

Vol.2, No.2, Series.4
Autumn & Winter 2026
262 - 284

The calming function of Islamic mysticism

Doi: 10.22034/pt.2026.567155.1080

■ **Vahid Mahmoudi**

Researcher, The Institute for Research and Development in the Humanities
(SAMT)

Email: V.mahmoudi@mazaheb.ac.ir

ORCID ID: 0000-0002-1183-7565



دوره دوم / شماره ۲
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

Abstract

Despite remarkable material and technological advancements, contemporary humans experience unprecedented levels of anxiety, inner unrest, and alienation. One of the fundamental causes of this condition is the dominance of the “inner self” or “false self” and the individual’s identification with mental constructs, possessions, and external social roles. This study aims to examine the manifestations of the “inner self” and to propose strategies for overcoming it from the perspective of Islamic

mysticism. This qualitative research employs a content analysis approach based on Clarke and Braun's method. The data were collected and analyzed from primary Islamic mystical texts dating from the 3rd to the 11th century AH, along with supplementary insights from contemporary scholars of spirituality for conceptual clarification. The findings indicate that the "inner self" manifests through attachment to worldly life, neglect of death, living in the past and future, complaining, social comparison, and negative thinking, all of which contribute to psychological distress and inner instability. In contrast, Islamic mystical teachings propose practices such as death awareness, living in the present moment, acceptance and surrender, mindfulness and presence, refraining from complaint, and avoiding comparison as mechanisms for transcending the dominance of the ego. The study concludes that Islamic mysticism offers significant conceptual and practical resources for explaining the psychological roots of modern human suffering and for providing pathways toward inner peace and spiritual well-being.



دوره دوم/ شماره ۲
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

Keywords: Islamic Mysticism, Ego, False Self, Presence, Surrender, Spirituality, Inner Peace.

دوفصلنامه الهیات عملی
دوره ۲ / شماره ۲ / شماره پیاپی ۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۴
۲۸۴ - ۲۶۲

کارکرد آرامش بخشی عرفان اسلامی

Doi: 10.22034/pt.2026.567155.1080

■ وحید محمودی



دوره دوم / شماره ۲
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

عضو هیئت علمی پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی سازمان سمت، گروه ادیان و عرفان.
رایانامه:

V.mahmoudi@mazaheb.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵-۰۴-۲۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴-۱۰-۱۲

نوع مقاله: پژوهشی

چکیده

انسان معاصر با وجود پیشرفت‌های چشمگیر مادی و فناوری، بیش از هر زمان دیگری با بحران اضطراب، ناآرامی و ازخودبیگانگی مواجه است. یکی از عوامل مهم این وضعیت، غلبه «من درون» یا «خود کاذب» بر ساحت وجودی انسان و همانندسازی او با دارایی‌ها، موقعیت اجتماعی و هویت ذهنی است. پژوهش حاضر با هدف تبیین فریب‌های «من درون» و بررسی راهکارهای غلبه بر آن از منظر عرفان اسلامی انجام شده است. این پژوهش از نوع کیفی بوده و با رویکرد تحلیل محتوا و بهره‌گیری از روش کلارک و براون، داده‌های خود را از متون اصیل عرفان اسلامی از قرون سوم تا یازدهم هجری گردآوری

و تحلیل کرده است. همچنین، در برخی موارد، برای تبیین دقیق‌تر مفاهیم از دیدگاه اندیشمندان معاصر حوزه معنویت بهره گرفته شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد مهم‌ترین جلوه‌های «من درون» در قالب دلبستگی به دنیا، غفلت از مرگ، گرفتارشدن در گذشته و آینده ذهنی، شکایت، مقایسه با دیگران و منفی‌نگری ظاهر می‌شود که همگی به تضعیف آرامش درونی و تشدید رنج روانی انسان می‌انجامند. درمقابل، در عرفان اسلامی با ارائه راهکارهایی همچون مرگ‌اندیشی، زیستن در لحظه حال، پذیرش و تسلیم، هشیاری و حضور، ترک شکایت و پرهیز از مقایسه، زمینه‌رهایی از سلطه نفس و دستیابی به آرامش پایدار و حیات معنوی فراهم شده است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزه‌های عرفان اسلامی ظرفیت درخور توجهی در تبیین ریشه‌های وجودی و روان‌شناختی رنج انسان معاصر و ارائه راهکارهای عملی برای تحقق آرامش درونی دارند.

کلیدواژه‌ها: عرفان اسلامی، نفس، خود کاذب، حضور، تسلیم، خودشناسی، آرامش معنوی.



مقدمه

زندگی انسان معاصر بیش از هر دوره دیگر تحت تأثیر پیشرفت‌های علمی، فناوری و تحولات تمدنی قرار گرفته است. گسترش دانش، توسعه فناوری‌های ارتباطی، پیشرفت‌های پزشکی و صنعتی و افزایش امکانات رفاهی، ظاهر جهان را دگرگون ساخته و بسیاری از دشواری‌های زندگی گذشته را برطرف کرده است. در چنین فضایی، انسان مدرن می‌کوشد با تکیه بر عقل، تجربه و علم، جهان را مستقل از سنت‌های دینی و اسطوره‌ای تفسیر و سامان‌دهی کند. در این چهارچوب، انسان‌محوری (اومانیزم) جایگزین خدامحوری، عقل‌گرایی و تجربه‌گرایی به مبانی اصلی شناخت، سکولاریسم به الگوی غالب سامان اجتماعی و سیاسی، و پیشرفت‌گرایی و فناوری‌محوری به ارزش‌های بنیادین تمدن جدید تبدیل شده‌اند. از این رو، جایگاه دین نیز دچار تحول شده و بیش از آنکه به منزله نهادی اجتماعی و رسمی تلقی شود، در قالب تجربه‌ای شخصی و معنوی فهم می‌شود (Eliade, 1987, pp. 6109-6112).

دستاوردهای تمدن جدید رفاه مادی کم‌سابقه‌ای را برای بشر فراهم آورده است. امروزه

انسان با بهره‌گیری از فناوری‌های نو، در زمانی کوتاه به منابع علمی، ارتباطات جهانی و امکانات گسترده آموزشی و اقتصادی دسترسی دارد؛ امکاناتی که تا چند دهه پیش دستیابی به آن‌ها مستلزم تحمل مشقت‌های فراوان بود. این تحولات، کیفیت زندگی مادی را به شکل محسوس ارتقا داده و بسیاری از نیازهای جسمانی و رفاهی انسان را برآورده ساخته است.

باوجوداین، افزایش رفاه مادی همواره با افزایش احساس آرامش و رضایت درونی همراه نبوده است. شیوع اضطراب، استرس، افسردگی، احساس تنهایی و بحران معنا در جوامع معاصر نشان می‌دهد که پیشرفت‌های بیرونی به‌تنهایی قادر به پاسخگویی به نیازهای عمیق وجودی انسان نیستند. انسان امروز در کنار برخورداری از امکانات گسترده با نوعی آشفستگی روانی و احساس خلأ معنوی نیز مواجه است؛ وضعیتی که سبب شده مسئله آرامش روان و معنای زندگی به یکی از دغدغه‌های مهم اندیشمندان، روان‌شناسان و متفکران حوزه دین و معنویت بدل شود.

در پاسخ به این نیاز، طی دهه‌های اخیر، گرایش به معنویت و آموزه‌های معنویت‌گرا در سراسر جهان رشد چشمگیری داشته است. بسیاری از مکاتب معنویت‌گرای جدید، راه‌هایی از اضطراب و دستیابی به آرامش را در توجه به ساحت درونی انسان، مراقبه، حضور ذهن و رهایی از وابستگی‌های ذهنی جست‌وجو می‌کنند؛ آموزه‌هایی که بخش مهمی از آن‌ها ریشه در سنت‌های عرفانی شرق و غرب دارند. نفوذ این رویکردها تا آنجا گسترش یافته است که روان‌شناسی معاصر نیز در برخی شاخه‌های خود، از مفاهیم معنویت‌محور برای ارتقای سلامت روان و کاهش تنش‌های روحی بهره گرفته است.

در عرفان اسلامی نیز به‌عنوان یکی از سنت‌های غنی معنوی جهان اسلام، از آغاز شکل‌گیری‌اش همواره به تزکیه نفس، خودشناسی، حضور، توکل، رضا، قناعت، مرگ‌اندیشی و رهایی از تعلقات نفسانی به‌عنوان راه‌های وصول به آرامش و طمأنینه توجه شده است. در این سنت، منشأ اصلی اضطراب انسان نه کمبود امکانات بیرونی، بلکه غفلت از حقیقت وجودی و همانندسازی با نفس و تعلقات دنیوی دانسته می‌شود. از این منظر، آرامش حقیقی نتیجه تحول درونی و شناخت صحیح انسان از خویش و نسبت خود با حق تعالی است.

