بررسی یقظه و انتباه در متون منثور عرفانی (تا قرن هفتم) و کاربردهای آن در روان‌شناسی

سید علی‌اصغر میرباقری‌فرد *

مهنوش مانی **

چکیده: امور معنوی و مسائل مربوط به آن در قرن بیستم مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفت. این حوزه از روان‌شناسی به بررسی دین و معنویت و تأثیر آن در زندگی انسان پرداخته است. جایگاه دین در زندگی بشر، اهمیت آن، تأثیراتی که دین بر روان انسان دارد، بالا رفتن کیفیت زندگی و به‌تبع آن ایجاد شادی ازجمله نظریات این حوزه از روان‌شناسی است. عرفای مسلمان نیز در کتاب‌های خود براساس آموزه‌های اسلام به بررسی این امور پرداخته و ضمن بیان آن‌ها به تحلیل و تبیین این موضوعات همت گمارده‌اند. با کاربرد نظریات عرفا می‌توان بعضی از رویکردهای روان‌شناسی را تبیین کرد و دریافت که عرفای مسلمان نیز به نظریه‌پردازی در این زمینه‌ها پرداخته‌اند. در این پژوهش که به شیوهٔ توصیفی- تحلیلی انجام گردیده است کوشش می‌شود با به‌کارگیری رویکردهای روان‌شناسی در زمینهٔ شناخت، رفتار و هیجان، نظرات عرفای مسلمان (تا پایان قرن ششم) در زمینهٔ یقظه و انتباه تبیین گردد.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی، عرفان، یقظه و انتباه

---

* استاد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان e-mail: A_mir_fard@yahoo.com

** دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان (نویسنده مسئول)

e-mail: mahnoushmani@yahoo.com

مقاله علمی پژوهشی است؛ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۷/۲۷؛ پذیرش مقاله:۱۳۹۵/۹/۸

دوفصلنامه علمی، سال دهم، شماره بیستم، صفحات ۲۱۰ - ۱۸۹

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

مقدمه:

توجه به معنویت و عرفان در فرهنگ، آداب، رسوم و تربیت این مرز و بوم از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. قرن ۲۱ به‌عنوان قرن بازگشت به معنویت در روان‌شناسی نامیده شده و به بُعد معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد اساسی انسان توجه ویژه شده است. در چند دهه اخیر با پیشرفت‌های روزافزون علمی، زمینهٔ توجه به «دین و معنویت» برای شکوفایی استعدادهای فطری و درونی و همچنین رشد و بالندگی، آشکارا احساس می‌شود. برخی از روان‌شناسان معاصر مانند کنت پارگامنت (Kenneth Pargament)و مارتین سلیگمن (Martin Seligman) تأکید کرده‌اند که توجه به مسائل معنوی می‌تواند موجب پیشگیری از بسیاری از اختلالات روانی شود. این روان‌شناسان برای اصلاح رفتارها، علاوه‌بر ابعاد جسمانی، روحی و اجتماعی اصل دیگری به نام «معنویت» مطرح می‌کنند. به باور آنان سلامت روانی فرد و جامعه در گرو شناخت صحیح از دین و معنویت پایدار خواهد بود (نجفی و دیگران، ۱۳۹۴: ۱۵۰). معنویت و عرفان هرچه بیشتر در انجام امور تجلی یابد، انسان به خدا نزدیک‌تر می‌شود و بیداری یا انتباه در او سریع‌تر اتفاق می‌افتد. بیداری درون یا به قول عرفا انتباه، پیامدهایی چون احساس شیرینی و حلاوت هنگام طاعات و عبادات، آسان شدن سختی‌ها، توبه، طلب، خلاصی از خود یا همان نفس اماره و رسیدن به مراحل بالاتر عرفانی را به‌همراه دارد. برای اینکه بتوان از معنویت در روان‌شناسی نیز به‌خوبی بهره برد باید از تمامی منابعی که با ابعاد گوناگون معنویت در ارتباط است استفاده کرد.

رویکردهای روان‌شناسی با عناوین «شناخت»، «رفتار» و «هیجان» مطرح می‌شود. با این سه رویکرد می‌توان به بررسی حکایات و سخنان عرفا پرداخت و جنبه‌های شخصیتی عرفا را مشخص ساخت و به‌تبع آن راهکارهای مورد استفاده برای بیداری یا همان یقظه و انتباه را مورد بررسی قرار داد. در این رویکردها، جنبه‌های استدلالی و تفسیری سخنان عرفا، جنبه‌های رفتاری و عملی نظرات آن‌ها و اهدافشان به‌روشنی اثبات می‌شود.

نکتهٔ دیگر جنبهٔ فردی، اجتماعی، اخروی و دنیوی این سخنان است. با توجه به اینکه جنبهٔ اخروی سخنان همیشه مورد نظر است و جنبه‌های مادی و دنیوی و اجتماعی آن‌ها مورد غفلت واقع شده است، تنها به این مباحث پرداخته می‌شود. در این میان فرضیاتی نیز وجود دارد مثلاً اینکه: چگونه پیر یا راهنما از این روش‌ها برای کامل شدن استفاده می‌کرده است؟ آیا همهٔ مریدان از یک

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

شیوه بهره‌مند می‌شدند؟ آیا مباحث مادی و دنیوی می‌تواند به تکامل انسان‌ها بینجامد؟ وظیفهٔ پیر چیست و آیا عارفان پیشین از مسائل درونی و به‌عبارت امروزی «روان انسان» آگاهی داشته‌اند؟ اگر این‌گونه است چگونه روان مریدان را می‌شناختند و آن‌ها را درمان می‌کردند؟ طرح این موضوعات از مباحث بسیار ضروری در عرفان امروز محسوب می‌شود و پرداختن به آن‌ها راه را برای پیوند عرفان با علوم دیگر، ازجمله روان‌شناسی، باز می‌کند. برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها، حکایات و مطالبی از کتب عرفانی انتخاب شده است که در ادامه به تحلیل آن‌ها پرداخته می‌شود. این تحلیل‌ها با تقسیم‌بندی ترکیبی ارائه می‌شود؛ به این معنا که هر دو دانش عرفان و روان‌شناسی در این استنتاج‌ها و دسته‌بندی‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۱. تعریف یقظه و انتباه از دیدگاه عارفان (تا پایان قرن ششم):

۱. ۱. معنای لغوی و اصطلاحی یقظه و انتباه:

قشیری واژهٔ یقظه را در معنای لغوی خود به‌کار برده است:

خواب به حقیقت خاطرهایی است که به دل می‌رسد و حالت‌هایی است که در وهم متصور می‌شود. در وقتی که نوم، همهٔ آگاهی و شعور آدمی را فرانگرفته و سنگین نشده باشد و آدمی‌آن‌گاه که بیدار می‌شود، پندارد که آنچه دیده، به‌راستی دیده است. و تحقق الرویا خواطر ترد علی القلب و احوال تتصور فی الوهم اذا لم یستغرق النوم جمیع الاستشعار فیتوهم الانسان عند الیقظه انه کان رویه فی الحقیقه؛

(حقیقت خواب خاطری بود که به دل درآید و احوالی که صورت بندد اندر وهم و چون در خواب مستغرق نشود جملهٔ حس، صورت بندد آدمی را به وقت بیداری که گویی آن خواب به حقیقت دیده است) (قشیری، ۱۳۸۷: ۶۹۸).

جنید بغدادی، همانند حارث محاسبی، انتباه را در کنار غفلت آورده است؛ بنابراین انتباه از غفلت به‌معنی «آگاهی از غفلت» می‌تواند معنای اصطلاحی این واژه را، که همان «زوال غفلت» است، دربر داشته باشد. وی از قول ابوبکر کتانی می‌گوید:

روعه عبد عند انتباه من الغفله و ارتعاد من خطیئه اعود علی المرید من عباده الثقلین

(جنید بغدادی، ۱۴۲۵ق: ۲۴۰).

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

هجویری لغت انتباه را به معنی زوال غفلت از قلب معنا می‌کند: «الانتباه زوال الغفله عن القلب» (هجویری، ۱۳۸۷: ۵۶۱).

