عملی را انجام دهد یا ندهد که مورد رضای پروردگارش باشد. با توجّه به قواعد روانشناسی، ذهن صورت مرتبط با هر خیال را حاضر می‌کند و لذا در هر اقدامی مراقبه خودبخود حاضر شده و محکمه وجدان به انجام آن امر یا از آن نهی می‌نماید. بدین ترتیب شاکله بتدریج به اوامر و نواهی وجدان خو گرفته آنها را ملکه خود می‌سازد.

در بیان دیگر مراقبه مراقبت در اعطای حقّ هر ذیحقی توسط سالک است. حضرت سجاد (ع) در رساله حقوق پنجاه<sup>۵۱</sup> گروه از ذیحقان را برمی‌شمارند و حقوق آنان را یادآور می‌شوند. می‌فرمایند: بزرگترین حقوق خداوند بر تو حقیقت که آن ذات مقدس به عنوان حقّ خود رعایت آن را بر تو واجب نموده، حقی که اصل حقوق است و حقوق دیگر از آن منتشر و متفرع می‌شود و در درجه دوم حقّ خودت بر خودت می‌باشد؛ که این حقوق از فرق سر تا کف پای تو را شامل می‌شود. پس خداوند متعال رعایت حقّ چشمت و حقّ گوشت و حقّ زبانت و حقّ دستهایت و حقّ پایت و حقّ شکمت و حقّ عورتت را، که این اعضای هفتگانه، سبب افعال و اعمال تو می‌باشد و از این اعضا به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به امیال و آرزوهایت استفاده می‌نمائی را بر تو واجب کرده است. سپس خداوند متعال از برای افعال و کردار تو نیز به عهده تو حقوقی را قرار داد پس حقّ نماز و حقّ روزه و حقّ صدقه و حقّ قربانی را بر گردن تو گذاشت و همچنین سایر افعال و کارهایی که از تو صادر می‌شود همه را بر عهده تو حقوقی است که از طرف خدای متعال جعل شده است. آنگاه حقوقی را که غیر تو بر تو دارد از کسانی که دارای حقوق لازم و واجب الرعایه بر تو می‌باشند و خداوند آن حقوق و رعایت آن را بر تو واجب نموده است پس واجبتین آن، حقّ پیشوایان، بعد حقوق زیردستان و بعد حقوق نزدیکان می‌باشد. این حقوقی که ذکر شد ریشه و اصل سایر حقوق است و تمام حقّها به این حقوق برگشته و از آن منتشر می‌شود. پس حقوق پیشوایانی که خداوند بر ذمه تو گذاشته است و رعایت آن را واجب نموده است، سه قسم است، حقّ کسی که پیشوای تو در حکومت است و بعد حقّ کسی که پیشوای تو در علم است و بعد حقّ کسی که پیشوای تو در ملک است و هر کسی

←

۱۳۷۶ و اردیبهشت. <http://www.jozveh121.com/>

<sup>۵۱</sup> رساله حقوق امام سجاد (ع) مؤسسه انتشارات مشهور. ۱۳۹۰، قم.

همچنین نگاه کنید به شرح رساله حقوق توسط حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه:

[http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh\\_24\\_mesbahol\\_sharie\\_esfande\\_84\\_ta\\_khordade\\_85.pdf](http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh_24_mesbahol_sharie_esfande_84_ta_khordade_85.pdf)  
[http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh\\_37\\_resaleye\\_hoghoogh\\_tir\\_mordad\\_1385.pdf](http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh_37_resaleye_hoghoogh_tir_mordad_1385.pdf)  
[http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh\\_40\\_resaleye\\_hoghoogh\\_mordad\\_azar\\_1385.pdf](http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh_40_resaleye_hoghoogh_mordad_azar_1385.pdf)  
[http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh\\_41\\_resaleye\\_hoghoogh\\_azar\\_dev\\_bahman\\_1385.pdf](http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh_41_resaleye_hoghoogh_azar_dev_bahman_1385.pdf)

که تو را از جهتی اداره کند پیشوای تو به حساب می‌آید. حقوق رعیت یا کسانی که به نحوی از انحاء تحت سرپرستی تو قرار دارند نیز سه قسم است که خداوند رعایت آن را بر تو واجب نموده است، کسی که تحت سیطره و حکومت تو قرار دارد بر تو حقی دارد و کسی که از تو علم فرا می‌گیرد بر تو حقی دارد زیرا که جاهل رعیت عالم است. و کسی که تحت تکفل تو قرار دارد مثل زنی که با او ازدواج نموده‌ای یا کسانی که مملوک تو هستند همه بر تو حقوقی دارند. اما کسانی رحم تو هستند؛ پس حقوق آنان زیاد است، باندازه تعداد اقارب و نزدیکان انسان و خداوند حق مادرت و حق پدرت و حق فرزندان و حق برادر و خواهرت و بعد حق سایر نزدیکان را بر تو واجب نموده است، پس هر که قریب‌تر است مقدم‌تر است و رعایت حقی در اولویت قرار دارد. بعد حق مولا و ولی توست که بر تو احسان می‌کند و بعد حق غلام و نوکر هست که تو به او احسان می‌نمائی و بعد حق کسانی که نسبت به تو احسان نموده‌اند و بعد حق اذانگو برای نماز و بعد حق کسی که امام تو در نماز است و بعد حق کسی که هم‌مجلس یا هم‌نشین تو می‌باشد. سپس حق همسایه و حق رفیق و حق شریک و حق مال و حق کسی که به او قرض داده‌ای و حق کسی که از او قرض گرفته‌ای و حق کسی که با تو معاشرت دارد و حق کسی که مدعی تو می‌باشد و حق کسی که تو مدعی او می‌باشی و حق کسی که از تو مشورت می‌خواهد و حق کسی که تو از او مشورت می‌خواهی. سپس حق کسی که او را راهنمایی نموده‌ای و حق کسی که تو را راهنمایی کرده هست و حق کسی که بزرگتر است و حق کسی که کوچکتر است، و حق کسی که چیزی از تو می‌خواهد و حق کسی که تو از او چیزی می‌خواهی، و حق کسی که بدی یا خوبی از او به تو رسیده است، چه از روی عمد یا از روی خطا، اعم از آنکه آن خوبی یا بدی گفتار باشد یا رفتار، بعد حق همه مسلمانها بطور عموم، و حق غیر مسلمانها که در حال جنگ و نبرد با مسلمانها نباشند، و بعد حقوق هر حادثه و پیشامدی که پیش می‌آید و اتفاق می‌افتد.» و می‌فرمایند: این پنجاه حقی است که تو را احاطه کرده است و از این حقوق در هیچ حالی از احوال خارج نیستی؛ رعایت این حقوق و تلاش برای ادای آن و طلب مساعدت و کمک از خداوند متعال بر رعایت این حقوق بر تو واجب است.» این ذیحقان و حقوق آنها عبارت از موارد ذیل است که شرح آن در رساله حقوق و توضیحات آن مندرج است:

حقوق	۱۷- حق رعیت	۳۴- حق مال
۱- حق الله	۱۸- حق متعلم بر استاد یا حق جاهل بر عالم	۳۵- حق طلبکار
۲- حق انسان بر خودش	۱۹- حق زن بر شوهر	۳۶- حق معاشر
حقوق اعضا	۲۰- حق مملوک (خدمتکار)	حقوق خصومت
۳- حق زبان	حقوق ارحام واقارب	۳۷- حق مدعی
۴- حق گوش	۲۱- حق مادر	۳۸- حق مدعی علیه
۵- حق چشم	۲۲- حق پدر	حقوق مشاوره
۶- حق پا	۲۳- حق فرزند بر پدر و مادر	۳۹- حق آنکه از تو مشورت خواهد
۷- حق دست	۲۴- حق برادر	۴۰- حق آنکه از او مشورت خواهی
۸- حق شکم	حقوق نیکوکار	حقوق نصیحت
۹- حق عورت	۲۵- حق آنکه بر تو احسان کرده	۴۱- حق نصیحت شونده
حقوق افعال	۲۶- حق آزاد کرده	۴۲- حق نصیحت کننده
۱۰- حق نماز	۲۷- حق آنکه کار خوبی برای تو نموده	حقوق اخلاقی و اجتماعی
۱۱- حق روزه	حقوق نماز جماعت	۴۳- حق بزرگترها
۱۲- حق صدقه	۲۸- حق موذن	۴۴- حق کوچکترها
۱۳- حق قربانی	۲۹- حق امام جماعت	۴۵- حق آنکه از تو کمک خواهد
حقوق رهبران	حقوق دوستی و ارتباط	۴۶- حق آنکه تو از او کمک خواهی
۱۴- حق رهبر سیاسی	۳۰- حق هم نشین	۴۷- حق آنکه سبب خوشحالی تو شده
۱۵- حق استاد	۳۱- حق همسایه	۴۸- حق آنکه بسبب او نکستی به تو رسیده
۱۶- حق مالک	۳۲- حق هم صحبت	۴۹- حق مسلمانان بطور عموم
حقوق زیر دستان	۳۳- حق شریک	۵۰- حق غیر مسلم که در جنگ با مسلمین نباشد

محاسبه در ارتباط با سنجش عملکرد فرد است. هر فرد اعمال انجام یافته خود را با میزانهایی می‌سنجد که آیا اعمال مزبور منطبق بر موازین لازم بوده یا خیر تا در صورت نیاز به اصلاح رفتار خود در آتیه از آن بهره جوید. می‌فرمایند: «پس باید مراقب احوال و اعمال خود بود که هر آنی که غفلت شود نفس سر بلند نماید و حساب خود را قبل از حساب نموده پندار و گفتار و کردار را در ترازوی عقل به میزان رضای مولا سنجیده باطن خود را به نور ولایت و ایمان منور ساخت که اخلاق نیک که نمونه بهشتند در انسان آشکار و از خلق‌های زشت که نمونه زبانه جهنم است پاک گردند. و فکر دنیا و زوال آن و مرگ طبیعی و فنای بدن که گزیر و گریزی از آن میسر نیست و باید همه را گذاشت و گذشت و دست تهی از جهان رفت بتدریج حبّ دنیا را از دل می‌برد و به فکر توشه زندگانی جاوید می‌اندازد و یاد خدا را قوت می‌دهد و چون دم مرگ حقیقت بر همه آشکار می‌گردد یاد مرگ راهرو را به شوق لقای مولی می‌اندازد و طبعاً آرزوهای دور و

<sup>۵۲</sup>- حضرت حاج شیخ محمد حسن صالح‌علیشاه گنابادی، رساله شریفه پند صالح، چاپ اول اردیبهشت ۱۳۱۸.

دراز دل زدوده می‌شود. و چون مؤمن باید همیشه به خود مشغول باشد و اخلاق و اعمال خود را در نظر دارد بدی‌های خود را دیده پشیمان از کردار و گفتار و پندار خود بوده حال توبه و بازگشت به خدا پیدا می‌نماید که در توبه دریست از درهای بهشت که همیشه و بر روی همه کس بازست و وسوسه شیطان را به فکر مرگ که در کمینست و به انتظار دیدار یار دور دارد. و دم را غنیمت شمرده عفو و کرم را دیده پای به روی نفس گذارده بازگشت و انابه به حق می‌نماید و هرچند بیناتر و بر عظمت محبوب آگاه‌تر گردد این حال بیشتر شود و راز و نیاز «رینا ظلمنا انفسنا» از درون جان برآرد و «لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین» از دل گوید و خلع و لُبس تکوینی که فنای خود و بقای به حق است در هر مرتبه ظهوری دارد و نامی بر آن اطلاق می‌شود که در این حال توبه و انابه گفته شود و در مرتبه استعاذه و بسمله ظهور اوست و صلوات و زکات و تبری و تویی و فناء و بقاء به تفاوت مراتب تجلیات اوست.»

همچنین می‌فرماید:<sup>۵۳</sup> «برای رفع صفات رذیله نیز علاجهایی است که در کتب اخلاق ذکر شده است. و به طور کلی ممارست و محاسبه خیلی مؤثر است. مقصود از محاسبه هم این است که خود شخص رفتار خود را بسنجد و دقت کند و آنچه مخالف دستور شرع مطهر به جا آورده کوشش کند که بعداً ترک نماید که فرموده است: حاسبوا قبل ان تحاسبوا. یعنی پیش از آنکه خداوند و ملائکه به حساب شما رسیدگی کنند خودتان رسیدگی کنید. که مرتبه نازله آن نسبت به اعمال قالبیه و بالاتر از آن محاسبه در اخلاق است، و مرتبه عالیه آن که از صفات عالیه سلاک است آن است که در توجه به حق ذکر او در احوال و اعمال مراقبت داشته و رفتار خود را با رضای خدا تطبیق نموده و محاسبه خیالات نفسانیه خویش را داشته باشد، که اگر در دل به یاد غیر حق بوده از آن استغفار کند و در آتیه بر مراقبه بیفزاید. و محاسبه اخلاقی نیز از نظر سلوک مرتبه مادون همین قسمت است، ولی از نظر تزکیه نفس و اصلاح باطن شایسته است که محاسبه داشته باشد تا نواقص اخلاقی را از خود دور کند. چنانکه بنیامین فرانکلین آمریکایی<sup>۵۴</sup> به واسطه ممارست بر اخلاق خود را به مرتبه فضیلت اخلاقی رسانید، به طوری که در اروپا و آمریکا نام او مشهور و از بزرگان اخلاق به شمار می‌رود.»

## تصحیح خیال

درباره تفاوت وهم و خیال می‌فرمایند: در روانشناسی قدیم خیال را با وهم متفاوت می‌دانستند. خیال آن است که در امکان ما هست ولی در حال حاضر در دست ما نیست. ولی وهم در امکان ما نیست. تصرف در خیال به معنی غرق نشدن در خیالی است که در امکان ما هست. یا به عبارت دیگر تصرف در خیال این است که خیال خیلی از واقعیت دور نشود. تمام نیروهای معنوی منجمله خیال را باید تحت تصرف نیروی عاقله قرار داد.<sup>۵۵</sup> مولوی<sup>۵۶</sup> می‌فرماید:

آدمی را فربهی هست از خیال      گر خیالاتش بود صاحب جمال  
ور خیالاتش نماید ناخوشی      می‌گدازد همچو موم از آتشی

<sup>۵۳</sup> حضرت حاج سلطانه‌تین تاینده، تجلی حقیقت در اسرار فاجعه کربلا، انتشارات حقیقت، فصل ۱۲.

<sup>۵۴</sup> Benjamin Franklin (۱۷۰۶-۱۷۹۰). این موضوع در جلد دوم راه نو، کاظم زاده (منطبعة برلین، ۱۳۴۳) در ص ۴۵ ذکر شده است.

<sup>۵۵</sup> سخنرانی حضرت حاج دکتر نورعلی تاینده معذوبعلیشاه در تاریخ ۱۳۹۴/۹/۲۵ آزادی - تصرف خیال - تفاوت وهم و خیال - همت بلند.

<http://mazaresoltani.net/download/mp3/94/1394-09-25-Sobhe-Chaharshanbe-Azadi-Tasarouf-Khiyal-Tafavout-Vahm-Va-Khiyal-Hemat-Boland.mp3>

<sup>۵۶</sup> مولوی، مثنوی، دفتر دوم.

در میان مار و کژدم گر تو را      با خیالات خوشان دارد خدا  
مار و کژدم مر تو را مونس شود      کان خیالت کیمیای مس شود

از لحاظ روانشناسی خیال فرد است که زیبایی و زشتی را در نظر بیننده تفسیر می‌کند یا خوشی و ناخوشی را بر شخص توضیح می‌دهد. برای مثال اگر مردی خیال شهوانی در وی غلبه داشته باشد زنان را بسیار زیبا و دلفریب می‌بیند. حال آنکه این دلفریبی برای دیگر مردان نسبت به همان زنان نیست. یعنی نیروی پنهان قوه شهویه موجب ایجاد صورت خیالی از مشهود می‌شود که برای او دلرباست. مولوی می‌فرماید:

از جمال یوسف، اخوان در نفور      لیک اندر دیده یعقوب، نور  
از خیال بد مر او را زشت دید      چشم فرع و چشم اصلی ناپدید

خیالات مختلف موجب حرکت فرد بسوی آن صورت تصویر شده در ذهن می‌گردد و مسیر اعمال او را تغییر می‌دهد. در ادامه همین موضوع مولوی اشاره می‌نماید به اینکه:

چون نیابد صورت آید در خیال      تا کشاند آن خیالت در وبال  
از خیالات تو می آید بلا      چون خیالت فاسد آمد جا به جا  
که خیال فرجه و گاهی دکان      گه خیال علم و گاهی خان و مان  
که خیال مکسب و سودا گری      گه خیال ماجرا و داوری  
که خیال نقره و فرزند و زن      گه خیال بوالفضول و بوالحزن  
که خیال کاله و گاهی قماش      گه خیال مفرش و گاهی فراش  
که خیال آسیا و باغ و راغ      گه خیال میغ و ماغ و لیغ و لاغ  
که خیال آشتی و جنگها      گه خیال نامها و ننگها  
هین برون کن از سر این تخیلها      هین بروب از دل چنین تبدلها  
هان بگو لاحولها اندر زمان      از زبان تنها نه، بل از عین جان

لذا چنانچه جلوی خیال گرفته شود و حیطة جولان آن توسط خود فرد محدود گردد می‌تواند از بروز بسیاری از رفتارها جلوگیری نماید. وقتی مراقبه از مراقبت بر گفتار و کردار بالاتر رفت مراقبت بر پندار عارض می‌شود که این مراقبه بطور مستقیم بر شاکله فرد و تربیت شاکله فرد تأثیر می‌گذارد و نهایتاً رفتار او را مدیریت می‌کند. در پاسخ به سوالی که آیا در تعریف تصوّف که آن را تصحیح خیال گفته‌اند و نسبت خیال با ذکر و فکر چیست؟ می‌فرماید:<sup>۵۷</sup> «ذکر چیزی است که از اوّل ارادی است و ما از طریق ذکر، خیال را با اراده خود می‌بریم به سوی خداوند، منتها باید توجه کنیم که در اینجا خیال به معنای موهوم نیست. خیال یعنی تصوّر چیزی که وجود ندارد و ما یا علاقه‌مند به وجودش هستیم و یا از وجودش می‌ترسیم. این خیال است. وقتی خیال را تبدیل کنیم به ذکر خداوند، یعنی متوجه چیزی می‌شویم که وجود دارد و ترس هم ندارد. این

<sup>۵۷</sup> - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده، سلوک عرفانی در دوره مدرن، بخش اول، عرفان ایران: مجموعه مقالات (۳۹)، گردآوری و تدوین: هیأت تحریریه انتشارات حقیقت، انتشارات حقیقت؛ تهران، چاپ اول: پاییز ۱۳۹۴.

تصحیح خیال است. یعنی خیال را از موهومات متوجّه واجب‌الوجود کنیم، این همان تصحیح خیال است. ... ذکر برای تمرکز فکر و خیال است نسبت به خداوند. اما کسانی هم هستند که ذکر ندارند ولی به اصطلاح حدس می‌زنند. مثلاً اسحاق نیوتن که وقتی سیب از درخت افتاد فکر کرد و پی به قانون جاذبه برد؛ در صورتی که من و شما و اجداد ما هم خیلی می‌دیدند که سیب از درخت می‌افتد، ولی پی به قانون جاذبه نبردند؛ اما چون نیوتن تمرکزش روی این قبیل مسائل بود، آن تمرکز و آن معنی مورد توجه او، این فکر را به او القاء کرد. ولی ما در عرفان می‌گوییم که خداوند این فکر را بر ما القاء می‌کند.<sup>۵۸</sup> در مورد نیوتن هم خدایی که خودش در ذهنش آفریده بود که خیالش باشد، به او موضوع جاذبه را القاء کرد. به همین دلیل ممکن است که در آینده نظریه جاذبه نیوتن رد بشود. کماینکه برخی معتقدند نیروی جاذبه وجود ندارد بلکه دافعه است به این معنی که زمین و ماه نسبت به هم دافعه دارند و می‌خواهند همدیگر را دور کنند ولی به دافعه خورشید برمی‌خورد و زمین این وسط می‌ماند؛ لذا می‌گویند جاذبه وجود ندارد و قانون جاذبه معنی ندارد. حالا ما کاری نداریم که آیا جاذبه وجود دارد یا ندارد ولی می‌گوییم چون نیوتن تمرکزش روی این موضوع بود و آن معنای مورد توجهش، خدای او بود، همان خدای خودش، قانون جاذبه را به او القاء کرد. یکی از روش‌هایی که اکنون برای تمرکز و مراقبه متداول شده، مدیتیشن<sup>۵۹</sup> است.»

در ادامه سؤال می‌شود که آیا مراقبه به سبکی که مثلاً در یوگا گفته می‌شود یا الان در مدیتیشن می‌گویند در تصحیح خیال مؤثر است؟ می‌فرمایند: «بله، منتها آنها یک چیز موهومی را به‌عنوان خدا در نظر می‌گیرند ولی ما همه چیز را با یک ریسمان به خدا وصل می‌کنیم یعنی به آن واجب‌الوجودی که اصل و علت همه چیز است. البته برخی از فلاسفه در وجود اصل علیت ایراد گرفته‌اند و می‌گویند مثلاً اینکه آب در صد درجه به جوش می‌آید یا اگر اینطور بشود فلان واقعه اتفاق می‌افتد، اینطور نیست که یک رابطه علی میان آنها باشد، بلکه چون این دو واقعه چند بار در کنار هم اتفاق افتاده، لذا شما هم به دلیل عادت گفته‌اید که این چیز علت آن است. یا مثلاً اینکه خوردن عسل و خربزه با هم نهی شده، برای این است که چون دو سه بار عسل و خربزه را با هم خورده‌اید و اشکالاتی جسمانی برای شما به وجود آمده است، بنابر این گفته‌اند خوردن آنها با هم بد است ولی شاید دفعه بعد که با هم خورده شوند، این موضوع اتفاق نیفتد. سوفسطائیان قدیم نیز به طریقی دیگر منکر اصل علیت بودند. البته مولوی با بینشی عرفانی می‌گوید:

از سبب سازیش من شیدایی ام      از سبب سوزیش سوفسطایی ام<sup>۶۰</sup>

در واقع او همه این حرف‌ها را کنار می‌زند و می‌گوید نه اسباب هستند و نه نیستند و اصلاً به من ربطی ندارد، من فقط یک سبب که همان خداوند است، می‌شناسم.»