براین‌اساس، بررسی ظرفیت‌های عرفان اسلامی در تبیین منشأ ناآرامی‌های انسان و ارائه راهکارهای عملی برای دستیابی به آرامش، ضرورتی دوجندان یافته است. در این پژوهش با تحلیل آموزه‌های عرفانی متصوفه و عارفان مسلمان، نشان داده شده است که چگونه مفاهیمی چون خودشناسی، مرگ‌اندیشی، زیستن در زمان حال، قناعت، تسلیم، حضور و هوشیاری می‌توانند به کاهش اضطراب‌های وجودی و تحقق آرامش پایدار در زندگی انسان معاصر یاری رسانند.



پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، پژوهش‌هایی در زمینه رابطه عرفان اسلامی و آرامش روانی انجام شده است که در هریک از آن‌ها، از زاویه‌ای خاص این موضوع بررسی شده است؛ برای نمونه، در مطالعه‌ای نقش آموزه‌هایی چون توکل، صبر، قناعت و فقر را در کاهش تعارض‌های خانوادگی و ایجاد آرامش روانی بررسی شده و محققان بر این باورند که این مؤلفه‌های سلوکی می‌توانند در ارتقای اخلاق خانواده و حفظ و تقویت سلامت جسمی و روانی اعضای آن نقشی مؤثر ایفا کنند (مؤمنی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۲).

همچنین برخی محققان آرامش را پدیده‌ای الهی دانسته‌اند که از طریق آموزه‌های دینی و سیروسلوک عرفانی حاصل می‌شود (اصیل و همکاران، ۱۴۰۰). از دیدگاه آنان، سلوک عرفانی انسان را به معرفتی شهودی و حضوری از حقیقت رهنمون ساخته و زمینه پاسخگویی به نیازهای بنیادین وجودی و دستیابی به آرامش و نشاط پایدار را فراهم می‌آورد.

در تحقیقی دیگر، پژوهشگر با مقایسه عرفان اسلامی و جریان‌های معنویت‌گرای نوظهور، بر این باور است که عرفان‌های سکولار تنها آرامشی موقتی ایجاد می‌کنند، درحالی‌که آرامش پایدار در پرتو آموزه‌های دینی و عرفان اسلامی حاصل می‌شود (کیانی، ۱۳۸۶). در این پژوهش، مفاهیم «سکینه» و «طمأنینه» از منظر عرفانی بررسی و بر ابعاد سلوکی آن‌ها تأکید شده است.

با وجود ارزشمند بودن این پژوهش‌ها، بیشتر آن‌ها به تبیین عوامل آرامش یا آثار تربیتی و اخلاقی آموزه‌های عرفانی پرداخته‌اند و کمتر به منشأ بنیادین اضطراب و ناآرامی انسان از منظر عرفان اسلامی توجه کرده‌اند. در پژوهش حاضر با اتخاذ رویکردی تحلیلی سعی شده ریشه اصلی ناآرامی‌های انسان در «هویت کاذب» یا «نفس» تبیین شود و با بهره‌گیری از منابع اصیل عرفان اسلامی، راهکارهایی عملی همچون خودشناسی، مرگ‌اندیشی، زیستن در زمان حال، قناعت، تسلیم و حضور آگاهانه برای غلبه بر این وضعیت و دستیابی به آرامش درونی تحلیل و بررسی شود. از این حیث، نوآوری پژوهش حاضر در تمرکز بر منشأ وجودی اضطراب و ارائه الگویی عرفانی برای کاهش آن است، نه صرفاً وصف مفهوم آرامش یا بیان فضایل اخلاقی مرتبط با آن.

سؤال و روش تحقیق

با وجود پیشرفت‌های چشمگیر تمدن جدید و افزایش سطح رفاه مادی، انسان معاصر همچنان با بحران‌هایی روحی مواجه است. این وضعیت، توجه به ظرفیت‌های سنت‌های اصیل معنوی را برای تبیین منشأ این ناآرامی‌ها و ارائه راهکارهایی برای دستیابی به آرامش درونی



ضروری ساخته است. عرفان اسلامی، به عنوان یکی از سنت‌های مهم معنوی جهان اسلام، با تأکید بر خودشناسی، تزکیه نفس و سیروسلوك باطنی، نگرشی متفاوت به منشأ رنج‌های انسان و شیوه رهایی از آن‌ها ارائه کرده است.

براین اساس، پرسش اصلی پژوهش این است که عرفان اسلامی منشأ ناآرامی‌ها و اضطراب‌های انسان را چگونه تبیین می‌کند و چه راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها و دستیابی به آرامش پایدار ارائه می‌دهد.

این پژوهش از نوع کیفی و با رویکرد تحلیل محتوا انجام شده است. داده‌های آن از میان آثار دست‌اول عرفان اسلامی، متعلق به سده‌های سوم تا یازدهم هجری، گردآوری شده و با بهره‌گیری از روش تحلیل مضمون کلارک و براون، کدگذاری، دسته‌بندی و تحلیل شده‌اند. همچنین، به منظور تبیین بهتر برخی مفاهیم و نشان دادن امتداد آن‌ها در ادبیات معنوی معاصر، در مواردی از آرای برخی معلمان معنوی جدید نیز به صورت تطبیقی استفاده شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که از منظر عرفان اسلامی، وابستگی به نفس یا هویت کاذب منشأ اصلی ناآرامی‌های انسان است و راهکارهایی چون خودشناسی، مرگ‌اندیشی، زیستن در زمان حال، قناعت، تسلیم، حضور و هوشیاری می‌توانند زمینه رهایی از این وضعیت و دستیابی به آرامش درونی را فراهم آورند.



دوره دوم/ شماره ۲
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

مفهوم آرامش در عرفان اسلامی

واژه «آرامش» به معنای سکون و طمأنینه، آسایش و آسودگی، امنیت و ایمنی، صلح و آشتی، رهایی از دغدغه‌ها و فشارهای روزمره (دهخدا، ۱۳۲۵، ص. ۶۷) و نیز در برخی متون کهن به معنای خواب سبک است. با تأمل در این معانی می‌توان دریافت که میان «آسایش» و «آرامش» تفاوتی اساسی وجود دارد؛ آسایش بیشتر ناظر به وضع مطلوب بیرونی، رفاه مادی و امکانات زندگی است، در حالی که آرامش کیفیتی درونی و روانی است که به سکون قلب، اطمینان خاطر و ثبات روحی انسان اشاره دارد و الزاماً وابسته به وضعیت خارجی نیست.

در عربی، واژه‌های «طمأنینه» و «سکینه» نزدیک‌ترین مفاهیم به آرامش به شمار می‌روند. طمأنینه به معنای سکون و استقرار قلب پس از اضطراب و تردید، و سکینه به معنای آرامش و اطمینانی است که بر قلب انسان فرود می‌آید و او را از آشفتگی و نگرانی رهایی می‌بخشد (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج. ۱۳، ص. ۲۶۸). این دو اصطلاح در قرآن کریم، احادیث و آثار عرفانی کاربردی گسترده دارند و از مفاهیم بنیادین سیروسلوك معنوی محسوب می‌شوند.

در عرفان اسلامی، طمأنینه و سکینه صرفاً به معنای آرامش روان‌شناختی یا آسودگی ذهنی نیستند، بلکه بیانگر مقامی از سلوک عرفانی‌اند که سالک پس از مجاهده با نفس و رهایی از

تعلقات دنیوی به آن دست می‌یابد. در این مرتبه، انسان به شهود حقیقت نائل شده و همه هستی را تحت اراده و تدبیر الهی مشاهده می‌کند؛ از این‌رو، حوادث و دگرگونی‌های جهان مادی او را دچار اضطراب و آشفتگی نمی‌کند. برخی اندیشمندان طمأنینه را از مقامات عالی سلوک دانسته و آن را نتیجه وصول به مرتبه‌ای از معرفت و یقین معرفی می‌کند که در آن قلب سالک به حق تعالی آرام می‌گیرد (عبدالرزاق کاشانی، ۱۴۲۶ق، ج. ۲، ص. ۴۸۱). براین‌اساس، از منظر عرفان اسلامی، آرامش حقیقی نه محصول برخورداری از امکانات مادی، بلکه حاصل تحول درونی و رهایی از سلطه نفس و دلبستگی‌های نفسانی است. سالکی که به این مرتبه دست یافته باشد، همه رخدادهای عالم را جلوه‌ای از حکمت الهی می‌بیند و با رضا و تسلیم آن‌ها را می‌پذیرد؛ از این‌رو، دگرگونی‌های زندگی و مصائب دنیوی ثبات درونی او را بر هم نمی‌زنند. چنین نگرشی نشان می‌دهد که منشأ اصلی اضطراب، وابستگی انسان به هویت موهوم و تعلقات نفسانی است و آرامش پایدار تنها از رهگذر شناخت حقیقت خویشتن و رهایی از این وابستگی‌ها حاصل می‌شود؛ موضوعی که در ادامه مقاله، به‌عنوان محور اصلی بحث، بررسی خواهد شد.

