

سلامت معنوی در ساحت دل

سیدرضا فیض^۱

سلامت معنوی به گونه‌ای مضاعف ما را به درون و دل راهنمایی می‌کند. امر معنوی در ذات و طبیعت خود امری درونی است، اما همین امر معنوی در ساحت عرفان مطرح می‌شود که آن نیز در ذات و طبیعت خود امری درونی و یا غیبی است. در واقع عرفان نوعی معرفت است که بیشتر از مقوله ادراک درونی یا کشف و شهود می‌باشد، نوعی الهام درونی و نوعی دریافت درونی است. این دریافت پس از سلوک و مجاهدت با روشی ویژه حاصل می‌شود و کم‌تر آموختنی است، در حالی که علم و فلسفه و کلام و فقه را می‌توان آموخت.

عارف پس از تربیت و تهذیب نفس به معرفت درونی دست می‌یابد و ممکن است حتی از علوم ظاهر هم، چندان بهره‌ای نداشته باشد. عین‌القضات (۵۲۵-۴۹۲ ق.) درباره یکی از استادان خود به نام برکه می‌گوید:

«ای دوست، برکه جز «الحمد لله» اعنی فاتحة‌الکتاب و سورتی چند از قرآن یاد ندارد و آن نیز به شرط، بر نتواند خواندن و «قال یقول» نداند که چه بود و اگر راست پرسى حدیث موزون به زبان همدانی هم نداند کردن، ولیکن من می‌دانم که قرآن او داند درست و من نمی‌دانم الا بعضی از آن و آن بعض هم نه از راه تفسیر و غیر آن بدانسته‌ام، از راه خدمت او دانسته‌ام.»^۱

ابن عربی (۶۳۸-۵۶۰ ق.) هم درباره یکی از استادان خود می‌گوید: «او مردی بدوی و امی بود و نوشتن و شمردن نمی‌دانست، ولی چون در توحید سخن می‌گفت، کافی بود که کلام او را بشنوی!»^۲ در قرآن کریم از نوعی علم یاد شده است که نتیجه و محصول تقوی و پرهیزکاری است: «اتَّقُوا اللَّهَ وَ يُعَلِّمَكُمُ اللَّهُ» (بقره: ۲۸۲). همچنین، در قرآن نوعی تمیز را که از آن به «فرقان» تعبیر شده است، نتیجه‌ی تقوی می‌داند. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا» (انفال: ۲۹). این «فرقان» را خداوند در سایه تقوی به انسان عطا می‌فرماید.

خداوند هدایت قلبی را نتیجه ایمان به حق معرفی فرموده است: «وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ» (تغابن: ۱۱). بنابراین نتیجه ایمان، نوعی هدایت قلبی است. همه اینها به این معنا است که ایمان و پرهیزکاری سببی برای حصول نوعی معرفت درونی است که بر اثر خواندن و تعلیم و تعلم به دست نمی‌آید.

۱. پژوهشگر حوزه فلسفه و عرفان، معاون گروه سلامت معنوی مرکز تحقیقات اخلاق و حقوق پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
Email: reza.feiz@free.fr

این یادگیری و خواندن‌ها می‌تواند زمینه‌ای برای بیان یا فهم آن معرفت درونی باشد، ولی هرگز خود آن معرفت نیست. این علوم در سینه و دل جای دارند و محل آموختن آن در دفتر و یا در مدرسه نیست. حافظ گاه حتی لازمه آموختن درس عشق و هم‌درسی با عارف را در شستن اوراق درسی می‌داند.