خواجه عبدالله انصاری به مبحث یقظه اشاره می‌کند و همانند هجویری و دیگر عارفان که انتباه را زوال غفلت از قلب معنی کرده‌اند، این اصطلاح را دربرابر غفلت می‌آورد؛ به‌معنی افرادی که بیدار و آگاه باشند. وی می‌گوید: «وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ» (خواجه عبدالله انصاری، ۱۳۶۸: ۹) خواجه در اثر دیگر خود با نام *منازل السائرین* نیز به تعریف یقظه می‌پردازد.

> *قال الله عزوجل: قل انما اعظکم بواحده ان تقوموا لله القومه لله هی الیقظه من سنه الغفله و النهوض من ورطه الفتره. و هی اول ما یستنیر قلب العبد بالحیاه بالرویه نور* (خواجه عبدالله انصاری،۱۴۱۷: ۳۵)؛ *(خداوند فرمود: بگو من شما را به یک پند موعظه می‌کنم و آن این است که قیام کنید برای خدا و آن بیداری از سال‌های غفلت و برخاستن از ورطهٔ سستی و فترت است. پس آن اولین چیزی است که قلب بنده را با دیدار نور خداوند روشن می‌کند).*

یحیی باخزری نیز برای انتباه تعریفی ارائه می‌دهد:

> *اول مقامات مقام انتباه است یعنی بیدار شدن، و انتباه آن است که از حد غفلت بیرون آیی* (باخزری، ۱۳۸۳: ۵۱).

آنچه در میان تمامی تعاریف دربارهٔ یقظه و انتباه مشترک است، این است که:

۱. یقظه و انتباه، رهایی از غفلت است؛

۲. جایگاه یقظه و انتباه در قلب آدمی‌آست؛

۳. بیدار شدن و آگاه شدن دربرابر تمامی غفلت‌ها و زوال آن‌ها است؛

۴. انتباه بر یقظه تقدم دارد؛

۵. میان یقظه و انتباه تفاوت وجود دارد؛

۶. مهم‌ترین اصل در یقظه و انتباه خواست خداوند است؛

۷. بعضی از عارفان تمایز و تفاوتی میان یقظه و انتباه قائل نشده‌اند.

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

۱. ۲. نتایج و دستاوردهای یقظه و انتباه:

مهم‌ترین مسئله در بحث انتباه و یقظه نتایج و دستاوردهای آن‌هاست. هرآنچه در این باب مطرح می‌شود، اعم از راه‌های رسیدن به انتباه و یقظه، مراتب و تعاریف، همگی برای رسیدن به نتایج آن‌هاست. نتایجی که اگر حصول به آن تحقق یابد راه را برای مراحل بالاتر هموار می‌سازد.

۱. حکیم ترمذی در کتاب *کیفیة السلوک الی رب العالمین*، دربارهٔ اهل انتباه در قیامت معتقد است که عارفان متنبه ازسوی خداوند هستند؛ پس پروردگار برای آن‌ها امور و اعمالی را براساس تدبیر تصویر می‌کند و آن‌ها را آگاه می‌کند؛ پس رحمتی برای بندگان است. اهل انتباه، در آخرت، درحالی‌که تسلیم پروردگار هستند، به‌سوی او بازمی‌گردند و پیرو فرمان و حکم او هستند.

> *و اما العارفون المنتهبون عن الله فانه تصور لهم الامور و الاعمال علی اساس التدبیر و نبیه ما خرج عن غیث المشیئه و رحمه للعباد و کذلک فی الاسترجاع فی المصیبه فأهل الانتباه عن الآخره یسترجعون تسلیما و انقیادا لحکمه بقوله: انا لله* (بقره:۱۵۶؛ ترمذی، ۱۴۲۸: ۱۸۱).

ترمذی پیامد و نتیجهٔ انتباه را رسیدن به مقام حیا بیان می‌کند:

> *اهل انتباه در قیامت از حیا و شرمی که نسبت به پروردگارشان دارند، به آخر صف می‌روند و اینچنین به خودشان بی‌اعتنا هستند؛ پس این مقام حیا است* (ترمذی، ۱۴۲۸ق: ۱۰۶).

۲. حارث محاسبی، چند پیامد و نتیجه را برای انتباه ذکر می‌کند: ۱. نزدیکی به خداوند؛ ۲. مهرورزی ازسوی او و برای بنده در هنگام بیداری از غفلت‌ها؛ ۳. احساس شیرینی و حلاوت هنگام طاعات و عبادات؛ ۴. شدت لذت و خوشحالی در زمان مناجات (محاسبی، ۱۴۲۱: ۹۷).

۳. سلمی‌چندین نتیجه و پیامد برای اهل انتباه ذکر می‌کند: ۱. معرفت؛ ۲. اشتغال آن‌ها به طلب؛ ۳. آسان شدن سختی‌ها. وی در باب اهل انتباه، همان مطلبی را می‌گوید که پیش از او ترمذی نیز بیان کرد. اهل یقظه و انتباه، هیچ پرده و حجابی در پیش رو ندارند و آن‌قدر به خداوند نزدیک هستند که او نیز آن‌ها را از دیگران متمایز می‌کند (سلمی، ۱۳۶۹: ۴۱۰).

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

۴. خواجه عبدالله انصاری در *منازل السائرین*، یقظه را اولین چیزی می‌داند که سبب روشنایی قلب بنده می‌شود، تا خداوند را دیدار کند. خواجه عبدالله نتیجهٔ یقظه را دیدار خداوند می‌داند که مهم‌ترین دستاورد این مرحلهٔ عرفانی است (خواجه عبدالله انصاری، ۱۴۱۷ق: ۳۵).

انتباه، بنده را از ریسمان غفلت بیدار می‌کند و به‌سوی یقظه می‌برد. هنگامی‌که به یقظه رسید، طلب در مسیر رشد و شکوفایی او را بیدار می‌کند و این سبب می‌شود که به باب توبه بازگردد و این را یقظه به او عطا می‌کند؛ بنابراین هنگامی که به مرحلهٔ یقظه رسید، طلب خداوند در وجود او شعله‌ور می‌شود و این موضوع سبب می‌شود بنده به‌سوی توبه رود.

از مهم‌ترین پیامدهای یقظه و انتباه «نزدیکی به پروردگار» است که سبب تسلیم دربرابر او می‌شود و سپس توبه که مرحلهٔ پس از یقظه و انتباه است.

۲. تعریف سه رویکرد شناختی، رفتاری و هیجانی:

نگرش یا طرز تلقی عبارت از آمادگی برای واکنش ویژه‌ای به یک فرد است. عوامل تشکیل‌دهندهٔ نگرش‌ها: باورها، تجربیات، شخصیت و محیط است. هنگامی فرد نسبت به انجام رفتاری، نگرش مثبت خواهد داشت که بداند رفتارش با نتایج مثبت قرین است. این شکل‌گیری ممکن است حاصل مشاهدهٔ یک رویداد منفی یا مثبت باشد. در این صورت ممکن است نگرش‌های منفی یا مثبت در انسان شکل بگیرد. نگرش‌های هر شخص منعکس‌کنندهٔ شخصیت اوست. معمولاً شخصیت‌های خاص دارای نگرش‌های خاص هم هستند (رک: کریمی، ۱۳۷۷: ۶۱-۳۶). نگرش‌ها دارای سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری هستند.

در تعریف این سه رویکرد، می‌توان گفت:

«مؤلفه‌های شناختی همان افکار و عقاید فرد است که به تفسیرهای خاص می‌انجامد. این موضوعات هنگام برخورد با مسئلهٔ روزانه و به‌منظور سازگاری با کنش‌های درونی و بیرونی بروز می‌کند و مهارت‌آموزی از اصول مهم مولفهٔ شناختی است. مهارت‌آموزی را می‌توان هنر ایجاد شرایط مناسب برای تسهیل یادگیری و پیشرفت دیگران تعریف کرد» (نینان و درایدن، ۱۳۹۲: ۷).

رویکرد رفتاری به‌معنای کنش فرد است؛ یعنی روش واحدی نیست بلکه در آن شیوه‌های گوناگون و متنوعی وجود دارد.