در جای دیگر می‌فرمایند:<sup>۶۱</sup> «ذکر چیزی است که از اول ارادی است و از طریق ذکر، خیال را با اراده به سوی خداوند می‌بریم، منتها نه به معنای موهوم خیال. خیال یعنی تصوّر چیزی که وجود ندارد و ما یا علاقه‌مندیم به وجودش یا می‌ترسیم

<sup>۵۸</sup> سخنرانی حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه در تاریخ ۱۳۸۷/۹/۲ بهره‌گیری از قوه خیال.

[www.mazaresoltani.net/download/mp3/87/87-09-02-sobhe-shanbeh-bahreghiri-az-goveh-khial-128.mp3](http://www.mazaresoltani.net/download/mp3/87/87-09-02-sobhe-shanbeh-bahreghiri-az-goveh-khial-128.mp3)

<sup>۵۹</sup> Meditation

<sup>۶۰</sup> مثنوی معنوی، دفتر اول، بیت ۵۵۲.

<sup>۶۱</sup> حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، جزوه ۶۱، گفت‌وگوهای عرفانی، ۱۵ اردیبهشت ۱۳۸۸. <http://www.iozveh121.com>

از وجودش، این خیال است ولی وقتی خیال را به ذکر خداوند تبدیل کنیم یعنی متوجه چیزی می‌شویم که وجود دارد و ترس هم ندارد. این تصحیح خیال است یعنی خیال را از موهومات به واجب‌الوجود متوجه کنیم، این همان تصحیح خیال است.»

## تمرکز حواس

می‌فرمایند: <sup>۶۲</sup> «خیال، اسب سرکشی است که خداوند به عقل دستور داده و به او قدرت داده که این اسب‌های سرکش را مهار کند و قافله یعنی ارابه فکر را بتواند ببرد. بنابراین نمی‌شود گفت خیال بطور مطلق بد است. اگر خیال بد است پس چرا خدا آفرید که ما همیشه اسیر خیالات باشیم؟! خیال باید باشد ولی تحت امر ما، نه اینکه ما تحت امر او باشیم که یکی از کارها، هدف‌ها، نیت‌های سلوک همین تسلط بر خیال است. اگر خیال، همه‌اش مربوط به آرزوهای خام، آرزوهای غیرشرعی، غیرعقلی باشد، آن خیال مضر است ولی عرفان، درویشی و توجه به ذکر و فکر، موجب می‌شود که کم‌کم خیال را در اختیار ما قرار بدهد. درویشی دست شما را می‌گیرد می‌برد ساختمان را نشان بدهد، ذکر قلبی به شما می‌دهد، ذکر و فکر می‌دهد. ساختمان که خیال درونی باشد، برای شما روشن می‌کند، اما از برون هم غفلت نکنید. این را در روانشناسی هم گفته‌اند. مخترعین، نمونه این هستند که از تخیل، بهره علمی می‌برند.»

در جای دیگر می‌فرمایند: <sup>۶۳</sup> «هیپنوتیزم هم که الان متداول شده، تمرکز روح است، تمرکز حواس و دقت است. چه چشم او باز باشد و چه نباشد، متوجه یک مطلب خاصی است که ما در درویشی سعی داریم این تمرکز را روی ذکر خداوند بگذاریم؛ یعنی این بت‌هایی که در جهان هست را در نظر نگیریم، فقط او. از این جهت هیپنوتیزم در درویشی هست ولی نه به این عنوان. البته استادانی هستند بعضی از آنها را من دیده‌ام که تعلیم هم می‌دهند، حالا آمده‌اند در جراحی و رفع خیلی کسالت‌ها استفاده کرده‌اند. در جراحی آن که هیپنوتیزم قوی داشت طرف را هیپنوتیزم می‌کند و عمل جراحی را انجام می‌دهد. اینکه هیپنوتیزم می‌کند اگر آنقدر قوی است اصلاً شفا بدهد. گفتم در بین پیغمبران هم عیسی فقط گفت: مردم بیایید من شفا می‌دهم. به هر جهت از نظر مطالعه بد نیست. همه اینها هدفشان ایجاد تمرکز حواس است و این تمرکز حواس در عرفان و تصوف هم هست. منتها در عرفان نمی‌گویند من دارم توجه به درویشی می‌کنم، برای اینکه تمرکز حواس پیدا کنم. تمرکز پیدا کنی برای چه؟ به چه درد تو می‌خورد؟ برای اینکه تمام فکر و ذهن ما متوجه خداوند باشد هیچ قدرتی را جز خداوند نبیند.» در همین ارتباط می‌فرمایند: <sup>۶۴</sup> «این وحدت، به اصطلاح، تمرکز حواس به یک نقطه، به یک چیز، فکر را روشن می‌کند. البته، این تمرکز حواس را، بعضی از این متدهای جدید؛ مدیتیشن، هیپنوتیزم و امثال اینها دارند ولی آن کاری که آنها می‌کنند، آن کار ضمن فایده‌ای (اگر داشته باشد) مضراتی هم دارد. برای اینکه انسان، فکرش، ذهنش، فضای خالی است که باید خودمان یک چیزی در آن بگذاریم. مثل یک انبار خالی. تا وقتی خالی است، صحنه موش‌ها است.

<sup>۶۲</sup> سخنرانی حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علیشاه در تاریخ ۱۳۹۰/۱۰/۲۳ فکر و ذکر و تسلط بر قوه خیال. از جزوه ۱۳۷، گفتارهای عرفانی. <http://mazaresoltani.net/download/mp3/90/90-10-23-Sobhe-Jome-Zekro-Fekr-Tasalot-Bar-Ghove-Khiyal-128.mp3>

<sup>۶۳</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علیشاه، گزیده‌هایی از جزوه پنجاه و چهارم، گفتارهای عرفانی، تاریخ ۱ خرداد ۱۳۸۸. <http://www.jozveh121.com/>

<sup>۶۴</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علیشاه، از جزوه ۱۹۰، رفع شبهات با گزیده‌هایی از بیانات (قسمت سوم)، تمرکز، مدیتیشن، یوگا، هیپنوتیزم و تسلط بر خود، تاریخ ۳ اردیبهشت ۱۳۹۰. <http://www.jozveh121.com/>

موش می آید و وقتی ما منظمش کردیم و توجه مان را به آن کردیم، آنوقت قابل استفاده هم می شود. اگر ما همین طریقی که اینها گفتند، حواسمان را، تمرکز حواسمان را، از این برداریم و به یک خلاء، خالی بودن توجّه کنیم، خود تمام فکر ما با خلاء آشنا می شود و اصلاً کاری نمی کند ولی این فقر و درویشی، ذهن را خالی می کند ولی به جایش، به جای آنچه در فکر هست (بیرون می گذارد) نام و یاد خدا را به جایش می گذارد. به این جهت یعنی نه اینکه خالی می کند، خالی می گذارد و بعد می رود از انبان دیگری چیزی بر می دارد، به جای این می گذارد. همان لحظه ای که ذهن را، از تمام آلودگی های مادی پاک می کند، همان نیرویی که پاک می کند، همان نیرو، همانوقت خودش جانشین می شود. ذکر و فکر حکمتش این است. ذکر برای این است که یاد همه چیز را از ذهن ببریم، همانی که دارد ذکر می گوید، همان ذکر، یاد خدا را جایگزینش کنیم. ان شاء الله موفق باشیم و هیچ چیزی ما را از یاد خدا غافل نکند.»

می فرمایند: <sup>۶۵</sup> «سؤالی شده است راجع به ذکر و فکر که در چه فکر کنیم؟ فکر انسان چیزی است که در اختیارش نیست. البته کمتر کسی هست که یک مقداری فکرش در اختیارش باشد ولی معمولاً در اختیار مردم نیست. عبارت دیگری هست که نفس را مشغول کن و گرنه او تو را مشغول می کند. از دستاویزهای نفس یکی زبان و یکی هم فکر است. مشغول کن، یعنی اگر می توانی اول افسارش را به دست خودت بده. علمایی که در عالم ظاهر به جایی رسیده اند همه حواسشان متوجه هدفی بوده و خواسته ای که داشتند چون اینطور بوده، خودش فراهم آمده است. در زندگی حضرت موسی (ع) بارها گفته ام که آن همه احتیاج جمع شد. باران می آمد، گوسفندانش آغل نداشتند، همسرش حامله بود، داشت وضع حمل می کرد آتش نداشتند روشن کنند، آتشزنک نبود، تمام حواسش در حل این مشکلاتش بود و آتش جبران می کرد، خدا به صورت آتش بر او متجلی شد که می گوید: من آتشی می بینم بگذارید بروم از آن آتش برای شما بیاورم. رفت و از آن آتش آورد، البته نه فقط برای آنها بلکه برای همه ما. این که گفتیم ذکر و فکر یعنی در ضمنی که ذکر می گوئید و زبانتان (مثلاً زبان دل و البته زبان ظاهر هم باید بگوئیم) متوجه معنایی است، فکرتان برای خودش کار می کند. افسار این فکر را هم باید بگیرید و بگوئید همین جا تشریف داشته باشید با هم برویم. در همان معنای ذکر باید فکر کنید توجه شما به معنای آن باشد. منتها گاهی فکر جداگانه از ذکر و ذکر معنای جداگانه است، در آنصورت آن معنا با معنای ذکر توأم می شود و هر دو مربوط به یک نفر است. بنابراین فکر فقط همان توجه به معنای ذکر است. وقتی نماز می خوانیم حرکاتی که داریم مثلاً در رکوع و سجود دعای دست و امثال اینها در معنای خود این حرکات ما شاید متوجه نباشیم و چون خود این حرکات را خواستند با معنایش نزدیک کنند گفتند که عبارت *سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ* را در رکوع بگوئید، یعنی این حرکت که ما می کنیم توأم باید باشد با اینکه یادمان بیاید که خداوند عظیم است و ما حمد او را می کنیم. بنابراین در واقع هر حرکتی که در زندگی عادی بکنیم که شبیه رکوع باشد که ناچار خم شویم، بی اختیار آن معنا به خاطرمان می آید این فکر را گفتند با حرکت زبان ذکر توأم باشد برای اینکه همیشه به یاد انسان بیاید.» همینطور در جای دیگر می فرمایند: <sup>۶۶</sup> «معنای عرفانی فکر که در مقابل ذکر است، این است که با تفکر، از ظواهر به معنای ذکر قلبی برسیم. برای این است که سالکان با توجه به این ذکر، کم کم

<sup>۶۵</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب علیشاه، گزیده ای از سلسله درس های عرفانی شماره ۲۱. برگرفته از گفتارهای عرفانی، صبح جمعه ۱۳ خرداد ۱۳۹۰. <http://www.jozveh121.com/>

<sup>۶۶</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب علیشاه، جزوه ۱۲۴، ذکر و فکر، تلفیق شرح پندصالح در جلسات فقری ۹ مرداد ۱۳۷۶ و ۲ اسفند ۱۳۸۶. <http://www.jozveh121.com/>



احساس کنند که خداوند در دلشان جای دارد. همانطوری که فرمود: *أَنَا عِنْدَ الْمُتَكَبِّرَةِ قُلُوبُهُمْ*، من نزد شکسته دلانم یا فرمود: من در زمین و آسمان نمی گنجم ولی در دل مؤمن جا دارم. فقیر باید دل را آماده کند برای اینکه این موهبت را داشته باشد. این موهبت به معانی مختلفی گفته شده است. در اینجا در مورد مسأله صورت فکریه زیاد بحث می شود و این از مواردی است که اگر به آن توجه نکنند، هر دو طرف افراط و تفریطش مورد اشکال زیاد قرار می گیرد؛ فهم این مسأله به یک قاعده کلی روانشناسی بستگی دارد که به آن تداعی معانی می گویند. تداعی معانی یعنی یک معنایی، معنای دیگری را در ذهن بخواند.»

در جای دیگر می فرماید:<sup>۶۷</sup> «برای اینکه عبادت با ارزش باشد، خلوص نیت می خواهد یعنی تمرکز حواس می خواهد که تمرکز حواس هم یعنی اینکه تمام حواست، دنبال این حرفی باشد که می زنی. دنبال این خدایی باشد که داری می پرستی. البته در این تمرکز بعضی ها می گویند: مدیتیشن هم همینطور است بله، مدیتیشن را تمرین کنید که اگر بتوانید تمرکز حواس پیدا کنید ولی تمرکز حواس یعنی که حواست روی یک موضوعی جمع بشود. در تمرکز حواس، مثلاً در همین مدیتیشن هم حواس، جمع می شود منتها روی چه؟ روی هیچی، روی مانترا. نه! ما تمرکز حواسی می خواهیم، در راه خدا. چنان تمرکزی برای ما لازم است که هیچ چیز دیگری را نبینیم، جز خدا. بنابراین مدیتیشن مثل یک ورزش خوب است. شما ورزش صبح ها دارید، نمی دانم ورزش دست، پا این خوب است ولی نه اینکه خوب است که همه جا انجام بدهد مثلاً، کسی برود پشت میز اداره اش مثلاً ورزش کند، نه! این برای این است که کارش را تمرین کند برای اینکه کار مفید داشته باشد. مدیتیشن هم اینقدر خوب است که کمک کند به تمرکز حواس روی ذکران، روی ذکر و فکران. ذکر و فکر هم باید همیشه باشد و ذهن را توسعه بدهید. مثلاً قرآن می خوانیم، دعا می کنیم ولی به چه دعا می کنیم؟ همانوقت یک قطره باران که می آید، زود بلند می شویم می رویم در اتاق، نه! تمرکز روی نام، قدرت، علم همه صفات خداوند، بعد از آنکه روی اینها تمرکز کردید اگر لیاقت پیدا کردیم و ان شاء الله توفیقش را خداوند داد، اصلاً همه این صفات را فراموش می کنیم تمرکز روی خداوند، روی خداست، هر صفتی اصلاً یادمان نیست چه هست، همه آن صفات دیگر می روند. این یک مرحله بالاتر است که ان شاء الله بتوانیم. البته این مرحله آخری مرحله ای است که فقط بزرگان می رسند.» همینطور فرموده اند:<sup>۶۸</sup> «قبلاً صحبت شده، این یک مطلب تقریباً عادی است برای فقرا که ذکر می گیرند و ذکر را هر چه بیشتر توجه کنند تمرکز حواسشان بیشتر می شود. تمرکز حواس هم یک چیزی است که غیر از درویش ها، همه دنبالش هستند. همه می گویند حواسمان پرت است، حواسمان این طرف، آن طرف می رود. این از یک طرف یک تمرینی است برای اینکه تمرکز حواس ایجاد شود. ... ما می گوئیم «تمرکز حواس» یعنی حواس متمرکز باشد. وقتی اراده بشر قرار گرفت که تمرکز حواسش کامل باشد، انجام می شود. این تمرکز حواس در همه زمینه ها توسعه پیدا کرده ولی درویشی می گوید حواس، آنچه ما اسمش را حواس می گذاریم که تمرکز حواس باشد آن حواس را نمی شود در بند نگاه داشت. ... یعنی اینقدر ذکران را با توجه به شرایطی که گفته اند انجام بدهید که دیگر فکر جای دیگر نرود. مسأله دوم، فکر را که گفتیم که حواس انسان باید روی یک چیزی فکر کند، آن فکر که در بند نمی شود، خودش هر جا بخواهد می رود. انسان چون اراده از جانب خدا به او داده شده، یک قدری قدرت دارد، او را نگاه می دارد. ... به این طریق، این دو اثری است که

<sup>۶۷</sup> بیانات حضرت آقای حاج دکتر نورعلی تابنده (مجدوب علیشاه)، گفتارهای عرفانی، ۱۴ بهمن ۱۳۹۴، قسمت سوم.

<sup>۶۸</sup> بیانات حضرت آقای حاج دکتر نورعلی تابنده (مجدوب علیشاه)، گفتارهای عرفانی ۳۰ دی ۱۳۹۴. <http://www.jozveh.com/>

ذکر دارد: یکی تمرکز حواس، یکی اینکه حواس متوجه باشد. البته برای اینکه حواس متوجه یک چیز نشود که قوت یا زور زیادتر داشته باشد، شما اگر حواس را تمرکز بدهید... اثر دیگری که دارد.»

## تمرین‌های رفتاری (اعمال شریعتی و طریقتی)

تمرین‌های رفتاری از شیوه‌های قابل قبول در نظام‌های روان‌درمانی است.<sup>۶۹</sup> تمرین‌های رفتاری همچنین از روش‌های مؤثر در تربیت دینی و عرفانی است. در کلیه آداب عبادی که به سالک تعلیم می‌شوند این خصیصه بارز است. آداب عبادی مختلف در طول روز و ایام هفته و ماه‌های خاص و در مقاطع زمانی از سال و حتی در مقاطع مختلف در عمر انسان هر کدام به نوعی مشخص شده که منطبق با حالات و شرایط جسمی و روحی سالک است.

همانطور که ذکر شد، تصوف و عرفان اسلامی تنها آموزه‌های تجربیدی و هنر و ادبیات نیست و دارای محتوای عملی و کاربردی خیلی وسیعی است که برای تحقق آن شریعت مقدمه واجب آن است. یعنی وقتی رعایت دستورات ظاهر شریعت در فرد محقق شد و ظاهر انسان منطبق با قواعد و ضوابط ظاهری دین گردید، استعداد می‌یابد که به سمت معانی دستورات دینی حرکت کند و لذا وارد مرحله طریقت می‌شود. در این مرحله تخلیه و تزکیه و تحلیه و تجلیه نفس در انسان آغاز می‌شود و طی این مسیر او را به حقیقت انسانیت می‌برد. قواعد عمومی شریعت که در مرحله اول عام بود در این مرحله نه تنها ساقط نمی‌شود بلکه الزام بیشتری نیز می‌یابد و توجه به معنی و باطن دستورات به آن اضافه می‌گردد. بر این اساس باید گفت تمام شریعت همراه با تمام دستورات طریقت محتوای تربیتی و آموزشی سالک در عرفان و تصوف اسلامی هستند. در این ارتباط می‌فرمایند:<sup>۷۰</sup> «تلازم شریعت و طریقت<sup>۷۱</sup> یکی از ساده‌ترین و در عین حال واجب‌ترین مطالب است؛ مثل آب که احتیاج به آن بدون گفتن مشخص است. یعنی لزوم آب برای ادامه حیات بر همه معلوم است و نیاز به توضیح ندارد. درباره شریعت و طریقت هم به قول حضرت شاه نعمت‌الله باید گفت:

دانستن علم دین شریعت باشد      چون در عمل آوری طریقت باشد  
ور جمع کنی علم و عمل با اخلاص      از بهر رضای حق حقیقت باشد

جمع بین علم و عمل همراه با اخلاص، انسان را به حقیقت رهنمون می‌شود. البته منظور از این آموختن، مدرسه رفتن و حوزه علمیه رفتن نیست. شریعت یعنی طرز زندگی.... گفته‌اند وقتی می‌خواهید اعتقاد و ایمانتان قوی شود، عملتان را قوی کنید و بالعکس وقتی می‌خواهید در عمل توفیق پیدا کنید، سعی کنید مبانی اعتقادی را محکم کنید. این دو لازم و ملزومند و مرتبط.... بنابراین شریعت قدم اول است یعنی انجام اعمالی است که اعتقاد را قوی می‌کند و متقابلاً اعتقاد هم عمل را به دنبال دارد. بعضی از افراد با مطالعه و بررسی و با اعتقاد جلو می‌آیند و بعد از آن عمل می‌کنند و بعضی دیگر اعتقاد چندان قوی ندارند ولی با انجام اعمال و تکرار در آن به تدریج به تفکر و مطالعه می‌پردازند و اعتقادشان قوی می‌شود.... و اما طریقت یعنی راه. طریقت راه و مسیری است که بتوان به این الگو رسید. پس طریقت معنای شریعت

<sup>69</sup> Grenavage, L. M., & Norcross, J. C. (1990). Where are the commonalities among the therapeutic common factors? Professional Psychology: Research and Practice, 21, 372-378.

<sup>۷۰</sup> حضرت حاج دکتور نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه شریعت، طریقت و عقل، تلازم شریعت و طریقت، انتشارات حقیقت، تهران ۱۳۸۲.

<sup>۷۱</sup> - در تاریخ ۱۳۷۸/۷/۱۱ در مجلس عمومی بیان شده است.

است. مثلاً اگر از یک چینی یا ژاپنی بخواهیم یک آیه قرآن را که به خط و زبان خودش نوشته‌اند، بخواند، چیزی نمی‌فهمد ولی اگر یک عرب زبان آن را بخواند مطلبش را می‌فهمد. هر دو نفر شریعت را اجرا کرده‌اند یعنی آیه را خوانده‌اند ولی یکی فهمید و دیگری نفهمیده است. بنابراین اگر راه بیفتید و به شریعت عمل کنید و در معنای آن تفکر کنید و سعی کنید به الگوهایی که برای شما قرار داده‌اند نزدیک شوید، قدم در وادی طریقت گذاشته‌اید و مجموعه این دو می‌شود حقیقت. بدین قرار، شریعت، طریقت و حقیقت مکمل هم بوده و هر سه در عرض یکدیگر قرار دارند و به قول رسول اکرم (ص): «الشَّرِيعَةُ اقْوَالِي وَالطَّرِيقَةُ اَفْعَالِي وَالْحَقِيقَةُ اَحْوَالِي»<sup>۷۲</sup>.