بشوی اوراق اگر هم‌درس مایی
که علم عشق در دفتر نباشد
علمی هست که آموختنی نیست و گاه در برابر فلسفه از آن به حکمت یاد می‌کنند. مولانا می‌فرماید:

جان شرع و جان تقوی عارف است
زهد اندر کاشتن کوشیدن است
معرفت محصول زهد سالف است
معرفت آن کشت را روپیدن است^۳

بنابراین سلامت معنا یا معنوی که خود امری درونی است، در ساحت عرفان به گونه‌ای مضاعف دوبار درونی می‌شود. در حقیقت برای یافتن سلامت معنا در ساحت عرفان، راه عارف را باید پیمود و راه او جز راه تهذیب و تقوی چیزی نیست. سلامت معنا را هم باید مانند معرفت و حکمت با سلوک و تهذیب و تقوی به‌دست آورد. عارفان از این سلامت به «طهارت درون» یاد می‌کنند که آثاری شگفت‌آور در برون دارد. یکی از مشهورترین عارفان ایرانی قرن هشتم هجری، شیخ محمود شبستری (م: ۷۲۰ قمری) سلامت درون یا سلامت معنوی را در چهار مرحله معرفی می‌نماید که سالک در هر مرحله، نوعی از آلودگی درونی خود را از بین می‌برد و به درجه‌ای از طهارت می‌رسد. وی «خبائث^۴» را در چهار گونه منحصر نموده است که طهارت از آنها هم چهار گونه خواهد بود:

خبائث چون در این عالم چهار است
طهارت کردن از وی هم چهار است
- نخستین خبائث یا نجاست، بیشتر به ظاهر انسان و صورت انسان مربوط می‌شود که پاک کردن آن ضروری است و چندان هم دشوار نیست:

اول پاکی ز احداث و ز انجاس
دوم از معصیت و ز شر وسواس
در مرحله نخستین، پاکیزگی تن، آغاز پاکیزگی درون معرفی شده است. شستشو و غسل از آلودگی‌های بیرون، رمز آهنگ انسان برای پاکی و پاکیزگی درون به شمار می‌آید. نماز را با جامه آلوده نمی‌توان خواند: «وَّثِيَابَكَ فَطَهِّرْ» (مدثر: ۴).

دومین طهارت، پاک کردن درون از گناه و رهایی از شر وسواس است. گناه فضای دل را چنان تیره و تار می‌کند که رهایی از آن و زدودن آن مدت‌ها به طول می‌انجامد، و تنها راه پاک کردن آن توبه و پشیمانی است. شستشوی ناپاکی دل، «سوز دل، اشک روان^۵» و آه فراوان می‌طلبد:

غسل در اشک زدم کاهل طریقت گویند
پاک شو اول و پس دیده بر آن پاک انداز!

حافظ

شمس تبریزی می‌فرماید: «شک نیست که چرک اندرون می‌باید که پاک بشود که ذره‌ای از چرک اندرون آن کند که صد هزار چرک بیرون نکند. آن چرک اندرون را کدام آب پاک کند؟ سه چهار مشک از آب دیده، نه هر آب دیده‌ای، الا آب دیده‌ای که از آن صدق برخیزد بعد از آن بوی امن و نجات بدو رسد.»^۷

باید افزود که انسان را از گناه چه گناه ارتكابی و چه حالت گناه (مانند حال معصومان که بی‌گناهند) گریزی نیست.

جائی که برق عصیان بر آدم صفی زد ما را چگونه زبید دعوی بی‌گناهی؟

حافظ

توبه و بازگشت به حق مستلزم رهاکردن خود از شر «وسواس» درونی است و همانطور که در سوره ناس آمده است، جز با پناه‌بردن به حق امکان‌پذیر نیست. اگر انسان از این وسوسه‌ها و دام‌های نفسانی رها شد، دیگر به گناه مایل نمی‌شود و اگر شد با توبه و انابه حتی به حق هم نزدیک‌تر می‌شود، چه توبه، یعنی بازگشت به حق و چون بسیار به سوی خدا بازگشت، به وصف الهی «التَّوَّابِ» شباهت می‌یابد و به سبب همین شباهت هم به مقام محبوبیت حق نائل می‌گردد: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» (بقره: ۲۲۲).