زمینه ناآرامی و اضطراب‌های انسان

با وجود پیشرفت‌های گسترده تمدن جدید و افزایش سطح رفاه مادی، انسان معاصر بیش از گذشته با اضطراب، احساس ناامنی روانی و ناآرامی‌های درونی مواجه است. این وضعیت نشان می‌دهد که رفاه و توسعه فناوری، اگرچه بسیاری از نیازهای مادی انسان را برطرف ساخته‌اند، به‌تنهایی قادر به تأمین آرامش پایدار نیستند. از این‌رو، پرسش اساسی آن است که منشأ این ناآرامی‌ها چیست و چرا انسان با وجود برخورداری از امکانات فراوان، همچنان احساس فقدان آرامش می‌کند.

به نظر می‌رسد ریشه این مسئله را باید در نوعی خطای معرفت‌شناختی جست‌وجو کرد؛ خطایی که براساس آن، انسان آرامش را در دستیابی هرچه بیشتر به ثروت، قدرت، موقعیت اجتماعی و سایر مظاهر دنیوی جست‌وجو می‌کند، درحالی‌که آرامش حقیقی امری درونی است و از تحول باطنی انسان سرچشمه می‌گیرد، نه از تغییر وضع بیرونی. وابستگی هویت انسان به امور ناپایدار مادی موجب می‌شود که با کوچک‌ترین دگرگونی در آن‌ها، احساس امنیت و آرامش نیز متزلزل گردد. عرفان اسلامی منشأ این ناآرامی را در سلطه «نفس» یا «هویت کاذب» می‌داند. مراد از هویت کاذب، شخصیتی است که انسان برپایه تعلقات، خواست‌ها، خاطرات، مقایسه‌ها و وابستگی‌های دنیوی برای خود ساخته و آن را با حقیقت وجودی خویش اشتباه گرفته است. از منظر عارفان، تا زمانی که انسان خود را با این هویت اعتباری



یکی بداند، همواره در معرض اضطراب، ترس، حرص، حسادت، رقابت و سایر آشفتگی‌های روحی خواهد بود؛ زیرا همه این حالات، محصول وابستگی به اموری است که ذاتاً ناپایدار و متغیرند. براین اساس، عارفان و صوفیان راه‌هایی از ناآرامی را در مجاهده با نفس، مراقبه و خودشناسی جست‌وجو کرده‌اند. مراقبه در سنت عرفانی، تنها به معنای تمرکز ذهن یا سکوت ظاهری نیست، بلکه به معنای حضور دائم انسان نسبت به احوال نفس و جلوگیری از سلطه خواست‌های نفسانی بر اندیشه و رفتار اوست. در پرتو چنین آگاهی‌ای، سالک به تدریج از همانندسازی با هویت کاذب فاصله گرفته و حقیقت وجودی خویش را بازمی‌شناسد.

در منابع دینی و عرفانی نیز نفس به عنوان مهم‌ترین مانع کمال انسان معرفی شده است. حضرت علی (ع) نفس را بزرگ‌ترین دشمن انسان دانسته و عارف را کسی معرفی می‌کند که نفس خویش را شناخته، آن را از اسارت هواهای نفسانی آزاد ساخته و به طهارت و کمال رسانده باشد (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص. ۲۳۹). همچنین، در سنت عرفانی، خودشناسی مقدمه خدشناسی^۱ و اساس سلوک معنوی تلقی شده است و این خودشناسی به قدری مهم است که حضرت علی آن را نافع‌ترین علم، معرفت و حکمت^۲ دانسته است. خودشناسی به قدری اهمیت دارد که امام صادق (ع) از علمی که پیامبر اکرم (ص) سفر به چین^۳ را برای دستیابی به آن شایسته می‌داند، به علم خودشناسی تعبیر کرده است (مصباح‌الشریعه، ۱۴۰۰ ق، ص. ۱۳). از این‌رو، شناخت حقیقت نفس و رهایی از هویت کاذب، نخستین گام برای دستیابی به آرامش پایدار و طمأنینه قلبی به شمار می‌رود.

در این پژوهش، اصطلاحاتی چون «نفس»، «هویت کاذب»، «هویت فکری» و «من درون» با دلالتی نزدیک به یکدیگر و در اشاره به همین خود اعتباری و ساخته ذهن به کار رفته‌اند. بر همین مبنا، ابتدا دیدگاه عارفان و متصوفه درباره این مفهوم بررسی شده و سپس، برای تبیین و تقریر بهتر برخی مباحث، از آرای شماری از معلمان معنوی معاصر نیز بهره گرفته شده است.

راضی و قانع بودن

یکی از عوامل مهم دستیابی به آرامش درونی از منظر عرفان اسلامی، قناعت و رضایت از آن چیزی است که خدا برای انسان مقدر ساخته است. احساس رضایت از وضعیت موجود، انسان را از اضطراب ناشی از مقایسه، رقابت و حرص برای دستیابی به داشته‌های بیشتر رها

۱. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) فرمود: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (ابن‌ابی‌جمهور، ۱۴۰۵ ق، ج. ۴، ص. ۱۰۲).

۲. مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ انْتَهَى إِلَى غَايَةِ كُلِّ مَعْرِفَةٍ وَ عِلْمٍ

۳. اطلبوا العلم و لو بالصين



می کند و زمینه طمأنینه قلبی را فراهم می سازد. از این منظر، آرامش بیش از آنکه به میزان دارایی های مادی وابسته باشد، به نگرش انسان به زندگی و میزان رضایت او از آنچه در اختیار دارد، بستگی دارد.

از دیدگاه عارفان، نفس یا هویت کاذب ذاتاً سیری ناپذیر است و همواره انسان را به سوی ثروت اندوزی، قدرت طلبی و بهره گیری هرچه بیشتر از لذت های دنیوی سوق می دهد. هر اندازه انسان از حقیقت وجودی خویش دور تر باشد، هویت خود را بیشتر در دارایی ها، موقعیت اجتماعی و تعلقات بیرونی جست و جو می کند و گمان می برد که افزایش این امور، بر ارزش و هویت او می افزاید. این در حالی است که چنین وابستگی هایی نه تنها آرامش ایجاد نمی کنند، بلکه به سبب ناپایداری خود، منشأ اضطراب، ترس و احساس کمبود خواهند بود. از این رو، حرص و زیاده خواهی را می توان از فریب های مهم نفس دانست که انسان را از توجه به حقیقت خویش و ساحت معنوی وجود باز می دارد.

رابطه قناعت و خودشناسی در منابع اسلامی نیز مورد تأکید قرار گرفته است. حضرت علی (ع) می فرماید: «سزاوار است کسی که خود را شناخته است، به قناعت و عفت پایبند باشد».^۴ این سخن نشان می دهد که قناعت صرفاً یک فضیلت اخلاقی نیست، بلکه ثمره شناخت صحیح انسان از حقیقت وجود خویش است. انسانی که ارزش خود را به دارایی ها و تعلقات دنیوی وابسته نمی داند، نیاز کمتری به اثبات خویش از طریق انباشت ثروت و امکانات احساس خواهد کرد.

در آثار صوفیان نیز میان قناعت و رضا پیوندی عمیق برقرار شده است. حکیم ترمذی (متوفی ۲۸۵ ق.) قناعت را «رضا دادن به آنچه از روزی برای انسان مقدر شده است» معرفی می کند (قشیری، ۱۳۷۴، ص. ۲۵۸). همچنین ذوالنون مصری (متوفی ۲۴۵ تا ۲۴۸ ق) بر این باور است که «هیچ گنجی برتر از قناعت نیست و هیچ دارایی ای همچون رضایت، انسان را از فقر بی نیاز نمی کند» (سراج طوسی، ۱۹۱۴، ص. ۲۶۵). این تعبیر نشان می دهد که غنا در عرفان اسلامی بیش از آنکه به فراوانی مال وابسته باشد، به بی نیازی قلب و رضایت درونی وابسته است.

یکی از ابزارهای مهم نفس برای سلب آرامش، ایجاد ترس از فقر و آینده است. نفس همواره این تصور را در انسان تقویت می کند که امنیت و آرامش او در گرو افزایش دارایی های مادی است، درحالی که این نگرش، حاصل ضعف توکل و دل بستگی به مظاهر ناپایدار دنیاست. در مقابل، قناعت و رضایت، احساس بی نیازی و غنا را در انسان پدید می آورند؛ چنان که سالک، حتی در صورت فقدان امکانات مادی، آرامش خود را از دست نمی دهد، زیرا تکیه گاه

۴. يَنْبَغِي لِمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ أَنْ يَلْزَمَ الْقَنَاعَةَ وَالْعِفَّةَ.