در همین زمینه می‌فرمایند:<sup>۷۳</sup> «پیغمبر دو جنبه داشت: یکی جنبه شریعت؛ به اصطلاح ابلاغ احکام که آیات قرآن بر او نازل می‌شد و یکی جنبه طریقت؛ یعنی راه بردن آن کسانی که بعد از انجام دستورات شریعت لیاقت داشتند تا در راه خدا سلوک کنند؛ البته این دو جنبه در پیغمبر جمع بود. اما بعد از پیغمبر، ائمه شافع نبودند یعنی قانون تشریح نمی‌کردند و براساس همان قوانین موجود نظر می‌دادند... در آیه قُلْ اِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللّٰهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللّٰهُ وَ يُغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللّٰهُ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ»<sup>۷۴</sup> احکام شریعت و هم احکام طریقت را با هم آورده است. در اول آن می‌گوید: اِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللّٰهَ؛ یعنی اگر خدا را دوست دارید. از فقهی پرسید که خدا را دوست داشتن یعنی چه. می‌گوید: خدا را که نمی‌شود دوست داشت؛ خدا را باید عبادت کرد. عبارت «اگر خدا را دوست دارید» را کسی که اهل طریقت باشد، درک می‌کند. او احساس می‌کند که اِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللّٰهَ یعنی چه؟ بعد که این فرمایش را کرد، چون این آیات قرآن خطاب به همه جهانیان است و مسلماً در غیر مسلمانان هم کسانی هستند که خدا را دوست می‌دارند - به خصوص در مسیحیت که عیسی (ع) به محبت خیلی توجه داشت و می‌فرمود: دین من دین محبت است - پس برای آنها هم می‌فرماید: اگر خدا را دوست دارید، پیرو من باشید؛ یعنی آنچه که من می‌گویم انجام دهید. اینجا هم شریعت است هم طریقت است. در ادامه آیه می‌فرماید: يُحِبُّكُمُ اللّٰهُ؛ یعنی وقتی مرا پیروی کردید خدا شما را دوست می‌دارد. این درجه بالاتری است، به این معنی که برای یک محب یا یک عاشق بالاترین پاداش این است که طرفش او را دوست داشته باشد....»

## مدیریت خود (تسلط بر نفس)

یکی از اهداف کلی درمان در غالب نظام‌های روان‌درمانی مدیریت خود است. از این اصطلاح در روانشناسی عرفانی تحت عنوان «تسلط بر نفس» نام برده می‌شود بدین معنی که انسان بتواند بر کلیه غرائز و هواها و خواسته‌ها و افکار خود مسلط باشد و آنها را در مسیر تعالی خود بکار برد. اصولاً مدیریت خود و خویش‌ننداری از فرآیندهای مشکل ولی بسیار کارآمد در تربیت انسان است. تا زمانی که فرد نتواند بر افکار و رفتار هیجانی خود غالب شود انواع هیجانات روانی او را همچون برگی در بستر باد بدین سو و آنسو می‌کشاند که باعث ایجاد انواع بی‌ثباتی در زندگی ظاهری و روانی فرد

<sup>۷۲</sup> شریعت گفتار من و طریقت کردار من و حقیقت احوال من است.

<sup>۷۳</sup> حضرت حاج دکتور علی تابدنه مجذوب‌علیشاه شریعت، طریقت و عقل، جنبه‌های شریعتی و طریقتی دستورات قرآن، بخش اول، چاپ اول، انتشارات حقیقت، تهران ۱۳۸۲. متن دو گفتار که به ترتیب در تاریخ‌های ۱۳۸۰/۱۰/۹ و ۱۳۸۰/۱۰/۳۰ بیان و در عرفان ایران (مجموعه مقالات ۱۳)، گردآوری دکتر سید مصطفی آزمایش، تهران، انتشارات حقیقت، ۱۳۸۱ چاپ شده است.

<sup>۷۴</sup> سوره آل عمران، آیه ۳۱: بگو اگر خدا را دوست می‌دارید از من پیروی کنید تا او نیز شما را دوست بدارد و گناهانتان را بپارزد، که آمرزنده و مهربان است

می‌گردد و او را از مسیر تعالی که گام برداشتن در صراط مستقیم که همان اجرای عدالت به معنی وضع شیئی در موضع خود یا به عبارت دیگر اعتدال در کلیه امور ظاهری و باطنی است باز می‌دارد. در روانشناسی عرفانی از طرق مختلف شیوه‌های خویشنداری به فرد آموزش داده می‌شود که بسیار متنوع می‌باشند ولی می‌توان آنها را در دو دسته تقیید به دستورات عبادی و دوری از افعال حرام گنجانید. هر یک از این دو دسته سبب می‌شود تا فرد بگونه‌ای به مجموعه‌ای از اعمال و رفتار عادت کند که در طول زمان بصورت بخشی از شخصیت او در خواهند آمد. در نتیجه این عادت برای او به عنوان بازدارنده عمل کرده و دیگر ارتکاب مناهی برای او ساده نخواهد بود.<sup>۷۵</sup> عادت بر این امر موجب تغییر شاکله فرد می‌شود.

در همین ارتباط می‌فرمایند:<sup>۷۶</sup> «نفس را باید از هوئ حفظ کرد. گاهی خود انسان‌ها بعضی از آن غرایزی که خداوند برای حفظ موجودیت نفس آفریده سوءاستفاده می‌کنند و از آن حدی که مجاز است تجاوز می‌کنند. در این صورت اسم آن شهوت می‌شود یعنی شهوت جنبه تجاوز از حق و وظیفه الهی است. مثلاً یکی از غرایز، خوردن است، در منابع مختلف آورده‌اند که آداب غذا خوردن به چه صورت باشد؟ چقدر بخورد؟ چه بکند؟ نه اینکه فکر کنیم اینها ربطی به عرفان ندارد. چرا! مگر غذا خوردن یا امثال آن جزء وجود ما نیست که همراه آن ذکر بگوییم؟ به همین حساب، نگه‌داشتن اعتدال غریزه، در اصل برای انسان لازم است ولی تجاوز از آن حدی که دارد صحیح نیست.» در جای دیگر می‌فرمایند:<sup>۷۷</sup> «اگر خیالاتمان را در تحت تسلط خودمان در آوریم به هر اندازه که تحت تسلط در آوریم، قدرت پیدا می‌کنیم. یعنی به هر اندازه که بر خیال مسلط بشویم. مسلط شدن بر خیال هم یعنی بر خودمان مسلط بشویم، بتوانیم هر کار بکنیم.»

از خویشنداری در ادبیات دینی تحت عنوان «تقوا» یاد می‌شود که به معنی خودداری از ارتکاب مناهی می‌باشد. در این ارتباط می‌فرمایند:<sup>۷۸</sup> «انسان مجموعه‌ای است که همگی صفات حیوانات به نحو کمال در او آفریده شده<sup>۷۹</sup> که مانند آنها برای نیک و بد و سود و زیان تن خود بکوشد که جلب آسایش کند و آسیب و رنج را دفع نماید به علاوه قوه فکر و عقل دارد که می‌تواند صفات را در حد اعتدال نگاهدارد و مسلط بر نفس خود باشد و برای ترقی روح آنها را به کار وادارد و اخلاق پسندیده را در خود آشکار سازد و از اخلاق نکوهیده جلوگیری نماید. پس مؤمن باید همواره مراقب

<sup>۷۵</sup> سخنرانی حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه در تاریخ ۱۳۹۶/۳/۷. در اختیار گرفتن میل و تسلط بر افکار و اعمال خود - عالم خواب - امام زمان.

<http://mazaresoltani.net/download/mp3/96/1396-03-07-Sobhe-EkShanbe-Tasalot-Bar-Afkar-Va-Amal-128.mp3>

سخنرانی حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه در تاریخ ۱۳۹۶/۴/۱۸. تطبیق نیاز با گردش روزگار و تسلط بر خود و طبیعت - انجام دستورات.

<http://mazaresoltani.net/download/mp3/96/1396-04-18-Sobhe-YekShanbe-Tatbighe-Niyaz-Tasalot-Bar-Khod-128.mp3>

<sup>۷۶</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، گزیده‌هایی از جزوه صد و چهل و نهم، پرسش و پاسخ با گزیده‌هایی از بیانات،

تاریخ ۳ خرداد ۱۳۸۰. <http://www.jozveh121.com/>

<sup>۷۷</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، گزیده‌هایی از جزوه پنجاه و چهارم، گفتارهای عرفانی، تاریخ ۱ خرداد ۱۳۸۸.

<http://www.jozveh121.com/>

<sup>۷۸</sup> حضرت حاج شیخ محمد حسن صالحعلیشاه گنابادی، رساله شریفه بند صالح، چاپ اول اردیبهشت ۱۳۱۸.

<sup>۷۹</sup> سخنرانی حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه در تاریخ ۱۳۹۶/۴/۷. همگامی جسم و روح - تورات - حیوانات درون.

<http://mazaresoltani.net/download/mp3/96/1396-04-07-Sobhe-ChaharShanbeh-Hamgamie-Jesm-Va-Roh-Torat-Heyvanate-Daron-128.mp3>

اصلاح نفس و تهذیب اخلاق درونی خود باشد که ملکات نفسانیه که وادارنده به عملست اگر نیک باشد عمل نیک گردد و اگر بد باشد عمل هم ناپسند گردد و علمای اخلاق در کتب خود مفصل نوشته و دستورات داده‌اند. ولی به خواندن کتب اخلاق بلکه به خواندن از احادیث و قرآن مجید دارای اخلاق پسندیده نگردد و هر سر نفس که کوبیده شود سر دیگر بلند کند بلکه این مجاهده با نفس و شیطان باید به عزم اراده با استمداد از باطن بزرگان و کمک ایشان و آبیاری لطیفه ولایت که در دل مؤمنین است که شأن علویت علی علیه السلام است و اتصالاً مؤمن را از تاریکی جهل و عالم طبع به نور تجرد و علم می‌کشاند و کارکن در وجود غیر او نیست که «لافتی الا علی» با جذب شوق و محبت ایمانی انجام گیرد و به ذوالفقار ذکر و فکر که عنایت شده تیشه به ریشه نفس زده بستگی و انس دل را به یاد خدا نموده که خرده خرده دوستی دنیا که زائیده انانیت و خودسری و ریشه هر خطا و مایه اخلاق زشت است کم گردد که اقتدار بر نفس پیدا کرده و بتواند از ظهورات آن جلوگیری کند تا از بین برود و تا این حال دست ندهد پسند مولی که میزان نیکویی اخلاقت نگردد چرا که تکلیف و رفتار در موارد فرق کند و موردی «اشداء» می‌پسندد و جای دیگر باید «رحماء» باشند و میانه‌روی به عقل و هوش ناقص معلوم نگردد جز آنکه دل جای خدا شود و حق حاکم بر دل که حاکم بر تن است گردد.»

در تحقیق معنی تقوا و مراتب آن در تفسیر بیان السعاده فی مقامات العباده می‌فرمایند: <sup>۸۰</sup> «و «تقوی» و «تقی» و «تقاة» مصادری از «وقایه» هستند و وقتی به خدا یا به سخط او یا به محرّمات نسبت داده شود یا اطلاق شود، پس مراد از آن تحفظ از آنچه منافی یا مضرّ حصول کمالات یا کمالات حاصله انسانیت است. و برای آن مراتب عدیده است؛ بعض آن قبل اسلام و بعض آن بعد اسلام و قبل ایمان است، و بعض آن بعد ایمان است به مراتب آن تا فناء تامّ ذاتی. پس نخستین مرتبه آن انزجار از مساوی نفس و دواعی منافی بر عاقله آن است و آن مقام استغفار است. و دوم آن، انصراف از آن و طلب خلاصی از آن است به فرار، و آن مقام توبه است. و سوم آن رجوع در فرار به خلفاء خدا و وسایل او بین او و بین خلق او است، و آن مقام انابه است. و این سه، مقدمه بر اسلام است و به آن به گفتار حکایت خود از قول بعض انبیائش با امت‌هایشان اشاره کرده است تعالی: «يَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ» <sup>۸۱</sup> (ای قوم، پروردگارتان را آمرزش بخواهید سپس سوی او توبه کنید)، و تقیید توبه به قول او «إليه» اشاره به مرتبه سوم دارد، و وقتی انسان بر دست نبی (ص) یا خلیفه او (ع) اسلام آورد و از او احکام قالبیه او از اوامر او و نواهی او را قبول کرد مرتبه چهارم از تقوا که آن تحفظ از مخالفت قول او به امثال اوامر او و نواهی اوست برای او حاصل شود. و پنجم انزجار از وقوف بر ظاهر اوامر و طلب بواطن آن و روح آن و طلب کسی که بر بواطن آن دلالت می‌کند است. و این دو بعد اسلام و قبل ایمان است، و این تقوا همان تقوای عوام است و به وجهی به تقوای عوام از حرام و تقوای خواص از شبهات، و تقوای خاصان از مباح تقسیم <sup>۸۲</sup> می‌شود. و وقتی طالب، کسی که او را به روح اعمال دلالت کند را یافت و بر دستش توبه خاصه نمود و به بیعت خاصه ولویه ایمان آورد و به باطن خود و بر ذائل خود و خصائلش مستبصر گردید مرتبه دیگری از تقوا برای او حاصل

<sup>۸۰</sup> حضرت حاج ملا سلطان محمد گنابادی، سلطانعلیشاه. بیان السعاده فی مقامات العباده، ترجمه محمد آقا رضاخانی و دکتر حشمت الله ریاضی،

جلد اول، انتشارات حقیقت. <http://www.sufism.ir>

<sup>۸۱</sup> سوره هود، آیه ۵۲.

<sup>۸۲</sup> تقسیم در بلاغت از اسلوب بلاغی و بدیعی است و صنعت تقسیم به استیفای اقسام موجود برای یک شیء و بیان وضع آن‌ها گفته می‌شود.

می‌شود و آن تحفظ از رذائل به استكمال خصائل است. و وقتی قلب او از رذائل تطهیر و به خصائل تحلی یافت امامش تمثّل یافته و داخل بیت قلبش می‌شود و در این هنگام در وجودش فاعلی الهی و فاعلی شیطانی مشاهده می‌کند پس گمان می‌کند که در وجود دو اله است پس در ورطه اشتراک و ثنویت واقع می‌شود و وجودی برای نفسش و وجودی برای شیخش داخل در مملکتش می‌بیند و گمان می‌کند که او در وجودش حال شده پس در ورطه حلول واقع می‌شود، یا همان وجود واحد ذات خود و امامش را می‌بیند پس در ورطه اتحاد واقع می‌شود، و اگر توفیق او را مساعدت کند و از نسبت افعال به شیطان تقوا کند و فعل را مطلقاً از رحمان در مظهر آلهی یا شیطانی ببیند و معنی «لا حول ولا قوة الا بالله» را بیابد و ملتذّ به آن شود مرتبه دیگری از تقوا همان تحفظ از نسبت افعال به غیر خدا و خروج از اشتراک فعلی به توحید فعلی برای او حاصل شود. و وقتی متفطن شد به اینکه اوصاف وجودی مانند افعال، نسبتش به خدا به صدور و وجوب، و به غیر او تعالی به ظهور و قبول است و اینکه کلّ مظاهر اوصاف خدا هستند و معنی «الحمد لله» را حاصل کرد و یافت و به آن ملتذّ شد مرتبه دیگری از تقوا همان تحفظ از رؤیت نسبت اوصاف به غیر او تعالی برایش حاصل شود.»

مرتبه بالاتر تقوا، تقوای قلب است. می‌توان تقوای قلب را در بیان ساده آن به جلوگیری ورود خطورات و تعلقات در انسان دانست بطوریکه قوه واهمه نتواند سرکشی کند یا دل نتواند به آنچه که خداوند مباح ندانسته تعلق خاطر یابد. در شرح تقوای قلب ذیل آیه ۳۲ سوره حج «ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظِمَ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ» می‌فرمایند:<sup>۸۳</sup> «بودن شعائر از تقوای قلوب با اینکه بیشتر آنها بر قلوب از کثرات شاغل (مشغول کننده) از خدا است به اعتبار این است که قلب دارای دو وجه است، وجهی به کثرات و وجهی به وحدت دارد و به این دو وجه سلوک از او صحیح می‌شود و جذب از او واقع می‌شود. و به سلوک او به قول او تعالی «فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ» به آن اشاره شده که تقوا از او می‌باشد کثرات و اعطاء حقوق به اهل آن، و اعطاء حقوق بر اهلش جز به التزام اوامر او تعالی و نواهی او در کثرات ممکن نیست. و به جذب آن به قول او تعالی: «إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ» اشاره به آن دارد که تقوا از او می‌باشد به طرح کثرات و ترک التفات به ما سوی الله، پس تعظیم شعائر که همان اوامر خدا و نواهی قلبی و قلبی او و انبیاء او و اولیاء او (ع) است به قالب‌های ملکی و ملکوتی آنها همگی از تقوای قلوب است، نه اشتغال به حضور فقط و طرح ما سوی حضور.»

## کنترل وابستگی (خلع و لبس – هجرت)

کنترل وابستگی<sup>۸۴</sup> یکی از فرآیندهای درمانی در بسیاری از نظام‌های روان‌درمانی و بالاکس روانشناسی فردنرگ آدلر<sup>۸۵</sup> است. روش درمانی کنترل وابستگی بر این اصل متکی است که دوام رفتار به علت تقویت شدن آن از سوی بعضی از نتایج آن است، و اگر این نتایج تغییر یابد ممکن است رفتار نیز تغییر پیدا کند.

در هر مرحله‌ای انسان تعلقاتی به مایملک خود دارد که در هر دوران از زندگی او متفاوت است. در زندگی طبیعی و مادی چنانچه فرد تعلقات خود را کنترل نماید نهایتاً علاقه او متمایل به سمت مادیات می‌گردد و از معنویات دور

<sup>۸۳</sup> حضرت حاج ملا سلطانه محمد گنابادی، سلطانعلیشاه. بیان السعاده فی مقامات العباده، ترجمه محمد آقا رضاخانی و دکتر حشمت الله ریاضی، جلد دهم، انتشارات حقیقت. <http://www.sufism.ir>

<sup>۸۴</sup> Contingency Control

<sup>۸۵</sup> Adler, A. (1927). The practice and theory of individual psychology. New York, Harcourt, Brace.

Carlson, J., Watts, R. E., & Maniaci, M. (2005). Adlerian therapy: Theory and practice. Washington, DC, American Psychological Association.

می‌شود. روانشناسی عرفانی آموزش می‌دهد که هر نوع تعلقی می‌تواند فانی باشد و هر نوع دارایی می‌تواند از فرد جدا شده و در حیطه مایملک‌های او باقی نماند. لذا به وی می‌آموزد که باید تمام ابزارهای زندگی را استفاده نمود ولی به آنها دل نبست تا هنگام از دست دادن آنها دچار افسردگی و غم نشود. تعلقات لازمه زندگی مادی و اجتماعی بشر است و حذف تعلقات بطور کلی موجب خسارت به زندگی مادی فرد می‌گردد. پس باید آن را در چارچوب قواعدی که حکمای الهی تعریف می‌نمایند حفظ نمود. دستور غالب بر تعلقات این است که دانسته شود تمام نعمی که انسان از آن برخوردار است امانات الهی هستند که باید از آنها مراقبت نموده و سپس به صاحب اصلی آن برگردانده شود. در دستورات عدیده اسلامی و عرفانی می‌بینیم که چگونه باید از داراییها استفاده نمود و بهره برد. حتی دستورات کافی در مورد بخشش در داراییها داده شده که رعایت حد اعتدال در آن کاملاً ملحوظ است. وجوه این دستورات آنقدر متنوع است که در مورد کلیه اقلام داراییها دستورات عام و خاص وجود دارد. در فرآیند درک این موضوع فرد متوجه می‌شود که باید از تعلقات به دارایی‌های ناچیز عبور کرده و نسبت به داراییهایی که اساسی تر هستند علقه داشته باشد. در مرحله بعد همان علقه را باید از وجود خود خلع و علقه متعالی تری را مُلبس شود. این فرآیند تحت عنوان خلع و لُبس یا به معنی از تن بیرون آوردن و پوشیدن مشهور است و معنی عرفی آن این است که باید لباس ژنده را از تن بیرون کرد تا بتوان لباس نو و زیبایی را به تن کرد.