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

اجرای رفتار نیز به‌نوبهٔ خود از اهمیت خاصی برخوردار است که از یک سلسله گام‌های مربوط به هم تشکیل می‌شود: رویکرد هیجانی به هیجان‌های فرد اشاره دارد که ترکیبی است از:

عواطف، تصاویر صحنه‌ای از تجربه‌های قبلی مربوط به آن حالت یا حالت‌های عاطفی و آنچه فرد در رابطه با آن حالت یا حالت‌های عاطفی معین آموخته است (کترال، ۱۳۹۳: ۲۷).

ازآن‌جایی‌که همگی ما دارای تجربه‌های متفاوتی از زندگی بوده‌ایم، دارای هیجان‌های متفاوت هستیم. «حالت هیجانی افراد از طریق موقعیت و جایگاهشان بر روی نقشهٔ نواحی روابط هیجانی نشان داده می‌شود» (کترال، ۱۳۹۳: ۶۳). بنابراین هر فرد دارای تجربه متفاوتی است و کاری را که انجام می‌دهد قطعاً هدف مشخصی دارد که ممکن است با دیگری متفاوت باشد. افراد گاهی اوقات کار مشترکی را انجام می‌دهند، اما هدف آن‌ها لزوماً یکسان نیست چون تجربیات متفاوتی از آن کار دارند که دیگری فاقد آن است.

۳. معرفی تقسیم‌بندی ترکیبی (روش میان‌رشته‌ای):

می‌توان با سه رویکرد روان‌شناسی «شناخت»، «رفتار» و «هیجان» به بررسی حکایات و سخنان عرفا پرداخت. عارفانی همچون غزالی، صفات رذیله‌ای مانند کبر، حسد، غرور و غیبت را بیماری می‌دانند که باید با آن‌ها به مبارزه پرداخت. با این وصف، به‌کار بستن این راه حل‌ها و آموزش آن‌ها به‌صورت عملی کاری بس دشوار است. بااین‌حال، عارفان توانسته‌اند در این راه قدم بردارند. چگونگی به‌کار بستن این راه حل‌ها و عملی کردن آن‌ها شباهت زیادی به آنچه روانشناسان بُعد رفتاری می‌دانند دارد. موضوع مهم دیگر در رویکرد رفتاری، انواع راهکارهاست که با توجه به شخصیت افراد و ویژگی‌های شخصی آن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ یعنی ابتدا صفات ناپسند شخص شناسایی می‌شود؛ سپس با راهنمایی مشاور، پیر یا معلم راهکارهایی، به‌صورت عملی و کاربردی، برای مبارزه با آن صفات آموزش داده می‌شود تا فرد برای رسیدن به یقظه و انتباه یا بیداری درون آماده شود. با توجه به زندگی عرفا و بزرگان دینی می‌توان دریافت که آیا تلاش‌های آن‌ها به‌منظور رفع نیازهای دنیوی بوده است یا اخروی. مسائل دنیوی نیز یا به فرد مربوط می‌شود یا به اجتماع و مسائل اجتماعی وی. همچنین می‌تواند مربوط به مسائل فردی، اعم از خوراک و طعام، عبادات، اخلاقیات و کارهای شخصی باشد.

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

عرفان اصیل اسلامی، که برمبنای تعالیم اسلام است، دربرگیرندهٔ تمام مباحث اعم از دین، دنیا، اجتماع و مسائل شخصی است و در این مقاله جنبه‌های روان‌شناسی شخصیت عرفا و تحلیل سخنان آن‌ها نیز از منظر روان‌شناسی مورد بررسی قرار می‌گیرد. رویکردهای شناختی، رفتاری و هیجانی این سخنان و ارتباطی که با شخصیت خود عارف نیز دارد روشن می‌گردد.

مسائل دنیوی، که مربوط به مسائل مادی فردی است، راه را برای مسائل اخروی باز می‌کند؛ زیرا اگر دنیای فرد درست باشد، آخرت او نیز تضمین می‌شود. فرد و جامعه نیز به‌نوبهٔ خود با این مسائل دنیوی روبه‌رو هستند و سعی دارند بهترین راهکارها را برای طی کردن درست آن به‌کار گیرند که البته در این مرحله فرد و جامعه از هم متمایز می‌شوند و هرکدام روش‌هایی را پیش رو دارند. اما رویکردهای روان‌شناسی نیز برای فرد و جامعه مطرح است که استدلال، تفسیر و هدف هرکدام از آن‌ها متفاوت ذکر می‌شود. این تقسیم‌بندی رویکردها، برای هر دو دستهٔ فرد و جامعه مطرح است که به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

۴. بررسی حکایات و سخنان عرفا با نگاه میان‌رشته‌ای:

۴. ۱. دنیوی/ فردی:

خواجه عبدالله با استفاده از تجربیات و اعتقادات خویش، تفسیر خاصی از راه‌های رسیدن به یقظه ارائه می‌دهد. وی با توجه به حل مسئله که از ویژگی‌های رویکرد شناختی است، همچنین با استفاده از تحلیل، استدلال و تقسیم‌بندی به بررسی موضوع می‌پردازد و مسئلهٔ رسیدن به یقظه را حل می‌کند. هدف او سازگاری با کنش‌های درونی است. کنش‌هایی همچون سپاس نعمات، شناخت نواقص و به‌عبارتی بررسی عملکرد خود و ترسیدن از مکر دیگران. خواجه برای این کار، مرید خود را قدم‌به‌قدم پیش می‌برد. مرحله‌ای بودن عرفان اسلامی بسیار حائز اهمیت است؛ یعنی مرید تا منزلی را پشت سر نگذارد، منزل دیگری پیش رویش قرار نمی‌گیرد. (خواجه عبدالله انصاری، ۱۳۶۸: ۹).

خواجه مسائل دنیوی و فردی را مورد توجه قرار داده است. مسائلی همچون «شکرگزاری از نعمات، بررسی عملکرد خود، ترسیدن از مکر دیگران» و نظایر آن‌ها. وجه‌شناختی نیز که حل مسئله، تحلیل و استدلال نویسنده و در پی آن نتیجه‌گیری را شامل می‌شود، ازطرف‌دیگر حس خوب شکرگزاری هیجان فرد و قدردانی از نعمات بخش رفتاری آن است. بنابراین تمامی وجوه

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

دنیوی، فردی، شناختی، هیجانی و رفتاری مورد بررسی قرار گرفت. به‌عبارت‌دیگر مسئلهٔ شناختی مربوط به استدلال و تفسیر خواجه از یقظه بود که به سه دسته تقسیم می‌شود. مسئلهٔ دنیوی نیز مربوط به شکرگزاری از نعمات، عملکرد فرد دربرابر مکر و شناخت نواقص شخصیت خود است. شناخت نواقص، چگونگی برخورد فرد با مکر و شکرگزاری از نعمت‌ها همگی مربوط به مسائل فردی است.

و الثالث الانتباه لمعرفة الزیادة و النقصان فی الأیّام، و التنصّل عن تضییعها، و النظر إلی الضنّ بها، لیتدارک فائتها و یعمر باقیها (خواجه عبدالله انصاری، ۱۴۱۷ق: ۳۵).