او حقیقتی و فراتر از دارایی‌های دنیوی است. مستملی بخاری نیز بر همین معنا تأکید کرده و معتقد است که انسان قانع، هرچند دارایی اندکی داشته باشد، غنی است و انسان حریص، با وجود ثروت فراوان، همچنان احساس فقر و محرومیت می‌کند (مستملی بخاری، ۱۳۶۳، ج. ۳، ص. ۱۰۹۴).

بنابراین، قناعت و رضایت را می‌توان یکی از راهکارهای مهم عرفان اسلامی برای غلبه بر هویت کاذب و دستیابی به آرامش پایدار دانست، زیرا با کاهش وابستگی انسان به مظاهر مادی، زمینه‌رهایی از حرص، مقایسه، ترس و احساس کمبود فراهم شده و قلب سالک به مرتبه‌ای از طمأنینه و سکون دست می‌یابد که وابسته به شرایط متغیر بیرونی نیست.

سازوکار مرگ‌اندیشی

یکی از راهکارهای مهم عرفان اسلامی برای مهار «منِ درون» یا «هویت کاذب»، مفهوم مرگ‌اندیشی و استمرار یاد مرگ است. از منظر عارفان مسلمان، بخش مهمی از دل‌بستگی‌های نفسانی انسان ناشی از غفلت از فناپذیری خویش است. هنگامی که انسان مرگ را از افق آگاهی خود حذف می‌کند، نفس با ترسیم آینده‌ای نامحدود و خیالی، او را به سوی حرص، رقابت، انباشت مال، شهرت‌طلبی و لذت‌جویی سوق می‌دهد و بدین ترتیب، ساختار «هویت کاذب» در او تقویت می‌شود؛ هویتی که خود را در امتداد بقا، تملک و موفقیت‌های دنیوی تعریف می‌کند.

درمقابل، یاد مرگ در سنت عرفانی نه نشانه‌ی یأس و انفعال، بلکه ابزاری برای بیداری، خودآگاهی و گسست از این هویت اعتباری تلقی می‌شود. مرگ، انسان را با محدودیت وجودی خویش مواجه ساخته و نشان می‌دهد که بسیاری از تعلقاتی که هویت او برپایه آنها شکل گرفته، ناپایدار و گذرايند؛ از این رو، مرگ‌اندیشی به تدریج بنیان‌های هویت کاذب را تضعیف کرده و امکان بازگشت به حقیقت وجودی انسان را فراهم می‌سازد.

در ادبیات عرفانی، مرگ صرفاً پایان حیات جسمانی نیست، بلکه گذر از مرتبه‌ای از وجود به مرتبه‌ای دیگر و مقدمه‌ای برای وصول به حیات حقیقی و لقای الهی به شمار می‌آید. بر همین اساس، حدیث «موتوا قبل أن تموتوا» در سنت عرفانی به معنای دعوت به «مرگ اختیاری» یا «مرگ ارادی نفس» تفسیر شده است؛ مرگی که در آن، انسان پیش از مرگ طبیعی، وابستگی‌های نفسانی، خودمحوری و تعلقات دنیوی را در وجود خویش می‌میراند تا حقیقت وجودی او آشکار گردد.

در این چهارچوب، عارفان میان دو نوع مرگ تمایز قائل شده‌اند: نخست، مرگ طبیعی یا صوری که به معنای جدایی روح از بدن است؛ و دوم، مرگ معنوی یا ارادی که ناظر به تسلط



انسان بر نفس و مهار هواهای نفسانی است (معاذ رازی، ۱۴۲۳ق، ص. ۱۴). مرگ آزادی در سنت صوفیانه در قالب تعبیر نمادین و تربیتی نیز بیان شده است که ازجمله می‌توان به تقسیم‌بندی چهارگانه مشهور اشاره کرد: «موت ابیض» (گرسنگی و کنترل شهوات)، «موت اسود» (تحمیل آزار و ترک واکنش نفسانی)، «موت احمر» (مخالفت با نفس)، و «موت اخضر» (قناعت و ساده‌زیستی). این تقسیم‌بندی که نخستین بار به حاتم اصم نسبت داده شده، در آثار دیگر عارفان نیز شرح و بسط یافته است (نک: ابو‌عبدالرحمان سلمی، ۱۴۲۴ق، ج. ۲، ص. ۸۷؛ نجم‌الدین کبری، ۱۳۶۳، ص. ۳۸).

در آثار ادبی عرفانی نیز مرگ‌اندیشی جایگاهی ویژه دارد. مولانا جلال‌الدین بلخی مرگ را نه پایان حیات، بلکه آغاز مرتبه‌ای برتر از وجود و رهایی از قفس نفس می‌داند. در نگاه او، آنچه باید از میان برود خودپرستی و انانیت انسان است، نه حقیقت وجودی او.

«بمیرید، بمیرید، درین عشق بمیرید درین عشق چو مردید همه روح پذیرید
بمیرید، بمیرید و زین مرگ مترسید کزین خاک برآید، سماوات بگیرید»
(مولوی، ۱۳۸۴، ص. ۲۶۹).

براین اساس، مرگ‌اندیشی در عرفان اسلامی به مثابه سازوکاری تربیتی عمل می‌کند که از یک سو موجب تضعیف هویت کاذب و کنترل نفس می‌شود و از سوی دیگر، زمینه‌ساز آرامش، حضور و حیات معنوی است.

علاقه را چو ببرد به مرگ و باز پرد حقیقت و سرّ هر چیز را ببیند چیست
(مولوی، ۱۳۸۴، ص. ۲۲۳).

هرچه این هویت کاذب کم‌رنگ‌تر شود، ادراک انسان از حقیقت وجودی خویش شفاف‌تر شده و او به ثبات درونی و طمأنینه نزدیک‌تر می‌گردد.

افزون‌براین، در بسیاری از متون عرفانی، یاد مرگ به عنوان یکی از ریاضت‌های مهم سلوکی معرفی شده است، زیرا موجب رفع غفلت و بازگشت انسان به زیست آگاهانه در لحظه حال می‌شود. انسانی که مرگ را همواره پیش روی خود می‌بیند، از اسارت در گذشته و آینده رها شده و در وضعیت «ابن‌الوقت» قرار می‌گیرد؛ حالتی که در آن، حضور در اکنون به یکی از عوامل مهم فروپاشی تدریجی هویت کاذب و شکل‌گیری آرامش درونی تبدیل می‌شود.

زیستن در زمان حال

زیستن در حال از آثار و نتایج مهم مرگ‌اندیشی است، به طوری که از اینجا به بعد بیشتر تأکید ما بر همین مورد خواهد بود. چراکه وقتی انسان به مرگ بیندیشد زندگی برای او مغتنم خواهد بود و حال خود را درخواهد یافت و به بهترین نحو از این حال بهره خواهد برد؛ یک



بیت شعر در این باره به حضرت امیرالمومنین علی (ع) منسوب است که می‌فرماید:
ما فات مزی و ما سیأتیک فاین
قم فاغتنم الفرصة بین العدمین^۵
(غروی، ۱۳۶۵، ص. ۴۵۴).

عارفان بر این باورند که صوفی حقیقی «ابن‌الوقت» است. این اصطلاح از دو منظر فهم‌پذیر است: نخست، به معنای زیستن در زمان حال و رهایی از گذشته و آینده؛ و دوم، با معنایی عمیق‌تر در نسبت با احوال و مقامات سلوکی، به این معنا که سالک در این مرتبه، مقهور اراده الهی است و در برابر هر آنچه از عالم غیب بر او وارد می‌شود، تسلیم بوده و در برابر تدبیر حق تعالی اختیاری از خود نمی‌بیند (قشیری، ۱۳۷۴، ص. ۱۲۲؛ عزالدین کاشانی، بی‌تا، ص. ۱۳۸). در کنار این اصطلاح، از «ابوالوقت» نیز یاد شده است که مرتبه‌ای بالاتر از ابن‌الوقت محسوب می‌شود و به سالکی اطلاق می‌گردد که بر احوال و مقتضیات زمان احاطه و تمکن دارد. منظور ما از وقت در این نوشتار معنای نخست، یعنی زیستن در زمان حال است. هجویری (متوفی ۴۶۵ق.) در این باره به نقل از ابوسعید خراز (متوفی ۳۲۲ق.) می‌گوید: «وقت عزیز خود را به‌جز به عزیزترین چیز مشغول نکنید و عزیزترین چیزهای بنده شغل وی باشد بین الماضي والمستقبل» (هجویری، ۱۳۸۳، ص. ۵۴۰). همچنین گفته شده است: «وقت به اصطلاح قوم تلیس است به حالی که شخص را از ماضی و مستقبل منقطع و بی‌خبر می‌گرداند» (فرغانی، ۱۳۷۹، ص. ۳۲۹). علاوه بر این، صوفیان از زمان حال به سیف قاطع، نقد وقت، واقعه و مانند این‌ها تشبیه کرده‌اند و درباره آن بسیار سخن گفته و به گرامیداشت آن توصیه کرده‌اند و شخص را از تفکر به گذشته و آینده برحذر داشته‌اند. منظور عرفا از تشبیه وقت به سیف قاطع این است که «صفت شمشیر بریدن است و صفت وقت بریدن؛ که وقت ماحی مستقبل و ماضی بود و اندوه دی و فردا از دل محو کند» (هجویری، ۱۳۸۳، ص. ۵۴۳). در حال زیستن در سلوک معنوی نیز بسیار تأثیرگذار است، به‌طوری‌که آن را شرط اساسی مراقبه دانسته‌اند (نجم‌الدین کبری، ۱۳۶۸، ص. ۱۶۸).
به دلیل اهمیت زمان حال است که صوفیان معتقدند صوفی حقیقی فرزند وقت یا ابن‌الوقت است. در این باره اشعاری نقل شده است؛ عطار می‌گوید:

خوشی با نقدِ ابن‌الوقت می‌ساز
چو بی‌کاران به پیش و پس مشو باز
(عطار نیشابوری، ۱۳۵۵، ص. ۲۴۷).
جلال‌الدین بلخی:

صوفی ابن‌الوقت باشد در مثال
لیک صافی فارغ است از وقت و حال
(مولوی، ۱۳۹۰، ص. ۱۴۲۶).