خلع و لبس در کلیه صفات انسان بارز و قابل اعمال است. برای مثال باید صفات ذمیمه را از وجود خود خارج نماید و در عوض صفات حمیده را بر خود حمل نماید. فرآیند خلع و لبس در هر مرحله از سلوک فرد دارای گام‌های تخلیه، تزکیه، تحلیه و تجلیه است. این مراتب به مفهوم خالی کردن از صفات زشت، پاک کردن زشتی از خود، آراستن صفت در خود و زینت دادن آن صفت در خود می‌باشد. برای مثال دوست داشتن همسر بنیان تشکیل خانواده است و عامل اصلی برقراری روابط زناشویی می‌باشد ولی زمانیکه خودخواهی طرفین شدید می‌شود علاقه بین زن و شوهر رقیق شده و تبدیل به کشمکش می‌گردد که در اصطلاحات زوج درمانی<sup>۸۶</sup> به نبرد قدرت<sup>۸۷</sup> نامیده می‌شود. در روانشناسی عرفانی به زن و شوهر توصیه می‌شود که علیرغم اینکه آن دو از متعلقات یکدیگرند ولی هر دو امانات الهی هستند که باید از یکدیگر پذیرایی نمایند. یعنی مراقب باشند که زوج/زوجه خود را به عنوان موجودی که به وی به امانت سپرده شده مراقبت نمایند و این را یک وظیفه الهی بدانند و هرچند مجاز به تمتع از هم می‌باشند ولی نباید فقط به صرف تمتع خویش با یکدیگر رفتار نمایند. مفهوم این مثال میبین این است که همه تعلقات باید همانطور که در قرآن فرموده‌اند با این هدف غائی سنجیده شود: <sup>۸۸</sup> «وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ لِيَجْزِيَ الَّذِينَ أَسَاءُوا بِمَا عَمِلُوا وَيَجْزِيَ الَّذِينَ أَحْسَنُوا بِالْحُسْنَى» یعنی و هر چه در آسمان‌ها و هر چه در زمین است از آن خداست البته کسانی را که بد کرده‌اند به آنچه انجام داده‌اند کیفر دهد و آنان را که نیکی کرده‌اند به نیکی پاداش دهد. لذا باید دریاقت که همه این متاعها از باب امانت در اختیار ماست و مالکیت اصلی متعلق به خداوند است و بدی و خوبی رفتار ما در ارتباط با آنها مستحق جزا است.

در تعاریف حقوقی امانت در قالب عقد معین عاریه به این موضوع تصریح می‌شود که امانت گیرنده مکلف است عین امانت را (با مثل آن را) به امانت دهنده بازپس دهد و همه ما هنگام مرگ کلیه نیروها، قوا، ادراکات، حس‌ها و

<sup>۸۶</sup> Couple trap

<sup>۸۷</sup> Power Struggle

<sup>۸۸</sup> سوره نجم، آیه ۵۳.

دارایی‌های مادی خود را به صاحب اصلی آنها برمی‌گردانیم. کسب این نگرش نحوه تعامل فرد با کلیه موجودات این عالم را متحول می‌نماید. می‌فرماید:<sup>۸۹</sup> «این جسم نزد تو امانت الهی است. بنابراین در ایام سلامت هم باید این جسم را خوب نگهداری کنی، البته خوب نگهداری کنی به این معنا نیست که مثلاً شخص هر چه می‌بیند بخورد. نگهداری کنی به نحوی که برایت مساعد است که روح نپرسد چرا این را نکردی؟ روح مثل یک نیروی معنوی در بدن هست که این نیرو کار می‌کند و شفا می‌دهد. این نیرو در همه هست، کسی که می‌شناسد نیرو کجاست، او می‌تواند شفا دهنده باشد. البته نه اینکه اعلان بزند چون هیچکس در تاریخ از بزرگان ندیدیم که بگویند من شفا می‌دهم. ما می‌گوییم این نیرو مثل طناب محکمی است که یک سر آن در عوالم غیب است، به دست خدا و فرشتگان خاص خداست. همین مطلب به عبارات مختلفی گفته شده، خیلی‌ها هم استفاده کرده‌اند.»

علاوه بر این برای جلوگیری از تفریط و سوء استفاده دستورات متقنی نیز داده شده که موجب نگردد یکی از طرفین از شرایط بوجود آمده سوء استفاده کرده و موجب اختلال در روابط زناشویی گردد. در این ارتباط وظایف زن و شوهر هر کدام به تنهایی مشخص شده و مسئولیت‌های آنان در قبال زندگی زناشویی معین است که همه این دستورات از لحاظ طبیعی منطبق با غریزه و منطق با مسئولیت‌های فطری آنان می‌باشد و اضافه بر طبیعت آنها چیزی بر آنان تحمیل نشده است. اینگونه دستورات همگی ارشادی می‌باشد و تا وقتی از مرز خاصی عبور نکرده باشد که مستوجب ضمان گردد فرد مختار است که آنها را بپذیرد یا نپذیرد ولی پذیرفتن آنها او را در مسیر زندگی مادی و معنوی او به سمت تعالی حرکت می‌دهد. به همین دلیل فرموده‌اند:<sup>۹۰</sup> «لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ» یعنی در دین هیچ اجباری نیست و راه از بیراهه بخوبی آشکار شده است. و معنی کلی «دین» «روش» است که اکراه و اجباری در اتخاذ آن روش نیست.

اصولاً دستورات حکیمانه که در شرایع ادیان مختلف بالاخص اسلام در کلیه امورات زندگانی مطرح شده از عمق و ظرافت عقلانی خاصی برخوردار است که هر دو وجه زندگانی مادی و معنوی افراد را به تنهایی و در تعامل با یکدیگر تعریف می‌نمایند. هیچیک از قواعدی که ابناء بشر در مناطق مختلف زمین ابداع کرده‌اند هنوز نتوانسته است این ظرافتها و وجوه حکیمانه را با خود به تمامی همراه داشته باشد و مشاهده می‌شود که قوانین موضوعه انسان غالباً دچار افراط یا تفریط نسبت به یکی از متعاملین شده‌اند.

تصوف علاوه بر اینکه خود یک شیوه درمان روانی است ولی با توجه به گسترده‌گی حیطه مورد نظر آن بیشتر شبیه به روشی برای بهزیستن بشر است. هدف غایی تصوف تربیت و اعتلای انسان و رساندن او به مقام انسان کامل است. خصوصیات تعریفی که برای انسان کامل بیان می‌شود بسیار گسترده است ولی آنچه که قابل طرح است مسیر حرکت به سمت کمال است که روان انسان را از مراتب جمود فکری و ادراک جزئی نباتی و ادراک حسّی حیوانی به ادراکات عقلانی انسانی حرکت داده و از آنجا به بعد دریچه‌هایی از معنویات را بر فرد گشوده که قابل درک همگان نیست. این دریچه‌ها در بدو امر از محتوای شهود و تماشا برخوردار است و در مراحل بعدی به فاعلیت در امور منجر می‌شود و فاعلیت فرد را در راستای فاعلیت جهان هستی و همسو با آن قرار می‌دهد. به عبارت دیگر تمام قوای بالفعل آدمی در این

<sup>۸۹</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علی‌شاه، گزیده بیانات ۴۴، سلسله درس‌های عرفانی ۱۳ خرداد ۱۳۹۱.

<http://www.jozveh.com/>

<sup>۹۰</sup> سوره بقره، آیه ۲۵۶.



مرحله بالقوه می‌شوند. این مراتب در اصطلاحات عرفانی و دینی با عناوین رسالت و نبوت و خلت و امامت بیان می‌شود. رسالت در مقام عقل است و نبوت در جایگاه قلب و امامت در مقام روح است. در قوالب تعریفی و اصطلاحات دینی این مفاهیم در چارچوب هجرت بیان می‌شود. هجرت به معنی حرکت از مقام و جایگاهی به مقام و جایگاهی دیگر است. در مراتب نفس انسانی این هجرت در هر گام قابل برداشتن است. وقتی فرد رفتار خود را سنجیده و معیوب بودن آن را درمی‌یابد و قصد ترک آن را نموده و سپس به ترک آن اقدام می‌نماید به مرحله دیگری از رفتار بهبودیافته حرکت می‌کند که در اصطلاحات عرفانی به آن هجرت گفته می‌شود. این موضوع را با ذکر مثال توضیح می‌فرماید: «شخصی اگر در زندگی اش دقیق بشود دو مرحله از حالات وجود خودش را حس می‌کند البته نه شخص معمولی، شخص عادی چه بسا حس نکند که غیر از این دست دلی هست که آن دل ساخت خدا و جایگاه خداست. وقتی ناخنتان بلند می‌شود، آن را می‌گیرد. آن ناخن یک وقتی مال بدن شما بوده، و حالا خیر، همینطور چرک بدن یا فضولات دیگر. خود انسان هم این حالت را دارد، یعنی حالاتی و چیزهایی را از خودش جدا می‌کند و دور می‌اندازد. آن مابقی که باقی مانده انسان است، هیچیک از آن چیزهایی که بیرون انداختید جزء شما نیست. همین وضعیت در مورد جنبه‌های روحانی بدن هست، با کارهای روانی و روحی خودتان هم باید همین کار را بکنید. آن افکاری و حرفهایی که به درد آخرت شما می‌خورد را در صندوق آخرتتان جمع کنید. در زمان حیات خودتان یادداشت کنید، ببینید چه چیزهایی شما را اذیت می‌کند آیا خداوند همین وظیفه را برای آن چیزها معین کرده یا خیر کارهای دیگری هم دارد؟ از اینجا درک می‌کنیم خوبی و بدی، پاکی و ناپاکی همه فکری است که ما به آن می‌دهیم. فکرتان را اصلاح کنید. آنچه خداوند آفریده در جای خودش به درد خور است نه در غیر جای خودش. سعی کنید هر چیزی را در جای خودش بگذارید که مطلوب باشد. خداوند این خلقتها را کرده و همه آنها را در دسترس ما قرار داده که خوب را از بد تشخیص بدهیم.»

در تفسیر شریف بیان السعاده در ضمن مبحثی در شرح آیه<sup>۹۲</sup> «وَالَّذِينَ هَاجَرُوا فِي اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مَا ظَلَمُوا لَنَبُوْنَهُمْ فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَلَا جَزَاءَ الْآخِرَةِ أَكْبَرُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» می‌فرماید<sup>۹۳</sup>: «وَالَّذِينَ هَاجَرُوا فِي اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مَا ظَلَمُوا» همانا کسانی که بعد از آنچه ظلم کردند در [راه] خدا هجرت کردند، تنزیل آن درباره رسول خدا (ص) و کسانی که با او و بعد او به مدینه هجرت کردند و کسانی که قبل او به حبشه هجرت کردند بعد آنکه مشرکین آنها را اذیت فراوان نمودند و کسانی که قریش آنها را بعد هجرت رسول خدا (ص) حبس کردند و آزار دادند و سپس به رسول خدا (ص) هجرت نمودند است و معنی قول او «فِي اللَّهِ» «فِي طَرِيقِ اللَّهِ» است و همان رسول (ص) و امام یا رسالت و ولایت است و طریق موصل به آن دو یا در طلب خدا، یا در ابتغاء رضایت خدا یا در طاعت خداست. و چون تنزیل مخصوص به کسی که مورد آیه درباره او نازل شده نیست بلکه آن غیر او از کسی که او متصف به وصف آن است تعمیم دارد آیه شامل بر همه کسانی می‌شود که از وطن صوری خود دین خدا را ابتغاء به نبی یا ولی خدا هجرت کند بعد آنکه به انقلابات زمان و اذیت اقران و تصرفات

<sup>۹۱</sup> سخنرانی حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجد و بعلیشاه در تاریخ ۱۳۹۶/۶/۲۴، کارهای جسم و جان - اصلاح فکر.

<http://mazaresoltani.net/download/mp3/96/1396-06-24-Sobhe-Jome-Karhaye-Jesmo-Jan-Eslahe-Fekr.128.mp3>

<sup>۹۲</sup> سوره نحل، آیه ۴۱. و کسانی که پس از ستمدیدی در راه خدا هجرت کرده اند در این دنیا جای نیکویی به آنان می‌دهیم و اگر بدانند قطعا پاداش آخرت بزرگتر خواهد بود.

<sup>۹۳</sup> حضرت حاج ملا سلطانمحمد گنابادی، سلطانعلیشاه، بیان السعاده فی مقامات العباد، ترجمه محمد آقا رضاخانی و دکتر حشمت الله ریاضی،

جلد هشتم ترجمه، انتشارات حقیقت. <http://www.sufism.ir>

شیطان اذیت می‌شوند و تأویل آن هرکسی که از موطن شرک نفسانی خود هجرت کند است. چنانکه گفت (ع): «المهاجر من هجر السینات الی رسولہ العقل و نبیہ القلب و امامہ الروح والکلّ دین الله و طریق الله و مظاهر الله» (مهاجر کسی است که از بدیها به رسول عقل خود و نبی قلب خود و امام روح خود هجرت کرده و همه دین خدا و طریق خدا و مظاهر خدا هستند. و هجرت‌های سه‌گانه متعاقب مترتب هستند زیرا هجرت در اول از دار شرک نفسانی به دار الاسلام صدر واقع می‌شود سپس از آن به دار الایمان قلب سپس از آن به دار العیان روح. و به عبارت دیگر هجرت از دار شرک به رسول و احکام قالبی وی واقع می‌شود، سپس از آن به نبی و قبول احکام قلبی او سپس از آن به ولی و قبول واردات روحی او «لَبَّوْنَهُمْ فِي الدُّنْيَا» البتّه آنها را در دنیا بنا می‌کنیم، خانه‌ای «حَسَنَةً» نیکو، یا سرای خوب یا حالی خوب همانطور که در صورت برای مهاجرین با رسول (ص) واقع شد وقتی که اهل مدینه آنها را مأوا داده و عزیز داشتند و همانطور که برای جعفر و همراهانش واقع شد وقتی نجاشی آنان را مأوا داد و آنان را عزیز داشت، و در باطن برای هر کس که از دار نفس اماره هجرت نمود وقتی به دار صدر مأوا می‌گیرد از تنازع قوای نفسانی و تحاسد متحاسدین و ایذاء مؤذیان و هکذا سلامت دارد، و این اجر دنیوی است «وَلَا جُزْءَ الْآخِرَةِ» و نه اجر آخرت، و آن لقای رحمان و جنت رضوان «أَكْبَرُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» بزرگتر است اگر می‌دانستند، اگر مردم آن را می‌دانستند البتّه هجرت را اختیار می‌کردند یا سست نمی‌شدند، یا اگر کسانی که هجرت کردند می‌دانستند به آن خوشحال می‌شدند یا کاش آنها می‌دانستند پس به آن مبادرت می‌کردند یا پس به آن خوشحال می‌شدند.»

## فرآیندهای غیرارادی

اشاره شد که فرآیندهای غیرارادی درمانی استعانتی است که خارج از اراده فرد است و او را کمک می‌نماید تا انحراف خود را از مسیر تعالی اصلاح نموده و به عدل و اعتدال در مسیر تعالی بازگردد. این استعانت‌ها در روانشناسی عرفانی به طرق مختلف دیده می‌شود. تأثیرات روان‌درمانگر یا مربی بر فرد، عشق و علاقه وافر به راهنما و تأسی و الگوبرداری از مربی، برهان ربّ، مکانیزم‌های درونی خوف و رجاء، کسب آگاهی، آثار مجالس عرفانی، مصاحبت از جمله این موارد است که هر کدام به طریقی موجب اصلاح فرد و بازگرداندن او به مسیر کمال و تعالی می‌شود. این فرآیندها غالباً خارج از حیطه اختیار و کوشش مستقیم فرد است که تغییر شاکله او را سبب می‌شوند. در این ارتباط به مواردی نظیر خوف و رجاء، برهان ربّ، آگاهی بخشی، مجالس ذکر و تذکر، الگوبرداری (حبّ و تربیت) و یادگیری میان‌فردی (معاشرت و مصاحبت) می‌پردازیم.

## خوف و رجاء

انذار به معنی برحذر داشتن و همچنین ترغیب به منظور تشویق افراد برای احتراز از بدی و حرکت به سمت خوبی در مقایسه دینی و متن قرآن بسیار زیاد تکرار شده است. وقتی باور فرد به درجه قبول سخنان انبیاء و اولیای الهی رسید از وعده و وعید که توسط آنان به عموم مردم یا بطور خاص به مسلمین و مؤمنین داده می‌شود به ترتیب احساس شوق یا ترس می‌نماید. این احساس همان خوف و رجاء است که از لحاظ ذهنی قوه‌ای در وجود فرد بصورت زنگ خطر همیشه در مواقع انجام فعل بد وی را منع می‌کند و در مواجهه با شرایط امکان عمل نیک او را ترغیب می‌نماید. این مکانیزم

درونی یکی از شیوه‌های اساسی در تربیت افراد است. خوف و رجاء چون همواره با فرد همراه است و به عنوان یک کنترل‌کننده درونی در وی عمل نموده و رفتار فرد را در گام نهادن در بدیها مانع و در خوبیها مشوق می‌شود.

می‌فرماید: <sup>۹۴</sup> «خداوند دو بال به انسان داده است که با آن دو پرواز کند و اعتدال خود را در پرواز حفظ نماید و اگر هر کدام از این دو بال شکسته شد یا یکی از آنها بیش از دیگری کار کرد، یک نوع انحراف است و این دو بال عبارتند از: خوف و رجاء. اگر خوف بیش از حد باشد، ناراحت‌کننده است و زندگی را تلخ می‌کند و چه بسا به یأس و حرمان بینجامد که از گناهان کبیره است و اگر رجاء و امید به رحمت الهی بیش از حد باشد، غروری در انسان ایجاد می‌نماید که به دستورات الهی بی‌اعتنا می‌شود و فقط به آن رحمت تکیه می‌کند.»

در شرح خوف و رجاء در تفسیر بیان السعاده فی مقامات العباده می‌فرماید: <sup>۹۵</sup> «بدان، که انسان، بلکه مطلق حیوان از اول استقرار نطفه خود و ماده وجودش در مقر آن بین قوه قبول فنا و بقا و استنزال (طلب تنزل) و استکمال (طلب کمال) و نقصان و زیاده واقع است، و هر موجودی به فطرت وجودش در بقاء خود و استکمال خود و ازدیاد آن راغب، و از فناء خود و استنزال خود و نقصانش گریزان است، و وقتی موجودی شاعر به شعور بسیط باشد مانند اکثر انواع حیوانات، یا به شعور ترکیبی مانند افراد انسان، بحسب شعورش ایضاً حین عدم غفلت از منافیات خود گریزان، راغب در ملایمات خود است، و کامل او کسی است که از منافیات خود و ملایمات خود غافل نباشد. و کسی که از آن مذکور غافل نباشد دائماً در بیم و رغبت و گریز و طلب و خوف و رجاء و خیفه و تضرع و فرار و التجاء و توبه و انابه و تبراً و تولا باشد. و گاهی انسان بحسب شعور ترکیبی از وجود خود و کمال وجود خود و نقصان آن غافل است و گاهی مغرور می‌شود و گاهی ناامید است و [هر] سه مذموم هستند، زیرا ممدوح همان سیرو سلوک بین خوف و رجاء است و کمال همان استواء (مساوی بودن) خوف و رجاست به حیثی که احد آن دو بر دیگری فزونی نیابد، همانطور که در خبر است.»

## برهان ربّ

در سوره یوسف در قرآن کریم مراحل سلوک حضرت یوسف علیه السلام را بصورت شرح داده شده است. در مرحله‌ای از سلوک آن حضرت که قبل از مقام نبوت او بوده است واقعه‌ای تشریح شده که در آن یوسف علیه السلام در خلوت با زلیخا قرار می‌گیرد و در قرآن کریم می‌فرماید: <sup>۹۶</sup> «وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنَّ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ» یعنی زلیخا خواست با یوسف بیامیزد و به قصد بر اختلاط با یوسف همّت گماشت و یوسف هم بر این اختلاط همّت می‌گماشت اگر برهان رب خود را ندیده بود. در تفسیر این آیه مفسرین شرح می‌فرمایند که در آن هنگام یوسف علیه السلام صورت ملکوتی مُرشد خود یعنی حضرت یعقوب علیه السلام را متمثل می‌بیند و از دیدن او سرافکننده شده از اتاق‌های تودرتویی که زلیخا برای اختلاط با وی مهیا کرده بود می‌گریزد. همانطور که گفته شد این اتفاق قبل از حصول مقام نبوت یوسف علیه السلام

<sup>۹۴</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علیشاه، گزیده‌هایی از جزوه صد و نودم، درباره خوف و رجاء، تاریخ ۶ شهریور ۱۳۷۶.

<http://www.jozveh121.com/>

<sup>۹۵</sup> حضرت حاج ملا سلطانمحمد گنابادی، سلطانعلیشاه. بیان السعاده فی مقامات العباده، ترجمه محمدآقا رضاخانی و دکتر حشمت الله ریاضی،

جلد نهم، انتشارات حقیقت. <http://www.sufism.ir>

<sup>۹۶</sup> سوره یوسف، آیه ۲۴.