خواجه عبدالله در این عبارت به روشی تربیتی اشاره می‌کند؛ اینکه شرط انتباه آن است که: چگونه باید در راه سلوک گام برداشت؟ وی سپس پاسخ می‌دهد که: ابتدا باید نقاط ضعف و قوّت خود را شناخت؛ سپس ضعف‌ها را برطرف کرد و با خست به آن‌ها نگاه انداخت (کوچک‌ترین ضعف را نیز از نگاه دور نداشت) و در نهایت باید سستی‌ها را جبران کرد تا آنچه مانده آباد گردد. بنابراین خواجه عبدالله پس از شناخت به رفتار می‌پردازد که با آن کار را کامل کند؛ زیرا شناخت بدون رفتار فایده‌ای نخواهد داشت اگر ضعف‌های بسیار کوچک هم رفع شود تکامل ایجاد می‌گردد. وی تنها نقاط ضعف را مورد بررسی قرار نمی‌دهد؛ بلکه به‌عنوان یک معلم، این‌گونه برای شاگردان خود صلاح می‌داند که نقاط ضعف و قوّت را مورد بررسی قرار دهند؛ سپس با کمک نقاط قوّت، ضعف‌ها را برطرف سازند. نکتهٔ دیگر آن است که نسبت به نقاط ضعف خود نباید سهل‌انگار بود؛ بلکه باید آن‌ها را به‌دقت مورد بررسی قرار داد. این امر سبب می‌شود جنبهٔ فردی و دنیوی انسان به‌سوی تکامل پیش رود. همچنین خواجه عبدالله با استفاده از تحلیل و استدلال، سازگاری با کنش‌های درونی و بیرونی را تقویت می‌کند و سعی در آموزش روش زندگی و آسان ساختن آن برای دیگران دارد. بنابراین رفتار در این قسمت اهمیت می‌یابد. یکی از روش‌های عرفا برای آموزش به شاگردان و تسهیل در یادگیری آنان استفاده از موضوعات و تشبیهات ملموس است. امروزه نیز از توانمندی‌های روان‌شناس در یادگیری، ارائهٔ الگویی مناسب و سعی در آسان ساختن آن است.

اگر هر فرد بداند که رفتارها و اعمالش چه نتایجی دربر دارد، بیشتر مراقب می‌شود و سنجیده‌تر عمل می‌کند؛ اما اگر باور نداشته باشد یا به آینده موکول کند، چنان پشیمان می‌شود که شاید راهی

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

برای نجات او نماند. بیان شدن این موضوعات در متون دینی ما از لحاظ روانی، فرد را آماده می‌سازد تا درون خود را کاوش کند و نقاط ضعف و قدرت خویش را بشناسد. درنتیجه به بیداری درون یا یقظه، که امری بسیار مهم است، دست می‌یابد.

میبدی تشویق و تنبیه را مؤثر می‌داند. وی برای حل مسئلهٔ انتباه و رسیدن به آن از تفکری استدلالی و منطقی بهره می‌گیرد و به معلمان و واعظان نصیحت می‌کند که میان فرد مخلص و فردی که نسبت به درونیات خود بی‌اهمیت است، تفاوت قائل شوند (میبدی، ۱۳۷۱، ج۳: ۳۹۰). خداوند نیز یادآور می‌شود که: «إِنّا أَرْسَلْناکَ شاهِداً وَ مُبَشِّراً وَ نَذِیراً» (احزاب: ۴۵). در این آیه، خداوند به‌صراحت پیامبر(ص) را بشارت‌دهنده و بیم‌دهنده می‌نامد که مؤید مؤثر بودن هر دو روش تنبیه و تشویق برای هدایت است. وجه دنیوی و فردی که شامل دقت در اعمال و توجه به نتایج آن‌هاست و همچنین رویکرد شناختی، که همان تحلیل نویسنده از تنبیه و تشویق است، در جملات میبدی به‌خوبی بیان شده است.

ابوطالب مکی با استفاده از رویکرد شناختی سعی می‌کند مسیر یقظه و انتباه را دست‌یافتنی و سهل نماید. وی اعتقاد دارد که هر کاری برای آنکه درست و دقیق انجام شود، نیازمند انرژی و شادابی است پس خوردن، خوابیدن و صحبت کردن که از موارد فردی و دنیوی محسوب می‌شود، باید از روی اعتدال باشد. چنین رویکردی که برخاسته از تفکر نویسنده است، فرد را در مسیر درست و صراط مستقیم قرار می‌دهد. آنچه در مشاوره‌های امروزی توصیه می‌شود، خواب مکفی است. خواب کم یا حتی زیاد عواقبی ازجمله افسردگی و اضطراب در پی دارد. بنا به توصیهٔ مشاوران و روان‌شناسان، خواب مکفی موجب نشاط و سرزندگی می‌شود (مکی، ۱۴۱۷ق، ج۱: ۷۳).

آنچه در کار یک راهنما یا مشاور اهمیت دارد، تفهیم مطلب به بیمار از راه‌های مختلف است. ارائهٔ الگویی کاربردی و در حد توان بیمار، کار را بسیار ساده‌تر می‌کند. بر این اساس، عرفا نیز کوشیده‌اند مطالب را با دقت فراوان و با استفاده از روش‌های کاربردی قابل دسترس و ملموس بیان کنند.

امّا اگر سخن واعظ به شرط شرع و تخویف و اندازه بود، و لیکن سیرت وی و معاملات وی برخلاف گفتار بود و بر دنیا حریص باشد، غفلت هم به سخن وی برنخیزد. و مثل وی چون کسی بود که طبقی لوزینه اندر پیش گیرد و به شره تمام

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

می‌خورد، و فریاد می‌کند که ای مردمان زینهارا هیچ‌کس گرد این مگردید که این لوزینه پرزهر است. و این به سبب آن بود که مردمان بر خوردن آن حریص‌تر شوند و گویند این از آن همی‌گوید تا همه، وی را باشد. و هیچ‌کس در خوردن با وی زحمت نکند. امّا اگر کردار و گفتار وی هر دو، بشرط بود و از جنس سیرت و گفتار سلف باشد، غافلان به گفتار وی از خواب غفلت بیدار شوند، اگر وی را قبولی باشد اندر میان خلق، امّا اگر وی را قبولی نباشد، یا گروهی سخن وی نشنوند و گروهی حاضر نیایند، اندر غفلت بمانند، واجب باشد که چندان که تواند از پس ایشان فرا شود و به خانهٔ ایشان همی‌شود و دعوت همی‌کند (غزالی، ۱۳۸۳، ج۲: ۲۸۷).

به اعتقاد غزالی، یکی از راه‌های آگاه شدن، داشتن معلم و واعظ شایسته است. بنابراین غافلان در ابتدا باید یک راهنما در زندگی داشته باشند.

همان‌گونه که یک مشاور باید خصوصیات ویژه‌ای داشته باشد، یک معلم یا راهنما نیز، که درواقع کار مشاور را برعهده دارد، باید مشخصه‌هایی داشته باشد که ازجملهٔ آن‌ها، صادق و راستگو بودن است. غزالی اعتقاد دارد کردار و گفتار راهنما باید یکی باشد نه اینکه مطلبی را بیان کند که خود بدان جامه عمل نپوشاند. چنین کاری روی دیگران تأثیر منفی دارد. روان‌شناسان معتقدند اگر پدر و مادر یا معلم به کودک از فواید مطالعه بگویند و او را مجبور به مطالعه کنند اما خود اهل مطالعه نباشند، فایدهٔ چندانی ندارد؛ مگر آنکه کودکان، والدین یا معلم خود را در حال مطالعه ببینند. این موضوع مورد توجه روان‌شناسان و مشاوران نیز قرار گرفته است. به همین دلیل آنان معتقدند که حذف لذات در زندگی روزمره، انسان را حریص‌تر می‌کند. پس برای مقابله با کار ناپسند باید از روش دیگری استفاده کرد. در نتیجه یکی از راه‌های رسیدن به یقظه و انتباه، برگزیدن معلمی کارآمد و حاذق است. اما این معلم یا مشاور نیز باید دارای ویژگی‌هایی ازجمله صادق بودن باشد تا فرد را در مسیر بیداری درون یا همان یقظه و انتباه همراهی و دستگیری کند.