۵. گذشته رفته است و آینده هم نیامده است پس برخیز و این زمان حال بین دو عدم را غنیمت بشمار



در تفسیر این بیت از مثنوی معنوی گفته شده است: صوفی اهل طریق هر چه وقت اقتضا کند، همان را ملاحظه می‌کند و همان را می‌طلبد و به گذشته و آینده توجه ندارد و زمان حال او را از نگرستن به فردا بی‌نیاز می‌دارد (ر.ک.: انقروی، ۱۳۸۸، ج. ۱، ص. ۹۷).

حافظ نیز در ابیات خود زمان حال را حاصل حیات و بودن انسان دانسته است: وقت را غنیمت دان آن قدر که بتوانی حاصل از حیات ای جان این دمست تا دانی (حافظ شیرازی، ۱۳۸۵، ص. ۵۲۷).

همان‌طور که گفته شد، عارفان تنها زمان اصیل را زمان حال می‌دانند. جلال‌الدین بلخی در مثنوی معنوی می‌گوید تنها زمان حال اصالت دارد و گذشته و آینده پندار و وهم انسان است: ماضی و مستقبلش نسبت به توست هردو یک چیزند پنداری که دوست (مولوی، ۱۳۹۰، ص. ۱۱۵۲).

عارفان دربارهٔ اصالت زمان حال دلایلی نقل کرده‌اند؛ شبستری چنین سروده است: به هم جمع آمده در نقطهٔ حال همه دور و زمان روز و مه و سال به هم جمع آمده یعنی همهٔ دور و زمان روز و مه سال گذشته و آینده از ازل تا به ابد به‌طور یکجا و بی‌ملاحظه تقدم و تأخر، در آن نقطهٔ حال حاضرند (لاهیجی، ۱۳۸۷، ص. ۱۰۵).

چو ماضی نیست مستقبل مه و سال چه باشد غیر از آن یک نقطه حال یعنی در امتداد زمانی، گذشته رفته و عدم شده است و آینده هم هنوز نیامده و عدم است و ماه و سال که منوط به زمان است، همچنین اگر گذشته است، عدم است، اگر نیامده است هم عدم است و غیر از یک نقطهٔ حال هیچ چیز دیگری نیست و از تجدد تعینات حال است که امتداد زمانی، مانند خط ممتد غیر متناهی نمودار می‌شود (لاهیجی، ۱۳۸۷، ص. ۳۲۳). با این مقدمه در باب اهمیت زمان حال در عرفان اسلامی، اکنون باید گفت سیر در گذشته و آینده یکی دیگر از فریب‌های مورد علاقهٔ «نفس اماره» است. در روان‌شناسی گفته می‌شود که ذهن تمایل دارد که به گذشته یا در آینده سیر کند. دستورالعمل‌های عرفانی کمک می‌کند که ذهن از این سرگستگی رهایی یابد. منظور ما از زمان گذشته و آینده، زمان واقعی، یعنی زمان تقویمی و نجومی نیست، بلکه زمان موهومی است که ذهن ایجاد می‌کند تا حیات هویت فکری را در آن تداوم بخشد و زنده نگاه دارد. زمان یک جریان بی‌آغاز و بی‌پایان است؛ ازلی و ابدی است؛ و در یک جریان مستمر و تقسیم نشده چیزی به نام گذشته و آینده وجود ندارد. ذهن انسان خالق گذشته و آینده است و تمام رنج‌ها و دلهره‌های انسان در فاصلهٔ این دو زمان گسترده است.

جلال‌الدین بلخی از عارفانی است که بسیار دقیق و موشکافانه به مسئلهٔ زمان حال و



حال‌نگری و عوارض و پیامدهای ناخوشایند دل‌بستگی به گذشته و آینده پرداخته است. او معتقد است بازی ذهن در گذشته و آینده انسان را به امور جسمانی و دنیوی پایبندتر می‌سازد:

گر تو خود را پیش و پس داری گمان بسته جسمی و محرومی ز جان
زیر و بالا، پیش و پس، وصف تن است بی‌جهت‌ها وصف جان روشن است
(مولوی، ۱۳۹۰، ص. ۲۰۰۷-۲۰۰۸).

اگر انسان نگاه خود را به گذشته و آینده محدود کند و هستی را تنها در چهارچوب زمان و مکان ببیند، گرفتار ذهن و بدن خویش می‌شود و از ارتباط با سرچشمه‌های اصیل روح و فطرت دور می‌ماند (ر.ک.: مصفا، ۱۳۸۸ ب، ص. ۲۲۶). چنین غرق‌شدن در گذشته و آینده، او را از تجربه‌ی لحظه‌ی حال محروم کرده و اندیشه‌های زائد را تقویت می‌کند.

«نفس اماره» به دلیل وابستگی به رویدادهای خوشایند یا ناخوشایند میل دارد انسان را در این دو بُعد زمانی سرگردان کند؛ خاطرات لذت‌بخش یا دردناک گذشته و امیدها یا ترس‌های آینده، هویت «من» را شکل می‌دهند و فرد را از زیستن در اکنون بازمی‌دارند. تا زمانی که انسان در بند این نفس است، نمی‌تواند رخدادها را به‌صورت یک کل واحد و فارغ از گذشته و آینده دریابد. تنها با رسیدن به مرتبه‌ای برتر از «من» و دستیابی به نگاه شهودی است که فرد قادر می‌شود جهان را یکپارچه و بی‌واسطه تجربه کند (ر.ک.: جعفری، ۱۳۶۸، ج. ۳، ص. ۱۷۵-۱۷۹).



دوره دوم/ شماره ۲
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

جلال‌الدین بلخی درباره‌ی مشغول‌شدن به آینده اخطار می‌دهد و می‌گوید مشغول‌شدن به فردا یعنی زمان عدمی که هنوز نیامده است سبب اتلاف و زیان است:

هین مگو فردا که فرداها گذشت تا بکی نگذرد ایام کشت

(مولوی، ۱۳۹۰، ص. ۱۲۷۱).

او ظاهراً اشتغال به وقت را که حال صوفی سالک است، بیشتر ناظر به مرتبه‌ی تلوین او می‌شمارد و آن کس را که از وقت و حال فارغ است در مقام تمکین می‌داند (ر.ک.: زرین‌کوب، ۱۳۶۸، ج. ۱، ص. ۱۸۷).

یکی از آفت‌های مهم پرداختن به گذشته و آینده از نظر مولوی همانا سد گشتن در راه معرفت خداست:

هست هوشیاری زیاد ماضی ماضی و مستقبلت پرده خدا
آتش اندر زن به هر دو تا بکی پر گره باشی از این هر دو چو نی
تا گره بانی بود همراز نیست همنشین آن لب و آواز نیست

(مولوی، ۱۳۹۰، ص. ۲۲۰۱-۲۲۰۳).

زمانی شخص می‌تواند مستغرق جمال و جلال الهی گردد که سیر در گذشته و آینده در

ذهن او متوقف شود، چراکه سیر در آینده و گذشته نشان حظ نفس و بقای انانیت است (نک: فروزانفر، ۱۳۶۷، ج. ۳، ص. ۸۹۵). گذشته و آینده همچون پرده‌هایی‌اند که مانع حرکت انسان به سوی ساحت‌های معنوی می‌شوند (جعفری، ۱۳۶۸، ج. ۲، ص. ۱۳۷). وجود آدمی تنها زمانی می‌تواند نغمه حقیقی خود را آشکار کند که از گره‌های ذهنی ناشی از خاطرات گذشته و نگرانی‌های آینده رها باشد، زیرا هریک از این گره‌ها جریان ادراک و روح را سد کرده و نمی‌گذارند شعاع بینش و امواج درونی آزادانه نفوذ کنند. همان‌گونه که در ساز نی، دم‌های پیوسته شرط شنیدن آهنگ اصلی است، در انسان نیز رهایی از این بندها شرط دستیابی به معرفت است. از همین رو، برتراند راسل نیز بر ضرورت آزادشدن از اسارت زمان تأکید کرده است (جعفری، ۱۳۶۸، ج. ۱۲، ص. ۷).