اتفاق افتاد و لذا استبعادی نیست که برای هر سالک دیگری نیز اتفاق افتد. در تفسیر بیان السعاده در شرح آیه فوق می‌فرمایند: «وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ» یعنی زلیخا خواست با یوسف بیامیزد و قصد زنا داشت. «وَهُمْ بِمَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ» و جمله «هَمَّتْ بِهَا» در معنی جزاء «لولا» است، گویا که گفته باشد: «لولا أن رأى برهان ربّه هَمَّتْ بِهَا» یعنی اگر نبود که یوسف برهان پروردگارش را دید به آن امر هَمَّتْ می‌بست، یعنی این که ترک هَمَّتْ از جانب یوسف به سبب دیدن برهان پروردگار بود نه از امر دیگری از قبیل عَنِین بودن و ضعف، یا مانع دیگر. تقدیم جزاء «هَمَّتْ بِهِ وَ هَمَّتْ بِهَا» جهت ایهامی است که در تحقق هَمَّتْ است تا مشعر به این باشد که مقتضی از جهت بشریت قوی، و مانع از جانب زلیخا مفقود بود، بلکه اقتضا از جانب زلیخا شدید بود و مانع دیگری هم وجود نداشت، زیرا هر دو در خانه‌ای بودند که خالی از اغیار بود، و احتمال این که کسی وارد شود و آنها را ببیند وجود نداشت و این نهایت مدح یوسف (ع) است. بعضی گفته‌اند: کلام خدا در این آیه مشخص است و مبتنی بر تقدیر تقدیم و تأخیر عبارت نیست. و معنای آیه چنین است: و هَمَّتْ کرد یوسف به زلیخا اگر نبود این که یوسف برهان پروردگارش را دید هر آینه عزم بر آمیزش می‌کرد، یا آن را انجام می‌داد. آنان گویند: هَمَّتْ عبارت از شهوت فطری و رغبت اضطراری و خطوط قلبی است که اصلاً اختیار در آن مدخلیتی ندارد. در صورتی که این مبنی از نظر لغت و عرف از مفهوم هَمَّتْ بعید است، چون متبادر از هَمَّتْ هیجان نفس بر فعل است بعد از تصوّر آن و رغبت اختیاری به آن، و آن از عصمت انبیاء و حرمت آنها بعید است. و در اخبار وارد شده است که هَمَّتْ چیزی است که مشعر به عدم تقدیر<sup>۹۷</sup> و تأخیر است ولیکن بین دو هَمَّتْ زلیخا و یوسف فرق گذاشته است و این که معنای آیه چنین است: که زلیخا به آمیزش با یوسف هَمَّتْ نمود، و یوسف به فرار کردن هَمَّتْ گمارد، یا تصمیم به کشتن زلیخا گرفت در صورتی که زلیخا او را مجبور کند، یا این که یوسف تصمیم به دفع یا به وعظ و پند زلیخا گرفت، که اگر نبود دیدن برهان پروردگارش بر حسب بشریتش با او آمیزش می‌کرد. گروهی از کسانی که اعتراف به جواز از خطا بر انبیاء علیهم السّلام دارند گفته‌اند که یوسف تصمیم به آمیزش گرفت، و این گروه سخنانی گفته‌اند که مناسب کوچکترین بنده‌ای از بندگان خدا نیست، و گفته‌های آنان سزاوار و شایسته ذکر نیست. و به امام باقر (ع) نسبت داده‌اند که او از امیرالمؤمنین (ع) نقل کرده که یوسف هَمَّتْ کرد تا بند شلوار زلیخا را باز کند، و ذکر شده که یوسف در آن وقت که برای اثبات پاکی خود گفت: «ذَلِكْ لِيَعْلَمَ اَنْتَى لَمْ اَخْنِ بِالْغَيْبِ» این کشف حال برای این است که عزیز مصر بداند که من در نهران به او خیانت نکردم. جبریل نازل شد و گفت: ای یوسف حتّی آن وقت که هَمَّتْ بستى و تصمیم گرفتی؟ یوسف گفت: من نفسم را تبریه نمی‌کنم که نفس انسان را به بدی می‌کشاند. و حاشا که مقام نبوت به امثال این اشتباهات و

<sup>۹۷</sup> در اصول لفظی اصالت حقیقی به آن گفته می‌شود که در کلام لفظی استعمال شود که معنی حقیقی و مجازی دارد و شنونده نیز معنی حقیقی و مجازی آن را می‌شناسد ولی نمی‌داند که کدام معنی (حقیقی یا مجازی) مراد متکلم بوده است و قرینه‌ای هم بر معنی مجازی نیست در این حالت اصل بر اراده معنی حقیقی گذاشته می‌شود. در اصالة عدم تقدیر احتمال مخفی ماندن بخشی از کلام گوینده وجود دارد و در تقدیر است ولی قرینه‌ای بر این احتمال نباشد اصل بر عدم تقدیر است و آنچه در کلام گوینده آمده تمام مراد وی بوده و چیزی حذف نشده و در تقدیر نیست. اصالة عموم وقتی است که در کلام، لفظ عامی استعمال شده و احتمال تخصیص آن وجود دارد ولی دلیل و قرینه قطعی به وجود مخصص موجود نیست، لذا در مقصود و مراد گوینده تردید به وجود می‌آید که آیا معنی عام را اراده کرده یا خاص را در اینجا اصل اراده معنی عام است. اصالة اطلاق برای لفظ مطلق (بدون قید ذکر شده و شامل همه افراد جنس خود است) است که در کلام ذکر شده باشد و قرینه مطلق و قید مسلم در کلام نیست ولی شنونده احتمال می‌دهد که متکلم لفظ مطلق را مقید ساخته، در این حالت اصل بر عدم اعتبار احتمال تقیید است. اصالة ظهور وقتی است که لفظ یا عبارت در یک معنی ظهور عرفی دارد و احتمال می‌رود که مراد متکلم معنایی خلاف ظاهر لفظ است اینجا اصل بر اراده معنی ظاهر است.

خطاها آلوده گردد. پس تعجب اینجاست که آنها ذکر می‌کنند که خدای تعالی یوسف را به زندان برد آن وقت که گفت: «رَبِّ السَّجْنِ احْبَبِ الی» زیرا یوسف توجه به زندان نمود و از عصمت غافل گشت، و هنگامی که در زندان به هم زندانی‌اش گفت: مرا پیش پادشاه یاد آور خداوند او را مؤاخذه نمود و در زندان چند سالی نگه داشت چون در اینجا به مخلوق خدا متوسل شد. اینان این مطلب را ذکر نکردند که خداوند یوسف را به سبب آن معصیت و نافرمانی بزرگ مؤاخذه نکرد، گویا که اینان، خدا را سفیه فرض کردند که بر توجه به غیر در محضر حضور خدا مؤاخذه می‌کند ولی بر مخالفت و ارتکاب معصیت بزرگ در حضور خدا مؤاخذه نمی‌کند. بلکه ذکر کرده‌اند که چون دامن یوسف پاک است آیه در مدح او نازل شده، و اگر مطلب همانطور باشد که آنها گفته‌اند این آیه باید نهایت ذمّ یوسف باشد، و این مطلب نیز ذکر شده که هر کس ارتباطی با این واقعه و قضیه داشته به پاکی یوسف شهادت داده است، و این گروه از این گفتار چشم پوشیده‌اند و یوسف را به آلودگی نسبت داده‌اند. خدای تعالی فرمود: این چنین از یوسف بدی و فحشا را دور می‌کنیم، و عزیز مصر گفت: این کار از حيله و مکر شما زنان است، و شاهد قضیه کودک است. که گفت: اگر پیراهن یوسف از جلو پاره شده باشد... تا آخر، و زنان مصر گفتند: حاشا که ما بدی از یوسف نفهمیدیم، و زلیخا گفت: الآن حق آشکار شد، من با او مراده کردم، و او از راستگویان است، و ابلیس گفت: من همه را جز بندگان مخلص تو اغوا کنم، و به صریح آیه یوسف از بندگان مخلص بود. و مراد به برهان سکینه است که بر انبیاء و مؤمنین نازل می‌شود و بدان بر دشمنان پیروز می‌شوند در عالم کبیر و صغیر. و همانا گذشت که آن تجلی ملکوت شیخ بر سینه سالک است، و اینکه آن اسم اعظم است که شیطان از او فرار می‌کند، و همانا شیخ یوسف (ع) پدرش یعقوب (ع) بود که بر دست او توبه کرد و هر دو بیعت را با او بیعت نمود، و برهان ربّ آن صورت ملکوتی نازل شده بر سینه اوست، و ذکر رؤیت مشعر به آن است و در اخبار چیزهایی نصّاً یا اشعاراً بر آن دلالت می‌کنند، و اختلاف اخبار در تفسیر برهان ذکر شده به همین نحو که ذکر می‌شود از میان برداشت. پس در اخبار آمده است که برهان جبریل بود، چه او وقتی فرود آمد که زلیخا همت به آمیزش می‌کرد، جبریل در این هنگام گفت: ای یوسف نام تو در میان انبیاء علیهم السّلام نوشته شده مبادا عمل تو عمل فجّار باشد، و نیز وارد شده که یوسف صورت یعقوب (ع) را در آن هنگام دید. و نقل شده که او دستی بین خودش و بین زلیخا مشاهده کرد. در اخبار ما آمده است که برهان سخنی بود که یوسف به زلیخا درخ‌هنگامی که زلیخا روی بت را می‌پوشانید گفت و آن این بود: تو از بت که نه می‌بیند و نه می‌شنود حیا می‌کنی و من از کسی که انسان را آفریده و آموخته حیا نکنم؟! و نقل شده است که برهان اسم ملائکه، یا پرنده‌ای است که او ظاهر گشت یا حوری از حورهای بهشت است که بر او ظاهر شد، یا این که در هنگام مراده زلیخا یوسف (ع) بوسله نبوت تأیید گشت، و در این مورد مطالب دیگری نیز گفته شده که ذکر آنها شایسته نیست. حقّ این است که برهان همان است که ما ذکر کردیم (آرامشی حاصل از ملکوت شیخ بر سینه سالک)، و این که یوسف از جهت نهایت انزجاری که از مراده با زلیخا و وحشتی که از سخن گفتن با او داشت از بشریت بیرون آمد و متصل به عالم ملکوت شد، و به سبب شهود ملکوت و انوار آن رستگار شد، و با دیدن جمال شیخش لذت حاصل نمود به نحوی که دیگر حالت توجه و التفات به زلیخا و سخن گفتنش باقی نماند. و آنچه که در اخبار وارد شده و منکر ظهور یعقوب یا جبریل یا غیر آن دو شده است به اعتبار سخنی است که عامّه گفته‌اند مبنی بر این که یعقوب یا جبریل وقتی بر یوسف ظاهر شدند که او قصد زنا داشت، و آنها او را از فجور باز داشتند، و این مطالب انکار حقیقت عصمت یوسف است و به این گفته بر می‌گردد که نعوذ بالله یوسف تصمیم بر زنا گرفته بود. «كَذَلِكْ» لفظ «كَذَلِكْ» یا متعلق به قول خدای تعالی (همّ بها) است، یعنی یوسف اهتمام به زلیخا نمود مثل

اهتمام زلیخا به یوسف و تخلّل جمله (لولا أن رأى برهان ربه) بین دو جمله همّت به و همّ بها برای دفع این توهم است که همّت و اهتمام یوسف نیز محقق شده مانند اهتمام زلیخا، و انقطاع (لولا أن رأى) از ماقبلش، و قول خدا: «لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ» جواب سئوالی است به تقدیر لفظ (أریناه) و این با آنچه که از تفاسیر ائمه ما وارد شده موافق تر است که (همّ بها) را در معنای جزاء (لولا) قرار داده‌اند، یا این که لفظ (كذلك) با عامل محذوفش جمله مستقلّ است، و (لنصرف) متعلّق به آن است، یعنی هم چنین ما او را حفظ کردیم تا بدی را از او بگردانیم، مقصود از بدی و سوء خیانت در حقّ کسی است که او را گرامی داشته است، و مقصود از فحشاء زنا است. «إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ» این جمله در موضع تعلیل است و «المخلصین» با فتح «لام» و کسر «لام» هر دو خوانده شده یعنی یوسف از رهایی یافتگان یا از اخلاص ورزان بود.»

مبحث تمثّل صورت ملکوتی مربی از مباحث خاصّ در تربیت و سلوک عرفانیست یعنی در ابتدا سالک فقط با چشم سر می‌تواند مربی را ملاقات کند و از او بیاموزد ولی در مراتب بعدی چنانچه لطافت معنوی سالک افزون شود در خواب و سپس در بیداری می‌تواند مربی خود را در کالبدهای مثالی و ملکوتی مشاهده نماید. این موضوع در قرآن کریم در داستان حضرت ابراهیم علیه السلام و ورود دو مهمان بر او که در کالبد ملکوتی بودند به وضوح آمده است و حتّی مکالمات حضرت ابراهیم علیه السلام با آن دو به تفسیر ذکر شده است. در تفسیر بیان السعاده در ارتباط با این موضوع در شرح آیاتی از سوره هود<sup>۹۸</sup> می‌فرمایند:<sup>۹۹</sup> «وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلَنَا» فرستادگان ما آمدند که مقصود ملائکه است، و آنها چهار نفر بودند چنانچه در خبر آمده است، جبرائیل، میکائیل، اسرافیل، و کروییل. «إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَى» برای بشارت فرزند جهت ابراهیم آمدند که مقصود اسماعیل از هاجر یا اسحاق از ساره است طبق اختلافی که در اخبار آمده است. «قَالُوا سَلَامًا» با کلمه سلام به آنها تحیت گفتند «قَالَ سَلَامٌ» جواب را با جمله‌ای رساتر از تحیت آنها ادا کرد، چون از نصب به رفع عدول نمود (به جای سلاماً که منصوب است سلام که مرفوع است و رساتر است گفت): «فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ خَبِيدٍ» زمان قابل توجهی درنگ نکردند که ابراهیم برای آنها کباب گوساله آورد. منظور این است که در پذیرایی آنها و در طبخ و کباب گوساله تسریع کرده و زود مهیا کرد و به آنها گفت بخورید، آنها گفتند: ما نمی‌خوریم تا این که به ما بگویی قیمت آن چقدر است؟ گفت هر گاه که خوردید بسم الله بگوئید، و هر گاه تمام کردید بگوئید الحمد لله، پس جبرئیل به همراهانش گفت راستی که سزاوار آن است که خدا او را خلیل خویش گرفته است. «فَلَمَّا رَأَى أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكِرَهُمْ» وقتی ابراهیم (ع) دید آنها غذا نمی‌خورند منکر حسن نیت آنها شد و در دلش آنها را دشمن شمرد نه میهمان، «وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً» و آنها را دشمن حساب کرد و از آنها متوحّش و بیمناک گردید. «قَالُوا» بعد از آنکه ترس و اضطراب ابراهیم را دیدند گفتند: «لَا تَخَفْ إِنَّا» نترس که ما فرستادگان خدا و دوستان تو هستیم، «أُرْسِلْنَا إِلَى قَوْمٍ لُوطٍ» که بسوی قوم لوط فرستاده شدیم، و خوردن از شأن ما نیست. «وَأَمْرَأَتُهُ قَائِمَةٌ» زنش ساره ایستاده بود و حرف‌های آنها را می‌شنید، «فَضْحَكَتْ» از سخنان آنها تعجب کرد، یا مقصود این است که بعد از آن که مدّتها از حیض شدن او گذشته و یایسه شده بود حیض شد، چون در آن هنگام نود ساله بود و ابراهیم ع یکصد و بیست ساله بود، و کلمه

<sup>۹۸</sup> سوره هود، آیات ۷۶-۶۹.

<sup>۹۹</sup> حضرت حاج ملا سلطانمحمد گنابادی، سلطانعلیشاه. بیان السعاده فی مقامات العباده، جلد نهم ترجمه، انتشارات حقیقت.

(ضحک) در اخبار به هر دو معنی تفسیر شده، و این از گستردگی وجوه قرآن است. «فَبَشِّرْنَاهَا بِإِسْحَاقَ وَمِنْ وَرَاءِ إِسْحَاقَ يَعْقُوبَ» ظرف حال از جمله بعدی است. «قَالَتْ» پس از بشارت فرزند در حالی که بعد از سن یأس تعجب، از فرزند دار شدن می کرد گفت: «يَا وَيْلَتَى» این لفظ کلمه تعجب است و در اینجا در مورد بشارت به فرزند به کار رفته است، اگر چه در اصل در امر ناگوار و ناپسند این کلمه استعمال می شود. «أَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ» من پیر زنی هستم (که از فرزند آوردن مایوس می باشم)، « وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا» و این شوهر من پیرمردی است (که امید تولید نسل از او نمی رود «إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ قَالُوا أَنْعَجِبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ رَحْمَتُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّهُ حَمِيدٌ» این چیز بسیار شگفت انگیز است فرشتگان با او گفتند: آیا از کار خدا عجب داری رحمت و برکات خدا مخصوص شما اهل بیت رسالت است؟ زیرا خدا بسیار ستوده صفات (و مقتدر) و بزرگوار است، کسی که مستحق احسان باشد خداوند فوق استحقاق او را می دهد. «عَجِبْتُ» در احسانش به استحقاق نظر نمی کند تا چه برسد به شما که استحقاق احسان را دارید، و در خبر است که خدای تعالی به ابراهیم (ع) وحی کرد که برای تو فرزندی پدید آید، و ابراهیم این مطلب را به ساره گفت و ساره گفت: آیا از من فرزند پدید آید در حالی که من پیرزن هستم؟ پس خداوند به او وحی نمود که از آن زن فرزند به دنیا خواهد آمد ولی اولاد او چون کلام خدا را رد کردند تا چهار صد سال عذاب کشیدند، گفت: وقتی عذاب بر بنی اسرائیل طولانی شد چهل روز بسوی خدا ضجّه و گریه و زاری نمودند، پس خداوند به موسی و هارون وحی فرستاد که آنها را از دست فرعون رها می سازیم، به این ترتیب خداوند یکصد و هفتاد سال عذاب را از آنان برداشت (یعنی ۲۳۰ سال عذاب کشیدند). سپس پیامبر (ص) گفت: اگر شما هم چنین می کردید (چهل روز گریه و زاری) خداوند از ما غم و اندوه را بر میداشت ولی چون شما چنین نبودید بالاخره کار به آخرش می رسد (یعنی تا انتهای وقت رنج و اندوه که ظهور قائم (عجل الله فرجه) باشد). «فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ» چون ابراهیم را وحشت از دل برفت، یعنی با شناختن این که آنها از فرشتگان هستند و مهمان نیستند ترس و وحشت ابراهیم (ع) از بین رفت و آرام شد. «وَجَاءَتْهُ الْبُشْرَى يُجَادِلُنَا فِي قَوْمِ لُوطٍ» و بشارت فرزند بیامد در آن حال برای خلاص قوم لوط با ما به گفتگو و التماس در آمد. یعنی پس از آن که آرام شد و به سبب بشارت فرزند خوشحالی به او دست داد و ملائکه هم به او خبر دادند که برای عذاب قوم لوط آمده اند با ما به مجادله پرداخت یعنی در دفع عذاب از قوم لوط با فرستادگان ما به مجادله و گفتگو مشغول شد، و این مجادله و بحث ناشی از کمال رحمت و مهربانی او بر خلق خدا وسعه اخلاق و کمال مرتبه نبوت او است. زیرا قوم لوط به سبب زشتی اعمالشان استحقاق در خواست عذاب را داشتند در حالی که ابراهیم (ع) در دفع عذاب از آنها به گفتگو و التماس در آمده بود، بر عکس آنچه که از بعضی از انبیاء که نسبت به عدم فرمان خدا بی اندازه غیرت و تقصیر می ورزیدند روایت شده که بعد از تبلیغ و خودداری مردم از اطاعت و انقیاد برای آنها از خدا درخواست عذاب می کردند و بر آزار و اذیت آنها صبر نمی کردند تا چه برسد به این که طلب رحمت و دفع عذاب از آنها بکنند. و صورت مجادله ابراهیم با ملائکه چنانچه نقل شده چنین بوده که ابراهیم به ملائکه گفت: اگر در بین این مردم یکصد نفر از مؤمنین باشند آیا باز هم آنها را به هلاکت می رسانید؟ جبریل گفت: نه، ابراهیم گفت: اگر بین آنها پنجاه مؤمن باشد چطور؟ گفت: نه، گفت: اگر سی نفر باشد چطور؟ گفت: نه، گفت: اگر بیست نفر باشد چه؟ گفت: نه، اگر ده نفر باشد؟ گفت: نه، گفت: اگر پنج نفر باشد؟ گفت: نه، گفت: اگر یک نفر باشد چطور؟ گفت: نه، ابراهیم گفت: لوط در بین آنان است، ملائکه گفتند: ما داناتریم به کسی که در بین آنان است، ما او و اهلس را نجات می دهیم. این قصه دلالت بر کامل شدن ابراهیم در نبوتش می کند زیرا چنانچه روایت شده بعد از آن که ملکوت آسمانها و زمین به ابراهیم نشان داده شد چون مردی را با زنش دید که در معصیت و نافرمانی خدا بودند، بر

آنان نفرین کرد و آنها هلاک شدند، در حالی که بعد از کمال نبوت درباره قوم لوط با ملائکه مجادله می‌کند با این که میدید که آنها معصیت خدا بلکه شدیدترین معصیت را می‌کنند. «إِنَّ إِبْرَاهِيمَ حَلِيمٌ» که البته ابراهیم بردبار است و عجله‌ای بر مؤاخذه بدکار و (عجله‌ای) بر نفرین او ندارد. «أَوَاةٌ» و بسیار دعا کننده است، «مُنِيبٌ» در هر چیزی که می‌بیند بسوی خدا بر می‌گردد. «يَا إِبْرَاهِيمُ» بر زبان فرستادگانمان ابراهیم را مورد خطاب قرار دادیم، یا این که ملائکه گفتند ای ابراهیم از این درخواست روی گردان. «أَعْرِضْ عَنْ هَذَا» از درخواست دفع عذاب و مجادله درباره آنها صرف نظر کن «إِنَّهُ قَدْ جَاءَ أَمْرُ رَبِّكَ» فرمان پروردگار تو به هلاکت آنها آمده است، و هیچ چاره و گریزی از آن نیست. «وَأَنَّهُمْ آتِيهِمْ عَذَابٌ غَيْرُ مَرْذُودٍ» عذاب آنها حتمی و غیر قابل برگشت است و جدال تو هیچ فایده‌ای ندارد.»