از نظر بسیاری از عرفا راه دور شدن از غفلت، ذکر است. ذکر می‌تواند به‌عنوان راهی عملی و رفتاری بسیار ثمربخش باشد. بسیاری از عرفا مانند کلابادی، باخزری و دیگران معتقدند وقتی بنده سخن حق را بر زبان می‌راند، غفلت از وی دور می‌شود و هنگامی که این صفت رذیله زایل شود، حتی اگر فرد خاموش بماند، باز در دل، ذاکر خداوند است. زمانی که خداوند قلب انسانی را

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

تسخیر کرده باشد، تمامی گناهان از او دور می‌شود. فایدهٔ ذکر به‌عنوان راهی عملی همین است که زبان فرد تنها به نام خدا گویا باشد. با این وصف، تمامی پلیدی‌ها از بین می‌رود و جز یاد خداوند نمی‌ماند. ذکر از این نظر ارزشمند است که وقتی بر زبان آورده می‌شود، معنی و مفهوم آن نیز دانسته می‌شود. بنابراین جنبهٔ شناختی و آگاهی ایجاد می‌شود. ذکر، ذهن را از مسائل غیرضروری و بی‌اهمیت پاک می‌گرداند و مقدمات بیداری درون را فراهم می‌سازد. براساس دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت، ذکر نوعی ذهن‌آگاهی ایجاد می‌کند که توجه را متمرکز و تسهیل می‌نماید و بنابراین نوعی غبارروبی از سیستم شناختی ایجاد می‌نماید و ذهن را متوجه اموری که فرد دست‌اندر کار آن است می‌کند و این امر تأثیر بسزایی در پردازش شناختی خواهد داشت و احتمالاً زمینه را برای خودآگاهی که در یقظه و انتباه لازم است فراهم می‌نماید.

شاید بتوان گفت که مهم‌ترین بخش همین قسمت است؛ زیرا منطبق بر الگوهای عملی و رفتاری است که در عرفان بیان شده است.

«اگر فردا مرا سکبایی به عیدی دهی؟» ذوالنّون گفت: «ای نفس! اگر امشب مواسا کنی تا در دو رکعت نماز قرآن ختم کنم، فردا سکبا به خورد تو دهم». نفس موافقت کرد. دگر روز چون از نماز عید فارغ شد، سکبا آوردند شیخ لقمه‌ای برداشت تا به دهن برد، بازگردانید. و باز کاسه نهاد و در نماز ایستاد بعد از آن خادم گفت: «یا شیخ این چه حال بود؟». گفت: «آن ساعت که لقمه برداشتم، نفس گفت: عاقبت به مقصود رسیدم. من گفتم: نرسی! و باز جا نهادم». و گویند که همان ساعت یکی درآمد، با دیگی سکبا. و پیش شیخ بنهاد و گفت: «ای شیخ بدان که من مردی حمّال عیال دارم. مدتی عیال از من سکبا آرزو کردند» (کاشانی، ۱۳۸۱: ۱۲۰).

یکی از رفتارهای بازدارنده، به تأخیر انداختن عمل ناپسند است. این امر سبب می‌شود که فرد عادت به ترک آن کند و ترک آن موجب اذیت و آزار وی نگردد؛ به‌عنوان مثال اگر کسی حرامی را بخواهد و نتواند دربرابر حرام بودن آن مقاومت کند، بهتر است به روز دیگری موکول کند و روز دیگر به زمان دیگری تا نفس به نداشتن آن عادت کند. ترک عادات ناپسند به مرور زمان و با تمرین و تکرار حاصل می‌شود.

بلکه اگر از همهٔ شهوات خلاص یابد و عزلت گیرد، در عزلت صدهزار وسوسه و اندیشهٔ مختلف از درون وی سر برکند که آن وی را از ذکر حق - تعالی- مشغول

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

کند. و در خبر است که «خدای - تعالی- جوان فارغ را دشمن دارد.» از این سبب گفت که جوانی که فارغ بنشیند، وسوسهٔ شیطان قرین وی باشد و دل وی آشیانهٔ وسواس بود، و جز به ذکر حق - تعالی- آن را دفع نتواند کرد، و باید که به پیشه‌ای مشغول بود یا به خدمتی یا به کاری که وی را فروگیرد. و نشاید چنین کس را به خلوت نشستن، بلکه هر که از کار دل عاجز بود باید که تن مشغول می‌دارد (کاشانی، ۱۳۸۱: ۳۵۴).

امروزه روان‌شناسان و مشاوران به جوانان توصیه می‌کنند که خود را به کاری مشغول دارند تا از وسوسه‌ها و شهوات دور باشند. مشغول بودن ذهن و جسم به کاری سبب دل کندن از دیگر برنامه‌های مخرب می‌گردد. کاشانی با توجه به خصوصیات هر کس، توصیهٔ به کار و خلوت نشستن می‌کند. توصیهٔ وی به جوانان کار کردن یا مشغول بودن به خدمتی است. کسی که نتواند دل خود را مشغول دارد، باید جسم را کاملاً به‌کار گیرد تا از آفات و خطرات مصون بماند. دل و جسم باید هر دو مشغول خدمت باشند. امروزه نمی‌توان تنها دل را مشغول به‌کار داشت، بلکه جسم و تن را نیز باید به‌کار گرفت. کسی که هیچ دل‌مشغولی (معنوی) نداشته باشد، باید تن خویش را به کار دارد تا از وساوس شیطان رهایی یابد. پیش از این نیز ذکر شد که پاک‌سازی درون نیز به اندازهٔ تمرین و تکرار و رسیدن به بیداری اهمیت دارد؛ زیرا اگر پاک‌سازی صورت نپذیرد، هیچ‌گاه بیداری رخ نمی‌دهد؛ چراکه عادات ناپسند، همواره با شخص است.

«انَّ الصَّلاةَ تَنْهی عَنِ الفَحْشا و المُنْکَرِ و لَذِکْرُ اللّهِ اکبَرُ» و خواندن قرآن فاضل‌ترین عبادات است، به سبب آنکه سخن خدای - تعالی- است و ذکر وی است. و هرچه در وی است همه سبب تازه گردانیدن ذکر حق - سبحانه و تعالی- است. و مقصود از روزه کسر شهوت است، تا چون دل از زحمت شهوات خلاص یابد صافی گردد و قرارگاه ذکر شود، که چون دل به شهوت آکنده بود، ذکر از وی ممکن نبود و در وی اثر نکند. و مقصود از حج -که زیارت خانهٔ خدای است- ذکر خداوند خانه است و تهییج شوق به لقای وی. پس سرّ و لباب همهٔ عبادات ذکر است. بلکه اصل مسلمانی کلمه «لا إله الّا اللّه» است، و این عین ذکر است، و همهٔ عبادات دیگر تأکید این ذکر است. و یاد کرد حق - تعالی- ترا، ثمرهٔ ذکر توست وی را، و چه ثمر بود بزرگ‌تر از این؟ و برای این گفت: «فَاذْکُرونی اذْکُرْکُمْ» (غزالی، ۱۳۸۳، ج ۱: ۲۵۲).

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

منظور از شاخص هیجانی، انرژی است که برای رسیدن به هدفی به‌کار گرفته می‌شود. اگرچه هدف تمامی امور معنوی و حتی مادی رسیدن به خداوند است، اهداف کوچک‌تری نیز وجود دارد که اگر آن‌ها مرتفع شود، در نهایت والاترین هدف حاصل می‌شود که همان رسیدن به خداوند است. غزالی هدف از روزه را شکستن شهوت بیان می‌کند. طبیعی است که اگر شهوت در درون انسان از بین برود، راه برای رسیدن به خداوند هموار می‌گردد. مقصود از حج و زیارت خانهٔ خدا، ذکر خداوند خانه و شوق برای دیدار وی است. نماز خواندن از مهم‌ترین راهکارهای رسیدن به بیداری است که بسیاری از عرفا آن را توصیه کرده‌اند.

آنچه در مجموع می‌توان ذکر کرد، رویکرد شناختی این مطالب است. شناخت نقاط ضعف و قوّت، نتایج تشویق و تنبیه، آگاهی، خواب و غذای مکفی، اعتدال در امور دنیوی و نگرش صحیح به محیط، همگی جزء عقاید عرفاست. به اعتقاد آنان با اینکه مطالب مذکور مربوط به مسائل فردی و دنیوی است، راه را برای شرایط مساعد درونی مهیا می‌کند. بیداری، انتباه یا یقظه زمانی رخ می‌دهد که افراط و تفریط کنار گذاشته شود و این امر نیز با تمرین و بهره‌گیری از افراد مجرب امکان‌پذیر است. همان‌گونه که پیش‌تر نیز ذکر شد، تمامی انسان‌ها می‌توانند مسیر کمال را طی کنند، اما باید آمادگی لازم را به‌دست آورند و عارفان سعی دارند آن آمادگی را فراهم سازند. رویکرد شناختی فراهم ساختن آمادگی‌هایی است که هر عارفی با توجه به تحلیل‌ها و تفسیرهای خود می‌تواند در اختیار دیگران قرار دهد و علم روان‌شناسی نیز از آن‌ها بهره بگیرد.