سوم پاکی ز اخلاق ذمیمه است که با وی آدمی همچون بهیمه است

- خبث سوم، خلق و خوی ناپسند است که انسان را از وصف انسانی خارج و به وصف حیوانی درمی‌آورد. شهوت و غضب و حرص و حسادت و ... از جنبه حیوانی انسان نشأت می‌گیرند. همه این خوی‌ها به اندازه و اعتدال برای گذراندن زندگی انسانی در این جهان ضروری است، ولی چون بی‌دلالت خرد و ایمان به این خصلت‌ها متصف گردد، به حیوان شبیه‌تر خواهد شد تا به انسان. بنابراین انسان برای رهایی از این بهیمه‌گی، اوصاف زشتی را که منشأ هزاران بیماری روانی و درماندگی او است، باید از خود پاک کند.

پاک کردن این خوی‌های زشت و نازیبا، دل و روان را آماده پذیرش انوار الهی و اوصاف ربانی می‌گرداند که این طهارت چهارم و مقامی بس والا است:

چهارم پاکی سر است از غیر که با وی منتهی می‌گرددت سیر

- چون دل از غیر خدا پاک شد، انوار الهی بر دل او می‌تابد، چراکه نسبتی میان او و حق برقرار می‌شود؛ خدای سبحان پاک و منزّه است و با پاکی می‌توان به پاکان پیوست. پاک شو اول و پس دیده بر آن پاک انداز!

دل پاک آینه رحمانی است که جمال «پری طلعتان» را می‌توان در آن مشاهده نمود:

آینه شو، جمال پری طلعتان طلب جاروب زن به خانه و پس میهمان طلب

خلاصه آن که در ساحت عرفان، راه سلامت معنوی، راه پاکیزگی درون برای رسیدن به یک «قلب سلیم»^۸ است و این راه از طهارت تن آغاز می‌شود و به طهارت دل از هر چه غیر اوست می‌انجامد.

خلوت دل نیست جای صحبت اغیار
دیو چو بیرون رود فرشته درآید
حافظ

منابع و پی‌نوشت‌ها

۱. منزوی عقیق، علی‌نقی. (۱۹۷۰ م.). *نامه‌های عین‌القضات همدانی*. تهران: انتشارات بنیاد فرهنگ ایران، دوره سه جلدی، جلد دوم، صص ۴۸-۵۱؛ برای اطلاع بیشتر از برکه همدانی مراجعه کنید به کتاب *عین‌القضات و استادان او: پورجوادی، نصرالله*. (۱۳۷۴ ش.). مقاله برکه همدانی، استاد اُمّی عین‌القضات. تهران: انتشارات اساطیر.
۲. ابن عربی، محی‌الدین. (۱۳۹۱ ش.). *صوفیان اندلس*. مترجم، محقق و تعلیق از سیدرضا فیض، تهران: انتشارات هرمس، ص ۳۰.
۳. مثنوی، دفتر ششم، ۲۰۹۱-۲۰۹۰.
۴. گلشن راز پاسخ به پرسش‌هایی است که عارف همزمان او در هرات، امیر سیدحسینی نموده است. برای اطلاع بیشتر از شخصیت شبستری و آثار وی مراجعه کنید به کتاب *ارزشمند: موحد، صمد*. (۱۳۷۶ ش.). شیخ محمود شبستری. تهران: طرح نو.
۵. در پاره‌ای از نسخ «موانع» به جای «خبائث» آمده است.
۶. اقتباس از این بیت حافظ:
سوز دل اشک روان آه سحر ناله شب
این همه از نظر لطف شما می‌بینم
۷. شمس‌الدین محمد تبریزی. (۱۳۸۵ ش.). *مقالات*. تصحیح و تعلیق محمدعلی موحد، تهران: انتشارات خوارزمی، ص ۱۳۲.
۸. اقتباس از آیه مبارکه: «الا من اتی الله بقلب سلیم» (شعرا: ۸۹)

خلاصه این مقاله به صورت سخنرانی در سومین همایش سلامت معنوی در سال ۹۴ ارائه گردیده است.

Please cite this article as:

Feiz SR. (2016). Spiritual health in the realm of conscience. *J Med History*. 7(25):7-10.