کتاب تذکره مملو از این موضوع است که در درجات مختلف همین اتفاق برای سلاک الی الله پیش می‌آید. بدین ترتیب که علیرغم تمام دستورات ظاهری و باطنی که مربی الهی به سالک تعلیم می‌دهد چنانچه توفیق یار شود و سالک موفق به عبور از مراحل عالم طبع خود گردد ربّ خود را با خود همراه و ناظر دیده و از او استمداد می‌نماید. حتی اگر در مراتب پایینتر که به مقام محدثی معروف است باشد که صورت ملکوتی ربّ را در خواب ببیند و صدای ملک را در بیداری بشنود ولی صورت ملکوتی او را در بیداری نبیند هنوز آن سخنگو راهبر او بوده و او را به خیر و شرّ افعال و وقایع آگاه می‌نماید. اگر کمتر از این باشد به گونه‌ای که بصورت گاه و ناگاه حضور وی را احساس نماید از اشاراتی که به نحوی از وقایع اطراف خود دریافت می‌دارد متوجه صحت یا سقم عمل خود می‌گردد. یعنی اگر به مقام کلیم الهی که مقام مکالمه در درگاه حضرت باری است نرسد تنها احساس حضور حضرت ربّ او را از اعمال خلاف بازمی‌دارد. زیرا محبتی که در اثر سلوک برای وی پیدا می‌شود سبب می‌شود تا او را در حالت شرم حضور نسبت به حضرت ربّ قرار دهد. این فرآیند در هیچکدام از مکاتب روانشناسی وجود ندارد و منحصر به رشته‌های مختلف عرفان در ادیان مختلف و مشخصاً در عرفان اسلامی است.

برای نمونه مورد دیگری را به عنوان مثال بیان می‌کنیم. می‌فرمایند: <sup>۱۰۰</sup> «مرحوم مظفرالسلطان سؤال کرده بود که شرایط درویش شدن و درویشی چیست؟ حضرت آقای سلطانعلیشاه به او فرموده بودند عمده و یکی از شرایط مهم بیدار شدن پیش از طلوع آفتاب و نماز صبح را در اذان صبح خواندن است. گفته بود من همه کارهای درویشی را تعهد می‌کنم انجام دهم، ولی این یکی برایم مشکل است، چکار کنم؟ نمیتوانم! فرموده بودند من کمکت می‌کنم تا چهل روز من می‌آیم سحر بیدارت می‌کنم، مابقی آن با خودت. درخواست تشریف کرد و با این وضعیت، ایشان قبول فرمودند. بعد از تشریف و درویش شدن گفت: همان شب اول - شبهای تابستان روی پشت بام می‌خوابیدیم - فکر کردم عقربی مرا گزید. از خواب پریدم دیدم عقربی نیست، در فکر خواب بودم که صدای اذان شنیدم، یادم آمد که حضرت سلطانعلیشاه گفته بودند من را بیدار می‌کنند. شب دوم دیدم در می‌زنند - خودش (مظفرالسلطان) نایب فرماندار بود - گفت: دویدم درب را باز کردم، دیدم کسی نیست، رفتم که بخوابم، صدای اذان بلند شد. شبهای بعد همینطور، تا کم کم عادت شد. یک روز صبح از گرمای تابستان بیدار شدم، دیدم آفتاب دمیده، در این فکر بودم که ایشان فرموده بودند بیدارت می‌کنم! حساب کردم

<sup>۱۰۰</sup> سخنرانی حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه در تاریخ ۱۳۹۶/۷/۱، بزرگداشت مرحومه خانم ملیحه سلطانی - بیداری سحر.

<http://mazaresoltani.net/download/mp3/96/1396-07-01-Sobhe-Shanbe-Bozorgdasht-Marhome-Khanom-Soltani-Bidari-Sahar-128.mp3>



دیدم شب چهل و یکم هست و می‌بایست خودم بیدار می‌شدم.»

در بیان معرفت امام و تمثّل در کتاب رهنمای سعادت می‌فرماید:<sup>۱۱</sup> «و چون کسی که بر «صراط مستقیم» که راه انسانیت است قدم زند و بتدریج از قوه و استعداد بیرون آمده به فعلیات انسانیت برسد به هر مرتبه که رسید متحقّق به فعلیات آن مرتبه و مراتب مادون می‌شود پس هرگاه به یکی از مقامات قرب الهی نائل گردد و مفتخر به نبوت یا جانشینی آن بشود خود نیز هم در مقام بشریت و هم مقام روحانیت راه بسوی خدا و «صراط مستقیم» واقع می‌گردد و ولایت او که عبارت است از دست دادن و بیعت با او به طریقی که در شرع مقدّس رسیده راه انسانیت می‌شود زیرا این ولایت راه بسوی روحانیت او و روحانیت او راه حقیقی بسوی خداوند است. به این بیان پی می‌بریم به معنی آنکه در حدیث از حضرت صادق علیه السّلام رسیده که فرمود «ولایت راه معرفت خداوند است و آن دو راه است یکی در دنیا و دیگری در آخرت راه دنیا بسوی خدا همان امامی است که فرمانبرداری از او واجب است و هر که او را در دنیا بشناسد و به راهنمایی او اقتداء کند بر راهی که در آخرت است و پلی که بر روی دوزخ می‌باشد عبور خواهد کرد و هر که شناسائی او را در دنیا پیدا نکند در آخرت نیز قدم او بر راه خواهد لغزید و در دوزخ سقوط خواهد کرد» و آنچه از آن حضرت رسیده که راه امیرالمؤمنین (ع) است و در خبر دیگر اضافه شده امیرالمؤمنین و معرفت او است و خبر دیگری که فرمود «صراط» معرفت امام است و خبر دیگری که فرمودند مائیم «صراط مستقیم» همه به این معنی اشاره دارند.

و نیز به این معنی صحیح است که بگوئیم بشریت امام علیه السّلام و شناسائی ظاهر بشریت او نیز بدون آنکه معرفت به نورانیت پیدا شود و اتّصال به بشریت او و بیعت کردن با او راه بسوی راه خدا است چون راه حقیقی خداوند نورانیت امام و شناختن او به نورانیت و اتّصال حقیقی به ملکوت او می‌باشد و اتّصال و بیعت ظاهری نیز چون مقدمه و شرط معرفت به نورانیت است ازینرو راه بسوی خداوند خواهد بود.

و معرفت امام به نورانیت و اتّصال معنوی بدو در اصطلاح صوفیه حضور و فکر نامیده می‌شود و اول مرتبه این اتّصال و معرفت ظهور نورانیت امام است بحسب وجود مثالی او که در عالم مثال دارد، بر صدر<sup>۱۲</sup> سالک الی الله ولی باید دانست

---

<sup>۱۱</sup> رهنمای سعادت، ترجمه مقلّمه تفسیر بیان السّعادة با هفت سوره، ترجمه و حواشی حضرت حاج سلطانحسین تابنده گنابادی رضاعلیشاه، انتشارات حقیقت، چاپ اوّل جدید، ۱۳۷۸. انتشارات حقیقت.

<sup>۱۲</sup> موضوع تمثّل صورت شیخ یا امام یکی از مسائل مهمه است که بعضی از ظاهرینان به حقیقت آن پی نبرده و اعتراضات زیادی بر آن نموده‌اند و گمان کرده‌اند منظور عرفاء آن است که باید صورت شیخ را هنگام عبادت در نظر گرفت در صورتی که این موضوع خلاف است و منظور صوفیه و عرفاء آن نیست زیرا عرفاء می‌گویند عبادت منحصر به ذات حق و معبودیت ویژه او است و پرستیدن غیر او ولو صورت جسمانی علی بن ابیطالب باشد شرک و از آن نهی شده است. و در فکر مصطلح صوفیه آنچه مورد توجه قلبی و فکر باید باشد فقط نام حق است تعالی شأنه و غیر او را باید از دل دور کند و اگر سالک راه خدا بطوری در ذکر و فکر حق مستغرق شود که نسبت بدان مغلوب گردیده و در توجه بدان بی‌اختیار باشد و سراپای او تحت تأثیر آن قوه واقع شود و ادامه پیدا کند دل او روشن و صافی شده برای او مکاشفاتی دست می‌دهد از جمله در مراحل اولیه ممکن است صورت شیخ و راهنما برای او جلوه کند و تمثّل شود ولی البتّه این به اختیار نیست بلکه بدون اراده و اختیار او این تجلّی می‌شود که آن را تمثّل گویند نه تمثیل و تمثیل که عبارت از در نظر گرفتن صورت بشری و وادار کردن خود به توجه به آن صورت باشد غیر از این است و اجازه داده نشده است و برخلاف دستور است. در تمثیل نیز چون توجه او به همان فکر مأمور به خودش می‌باشد این جلوه که از راهنما شده در همان فکر و توجه به حق محو می‌شود و اگر بدان مغرور نشود و بر فکر خود مداومت نماید مشاهدات بالاتری برای او دست می‌دهد و جلوه امام و پیغمبر بر او می‌شود و آن نیز همان نورانیت آنها است نه صورت بشری و حدیثی که ابوخلد کابلی ←

که مراد از این فکر و حضور که ظهور و نورانیت امام است غیر از آن چیزی است که بین پیروان بعض سلاسل و مرتاضین از عجم که ارتباط به حق ندارند مشهور شده که گفته‌اند باید صورت شیخ را به زحمت هم که باشد در نظر گرفت و آن را نصب العین خود قرار داد در صورتیکه این باطل است هرچند شاید بعضی تصور کنند که بعض اخبار ائمه نیز آن را می‌رساند مانند آنکه از حضرت صادق علیه السلام رسیده است. وقت تکبیرة الاحرام تذکر رسول الله واجعل واحداً امن الائمة نصب عينك یعنی هنگامی که می‌خواهی تکبیرة الاحرام در نماز بگویی پیغمبر خدا را به خاطر آور و یکی از ائمه را نیز در مقابل چشم خود قرار بده ولی منظور از خبر نیز این نیست زیرا این تمثّل مقید کردن فکر است به آن صورت و شبیه بت پرستی است، بلکه مراد این است که سالک راه خدا باید آینه دل خود را بواسطه مداومت بر ذکر و فکر خداوند و دستوراتی که از راهنمای خود گرفته صاف و شفاف نماید و صیقل دهد و هرگاه خیال او بواسطه ذکر تقویت یافت و قوه فکریه او صیقلی شد و دل از بیگانه و غیر خدا خالی گردید قلب او صافی شده و صور در او منعکس می‌شود و چون توجّه او بیشتر به هادی خود می‌باشد صورت نورانیت شیخ راهنما بر او ظاهر می‌شود و علت آن آنست که ذکر می‌شود که از او گرفته می‌شود چون به توسط او بوده و بر زبان او بوده ارتباط و بستگی بدو دارد و هرگاه تقویت شود بصورت او متمثّل می‌گردد و هرگاه شیخ به نورانیت خود بر او ظهور کند زحمت و مشقّت در مراقبت دستورات از او برداشته شده و از حضور نزد او لذّت می‌برد و متوجّه می‌شود که آنچه بر او وارد می‌شود از جانب محبوب حقیقی است و بدان خوش است، هرچند مطابق میل و ملائم ذات او نباشد زیرا آن را از محبوب خود می‌بیند.

چون این حالت ظهور کند حالات مختلفی برای سالک پیدا می‌شود و گاهی ظهور نورانیت هادی بر دل او بطوری است که آن را غیر از خود و خارج از وجود خود می‌داند که بر او ظهور نموده و بعبارة اُخری ظهور مباین خارج بر مباین می‌باشد و گاه آن را بنحو حلول در وجود خود می‌بیند و حال و محل تصور می‌کند و گاه هم بنحو اتّحاد او با خود مشاهده می‌نماید و گاه هم بطوری است که سالک از خود فانی شده و خود را نمی‌بیند و فقط نورانیت هادی را مشهود می‌نماید و برای سالک در هر یک از این حالات مراتب و درجات و حالات مختلفی و ورطه‌های هولناک و هلاک کننده می‌باشد که اگر غرور و عُجب برای او پیدا شود و انانیتی برای خود تصور کند و از تصرف معنوی شیخ راهنما و کسی که حال خود را بر او عرضه دارد خارج شود خطر هلاکت ابدی و سقوط در درکات جهنم برای او هست در این صورت باید مشاهدات خود را بر شخصی که بینای راه باشد و او را بر آفات آگاه کند عرضه بدارد تا نیک و بد و صحیح و فاسد و حقّ و باطل را برای او ظاهر کند و حالاتی را که مخالف است بیان نماید زیرا بسیاری از اوقات سالک بر اثر مشاهدات

←

از حضرت باقر علیه السلام روایت کرده که فرمود «والله يا اباخالد لنور الامام في قلوب المؤمنين انور من الشمس المضيئة في النهار» یعنی به خدا سوگند که نور امام در دل مؤمنین روشن تر از خورشید در روز است اشاره به همین تمثّل و ظهور به نورانیت می‌باشد ولی در همه حال معبود حقیقی او ذات حق است که شرح آن را در رساله رفع شبهات به تفضیل ذکر نموده‌ام. ولی البتّه اگر ما بعنوان توسّل و شفیع قرار دادن آن بزرگواران قبل از شروع به عبادات از آنها یاد کنیم مانعی ندارد و خلاف شرع نیست و مراد از حدیث «وقت تکبیرة الاحرام تذکر رسول الله (ص) الی آخر الحدیث» همین است و این شرک نیست زیرا توجّه بدانها بعنوان معبودیت نیست به همین جهت در خود عبادات توجّه به آنها جایز نیست و فقط باید به حق تعالی توجّه کنیم ولی البتّه طبیعی است که هرگاه نام کسی برده شود صورت آنکس در مخیله انسان نقش می‌بندد و این نیز اختیاری نیست و در موقع گفتن تشهد و صلوات نیز ممکن است بی‌اختیار متوجّه پیغمبر و ائمه هدی شویم و آن نیز شرک در عبادت نیست. از این نظر شاعر گفته:

لقد صار قلبي قابلا كل صورة فمرعي لغزلان و دیر الرهبان

خود و بواسطه عرضه نداشتن آنها بر خبیر و بصیر راه غرور پیدا می‌کند و چیزهایی که شرع مطهر آنها را نمی‌پسندد مانند گفتن «اتی انا الله» و «لیس فی جبتی سوی الله» از او ظاهر می‌شود و به عقاید خلاف معتقد می‌گردد مانند عقیده حلول و اتحاد و وحدت بآن معنی که ممنوع و خلاف شرع و عقل است یا عقیده اباحه و الحاد که در شرع مطهر ممنوع است (یعنی خارج شدن از حدود شرع و عقیده به آزادی و مباح بودن همه اعمال و انحراف در افعال خود از وظایف شرعی که همه اینها باطل و خلاف است).

و چون سالکی که در طریق مراتب انسانیت و فعلیات آن سیر می‌کند همان فعلیت اخیری که برای او پیدا می‌شود حکم صورت را دارد و سایر فعلیات که از آنها عبور کرده حکم ماده را پیدا می‌کند و شیئیت و شخصیت هر چیز هم بصورت او است نه به ماده ازینرو صحیح است که فعلیات سابقه را راه بسوی او و طریق را مضاف بدو قرار دهیم به اعتبار اینکه او فعلیت اخیره است و همه فعلیات بسوی او می‌روند و او به جمیع فعلیات سابقه متحقق و همه در او جمعند و چون سوره حمد برای آموختن بندگان است که چگونه او را ستایش کنند و بدو ملتجی شوند و او را بخوانند ازینرو کلمه «اهدنا» نیز دستور به همه بندگان است که او را بخوانند و درخواست هدایت و راهنمایی کنند. پس معنی آن نسبت به غیر مسلم آن است که خدایا ما را هدایت کن به راهی که بسوی تو می‌رود که عبارت است از پیامبر تو و احکامش و ما را بدان برسان و نسبت به مسلم این است: خدایا ما را دلالت کن و برسان بسوی راهی که عبارت از ولی و خلیفه تو است که به پیغمبر تو ایمان آورده یا خدایا ما را باقی بدار به راهی که بسوی تو می‌باشد که اسلام است و این بر حسب اختلاف نیت و نظر گوینده می‌باشد زیرا اگر به اسلام خود نظر داشته و بدان قانع و راضی باشد و اکتفا کند معنی دومی مناسب است و اگر متوجه باشد که اسلام مقدمه ایمان و راه بسوی آن است معنی اول در نظر است و معنی آن نسبت به مؤمنی که به مقام حضور نرسیده این است: که خدایا ما را بر این راه که هستیم نگاهدار و حرکت بر آن را ادامه ده یا ما را راهنمایی کن یا ما را برسان (بر حسب اختلاف حال و نیت او) و نسبت به مؤمنی که حال حضور برای او دست داده و ظهور نورانیت بر او شده این است که: خدایا ما را بر این حال بدار و برین راه ببر و بواسطه این اعتبارات است که اخبار در تفسیر «اهدنا» به اختلاف رسیده که با بیانی که ما مذکور داشتیم هر کدام در مقام خود صحیح است.

«صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ» و چون سلوک بر راه راست انسانی دست نمی‌دهد مگر بواسطه ولایت و نعمت حقیقی که اسلام را هم نعمت قرار می‌دهد همان ولایت است ازینرو خداوند متعال پس از ذکر «صِرَاطَ مُسْتَقِيمٍ» جمله «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ» را به عنوان بدل از کلمه «صِرَاطَ» ذکر فرموده زیرا نعمت دادن به انسان عبارت است از اینکه آنچه مناسب و ملائم با انسانیت او است به او عطا شود و آنچه ملائم حقیقی با انسانیت می‌باشد همان ولایت است که او را از قوه و استعداد خارج نموده و به فعلیات انسانیه می‌رساند و فعلیات انسانیه از مراتب ولایت است و آثاری که از آن فعلیات صادر می‌شود یا لازمه آنها می‌باشد عبارت از میانه‌روی در اموری است که قبلا مذکور داشتیم و همچنین اعمال و افعالی که انسان را بر رسیدن به آن فعلیات کمک می‌کنند. همه آنها به اعتبار اینکه متصل به نعمت بزرگ و ولایت است نعمت می‌باشند از این جهت در تفسیر این جمله از امیرالمؤمنین علی علیه السلام رسیده که فرمود: «قولوا اهدنا صراط الذين انعمت عليهم بالتوفيق لدينك وطاعتك لا بالمال والصحة فانهم قديكونون كفارا اوفساقا» یعنی بگوئید خدایا ما را راهنمایی کن به راه کسانی که نعمت فرستادی بر آنها به اینکه در دین خود و اطاعت از اوامر خود بدانها توفیق داده‌ای نه آن نعمتی که عبارت از دارائی و تندرستی باشد برای اینکه صاحبان آن نعمتها ممکن است کافر یا فاسق باشند سپس فرمود وهم الذين

قال الله تعالى «وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ» الى قوله «وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا»<sup>۱۳</sup> یعنی آنهايند كسانى كه خدا درباره آنها فرموده هر كه اطاعت خدا و پيامبر كند آنها با كسانى هستند كه خداوند بر آنها نعمت فرستاده از پيغمبران و راستگويان و شهيدان و نيكو كاران و آنان نيكويارانى هستند.

نعمت‌هاى ظاهرى هم اگر بستگى به ولايت داشته باشد نعمت محسوب و اگر انسان را به فعليت‌هاى غير طريق انسانيت وارد كند نعمت و عذاب است. همينطور است فعليت‌هاى انسانى پس از قبول ولايت اگر تحت تسخير شيطان در آيد يعنى اگر پس از آنكه مسخر رحمان بوده از آن فعليت خارج شود و به تسخير شيطان در آيد از نعمت بودن خارج شده و نعمت خواهد گشت.

«غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ» و چون كسانى كه نعمت ولايت به آنها داده شده اشخاصى هستند كه در حدّ وسط بوده و از تفریط كه كوتاهى در قبول ولايت است و افراط كه آنها را از حدّ ولايت خارج كند بركنارند و راهشان در همه امور همان حدّ وسط بين افراط و تفریط است از يرو آنها را توصيف نمود كه آنها كسانى هستند كه نه مورد غضب واقع شده و نه از طريق حقّ گمراه گرديده‌اند زيرا «مغضوب عليهم» تفسير شده به كسانى كه كوتاهى نموده و در مرحله تفریط واقع شده‌اند و «ضالين» افراط كارانى هستند از حدّ وسط پا فراتر گذاشته‌اند زيرا تفریط كار چون كوتاهى نموده و خود را به ولايت نرسانده اصلاً مرضى خدا نيست و مورد غضب است و آنكه از حدّ ولايت خارج شده چون خود را به ولايت رسانده از مغضوب بودن بيرون آمده ولى بواسطه آنكه از آن تجاوز نموده و زيادى روى كرده از طريق مستقيم انسانيت و از رضاي خداوند خارج شده گمراه گرديده است زيرا معيار خوشنودى و خشم خداوند و افراط و تفریط همان ولايت است نه غير آن زيرا ولايت حدّ استقامت انسان و سبب پسنديده شدن او است.

گاه هم «مغضوب عليهم» بكسانى تفسير مى‌شود كه معرفت به مقام پيغمبر و امام پيدا نكرده و درباره آن بزرگواران به كمتر از آنچه شايسته مقامشان هست معتقد بوده و عقیده آنان ناقص باشد<sup>۱۴</sup> و «ضالين» به كسانى كه درباره آنها غلوّ نموده و آنچه بالاتر از ادراك خودشان يا زيادتر از مقام حقيقى آن بزرگواران است راجع به آنها معتقد<sup>۱۵</sup> باشند و به اين معنى به يهود و نصارى نيز تفسير شده‌اند هر چند كه به همان معنى اول نيز ممكن است به يهود و نصارى تفسير شوند.

و نيز ممكن است عطف كلمه «ضالين» از قبيل عطف صفات متعدده براى يك ذات باشد يعنى در معطوف و معطوف عليه دو دسته اراده نشده باشد زيرا مُفْرَطٌ و مُقَرَّبٌ هر دو مغضوب خدا هستند و هم گمراه زيرا هر دو از راه منحرف شده و راه گم نموده‌اند خواه آنكه گم كردن پس از يافتن يا پيش از يافتن باشد و گاه «مغضوب عليهم» تفسير مى‌شود به ناصبيان و كسانى كه عداوت اولياى خدا را پيشه خود نموده‌اند مانند كسانى كه على را كافر يا فاسق خواندند چون غضب خدا بر آنها خيلى شديد است و «ضالين» نيز به كسانى كه معرفت امام پيدا نكرده و درباره او شك داشته باشند تفسير مى‌شود.»