از نتایج سرسپردگی به گذشته و آینده منفی‌گرایی و گلايه و شکایت و مقایسه است که هویت کاذب را فربه‌تر ساخته و در نتیجه آرامش انسان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

آفات عدم سرسپردگی به اکنون و حال

در تبیین کارکرد آرامش‌بخش عرفان اسلامی، یکی از محورهای اساسی، نقش «زیستن در لحظه حال» است. در این چهارچوب، عدم سرسپردگی به اکنون، پیامدهایی دارد که می‌توان آن‌ها را به‌عنوان آفات روانی و معنوی فقدان حضور در لحظه بررسی کرد. این آفات درحقیقت سازوکارهایی هستند که «من درون» یا هویت کاذب را تقویت کرده و مانع تجربه آرامش درونی می‌شوند. مهم‌ترین این آفات عبارت‌اند از: منفی‌گرایی، شکایت و گلايه، و مقایسه.

منفی‌گرایی

منفی‌گرایی و منفی‌بافی از پیامدهای مهم غرق‌شدن در «زمان روانی» و غفلت از لحظه حال به شمار می‌رود؛ وضعیتی که در آن ذهن انسان به جای حضور در اکنون، در چرخه‌ای از گذشته و آینده ذهنی گرفتار می‌شود. این حالت زمینه‌ساز انواع هیجانات منفی همچون اضطراب، نگرانی، استرس و ناآرامی است و احساساتی مانند گناه، افسوس، اندوه و تندخویی را نیز تقویت می‌کند (اکهارت، ۱۳۸۸ الف، ص. ۷۷-۷۸).

در این وضعیت، بخشی از وجود انسان به‌طور ناخودآگاه از منفی‌گرایی تغذیه می‌کند و آن را به‌عنوان نیرویی برای تقویت «من درون» به کار می‌گیرد (اکهارت، ۱۳۸۸ الف، ص. ۱۳۸). بدین ترتیب، هویت کاذب از طریق تداوم حالات منفی، خود را بازتولید و تثبیت می‌کند. بالاین حال، اگر فرد در لحظه بروز این حالات، به نوعی آگاهی و حضور دست یابد و متوجه شود که این واکنش‌ها یا از لذت‌های پنهان ذهنی تغذیه می‌شوند یا به اهداف خیالی وابسته‌اند،



نوعی آگاهی تازه در او شکل می‌گیرد. این آگاهی موجب انتقال مرکز هویت از «منِ ذهنی» به «حضور آگاهانه» می‌شود و در نتیجه، «منِ درون» تضعیف و سطح آگاهی تقویت می‌گردد. نمونه‌های این منفی‌گرایی را می‌توان در ناشکیبایی، نارضایی، تنش و آزدگی از شرایط موجود مشاهده کرد. تنها در پرتو حضور کامل است که امکان مشاهده این وضعیت‌ها فراهم می‌شود و همین مشاهده آگاهانه، به تدریج به فروپاشی منفی‌بافی می‌انجامد. از این منظر، رنج و خشم نیز به‌طور موقت موجب تقویت «منِ درون» می‌شوند، زیرا احساس جدایی را افزایش داده و ساختار هویت کاذب را مستحکم می‌سازند (اکهارت، ۱۳۸۸ الف، ص. ۱۰۴-۱۰۶). بنابراین، منفی‌گرایی صرفاً یک حالت روانی نیست، بلکه سازوکاری در جهت تداوم هویت کاذب است که با قطع ارتباط انسان با لحظه حال، زمینه اضطراب و ناآرامی درونی را فراهم می‌کند.

گله و شکایت

در عرفان اسلامی، پرهیز از گلایه و شکایت همراه با سعه صدر، از آداب مهم سلوکی صوفیان محسوب می‌شود (ابوعبدالرحمان سلمی، ۱۴۱۴ق، ص. ۲۱۲) و در برخی منابع به‌عنوان یکی از مراتب صبر — که خود از مقامات معنوی است — معرفی شده است (ابوطالب مکی، ۱۴۱۷ق، ج. ۱، ص. ۳۵۱؛ خرگوشی، ۱۴۲۷ق، ص. ۱۰۳). این مرتبه از صبر حتی شامل تحمل رفتارهای ناخوشایند دیگران نیز می‌شود و در برخی متون از آن با عنوان «موت اسود» یاد شده است.

در ادبیات عرفانی نیز بر این معنا تأکید شده است. حافظ می‌گوید:

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم که در طریقت ما کافر است رنجیدن
(حافظ شیرازی، ۱۳۸۵، ص. ۴۶۴).

در روایت‌های عرفانی، از جمله در مقالات شمس تبریزی، آمده است که شیخی بر مرداری گذر کرد و برخلاف دیگران که روی برگردانند، گفت: «دندان‌هایش چه سفید و نیکوست». این روایت نشان می‌دهد که نگاه عارف، معطوف به عیب‌جویی و شکایت نیست، بلکه به جنبه‌های پنهان و مثبت امور توجه دارد؛ در نتیجه، شکایت بازتابی از کیفیت درونی انسان تلقی می‌شود (شمس تبریزی، ۱۳۸۵، ص. ۹۱).

از منظر روانی و عرفانی، شکایت و گلایه یکی از ابزارهای مهم تقویت «منِ درون» است. شکایت به نفس احساس برتری می‌بخشد، زیرا فرد را در موضع حق و دیگری را در موضع خطا قرار می‌دهد. رنجش در حقیقت بازسازی ذهنی خاطرات گذشته و انباشته شدن هیجانات منفی است که انرژی «منِ کاذب» را افزایش می‌دهد. این وضعیت معمولاً با خشم، تنش و



واکنش‌های بیرونی همراه است.

«من درون» همواره در پی موضوعی برای شکایت است؛ خواه از گذشته، خواه از شرایط کنونی. در این میان، لحظه‌ی حال بزرگ‌ترین مانع استمرار شکایت است، زیرا شکایت همواره از طریق بازسازی ذهنی گذشته تداوم می‌یابد و به شکل‌گیری کینه و هیجانات منفی منجر می‌شود (اکهارت، ۱۳۸۸ ب، ص. ۵۸-۶۴). همچنین شکایت‌گری می‌تواند به سخن‌چینی و قضاوت‌های منفی بینجامد و در نتیجه، ساختار «من درون» را تقویت کند (اکهارت، ۱۳۸۸ الف، ص. ۷۸). یکی از ریشه‌های مهم آن نیز احساس قربانی‌بودن است که به خشم و واکنش‌های منفی منتهی می‌شود (اکهارت، ۱۳۸۸ الف، ص. ۸۳).

درمقابل، راه‌هایی از این چرخه، عدم واکنش به تحریکات «من درون» است. این عدم واکنش نه نشانه‌ی ضعف، بلکه بیانگر قدرت درونی و آگاهی است. در این معنا، مفهوم «بخشش» نیز تبیین‌پذیر است؛ چنان‌که در تعالیم مسیح (ع) آمده است: «دشمنان خود را ببخشید»، که در واقع دعوتی به رهایی از یکی از سازوکارهای اصلی هویت کاذب است (اکهارت، ۱۳۸۸ الف، ص. ۶۱-۶۳).

مقایسه

از منظر عرفان اسلامی، مقایسه یکی از دام‌های اصلی نفس و از موانع جدی آرامش درونی است. در این نگرش، ریشه‌ی این امر به داستان ابلیس بازمی‌گردد که با مقایسه‌ی خود با انسان و ادعای برتری، دچار استکبار شد و از درگاه الهی رانده گردید. براین‌اساس، انسان معنوی هرگز خود را با دیگران مقایسه نمی‌کند و باور دارد که هر فرد براساس استعداد و ظرفیت خاص خود آفریده شده است. در همین راستا، پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «و لا تَمْدَنَّ عَيْنَكَ إِلَى مَا فِي أَيْدِي النَّاسِ، فَمَنْ مَدَّ طَالَ حُزْنُهُ وَ لَمْ يَشَفْ غَيْظُهُ وَ اسْتَصْغَرَتْ نِعْمَةُ اللَّهِ عِنْدَهُ فَقَلَّ شُكْرُهُ لِلَّهِ» این روایت نشان می‌دهد که مقایسه، موجب اندوه، حسرت، کاهش شکرگزاری و نارضایی درونی می‌شود.