۴. ۲. دنیوی/ اجتماعی:

برخلاف آنکه عده‌ای گمان می‌برند عرفان تنها به امور فردی و اخروی می‌پردازد، نکات اجتماعی و دنیوی در متون عرفانی کم نیست. با این وصف، نکات اجتماعی، که اهمیت آن کمتر از مسائل فردی هم نیست، مورد توجه و بررسی قرار می‌گیرد. هر عارفی دربارهٔ مسائل اجتماعی دیدگاهی دارد که سبب می‌شود به رأی خود تفسیر کند. عطار از ابراهیم ادهم حکایتی را نقل می‌کند که نشان از شرایط دوستی میان دو فرد دارد.

نقل است که هرکه با او صحبت خواستی داشت، سه شرط کردی. گفتی: «اوّل، خدمت من کنم. و بانگ نماز من گویم. و هر فتوحی که از دنیاوی بود، برابر قسمت

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

کنیم». وقتی مردی گفت: «من طاقت این ندارم». ابراهیم گفت: «من در عجبم از صدق تو» (عطار، ۱۳۸۲: ۹۷).

این حکایت، مطلب بیان شده را نقض می‌کند. دوست خوب و خردمند انسان را به مرحلهٔ یقظه و بیداری می‌رساند و باعث می‌شود که راه کمال را آسان‌تر طی کند. مهم‌ترین نتیجهٔ این حکایت، انتظار نداشتن دو دوست از یکدیگر است. صادقانه خدمت کردن و انتظار پاسخ نداشتن، اصلی مهم در ارتباط دوستانه است. در این حکایت، ابراهیم ادهم با اینکه در مسائل مادی با دوست خود شریک است، در امور معنوی از وی سبقت می‌گیرد. صداقت و راستی در رفتار سبب پایداری روابط می‌گردد. به اعتقاد روان‌شناسان، کمی انتظارات موجب تداوم رابطهٔ دوستی می‌شود. رابطه‌ای که از روی توقع باشد، رابطه‌ای سست و متزلزل است. به همین دلیل در متون دینی و عرفانی، شرایط دوستی و خصوصیات یک دوست بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد؛ چراکه یکی از راه‌های رسیدن به بیداری درون، ارتباط دوستانه و انتخاب یک دوست خوب است.

سبب حسد کبر است و عجب و عداوت و دوستی جاه و غیر آن –چنان‌که در معنی خشم گفتیم– باید که این اصول از دل به مجاهدت قلع کند. و مسهل این بود، تا خود حسد نبود البته. امّا چون پیدا آید، تسکین کند بدان‌که هرچه حسد فرماید خلاف آن کند: چون فرماید که «در وی طعن کن» بر وی ثنا گوید، و چون فرماید که «بر وی تکبّر کن» تواضع کند، و چون فرماید که «در ازالت نعمت وی سعی کن و بر وی خصمی کن» یاوری کند. و هیچ علاج چنان نبود که در غیبت وی ثنا بر وی کند و کار وی بالا دهد، تا وی بشنود و دل وی خوش گردد: چون خوش شد، پرتو آن با دل وی افتد به عکس، دل او خوش کند و عداوت منقطع گردد. چنانکه حق – تعالی– گفته است: «ادْفَعْ بِالَّتی هِیَ احْسَنُ فَاذا الّذی بَیْنَکَ وَ بَیْنَهُ عَداوَةٌ کَأَنَّهُ وَلِیٌّ حَمیمٌ». و شیطان تو را اینجا گوید که اگر تواضع کنی و بر وی ثنا گویی آن بر عجز تو نهد، تو مخیّری، خواه فرمان خدای – تعالی– برو خواه فرمان ابلیس (غزالی، ۱۳۸۳، ج۲: ۱۳۰).

غزالی سعی می‌کند در ارتباط با بیماری‌هایی همچون حسد، کبر، عجب، عداوت و خشم راه علاجی بیابد. وی در هر بخش راهی عملی با نام «علاج عملی» پیشنهاد می‌کند. در این حکایت برای کسانی که دچار حسد هستند، نسخه‌ای تجویز می‌کند که آن عمل کردن برخلاف نفس خویش است. اولین کار، مجاهدت است و دوم اینکه، فی‌المثل اگر طعن کسی را می‌گوید،

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

برخلاف آن ثنا گوید؛ مخصوصاً در غیبت او. هنگامی که در غیبت فرد ثنای وی را گوید، نفس می‌شنود و دل‌خوش می‌گردد؛ چون چنین شود، پرتو آن به دل می‌افتد و حسادت و دشمنی از بین می‌رود. راه علاج، مخالفت با نفس است؛ یعنی هرآنچه نفس به آن امر می‌کند، فرد خلاف آن را عمل کند تا پرتو این رفتار در دل وی قرار گیرد و بیماری از بین برود. اگر فرمان خداوند اجرا شود، فرمان ابلیس خواه‌ناخواه از دل بیرون می‌رود. از بین رفتن غفلت‌ها و پاک شدن درون به بیداری یا یقظه منجر می‌شود. این موضوع دقیقاً یک کار رفتاری است. به‌عبارت‌دیگر هنگامی که برخلاف میل خود کاری انجام شود یک رویکرد رفتاری رخ داده است.

شب دیر شد. بیایید تا ما نان خوریم. تا او بار دیگر دیر نیاید و ما را در انتظار ندارد. طعام بخوردند و نماز خفتن بگزاردند و بخفتند. چون ابراهیم بیامد، ایشان را خفته دید. پنداشت که هیچ نخورده‌اند و گرسنه خفته‌اند. در حال آتش برکرد و مقداری آرد آورده بود، خمیر کرد. و از برای ایشان چیزی می‌پخت که چون بیدار شوند، بخورند. تا فردا روزه توانند داشت. یاران، چون از خواب درآمدند، او را دیدند: محاسن در خاک و خاکستر آلوده، و دود، گرد بر گرد او درگرفته. و او در آتش می‌دمید. گفتند: «چه می‌کنی؟». گفت: «شما را در خواب یافتم. پنداشتم چیزی نخورده‌اید و گرسنه خفته‌اید. از برای شما طعامی می‌سازم تا چون بیدار شوید، تناول کنید». ایشان گفتند: بنگرید که او با ما در چه اندیشه است و ما با او در چه فکر بودیم! (عطار، ۱۳۸۲: ۹۷).

حکایتی که عطار بیان کرد، به‌نوعی یک الگوی رفتاری محسوب می‌شود. کسانی که غذا را خوردند و خوابیدند، می‌پنداشتند که ابراهیم ادهم غذا خورده و تعمداً دیر به خانه آمده است. درصورتی که وی غذا نخورده و از عمد دیر نیامده بود. درواقع این اتفاق نشان‌دهندهٔ آن است که انسان همیشه در رفتار و کردار خود عاقلانه رفتار کند و زود قضاوت نکند. چنین رویکردهای شناختی، رفتاری و هیجانی از عرفا بسیار می‌تواند آموزنده باشد. با این وصف، ابراهیم ادهم دربرابر رفتار بد دوستانش کاملاً به‌عکس رفتار کرد. او گمان برد دوستانش غذا نخورده خوابیده‌اند؛ بنابراین شروع به درست کردن غذا کرد و با این اقدام یاران خود را شرمنده ساخت. گاهی انسان با آنچه در فکرش می‌گذرد، تصمیم می‌گیرد و رفتار می‌کند و بعد پشیمان می‌شود. داستان مذکور به القای این مطلب می‌پردازد که هیچ‌گاه براساس فکر خود و بدون آگاهی نباید تصمیم گرفت.

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

مطلب دیگر آنکه دربرابر رفتار بد دیگران باید به‌عکس عمل کرد تا موجب شرمندگی آنان شود. چنین رفتارهایی نفس انسان را آمادهٔ بیداری و تکامل می‌سازد تا از زشتی‌ها فاصله بگیرد.