<sup>۱۳</sup> سوره نساء، آيه ۶۹.

<sup>۱۴</sup> مانند كسانى كه على (ع) را شايسته مقام او نشناختند.

<sup>۱۵</sup> مانند اشخاصى كه قائل به خدايى على يا پسر خدا بودن عزيز و مسيح گرديدند.

از لحاظ قواعد روانشناسی این موضوع در مبحث قاعده تداعی معانی و قواعد تصاد و تشابه می‌گنجد به معنی اینکه از از یک معنی به معنی دیگر پی می‌برد. تداعی، یعنی یادآوری، همخوانی و همبستگی که عبارت است از: زنده کردن و حاضر ساختن آموخته‌ها و رویدادهای گذشته در ذهن، که در درجه نخست با حواس ارتباط دارد.<sup>۱۰۶</sup> تداوم تداعی معانی انسان را به معانی عمیق‌تر می‌رساند. در این باره می‌فرمایند:<sup>۱۰۷</sup> «در مسیر سلوک هر عارفی، هر درویشی، حالات و وضعیات مختلف پیش می‌آید که یک مقدارش از جانب خودش است برای انذار یعنی به او خبر بدهند که کارهای چطور بوده، یا برای تنبیه یعنی آگاهی. تنبیه هم یعنی بیدار کردن، برای بیداری و نه این تنبیهی که ما می‌گوییم. یک مقداری از بعضی از این حالات هم خداوند مستقیماً این کار را کرده، به هر قصدی که خودش دارد. این حالات، این تأثیرات غالباً نتیجه افکاری است که در خودش ایجاد شده. صحیح یا سقیم در خودش ایجاد شده و در آن لحظه خوب خودش می‌فهمد. مثلاً چندی قبل نامه‌ای بود، یکی از فقرا نوشته بود در مورد اینکه در قدیم، غالباً فرموده‌اند که صورت شیخ را در نظر بگیرید، در خود رساله رفع شبهات که حضرت رضاعلی‌شاه مرقوم فرموده‌اند، این مسأله را توضیح داده‌اند. این یک درس روان‌شناسی است، به این معنی که بسیاری از تداعی معانی‌ها غیرارادی است. مثلاً هر وقت به یک آدم شیرازی بگویند: قرآن دروازه وسیعی دارد، آن شیرازی بلافاصله دروازه قرآن شیراز را در ذهنش می‌بیند، دروازه قرآن یک ساختمانی است، از یک حرف یک تصویر به خاطرش می‌رسد ولی دیگری چنین نیست. گاهی هم ممکن است از حرف، حرف به خاطرش برسد. یا از آهنگ، آهنگی. مثلاً تا یک آهنگی می‌شنوید بدون شعر، بدون تصنیف، فوری می‌گویید: این آهنگ فلان تصنیف است. از این صدا، یک صدای دیگری به خاطرتان می‌رسد ولی همان برای دیگری نه، چیز معمولی است. برای درویش، مهمترین مسأله‌ای که در زندگی‌اش و در سلوکش هست، این است که در یک جلسه تشرّف یعنی مثل همه بشرها که بوده است، یک نام خدا به او داده شده، گفته شده. این واقعه و این مسأله باید در نظر او خیلی مهم باشد، گاهی اوقات آنقدر مهم است که معنای آن کسی که یعنی آن کسی که این اسم را به او یاد داده، یا به او تلقین کرده، یا چون معتقد بوده که باید گوش بدهد، امر کرده که این را بگو، این دو تا با هم متعارفند یعنی تا مسأله تشرّف می‌آید، آن مسأله خاطرش می‌آید یا تا آن به خاطرش می‌آید، آن نام، این شخص. این است که توضیح این هم که حضرت رضاعلی‌شاه مرقوم فرموده‌اند، اول صورت شیخ و بعد به صورت قطب است. برای اینکه اول چیزی که برای درویش یک نزدیکی و ارتباطی که بین این ذکر و شیخ که ذکر را داده، در ذهنش وجود دارد، خیلی قوی است یعنی اولین ارتباطی که در ذهن شخص ایجاد می‌شود، بین آن ذکر با شیخ است. یک قدری که جلوتر رفت، به معنای بیشتر ذکر هم توجه کرد و آن ارتباطی که بین ذکر و دهنده ذکر وجود دارد، بیشتر قوت می‌گیرد. اول که ذهنش روی شیخ متمرکز است برای اینکه مستقیماً در جلسه تشرّف این شیخ است که به او گفته است، این ذکر را بگو. یک قدری که جلوتر رفت، اعتقادش محکم‌تر می‌شود، قوی‌تر می‌شود، می‌بیند که این ارتباط مثل این نخ، از شیخ بالاتر می‌رود

<sup>۱۰۶</sup> سخنرانی حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علیشاه در تاریخ ۱۳۹۵/۶/۱۱، ذکر و فکریه معنای عرفانی آن.

<http://mazaresoltani.net/download/mp3/95/1395-06-11-Sobhe-Panjanbe-Zekro-Fekr-Be-Manaye-Erfaniash-128.mp3>

سخنرانی حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علیشاه در تاریخ ۱۳۹۵/۱/۱۵، تداعی معنی در ذکر - اسم و معنی اسم - تفکر در هر حادثه - به خاطر آمدن و به خاطر آوردن.

<http://www.mazaresoltani.net/download/mp3/95/1395-01-15-Sobhe-Yekshanbe-Tadaei-Maani-Dar-Zekr-Esam-Va-Mani-Esm-Tafakor-Dar-Har-Hadese.mp3>

<sup>۱۰۷</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علیشاه، گزیده‌ای از سلسله درس‌های عرفانی شماره ۱۴۸، برگرفته از گفتارهای عرفانی،

تاریخ ۱۰ بهمن ۱۳۹۴. <http://www.ijozveh121.com/>

یعنی می‌فهمد که این ارتباط از ناحیه قطب است. این است که بعد از مدتی قطب به ذهنش متبادر می‌شود. بیشتر برود، آن معنای امامتی که در ذهن ما هست و به اصطلاح آن امام غایب، در ذهنش متجلی می‌شود. به همین طریق اگر برود، به درجه امام برسد، در آن صورت خود امام را هم می‌بیند. این تکامل تدریجی است. بنابراین به صورت شیخ نگاه کردن یعنی آن مرحله اول که شیخ را مجسم می‌بیند ولی همینطور که ذهنش وسعت پیدا می‌کند، ارتباط این ذکر را با موضوعات دیگر هم می‌بیند. به شیخ، به قطب، به در، دیوار، کعبه، حرم حضرت رضا، اینها همه در ذهنش یکی حساب می‌شود یعنی اگر هم صورت شیخ را می‌بیند، این بت پرستی نیست. اولاً به اختیار خودش نیست و نباید به اختیار هم باشد. به اختیار اگر باشد، بله! یعنی زور بزند که ببیند، نه! باید متوجه ذکر و معنای ذکر باشد، هر وقت خداوند مصلحت دانست و هر وقت که مقتضای قدرت روانی این شخص بود، ممکن است همه چیز آشکار بشود. بنابراین اینطوری که در آن رساله هم فرموده‌اند، ارادی نیست. غیر ارادی همین قاعده روان‌شناسی است.» در جای دیگر همین موضوع را ادامه می‌دهند: <sup>۱۰۸</sup> «در مورد حضور صورت مرشد در رساله رفع شبهات مفصلاً نوشته شده است که برای احتراز از تکرار، شما را به آنجا ارجاع می‌دهم. به هر حال منظور این نیست که این حالت حتماً ایجاد شود. برای بعضی‌ها ممکن است ایجاد بشود. وقتی شخصی به ذکر و فکر مأخوذ علاقه‌مند شد، کم‌کم خودبه‌خود به صورت تداعی معانی و ناخودآگاه، در ضمن گفتن آن ذکر، ذهن او به آنجا می‌رود که این ذکر را چه کسی داده است و صورتی در مقابل او مجسم می‌شود. نه اینکه مجسم کند، بلکه در یک لحظه دیده می‌شود؛ کما اینکه مثلاً شما تسبیحی دارید که یادگاری از شخص عزیزی است که آن را به شما سپرده است، وقتی آن را می‌بینید گاهی ناگهان به یاد آن دوست می‌افتید. بنابراین مسأله به صورتی که شما سؤال کرده‌اید نیست که حتماً به صورت قطب وقت باشد. ممکن است قطب گذشته باشد و ممکن است آن کسی که باعث این ذکر و فکر شده است تجسم پیدا کند.»

## آگاهی بخشی

آگاهی بخشی <sup>۱۰۹</sup> یا افزایش آگاهی از فرآیندهای متعارف در مکاتب مختلف روان‌درمانی است و هرکدام به نحوی از انحاء با افزایش آگاهی درمان‌پذیر را در مسیر بهبود و رفع روان‌رنجوری قرار می‌دهند. ودیعه رسول خدا (ص) که در میان مسلمین قرار دادند از حدیث ثقلین بارز است که کتاب خدا و عترت پیامبر اکرم (ص) به عنوان راهنما و آگاهی بخش در میان مردم قرار داده شده که آنچه لازمه دانستن بشر است در این دو یعنی قرآن صامت و قرآن ناطق وجود دارد. ولی برای اینکه به مکانیزم عمل آنها اشاره شود باید گفت که افزایش آگاهی در روانشناسی عرفانی از دو طریق بیرونی و درونی به فرد القاء می‌شود. در روش بیرونی انواع و اقسام مجالس عرفانی و در سطح پایتتر آن مجالس وعظ یا مصاحبت راه‌رفندگان و استفاده از رسانه‌های مختلف متداول در هر عصر برای انتقال خطابه و وعظ و مشابه آن صورت می‌گیرد. در روش درونی به سالک طریق توجه و تذکر و تفکر آموخته می‌شود. مهمترین دستوراتی که موجب ترقی سالک است در دستورات ذکر و فکر نهفته است. سالک می‌آموزد که با افزایش تفکر آگاهی خود را از درون نسبت به کلیه مسائل افزایش دهد یعنی چشمه جوشان علم را در درون خودش شکوفا نماید و تنها به گفته‌های دیگران و دریافت‌های بیرونی

<sup>۱۰۸</sup> بیانات حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوب‌علی‌شاه، گزیده‌هایی از جزوه سی‌وپنجم، مکاتیب عرفانی (قسمت ششم)، تاریخ ۲۶

اردیبهشت ۱۳۸۴. <http://www.jozveh121.com/>

<sup>۱۰۹</sup> Consciousness raising

اكتفا نكند. آگاهی بخشی در درون بسیار مؤثرتر از آگاهی گرفتن از دیگران است. این موضوع همانند این است که چاهی حفر شود و بطور تصنعی در آن آب ریزند. درست است که تا مدتی در چاه آب وجود دارد ولی دسترسی به آب‌های زیرزمینی ندارد و لذا پس از مدتی خشک یا متعفن می‌گردد. در صورتیکه چاهی که به جریانات آب زیرزمینی متصل باشد همواره حاوی آب با طراوت است. آگاهی بخشی از درون همراه با تفکر در چیستی و کیستی خود و این عالم است. این عبارت در اصطلاح عرفا تفکر در آفاق و انفس نامیده می‌شود. در روانشناسی متعارف همین فرآیند یعنی شناخت-درمانی از طریق آگاهی از بیرون از طریق درمانگر صورت می‌گیرد ولی برتری روانشناسی عرفانی در این است که آگاهی بخشی نه تنها از بیرون بلکه با جوشش تفکر از درون، درمانپذیر را به سلامت رهنمون می‌سازد.

در تحقیق معنی حکمت فرموده‌اند:<sup>۱۱</sup> «حکمت عبارت است از قدرت و نیرویی که به سبب آن انسان در ادراک دقایق امور و خفایای مصنوع قدرت پیدا می‌کند. و همچنین می‌تواند مصنوعات را بیافریند که مشتمل بر دقایق صنع باشد. پس حکمت به اعتبار متعلقش مرکب از دو جزء است، یک جزء علمی که حکمت نظری نامیده می‌شود و یک جزء عملی که حکمت عملی نامیده می‌شود، و در زبان فارسی از آن دو، به خرده‌بینی و خرده‌کاری تعبیر می‌شود. گاهی از حکمت به اتقان در عمل تعبیر می‌شود. تا اشاره به یکی از دو جزء حکمت باشد، و گاهی به کمال و اتقان در علم تعبیر می‌شود و آن اشاره به جزء دیگر است، و گاهی به اتقان در علم و عمل تفسیر می‌شود که اشاره به هر دو جزء دارد و حکمت که در مقابل جریزه ذکر می‌شود عبارت از آن است که در تدبیر معیشت از جهت علم و عمل قوام و اساس باشد و جریزه افراط آن است. و این حکمت از نتایج مرتبه ولایت است، زیرا که ولی با تجردش می‌تواند دقایق اشیاء را بشناسد، و اگر بخواهد بشناسد چیزی از او پوشیده نمی‌ماند، و همچنین می‌تواند دقایق مصنوعات را خودش بسازد و خلق کند، زیرا چیزی از او ممتنع نیست و از ایجاد آن خودداری نمی‌کند. و حکیم مطلق نخست خدای تعالی است، سپس انبیاء و رسولان از جهت ولایتشان، سپس خلفا و جانشینان آنها و سپس آنها که به آن بزرگواران شباهت دارند. و اولین مرتبه حکمت این است که دقایق صنع خدا را در خودت و بدنت درک کنی که تو در برزخ بین عالم سفلی و علیا آفریده شده‌ای و اینکه نفس تو جهت تصرف در هر دو ملکوت دارای قابلیت محض آفریده شده است و نفس ابائی از تصرف بر آن دو ندارد، و اینکه تصرف در ملکوت سفلی نفس را به سوی سجن و سجین، و تصرف علیا، آن را به نزدیکی ملائع علی می‌کشاند. همه اینها بر سبیل معرفت است و نه بر طریق علم و گمان که طریق حکمای اخلاق است که اینان به علم کلی قناعت می‌کنند، در حالی که از نفوس جزئی خود غافل هستند، پس از علمشان بهره‌ای نمی‌برند. اما اهل معرفت، بر دقایق عمل قدرت می‌یابند تا راه‌های تصرف ملکوت سفلی را ببینند. و راه‌های تصرف ملکوت علیا را باز کنند، مانند قدرت علی ع در جنگ، بر ترک حمله به دشمن، در حینی که به دشمن ظفر یافت و شمشیر را بر روی دشمن بلند کرد، و دشمن بر روی علی ع آب دهن انداخت، که علی ع شمشیر زدن را رها کرد، زیرا که نفس او برای شمشیر زدن به هیجان آمده بود. پس انسان وقتی آنچه را که ذکر شد شناخت و قدرت پیدا کرد و عمل نمود، حتماً به عبودیت ارتقا پیدا می‌کند، و آن مقام فنا و مقام ولایت است. سپس وقتی که خداوند دانست که در او استعداد اصلاح دیگران وجود دارد او را به بشریتش برمی‌گرداند و به او خلعت نبوت و رسالت یا خلافت می‌دهد، و او را به دقایق صنع در ملک و ملکوت

<sup>۱۱</sup> - بیان السعادة فی مقامات العباد، جلد چهارم ترجمه، صص ۱۰۴-۱۰۲، در ذیل آیه ۵۴ سوره نساء، فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ، پس به تحقیق ما کتاب و حکمت را به آل ابراهیم دادیم.

آگاه می‌سازد، و او را بر دقایق تصرف در اشیاء قادر می‌سازد و جمیع موجودات را در خدمت او قرار می‌دهد و آن آخرین مرتبه حکمت است. مقصود از حکمت در اینجا، ولایت است چون ولایت از نتایج حکمت است و این بیان حکمت و تحقیق آن است، و تفسیرات مختلف که در سخنان آنها آمده است به همین معنی برمی‌گردد. مانند اینکه گفته شود: حکمت شناختن حقایق اشیاء است آنچنان که هست، یا حکمت عبارت از علم به نیکی‌ها و عمل صالح است، یا انجام دادن فعلی است که سرانجام پسندیده‌ای دارد، یا اقتدا کردن به خالق است به قدر طاقت بشر، یا تشبیه به اله است در علم و عمل به قدر طاقت بشری.»

تعابیر زیادی از حکمت در کتب و فرمایشات عرفاء آمده است. در سوره لقمان به لقمان پیشنهاد خلافت الهیه و حکم بین الناس می‌نماید و او عرض می‌کند که اگر امر است اطاعت می‌کنم ولی اگر به اختیار خودم قرار داده شده است راه عافیت می‌پسندم. لذا خداوند به او حکمت را عنایت می‌فرماید. در این ارتباط حکمت را به معنی مشاهده اشیاء آن طوری که حقیقتشان است تفسیر می‌نمایند.<sup>۱۱۱</sup> حکمت در انواع متعددی طبقه‌بندی می‌شود که از ذکر آن پرهیز می‌کنیم و فقط به وجوه تمایز علم و حکمت و معرفت از رساله شریف صالحیه اکتفا می‌کنیم که فرموده‌اند: «حکماء گویند معرفت به دو قسم شود، یکی به نظر و فکر و برهان که طریق اهل ظاهر است، دیگر به کشف و عیان که طریق اهل باطن است، لکن اول را معرفت نگویند بلکه علم نامند اگر به معلوم رساند و الا ظن نامند. به احمد حنبل گفتند که: تو اعلمی از بشر حافی چرا به زیارت او روی؟ گفت: او خدا را به از من می‌شناسد اگر چه من علوم را به از او دانم. دارای علم ظاهری نقلی کسی است که رنگ شراب را دیده یا وصف آن را شنیده باشد، و دارای علم عقلی مثل کسی که بوی او را شنیده، و دارای حکمت چنان است که لمس کرده و معرفت آنراست که چشیده یا سرکشیده، قطره‌ای یا پیاله‌ای یا قدحی یا سبویی یا خمی یا غرق آن شده عین آن گردیده.»<sup>۱۱۲</sup>

همچنین در این ارتباط در بیان حکمت و مراتب آن می‌فرمایند:<sup>۱۱۳</sup> «يُؤْتِي الْحِكْمَةَ» جواب سؤال مقدر است، گویا که رسول (ص) پس از آنکه یقین کرد و مفسد مترتب بر طاعت شیطان و مصالحی که لازمه طاعت خداست مشاهده نمود گفت: چه شده است که مردم تأمل در این امور نمی‌کنند، و به این مصالح و مفسد نظر نمی‌اندازند، و از آن مفسد دور نمی‌شوند و به این مصالح رغبت نمی‌کنند؟ خداوند فرمود: نظر در نکات و دقایق این امور و عمل به مقتضای آنها، از دو جنبه حکمت نظری و عملی است، و خداوند حکمت را به هر کس نمی‌دهد، بلکه «مَنْ يَشَاءُ» به آنکه خود خواهد می‌بخشد. عبارت «مَنْ يَشَاءُ» ممکن است جمله حالیه باشد، یا خیر بعد خبر که مفید همین معنی حال باشد. حکمت چنانکه گذشت عبارت است از ادراک نکات آفرینش الهی و غایاتی که مترتب بر آن است و آن حکمت نظری است، و نیز حکمت عبارت است از قدرت داشتن بر ساختن ساخته‌ای که مشتمل بر دقایق آفرینش و غایات آن باشد تا برسد به غایتی که آن اشرف غایات است نسبت به مقام صانع که آن حکمت عملیه است. و حکمت به هر کدام از نظری و عملی اطلاق می‌شود، چنانکه به مجموع هر دو نیز اطلاق می‌شود. و چون ادراک دقایقی که در مصنوعات به ودیعه نهاده شده است، و عمل کردن به دقایقی که برای آن مصنوعات متصور است مخصوص خدای تعالی است، پس حکیم علی

<sup>۱۱۱</sup> - چهل گوهر تابنده، منتخبی از سخنرانی‌های حضرت حاج سلطانحسین تابنده، صص ۱۵۴-۱۴۴.

<sup>۱۱۲</sup> - حضرت نورعلیشاه ثانی، صالحیه، چاپ دوم، چاپخانه دانشگاه تهران، ۱۳۴۶. حقیقت ۳۸۴، ص ۲۵۸.

<sup>۱۱۳</sup> - بیان السعاده فی مقامات العباده، جلد سوم ترجمه.