در تحلیل عرفانی، مقایسه یکی از سازوکارهای پنهان «من درون» است. ذهن از طریق مقایسه، احساس برتری یا نقص ایجاد می‌کند و بدین ترتیب، هویت ذهنی خود را تثبیت می‌نماید. انسان تنها زمانی می‌تواند خود را به‌صورت اصیل تجربه کند که از مقایسه با دیگران و حتی با گذشته خویش رها شود (مصفا، ۱۳۸۸ الف، ص. ۱۷۳). در غیراین‌صورت، نگاه دیگران به‌تدریج به تصویر درونی فرد از خود تبدیل می‌شود (اکهارت، ۱۳۸۸ الف، ص. ۴۴). در سطحی عمیق‌تر، مقایسه‌ی انسان‌ها را از تجربه‌ی وحدت وجودی بازمی‌دارد و زمینه‌ی نفرت، رقابت و تبعیض را ایجاد می‌کند؛ درحالی‌که رهایی از آن، زمینه‌ساز شکل‌گیری نگرشی



وحدت‌محور و مبتنی بر عشق است. در این نگاه، حقوق دیگران همانند حقوق خود فرد تلقی می‌شود و مرزهای جدایی فرو می‌ریزد (فانگ یو لان، ۱۳۸۰، ص. ۱۸۹).
درنهایت، از منظر عرفانی، اتحاد و یگانگی انسان‌ها حقیقتی است که «منِ درون» از آن هراس دارد؛ از این‌رو، با مقایسه، میان انسان‌ها جدایی ایجاد می‌کند. این جدایی زمینه‌ساز تقویت هویت کاذب و در نتیجه، تضعیف آرامش درونی انسان است.

راهکارهای غلبه بر «منِ درون» و دستیابی به آرامش

پس از تبیین آفات عدم زیستن در لحظه حال و نقش آن در تقویت «منِ درون»، اکنون می‌توان راهکارهای عرفان اسلامی برای غلبه بر این ساختار ذهنی را بررسی کرد. همان‌گونه که برای هر آسیب و اختلالی، پادزهری وجود دارد، عرفان نیز برای رهایی انسان از اضطراب‌ها، تنش‌های درونی و ناآرامی‌های ناشی از هویت کاذب، سازوکارهای عملی ارائه می‌دهد. در این میان، دو اصل بنیادین یعنی «پذیرش و تسلیم» و «هشیاری و حضور»، جایگاهی محوری دارند. این دو اصل، انسان را از مقاومت در برابر واقعیت، درگیری‌های ذهنی و همانندسازی با افکار رها ساخته و زمینه تجربه آرامش درونی را فراهم می‌کنند.



دوره دوم/ شماره ۲
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

پذیرش و تسلیم

یکی از راهکارهای مهم غلبه بر «منِ درون»، اصل پذیرش و تسلیم است. در قرآن کریم نیز به این حقیقت اشاره شده است که انسان همواره به همه ابعاد خیر و شر امور آگاه نیست و ممکن است آنچه ناخوشایند می‌پندارد، درنهایت خیر او باشد (بقره، ۲۱۶، ۱۴۴۵ق.). این آیه، بنیان معرفتی تسلیم را شکل می‌دهد، زیرا بر محدودیت علم انسان و ضرورت اعتماد به حکمت الهی تأکید دارد. در همین راستا، عبارت مشهور «الخير في ما وقع» نیز بیانگر نوعی نگرش تسلیمی به رخدادهای زندگی است؛ نگرشی که موجب می‌شود انسان از حسرت گذشته و اضطراب نسبت به آینده رها شود و در نتیجه، ذهن از چرخه تنش و مقاومت آزاد گردد.

در سنت عرفان اسلامی، ترک تدبیر مستقل و تسلیم در برابر قضا و قدر الهی از آداب مهم سلوکی به شمار می‌رود و حتی در برخی متون، حقیقت تصوف در همین معنا خلاصه شده است (ابوعبدالرحمان سلمی، ۱۴۱۴ق.، ص. ۹). همچنین تسلیم در برخی منابع، از مراتب یا ارکان توکل دانسته شده و گاه به‌عنوان کمال توکل معرفی گردیده است (ابوطالب مکی، ۱۴۱۷ق.، ج. ۲، ص. ۱۵؛ ابوعبدالرحمان سلمی، ۱۴۱۴ق.، ص. ۳۹۸).

در نگاه عرفانی، تسلیم به معنای انفعال یا پذیرش کورکورانه نیست، بلکه حاصل نوعی

آگاهی عمیق نسبت به نظم پنهان هستی است که بر اثر سلوک درونی حاصل می‌شود. در این حالت، انسان از مقاومت‌های ذهنی و واکنش‌های ناشی از «منِ درون» رها شده و خود را در جریان حکیمانه زندگی قرار می‌دهد. در این وضعیت، آرامش نه به عنوان یک حالت گذرا، بلکه به عنوان کیفیتی پایدار در تجربه وجودی انسان ظاهر می‌شود. همان گونه که حافظ می‌گوید:

در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم / لطف آنچه تو اندیشی حکم آنچه تو فرمایی (حافظ شیرازی، ۱۳۸۵، ص. ۵۴۵).

تسلیم در این معنا، هماهنگی با جریان هستی و رهایی از مقاومت ذهنی است. از منظر تجربه درونی، لحظه حال تنها بستر تحقق پذیرش واقعی است، زیرا ذهن در اکنون، از بازی‌های گذشته و آینده فاصله می‌گیرد. در چنین حالتی، ساختار «منِ درون» که بر اساس اندوه، ترس و حسرت شکل گرفته، تضعیف می‌شود و انسان به نوعی آرامش بی‌واسطه دست می‌یابد.

هشیاری و حضور

اصل دوم در غلبه بر «منِ درون»، هشیاری و حضور است. در منابع عرفانی، حضور به معنای آگاهی قلبی نسبت به حقیقت اشیا و مشاهده باطنی امور، حتی در غیاب ادراک حسی تعریف شده است؛ به گونه‌ای که هر امر غایب نزد سالک حاضر می‌گردد (قشیری، ۱۳۸۹ق، ص. ۵۷). این حالت موجب می‌شود انسان بتواند فریب‌های نفس را مشاهده کند و در برابر آن‌ها واکنش ناآگاهانه نشان ندهد.

در نگاه معنوی، هوشیاری اساس سلوک است؛ یعنی نوعی توجه کامل و بدون پراکندگی به تجربه لحظه‌ای زندگی (مورتی، ۱۳۸۲، ص. ۱۲۴). در این سطح از آگاهی، انسان از سطح ظاهری ادراک عبور کرده و به لایه‌های عمیق‌تر تجربه وجودی دست می‌یابد.

در تحلیل عرفانی، ریشه بسیاری از رنج‌های انسان در ناآگاهی نسبت به ماهیت «منِ درون» است، زیرا این «من» خود را به عنوان هویت واقعی معرفی می‌کند، درحالی که در حقیقت ساختاری ذهنی و توهمی است. هنگامی که این توهم شناسایی شود، قدرت آن کاهش یافته و آگاهی اصیل جایگزین آن می‌شود (اکهارت، ۱۳۸۸ب، ص. ۱۵-۳۵).

در این چهارچوب، هشیاری به معنای مشاهده افکار و احساسات بدون همانندسازی با آن‌هاست؛ حالتی که در ادبیات عرفانی از آن با عنوان «ناظر خاموش» یاد شده است (ر.ک.: اکهارت، ۱۳۸۸ب، ص. ۷۲). در این وضعیت، فرد درمی‌یابد که او خود فکر نیست، بلکه آگاهی‌ای است که نسبت به جریان ذهن آگاه است (اکهارت، ۱۳۸۸الف، ص. ۶۱-۶۲).



از آنجا که ذهن تنها در لحظه حال قادر به تجربه آگاهی است، حضور کامل، انسان را از چرخه گذشته و آینده رها می‌سازد و او را در اکنون مستقر می‌کند (مصفا، ۱۳۸۸ الف، ص. ۸۵-۸۶). در نتیجه، ساختار «من درون» که برپایه زمان روانی شکل می‌گیرد، تضعیف شده و آرامش درونی جایگزین تنش ذهنی می‌شود.

با رشد حضور، انسان از واکنش‌های شرطی و ناخودآگاه رها می‌شود و حتی در مواجهه با رفتارهای ناآگاهانه دیگران نیز در آرامشی پایدار باقی می‌ماند. این آرامش نه تنها در سطح فردی، بلکه در تعاملات انسانی نیز اثرگذار است و کیفیت رابطه انسان با جهان پیرامون را دگرگون می‌سازد (اکهارت، ۱۳۸۸ الف، ص. ۲۲۱).

نتیجه‌گیری

آرامش، یکی از نیازهای بنیادین انسان معاصر است؛ نیازی که با وجود پیشرفت‌های گسترده علمی و فناوری، همچنان دست‌نیافتنی به نظر می‌رسد. در این پژوهش با تکیه بر متون عرفان اسلامی نشان داده شد که ریشه اصلی ناآرامی‌های انسان نه در کمبود امکانات بیرونی، بلکه در سلطه «من درون» یا هویت کاذب نهفته است؛ هویتی که از طریق وابستگی به گذشته و آینده، دلبستگی به مظاهر مادی، مقایسه، شکایت، منفی‌نگری و دیگر تعلقات نفسانی، پیوسته خود را تقویت کرده و انسان را از حقیقت وجودی خویش دور می‌سازد.