نقل است که دزدی به خانهٔ او رفت و بسیاری بگشت. هیچ نیافت. خواست که نومید بازگردد. احمد گفت: «ای برنا! دلو برگیر و آب برکش. و طهارت کن و به نماز مشغول شو تا چون چیزی برسد، به تو دهم، تا تهی‌دست ازخانهٔ من بازنگردی». برنا همچنان کرد. چون روز شد، خواجه‌ای صد و پنجاه دینار به خدمت شیخ آورد. شیخ گفت: «بگیر. این جزای یک شبی نماز توست». دزد را حالتی پدید آمد و لرزه بر اعضای وی افتاد و گریان شد و گفت: «راه، غلط کرده بودم. یک شب از برای خدای - عزّ و جلّ- کار کردم، مرا چنین اکرام فرمود». توبه کرد و به خدای - تعالی- بازگشت و زر را قبول نکرد و از مریدان شیخ گشت (عطار، ۱۳۸۲: ۲۹۱).

مطلبی که در این داستان بسیار جالب توجه است، جایگزینی تشویق به جای تنبیه و اصلاح کردن فرد از طریق تشویق است. کار شیخ احمد خضرویه باعث شرمندگی دزد و به دنبال آن اصلاح وی گردید. شیخ به جای آنکه دزد را تحویل دهد و یا شماتت کند، به او می‌گوید: اگر امشب نماز بگزاری، از این خانه دست خالی بیرون نخواهی رفت. دزد زمانی که رفتار بزرگوارانهٔ شیخ را می‌بیند، شرمنده می‌شود و توبه می‌کند. درصورتی که اگر شیخ، دزد را تنبیه می‌کرد، هیچ‌گاه وی اصلاح نمی‌شد و باز به کار خود ادامه می‌داد. بنابراین برای اصلاح رفتار، روش‌های تشویقی بسیار مفید است؛ همچنین خود نماز نیز سبب می‌شود افراد از حدود خود خارج نشوند؛ حتی اگر آن نماز با حضور قلب نباشد. چنین نکاتی بسیار ارزشمند است؛ زیرا پاک‌سازی درون و به‌دنبال آن استفاده از روش‌های کاربردی برای بیداری و تکامل انسان از اهمیت بسزایی برخوردار است. به‌کار بردن چنین روش‌هایی آسان نیست و معلمی حاذق و البته شاگردی مستعد می‌طلبد.

انس گفت: رسول خدای- صلی اللّه علیه و سلّم- در سفری بود با جمعی از اصحاب، از آن یاران بعضی به روزه بودند و بعضی نبودند. در منزلی فرود آمدند، و روز به‌غایت گرم بود. روزه‌داران طلب سایه کردند و قیلوله ساختند، و آن جماعت که به روزه نبودند، چست و چابک، میان خدمت دربستند و به خیمه زدن و اشتران را آب دادن مشغول شدند. و رسول - صلّی اللّه علیه و سلّم- فرمود آن جماعت را که به روزه نبودند که: شما امروز مزد و اجر و ثواب بسیار حاصل کردید. دلیلی است روشن

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

و برهانی قاطع، بر آنکه خدمت فضیلت دارد بر نماز نافله و روزهٔ تطوّع، و خدمت کردن مقامی عزیز است و پسندیدهٔ جملهٔ مشایخ صوفیان، و به سبب خدمت، چون از شوایب ریا صافی باشد، خادم، سعادت‌های ابد و دولت‌های سرمد کسب کند. و معلوم باید کرد که، خادمان بر چند قسم‌اند: اوّل قومی باشند که خدمت از بهر ثواب آخرت کنند، و بعضی باشند که به ریا خدمت کنند و نظر ایشان بر محمدت و ثنای خلق باشد، و قسمی آن باشند که وقت وقتی، در خدمت کردن تهاون نمایند از بهر دفع هوای نفس و عوض محسنان. و طایفه‌ای آن باشند که چون با جمعی به صلح باشند، از بشاشت و گشاده‌رویی به خدمت ایشان قیام نمایند و شرایط آن بجای آورند (سهروردی، ۱۳۷۵: ۳۹).

اهداف خدمت به خلق عبارت است از: ۱. کسب ثواب آخرت؛ ۲. مبارزه با هوای نفس؛ ۳. خدمت از روی ریا و به‌منظور کسب حمد و ثنای خلق. ازآنجاکه امور دنیوی و اجتماعی می‌تواند با هدفی نیک و یا شیطانی قرین باشد، خادمان تنها باید برای رضای خداوند به خلق خدمت کنند. در اهمیت این مطلب می‌توان گفت که حتی گاهی اوقات، از امور فردی و عبادات واجب نیز ضروری‌تر است. خدمت به خلق برای رضای خداوند، راه بیداری یا انتباه را درون انسان زنده نگه می‌دارد؛ زیرا خدمتی که به‌قصد ریا باشد، نه‌تنها نتیجه‌ای ندارد بلکه به سقوط انسانیت نیز می‌انجامد.

اصلی که در تربیت عرفا بسیار به‌چشم می‌خورد و از اهمیت قابل توجهی برخوردار است، شناخت استعداد مرید توسط مراد است. استعداد یکی از مهم‌ترین شاخص‌ها برای طی کردن راه است. ارتباط میان شیخ و مرید دوطرفه است؛ همان‌گونه که مرید در رفتار، گفتار و کردار نسبت به مراد خود وظیفه‌ای دارد، شیخ نیز دربرابر تربیت و کشف استعداد وی مسئول است. راه‌های متعددی برای رسیدن و طی کردن وجود دارد که شیخ یا معلم با توجه به استعداد افراد پیشنهاد می‌کند. کسانی که مستعد هستند، نسبت به ادای عبادات ظاهری و اعمال قلبی تشویق می‌شوند. البته امکان دارد که صلاح مرید در دوری از اسباب دنیوی، حفظ و امساک و یا حتی کسب دنیا باشد. اما اگر مرید تربیت و ارشاد را نپذیرد، تصرف در او صحیح نیست. با توجه به مطالب ذکر شده تربیت‌پذیری و قبول ارشاد از اهمیت زیادی برخوردار است؛ زیرا اگر کسی این ظرفیت را نداشته باشد، امکان اصلاح در او سخت می‌شود. مراد، معلم یا راهنما به دنبال توانمندی‌های فرد است؛

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

نقاط ضعف و قوّت وی را شناسایی می‌کند و سعی در برطرف ساختن ضعف‌ها دارد. نکتهٔ روان‌شناسی نیز در همین‌جاست که تمرکز بر این نقاط، فرد را توانمند می‌سازد. بنابراین دستیابی به بیداری یا انتباه با کمک پیر یا معلمی حاذق امکان‌پذیر است تا با توجه به وابستگی‌ها یا علایق فرد، درون او را پاک‌سازی سازد؛ راهکارهای پیشنهادی را به مرحلهٔ عمل درآورد و همواره در کنار وی باشد.