الاطلاق خدای تعالی است. و سایر مردم به اندازه ادراک و توانائی بر ایجاد پدیده، از حکما هستند. و آن حکمت یعنی ادراک دقایق مصنوع الهی و غایاتی که بر آن مترتب می‌شود و قدرت بر ساخت مصنوعی که مشتمل بر غایاتی باشد که منتهی به اشرف غایات شود ممکن الحصول نیست مگر بعد از گشایش در دل به ولایت، زیرا مادام که در قلب به ولایت باز نشود چشم قلب باز نمی‌شود، و مادام که چشم قلب باز نشده ادراک ممکن نیست مگر با چشم خیال، و خیال در ادراکاتش خطا می‌کند و از غایات دنیوی تجاوز نمی‌کند. وقتی که در دل به ولایت باز شد انسان اولاً دقایق و نکات آفرینش را که در خودش و عالم صغیرش نهاده شده درک می‌کند، و حیل‌های شیطان را در گمراه کردن و لطافت ملک را نیز در تصرفش در می‌یابد، آن وقت می‌تواند حیل‌های شیطان را دفع کرده تصرف ملک را تقویت نماید. وقتی در این راه کوشش و استقامت به خرج داد و از تصرف شیطان نجات یافت، می‌تواند دقایق صنع در عالم کبیر را درک کند، و غایاتی را که مترتب بر مصنوعات الهی است درک نماید، و به مقدار قدرتش می‌تواند در آنها تصرف نماید چه کم و چه زیاد. و ادراک دقایق در عالم صغیر و قدرت در آن عالم، عبارت از نبوت و جانشینی آن است. این دریافت همراه با ادراک و قدرت در عالم کبیر عبارت از رسالت و جانشینی آن است، و اساس این امر همانطور که دانستی ولایت است. پس جایز است تفسیر حکمت به هر یک از ولایت و نبوت و رسالت، و به معرفت و شناخت امام و اطاعت از او، و به شناخت امام و اجتناب از گناهان کبیره، و به کتاب قرآن، و به ثبات در اول هر امری و وقوف در عواقب آن امر. و به هدایت خلق بسوی خدا، و به معرفت امام و فقه در دین. حکمت سبب آبادانی خانه‌ها است، پس هیچ خانه‌ای نیست که در آن چیزی از حکمت نباشد مگر اینکه آن خانه خراب باشد. گاهی حکمت تفسیر به تشبیه به خدا از حیث علم و عمل شده است، و حکمت غایت آفرینش انسان بکله غایت عالم امکان است، لذا خداوند فرمود: «وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا» و به کسی که حکمت داده شود خیر بسیار داده شده است «وَمَا يَدْرُكُ» حکمت یا خیر کثیر را که لازمه حکمت است به یاد نمی‌آورند، «إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ» مگر خردمندان، بدان، که انسان با تمام عبادت‌ها و فزونی اطاعت‌ها تا وقتی که قلبش به ولایت گره نخورده مانند درخت گردو و پسته‌ای است که گردو و پسته‌شان زیاد است ولی مغز ندارد و فقط به درد سوزاندن در آتش می‌خورد، چه انسان بدون ولایت هیچ یک از دقایق مصنوع الهی را نمی‌بیند و هم چنین دقایق حیل‌های شیطان را نمی‌بیند، پس قدرت بر دفع هیچ یک از حیل‌های شیطان را ندارد. ولی هنگامی که قلبش به ولایت منعقد شد میوه‌های اعمالش دارای مغز می‌شود، و از دقایق و مصالح به اندازه خودش می‌بیند، پس مادام که قلبش به ولایت منعقد نشده است نمی‌تواند این مطلب را به یاد آورد و هر وقت که منعقد شد به آن متذکر می‌شود.»

## مجالس ذکر و تذکر

مجالس ذکر و یاد خدا و همچنین سایر مجالس تذکر رسول اکرم و ائمه هدی و بزرگان دین و اعیاد و سوگواری‌ها و جلسات قرائت و تفسیر قرآن و نماز جماعت و سایر جماعات یا ملاقات‌ها بطور مرتب همراه با ویژگی‌های خاصی که مشتمل بر قرائت کتب نظم و نثر عرفانی و دینی یا قرائت و شرح قرآن کریم و مرثی و وعظ و خطابه و غیره می‌باشند کلاس‌های نظری و عملی مستمر یا پریودیکال بوده، و همگی در چارچوب توسعه دین و اخلاق موجب ارتقاء سطح تربیتی سلاک است.

می‌فرماید: <sup>۱۱۴</sup> «و در اسلام جمعه عید مسلمین قرار داده شده است و نماز جمعه در آن به جای نماز ظهر معین شده که اجتماع شود و در هر ده یا شهری یک جماعت برپا و از اطراف هم بیایند و دو خطبه خوانده شود که حمد و ثنای خدا و رسول صلی الله علیه و آله و مناجات با خدا و نصایح عمومی و دستورات لازمه مطابق مقتضیات گفته شود و در قرآن هم سوره‌ای به نام جمعه نازل شده و شب و روز جمعه ممتاز و برای عبادت اختصاص دارد و بر این اجتماع مصالح دنیوی و اخروی همه نوع مترتب و شکوه اسلام و مسلمین و نمایش فرمانبرداری و یک‌رانی و یگانگی آنها بوده بلکه بازار عمومی و توسعه اقتصادی بعد از نماز ملحوظ شده، متأسفانه در شیعه در زمان غیبت کمتر اهمیت داده شده تا در این زمان‌ها که حتی نام آن هم در میان نیست و همه از این فیض محروم مانده‌اند ولی فقرا بحمدالله شب و روز جمعه را برای عبادت و زیارت و خدمت قرار داده تا بعد از ظهر کار دنیوی نمی‌نمایند و شب‌های جمعه را هم اجتماع داشته و دارند و رضای فقیر هم در اینست که این شیوه پسندیده را تا بتوانند ترک نمایند و تا بتوانند در انجمن‌های فقری شب‌های جمعه حاضر شوند و البته شب دوشنبه هم از سایر شب‌ها امتیازی دارد و اگر بشود آن شب هم اجتماع فقری باشد بهتر است اگر چه اجتماع دینی همیشه مطلوب و در صورتی که مانع کار و شغل آنها نباشد که اسباب زحمت شود خوبست و خود اجتماع مؤمنین به وجه ایمانی هیجان محبت و برکت و عزت آورد و باید اجتماع فقری برای عبادت باشد و به یاد خدا و توجه قلبی مشغول باشند و اگر مأذونی بود نماز جماعت خوانده شود و مصافحه در جمعه فضیلتش افزون می‌شود و خواندن کتب عرفا که مطالب دیانت و معارف حقه تذکر و پند و اندرز داده شود مفید و بر دانایی و بینایی می‌افزاید و ضمناً در دیدار یکدیگر از حال هم آگاه و حاجات مؤمنین برآورده می‌شود و اندازه نشستن و توقف برحسب موقع و محل و حال فقرا متفاوت می‌شود و البته اگر خواستند و توانستند تا صبح با هم باشند یا تا صبح بیدار هم باشند و زحمت بر کسی نبود پسندیده ترست و حضور غیربرادران در مجالس عمومی فقر مانعی ندارد اگر چه آنها غیر صورت نینند و بهره‌ای جز دیدن چشم و شنیدن گوش غالباً نبرند و مصافحه فقری با غیرسلسله روا نیست.»

## منابع و مآخذ

- حضرت سجاد، رساله حقوق امام سجاد (ع) مؤسسه انتشارات مشهور. ۱۳۹۰، قم. همچنین نگاه کنید به شرح رساله حقوق توسط حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده معجدوبعلیشاه:

[http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh\\_24\\_mesbahol\\_sharie\\_esfande\\_84\\_ta\\_khordade\\_85.pdf](http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh_24_mesbahol_sharie_esfande_84_ta_khordade_85.pdf)

[http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh\\_37\\_resaleye\\_hoghoogh\\_tir\\_mordad\\_1385.pdf](http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh_37_resaleye_hoghoogh_tir_mordad_1385.pdf)

[http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh\\_40\\_resaleye\\_hoghoogh\\_mordad\\_azar\\_1385.pdf](http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh_40_resaleye_hoghoogh_mordad_azar_1385.pdf)

[http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh\\_41\\_resaleye\\_hoghoogh\\_azar\\_dey\\_bahman\\_1385.pdf](http://www.sufi.ir/books/download/farsi/hazrate-majzoubalishah/jozveh121/jozveh_41_resaleye_hoghoogh_azar_dey_bahman_1385.pdf)

- حضرت حاج ملاسلطانمحمد بیدختی گنابادی، بیان السعادة فی مقامات العبادة، چاپ دوم، در چهار مجلد رقیعی به زبان عربی، ۱۳۴۴ هجری شمسی، چاپخانه دانشگاه تهران. ترجمه محمد آقا رضاخانی و دکتر حشمت الله ریاضی،

انتشارات حقیقت. <http://www.sufism.ir>

<sup>۱۱۴</sup> - حضرت حاج شیخ محمد حسن صالحعلیشاه گنابادی، رساله شریفه پند صالح، چاپ اول اردیبهشت ۱۳۱۸.

- حضرت حاج سلطانمحمد بیدختی گنابادی سلطانعلیشاه، مجمع السعادات، انتشارات حقیقت، چاپ دوم، ۱۳۵۳.  
<http://www.sufism.ir>
- حضرت نورعلیشاه ثانی، صالحیه، چاپ دوم، چاپخانه دانشگاه تهران، ۱۳۴۶.  
<http://www.sufism.ir>
- حضرت حاج شیخ محمد حسن صالحعلیشاه گنابادی، رساله شریفه پند صالح، چاپ اول اردیبهشت ۱۳۱۸. شرح و ترجمه پند صالح به زبان‌های مختلف در سایت تصوف ایران موجود است: <http://sufi.ir/pandesaleh.php>  
حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه ارواحنا فداه قطب وقت سلسله نعمت‌اللہی سلطانعلیشاهی گنابادی در طی مدت چند سال بطور هفتگی این کتاب را شرح کرده‌اند. شرح این فرمایشات به صورت فایل‌های صوتی در سایت مزار سلطانی: <http://mazaresultani.com/audio-pandesaleh.php> شرح این فرمایشات به صورت فایل‌های تصویری در سایت مزار سلطانی: <http://mazaresultani.com/video-pandesaleh.php> همچنین متن پیاده شده از نوار را می‌توان از این لینک دریافت نمود: [http://jozveh121.com/main\\_page.jsp?link=pandeSaleh](http://jozveh121.com/main_page.jsp?link=pandeSaleh)
- حضرت حاج سلطانحسین تابنده گنابادی، رضاعلیشاه ثانی، تجلی حقیقت در اسرار فاجعه کربلا، انتشارات حقیقت، چاپ چهارم، ۱۳۷۲.  
<http://www.sufism.ir>
- حضرت حاج سلطانحسین تابنده گنابادی، رضاعلیشاه ثانی، رهنمای سعادت، ترجمه مقدمه تفسیر بیان السعاده با هفت سوره، ترجمه و حواشی حضرت حاج سلطانحسین تابنده گنابادی رضاعلیشاه، انتشارات حقیقت، چاپ اول جدید، ۱۳۷۸. انتشارات حقیقت.  
<http://www.sufism.ir>
- حضرت حاج سلطانحسین تابنده گنابادی رضاعلیشاه ثانی، چهل گوهر تابنده، منتخبی از سخنرانی‌های حضرت حاج سلطانحسین تابنده.  
<http://www.sufism.ir>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه شریعت، طریقت و عقل، تلازم شریعت و طریقت، چاپ اول، انتشارات حقیقت، ، تهران ۱۳۸۲.  
<http://www.sufism.ir>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه شریعت، طریقت و عقل، جنبه‌های شریعتی و طریقتی دستورات قرآن، بخش اول، چاپ اول، انتشارات حقیقت، ، تهران ۱۳۸۲. متن دو گفتار که به ترتیب در تاریخ‌های ۱۳۸۰/۱۰/۹ و ۱۳۸۰/۱۰/۳۰ بیان و در عرفان ایران (مجموعه مقالات ۱۳)، گردآوری دکتر سید مصطفی آزمایش، تهران، انتشارات حقیقت، ۱۳۸۱ چاپ شده است.  
<http://www.sufism.ir>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه شریعت، طریقت و عقل، ماهیت و قلمرو عقل و تفکر، چاپ اول، انتشارات حقیقت، ، تهران ۱۳۸۲. متن گفتاری که در تاریخ ۱۳۷۹/۴/۱ در مجلس عمومی فقرا بیان شده است.  
<http://www.sufism.ir>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده، سلوک عرفانی در دوره مدرن، بخش اول، عرفان ایران: مجموعه مقالات (۳۹)، گردآوری و تدوین: هیأت تحریریه انتشارات حقیقت، انتشارات حقیقت؛ تهران، چاپ اول: پاییز ۱۳۹۴.  
<http://www.sufism.ir>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، از جزوه ۱۹۰، رفع شبهات با گزیده‌هایی از بیانات (قسمت

- سوّم)، دربارهٔ تمرکز، مدیتیشن، یوگا، هیپنوتیزم و تسلط بر خود، تاریخ ۳ اردیبهشت ۱۳۹۰.  
<http://www.jozveh121.com/>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، جزوه ۱۲۴، از شرح رساله شریفه پندصالح، قسمت دوم، برگرفته از تلفیق بیانات مجالس شب‌جمعه در تاریخ‌های ۹ مرداد ۱۳۷۶ و ۲ اسفند ۱۳۸۶.  
<http://www.jozveh121.com/>
  - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، جزوه ۱۲۴، دربارهٔ ذکر و فکر، تلفیق شرح پندصالح در جلسات فقری تیر و مرداد ۱۳۷۶ و بهمن ۱۳۸۶.  
<http://www.jozveh121.com/>
  - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، گزیده بیانات ۴۴، سلسله درس‌های عرفانی ۱۳ خرداد ۱۳۹۱.  
<http://www.jozveh.com/>
  - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، گزیده‌ای از سلسله درس‌های عرفانی شماره ۲۱. برگرفته از گفتارهای عرفانی، صبح جمعه ۱۳ خرداد ۱۳۹۰.  
<http://www.jozveh121.com/>
  - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، گزیده‌ای از سلسله درس‌های عرفانی شماره ۱۴۸، برگرفته از گفتارهای عرفانی، تاریخ ۱۰ بهمن ۱۳۹۴.  
<http://www.jozveh121.com/>
  - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، گزیده‌هایی از جزوهٔ صد و نودم، دربارهٔ رفع شبهات با گزیده‌هایی از بیانات (قسمت سوّم)، حفظ راز، کتمان سرّ و تقیه، تلفیق شرح پندصالح در جلسات فقری مهر و آبان ۱۳۷۶ و فروردین ۱۳۸۷.  
<http://www.jozveh121.com/>
  - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، گزیده‌هایی از جزوه پنجاه و چهارم، گفتارهای عرفانی، تاریخ ۱ خرداد ۱۳۸۸.  
<http://www.jozveh121.com/>
  - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، گزیده‌هایی از جزوهٔ صد و چهل و نهم، پرسش و پاسخ با گزیده‌هایی از بیانات، تاریخ ۳ خرداد ۱۳۸۰.  
<http://www.jozveh121.com/>
  - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، گزیده‌هایی از جزوهٔ صد و نودم، دربارهٔ خوف و رجاء، تاریخ ۶ شهریور ۱۳۷۶.  
<http://www.jozveh121.com/>
  - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، گزیده‌هایی از جزوه سی و پنجم، مکاتیب عرفانی (قسمت ششم)، تاریخ ۲۶ اردیبهشت ۱۳۸۴.  
<http://www.jozveh121.com/>
  - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، گزیده‌هایی از جزوهٔ صد و نودم، دربارهٔ خدمت، تاریخ ۶ اردیبهشت ۱۳۸۷.  
<http://www.jozveh121.com/>
  - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، گزیده‌هایی از شرح رساله شریفه پندصالح (قسمت چهارم)، تلفیق بیانات آبان ۱۳۷۶ و اردیبهشت.  
<http://www.jozveh121.com/>
  - حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، گفتارهای عرفانی ۳۰ دی ۱۳۹۴.  
<http://www.jozveh.com/>

- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، بیانات، گفتارهای عرفانی، ۱۴ بهمن ۱۳۹۴، قسمت سوم.  
<http://www.jozveh.com/>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، سخنرانی در تاریخ ۱۳۹۵/۶/۱۱، ذکر و فکریه معنای عرفانی آن.  
<http://mazaresultani.net/download/mp3/95/1395-06-11-Sobhe-Panjshanbe-Zekro-Fekr-Be-Manaye-Erfaniash-128.mp3>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، سخنرانی در تاریخ ۱۳۹۵/۱/۱۵، تداعی معنی در ذکر - اسم و معنی اسم - تفکر در هر حادثه - به خاطر آمدن و به خاطر آوردن.  
<http://www.mazaresultani.net/download/mp3/95/1395-01-15-Sobhe-Yekshanbe-Tadaei-Maani-Dar-Zekr-Esam-Va-Mani-Esm-Tafakor-Dar-Har-Hadese.mp3>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، سخنرانی در تاریخ ۱۳۹۶/۴/۱۸. تطبیق نیاز با گردش روزگار و تسلط بر خود و طبیعت - انجام دستورات.  
<http://mazaresultani.net/download/mp3/96/1396-04-18-Sobhe-YekShanbe-Tatbighe-Niyaz-Tasalot-Bar-Khod-128.mp3>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، سخنرانی در تاریخ ۱۳۸۷/۹/۲ بهره‌گیری از قوه خیال.  
[www.mazaresultani.net/download/mp3/87/87-09-02-sobhe-shanbeh-bahreghiri-az-goveh-khial-128.mp3](http://www.mazaresultani.net/download/mp3/87/87-09-02-sobhe-shanbeh-bahreghiri-az-goveh-khial-128.mp3)
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، سخنرانی در تاریخ ۱۳۹۶/۶/۲۲. غرقه شدن در فکر و در اختیار گرفتن آن.  
<http://mazaresultani.net/download/mp3/96/1396-06-22-Sobhe-ChaharShanbeh-Gharghe-Shodan-Dar-Fekr-Va-Dar-Ekhtiyar-Gereftan-An.128.mp3>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، سخنرانی در تاریخ ۱۳۹۰/۱۰/۲۳ فکر و ذکر و تسلط بر قوه خیال. از جزوه ۱۳۷، گفتارهای عرفانی.  
<http://mazaresultani.net/download/mp3/90/90-10-23-Sobhe-Jome-Zekro-Fekr-Tasalot-Bar-Ghove-Khial-128.mp3>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، سخنرانی در تاریخ ۱۳۹۶/۶/۲۴ کارهای جسم و جان - اصلاح فکر.  
<http://mazaresultani.net/download/mp3/96/1396-06-24-Sobhe-Jome-Karhaye-Jesmo-Jan-Eslahe-Fekr.128.mp3>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، سخنرانی در تاریخ ۱۳۹۴/۹/۲۵ آزادی - تصرف خیال - تفاوت وهم و خیال - همت بلند.  
<http://mazaresultani.net/download/mp3/94/1394-09-25-Sobhe-Chaharshanbe-Azadi-Tasarouf-Khial-Tafavout-Vahm-Va-Khial-Hemat-Boland.mp3>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، سخنرانی در تاریخ ۱۳۹۶/۶/۲۶ مسیر کمال و تعالی - تواضع و فروتنی.  
<http://mazaresultani.net/download/mp3/96/1396-06-26-Sobhe-YekShanbeh-Masire-Kamal-Tavazo-128.mp3>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، سخنرانی در تاریخ ۱۳۹۶/۳/۷. در اختیار گرفتن میل و تسلط بر افکار و اعمال خود - عالم خواب - امام زمان.  
<http://mazaresultani.net/download/mp3/96/1396-03-07-Sobhe-EkShanbe-Tasalot-Bar-Afkar-Va-Amal-128.mp3>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، سخنرانی در تاریخ ۱۳۹۶/۴/۷. همگامی جسم و روح - تورات - حیوانات درون.  
<http://mazaresultani.net/download/mp3/96/1396-04-07-Sobhe-ChaharShanbeh-Hamgamie-Jesm-Va-Roh-Torat-Heyvanate-Daron-128.mp3>

- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، جزوه ۶۱، گفت‌وگوهای عرفانی، ۱۵ اردیبهشت ۱۳۸۸.  
<http://www.jozveh121.com>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه، سخنرانی در تاریخ ۱۳۹۶/۷/۱، یزرگداشت مرحومه خانم ملیحه سلطانی - بیداری سحر. <http://mazaresoltani.net/download/mp3/96/1396-07-01-Sobhe-Shanbe-Bozorgdasht-Marhome-Khanom-Soltani-Bidari-Sahar-128.mp3>
- امیلیانا سایمون تامس، مرکز علمی فایده بزرگتر، دانشگاه کالیفرنیا، برکلی، پژوهشکده علوم شناختی. نقل از: <http://psychology999.blogfa.com/?p=32>
- بیدآباد، بیژن، تحولات اجتماعی از دیدگاه حکمت در عرفان و تصوّف اسلامی، ۱۳۸۹.  
<http://www.bidabad.com/doc/tahavolate-ejtemaee.pdf>
- پروچاسکا، جیمز، اُ جان سی نورکراس، نظریه‌های روان درمانی، نظام‌های روان درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ویراست هشتم، نشر روان، ۱۳۹۵.
- پریرخ دادستان، روانشناسی مرضی و تحولی از کودکی تا بزرگسالی، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۸۷، تهران.
- جودسن ای بروئر، دانشگاه بیل. به نقل از خبرگزاریها، Science Daily.
- راه نو، کاظم زاده، منبعضه برلین، ۱۳۴۳.
- مولانا جلال الدین بلخی، مثنوی معنوی، تصحیح نیکلسون. <http://www.sufi.ir/>
- Adler, A. (1927). The practice and theory of individual psychology. New York, Harcourt, Brace.
- Carlson, J., Watts, R. E., & Maniaci, M. (2005). Adlerian therapy: Theory and practice. Washington, DC, American Psychological Association.
- EOC Institute. <https://eocinstitute.org/meditation/>
- Grenavage, L. M., & Norcross, J. C. (1990). Where are the commonalities among the therapeutic common factors? Professional Psychology: Research and Practice, 21, 372–378.
- James Carmody (2011) Mindfulness Meditation Training Changes Brain Structure in Eight Weeks. The Center for Mindfulness at University of Massachusetts Medical School.  
[http://www.iricss.org/fa/NewsRelease/News/Pages/891108\\_Meditation\\_Brain\\_Structure.aspx](http://www.iricss.org/fa/NewsRelease/News/Pages/891108_Meditation_Brain_Structure.aspx)
- Prochaska, J. O. (1979). Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis. Chicago, Dorsey.
- Robert Morrison MacIver (1947), The Web of Government. The Macmillan company.