بررسی آموزه‌های عرفانی نشان داد که آرامش حقیقی زمانی حاصل می‌شود که سالک از اسارت این هویت ذهنی رهایی یابد و در پرتو خودشناسی، به معرفت الهی و حضور در لحظه اکنون دست پیدا کند. از این منظر، مرگ‌اندیشی، زیستن در زمان حال، قناعت و رضایت، ترک مقایسه، پرهیز از شکایت و منفی‌نگری، پذیرش و تسلیم در برابر اراده الهی و نیز هشیاری و حضور، همگی سازوکارهایی برای تضعیف «من درون» و بازگشت انسان به حقیقت وجودی خویش هستند.

بنابراین، کارکرد آرامش‌بخشی عرفان اسلامی را باید در تغییر جهت آگاهی انسان از عالم بیرون به جهان درون جست‌وجو کرد. عرفان اسلامی با اصلاح نگرش انسان نسبت به خود، جهان و خدا، زمینه‌رهایی از اضطراب‌های ناشی از تعلقات نفسانی را فراهم می‌آورد و آرامشی پایدار و درونی را جایگزین آرامش‌های موقتی و وابسته به شرایط بیرونی می‌سازد. این آرامش نتیجه دگرگونی در شیوه ادراک و زیستن انسان است؛ دگرگونی‌ای که با غلبه بر «من کاذب» و استقرار در مقام حضور و تسلیم تحقق می‌یابد.

درنهایت، می‌توان گفت آموزه‌های عرفان اسلامی، افزون بر ارزش معنوی و سلوکی، ظرفیت آن را دارند که به‌عنوان الگویی برای مواجهه با بحران‌های روانی و معنوی انسان معاصر مورد توجه قرار گیرند، زیرا با تمرکز بر اصلاح درون و بازگرداندن انسان به آگاهی اصیل، راهی برای



دستیابی به آرامش عمیق و پایدار پیش روی او می‌نهند.

فهرست منابع

- ابن ابی‌جمهور. (۱۴۰۵ق.). *عوالی اللثالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیة*. (مجتبی عراقی، مصحح). دار سیدالشهداء للنشر.
- ابن منظور، م. (۱۴۱۴ق.). *لسان العرب*. دار صادر.
- ابوطالب مکی. (۱۴۱۷ق.). *قوت القلوب فی معاملہ المحبوب*. (باسل عیون السودف مصحح). دارالکتب العلمیة.
- ابوعبدالرحمان سلمی، م. (۱۴۱۴ق.). *تسعة کتب فی اصول التصوف و الزهد*. (سلیمان آتش، مصحح). الناشر للطباعة و النشر و التوزیع و الاعلان.
- ابوعبدالرحمان سلمی، م. (۱۴۲۴ق.). *طبقات الصوفیة*. (مصطفی عبدالقادر عطا، مصحح). دارالکتب العلمیة.
- اصیل، خ؛ صابریان، ع. ر؛ و تابان، ج. (۱۴۰۰). جایگاه و عوامل آرامش در قرآن کریم و عرفان اسلامی. *فصلنامه عرفان اسلامی*، ۱۷ (۶۸)، ۳۲۷-۳۴۸.
- اکهارت، ت. (۱۳۸۸الف). *جهانی نو*. (هنگامه آذرمی، مترجم). کلک آزادگان.
- اکهارت، ت. (۱۳۸۸ب). *قدرت حال*. (محمد رضا علیمی، مترجم). سماس.
- امام صادق (ع). (۱۴۰۰ق.). *مصابح الشریعة*. مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- انقروی، ر. ا. (۱۳۸۸). *شرح کبیر انقروی*. (عصمت ستارزاده، مترجم). نگارستان کتاب.
- تمیمی آمدی، ع. (۱۴۱۰ق.). *غرر الحکم و درر الکلم*. (سیدمهدی رجائی، مصحح). دارالکتاب الإسلامی.
- جعفری، م. ت. (۱۳۶۸). *تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی*، انتشارات اسلامی.
- جلال‌الدین بلخی، م. (مولوی) (۱۳۹۰). *مثنوی معنوی*. (رینولد. ا. نیکلسون، مصحح). هرمس.
- جلال‌الدین بلخی، م. (مولوی) (۱۳۸۴)، *دیوان کبیر شمس*. (بدیع‌الزمان فروزانفر، مصحح). طلائیہ.
- حافظ شیرازی. ش. م. (۱۳۸۵ش). *دیوان حافظ*. (محمد قزوینی و قاسم غنی، مصححان). زوار.
- خرکوشی، ع. (۱۴۲۷ق.). *تهذیب السرار فی أصول التصوف*. (امام سید محمدعلی، محقق). دارالکتب العلمیة.
- دهخدا، ع. ا. (۱۳۲۵ش). *لغتنامه*. چاپخانه مجلس.
- زرینکوب، ع. ا. (۱۳۶۸)، *سر نی*، انتشارات علمی.
- سراج طوسی، ع. (۱۹۱۴). *اللمع فی التصوف*. (رینولد الین نیکلسون، مصحح). مطبعة بریل.
- شمس تبریزی، م. (۱۳۸۵). *مقالات شمس*. (محمدعلی موحد، مصحح). طلائیہ.



- عبدالرزاق کاشانی. (۱۴۲۶ق.). *لطائف الأعلام فی إشارات أهل الإلهام*. (احمد عبدالرحیم السایح، توفیق علی وهبه، عامر النجار، مصححان). مكتبة الثقافة الدينية. عطار نیشابوری. ف. (۱۳۵۵). *الهی نامه*. کتابفروشی اسلامیة. عزالدین کاشانی، م. (بی تا). *مصباح الهدایة و مفتاح الکفایة*. نشر ما. غروی، م. (۱۳۶۵)، *الأمثال و الحكم المستخرجة من نهج البلاغة*، دفتر انتشارات اسلامی. فرغانی، س. (۱۳۷۹). *مشارق الدراری*، (سیدجلال الدین آشتیانی، مصحح). مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی. فروزانفر، ب. ا. (۱۳۶۷). *شرح مثنوی شریف*، زوار. قرآن کریم. (۱۴۴۵ق.). بقره: ۲۱۶. مجمع الملك فهد. قشیری، ا. ع. (۱۳۷۴). *رسالة قشیریه*. (عبدالحلیم محمود و محمودبن شریف، مصححان). بیدار. قشیری، ا. ع. (۱۳۸۹ق.). *اربع رسائل فی التصوف*. (قاسم السامرائی، مصحح). مطبعة المجمع العلمي العراقي. کبری، ن. ا. (۱۳۶۳). *اصول العشرة*. (عبدالغفور لاری، مترجم). (نجیب مایل هروی، مصحح). مولی. کبری، ن. ا. (۱۳۶۸). *فوائح الجلال و فوائح الجمال*. (حسن حیدرخانی مشتاقعلی، مصحح). زوار. کیانی، م. (۱۳۸۶). *جایگاه آرامش در عرفان و معنویت گرایی*. کتاب نقد، ۴۵، ۲۰۷-۲۴۶. لاهیجی، ش. م. (۱۳۸۷ش). *مفاتیح الاعجاز فی شرح گلشن راز*. (محمدرضا برزگر خالقی و عفت کرباسی، مصححان). زوار. مستملی بخاری، ا. (۱۳۶۳ش). *شرح التعرف لمذهب التصوف*. (محمد روشن، مصحح). اساطیر. مصفا، م. ج. (۱۳۸۸الف). *تفکر زائد، نشر پریشان*. مصفا، م. ج. (۱۳۸۸ب). *با پیر بلخ، نشر پریشان*. معاذ رازی، ی. م. (۱۴۲۳ق.). *جواهر التصوف*. (سعید هارون عاشور، مصحح). مکتبه الآداب. مورتی، ک. (۱۳۸۲). *نگاه در سکوت*. (محمدجعفر مصفا، مترجم). انتشارات گفتار. مؤمنی زاده، م.؛ فتح اللهی، ع.؛ و فلسفی، ح. (۱۴۰۲). *تأثیر مؤلفه های سلوک عرفانی بر نظاممندی و ایجاد آرامش درونی در خانواده و انعکاس هنر اسلامی*. *مطالعات هنر اسلامی*، ۱۹ (۴۹)، ۷۲۸-۷۴۹. هجویری، ع. (۱۳۸۳). *کشف المحجوب*، (محمود عابدی، مصحح). سروش. Eliade, M. (Ed.). (1987). *The Encyclopedia of Religion* (Vol. 9, pp. 1-15). Macmillan Publishing Company.