با ورود علم روان‌شناسی به مباحث تربیتی، نکاتی همچون مقایسه نشدن افراد با یکدیگر، به‌ویژه در مسائل آموزشی، مطرح می‌شود. به اعتقاد یحیی باخزری، هنگامی که مرید قدم در این راه می‌گذارد، با مشکلاتی بسیاری مواجه می‌شود. بنابراین باید مورد تشویق قرار گیرد؛ نه آنکه با دیگری و یا حتی استاد خویش مقایسه شود؛ چراکه این امر موجب تضعیف روحیه و ارادهٔ وی می‌شود و متعاقب آن نیز ضعف و سستی در کار وی ایجاد می‌گردد. استعدادها متفاوت است. چه‌بسا آنکه پیر نیز زمانی مانند مرید بوده و به مرور بر سختی‌ها فائق آمده است؛ اما مرید از این مسائل آگاه نیست و خود را ناتوان و ضعیف می‌پندارد. بنابراین زمانی که فرد از سستی‌ها و ضعف‌های خود پاک شد، نوبت به راهنمایی پیر یا راهنما می‌رسد که مسائل تربیتی، عبادی و نظایر آن را آموزش دهد. با این وصف، در این میان مشکلات و مسائلی برای مرید پیش می‌آید که معلم و راهنما باید بتواند آن‌ها را مدیریت کند که مقایسه نشدن افراد با یکدیگر ازجملهٔ آن‌هاست؛ زیرا اگر مراد، پیر یا معلم در این امور کوتاهی کند، فرد نمی‌تواند مسیر بیداری را طی کند و حتی ممکن است سرخورده و مأیوس بازگردد که عواقب بدی را به‌همراه دارد. به هر ترتیب هرگاه افراد با افرادی که از نظر توانمندی از خود خیلی فاصله دارند مقایسه شوند ناامید می‌شوند ولی در روش‌های عرفا این نکته مورد توجه واقع شده است به‌گونه‌ای که به فرد کمک می‌شود نه‌تنها توانایی‌هایی خود را بشناسد بلکه آن‌ها را نیز بپذیرد و پذیرش آرامش را به دنبال خود خواهد آورد و چرخه‌ای از پذیرش، آرامش و امید به آیندهٔ سیستم روانی افراد را برای بیداری، اراده و طلب آماده می‌نماید.

با توجه به مطالب گفته شده در این بخش، این نتیجهٔ مهم حاصل می‌شود که استفاده از راهکارهای عارفان، برای درمان رفتارهای نادرست و مشکلات رفتاری و روحی افراد مفید است. پیر (راهنما) یا مرشد همچون روان‌شناس یا مشاور از راه‌های رفتاری مختلف، سعی در زدودن

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

مشکلات و امراض روحی مریدان دارد. البته توجه به روحیات مرید نیز حائز اهمیت است. تشویق، تنبیه، گوشه‌نشینی، رفت و آمد در اجتماع و در بین مردم، نوع رژیم غذایی و شیوهٔ ترک عمل ناپسند ازجمله آموزش‌های راهنما (پیر) به مریدان یا شاگردان است: ورود ذکر، به کاری یا صحبتی مشغول بودن، به تأخیر انداختن عمل ناپسند، نمازهای پنج‌گانه، روزه، ترک شکایت، نکاح، مبارزه منفی، رژیم غذایی مناسب، تمرین و تکرار در هفت روز، ترک اعمال ناپسند به‌صورت تدریجی، به تأخیر انداختن عمل ناپسند، ذکر «لااله الا الله»، خواب مکفی چه در شب و چه در روز (قیلوله)، مهمان‌داری کردن و رفت و آمد با مردم، داشتن راهنما (پدر، مادر، معلم و ...)، استفاده از طرح‌های تشویقی، خدمت به خلق و هوای آن‌ها را داشتن، شناخت سبب و علت، امید به بخشایش خداوند، شروع کارهای مثبت با اعمالی سبک‌تر پس از ترک محرمات.

عرفا با استفاده از این الگوهای رفتاری به درمان بیماری‌های روحی مریدان خویش می‌پرداختند تا درنهایت برای رسیدن به سرمنزل مقصود، که همان بیداری درون است، آماده شوند. همچنین عرفا مسائلی همچون روحیات، نقاط ضعف و قوّت، تلاش و توان افراد و استعدادهای آن‌ها را نیز مدّ نظر داشتند و با در نظر گرفتن تمام این شاخص‌ها به درمان مریدان خویش اقدام می‌کردند و آنان را برای ورود در مسیری طولانی آماده می‌ساختند. این راه‌ها فرد را به یقظه و انتباه یا همان بیداری درون رهنمون می‌کرد.

نتیجه:

با این پژوهش که از نوع میان‌رشته‌ای است آشکار می‌گردد که بسیاری از عارفان، نظریات قابل توجهی دربارهٔ ویژگی‌های روان‌شناختی انسان دارند. رویکردهای مهم روان‌شناسی که عبارت از شناخت، رفتار، هیجان با بسیاری از سخنان و حکایات عارفان مطابقت دارد، اما تا به حال به آن توجهی نشده است. عرفا با استفاده از تحلیل‌ها و تفسیرهای خود مسائل شناختی را مطرح کرده‌اند تا مسیر بیداری انسان را هموار گردانند. به‌عبارت‌دیگر مقدمات را فراهم کرده‌اند تا درون انسان آمادگی لازم برای بیداری را فراهم کند سپس با استفاده از روش‌های عملی و کاربردی یا رفتاری سعی در نهادینه کردن این آموزه‌ها در افراد باشند که در روان‌شناسی رویکرد رفتاری نامیده شده است.

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

همهٔ افراد قابلیت رسیدن به کمال را دارند زیرا عرفا راه رسیدن به این تعالی را برای دیگران تبیین کرده‌اند به‌طوری که اگر کسی بخواهد به آنچه آنان توصیف می‌کنند برسد، باید بداند چه راهی را برگزیند. البته دشواری این راه و پایدار ماندن در آن به عزم و ارادهٔ شخص بستگی دارد. این نکته که همهٔ افراد می‌توانند به کمال برسند. روان‌شناسان می‌توانند با کاربرد نظریات روان‌شناختی عرفا پاسخگوی بسیاری از نیازهای انسان امروز باشند. باید به این نکته توجه داشت که عارفان همواره درصدد معرفی راهی برای رسیدن انسان به کمال بوده‌اند و این موضوع مستلزم بررسی‌های روان‌شناختی دربارهٔ انسان است. پس با تحلیل‌های دقیق‌تر در نوشته‌های این اندیشمندان می‌توان دیدگاه‌های آنان را در قالب نظریات کامل و منسجم روان‌شناسی ارائه کرد.

کتاب‌نامه:

- باخزری، یحیی. (۱۳۸۳)، *اوراد الاحباب و فصوص الآداب*، تصحیح ایرج افشار، تهران: دانشگاه تهران.
- بخاری، اسماعیل مستملی. (۱۳۶۳)، *شرح التعرف لمذهب التصوف*، تهران: اساطیر.
- ترمذی، حکیم. (۱۴۲۸ق)، *کیفیة السلوک الی رب‌العالمین*، تصحیح عاصم ابراهیم الکیالی الدرقانی، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- جنید بغدادی. (۱۴۲۵ق)، *رسائل جنید*، تصحیح جمال رجب سیدبی، دمشق: دار اقرأ و النشر و التوزیع.
- خواجه عبدالله انصاری. (۱۴۱۷ق)، *منازل السائرین*، تصحیح علی شیروانی، تهران: دارالعلم.
- ـــــــــــــــ . (۱۳۶۸)، *صد میدان*، به اهتمام قاسم انصاری، تهران: چاپ ایران.
- سلمی، عبدالرحمن (۱۳۶۹). *مجموعه آثار سلمی*، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- سهروردی، شهاب‌الدین ابوحفض. (۱۳۷۵)، *عوارف المعارف*، ترجمه ابومنصور اصفهانی، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- عطار، فریدالدین. (۱۳۸۲)، *تذکرة الاولیا*، تصحیح محمد استعلامی، تهران: زوار.
- غزالی، ابوحامد محمد. (۱۳۸۳)، *کیمیای سعادت*، تصحیح حسین خدیوجم، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- قرآن کریم.

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]

- قشیری، ابوالقاسم. (۱۳۸۷)، *رسالهٔ قشیریه*، تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: زوار.
- کاشانی، عزالدین‌محمود. (۱۳۸۱)، *مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه*، تصحیح عفت کرباسی و محمدرضا برزگر خالقی، تهران: زوار.
- کترال، دونالدروی. (۱۳۹۳)، *امنیت هیجانی*، ترجمه لیلا حکیمی و فاتحی‌زاده، اصفهان: کنکاش.
- کریمی، یوسف. (۱۳۷۷). *نگرش و تعبیر نگرش*. تهران: ارسباران.
- محاسبی، حارث‌بن‌اسد. (۱۴۲۱ق)، *المسائل*، تصحیح خلیل‌عمران المنصور، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- مکی، ابوطالب. (۱۴۱۷ق)، *قوت القلوب فی معامله المحبوب*، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- میبدی، ابوالفضل‌رشیدالدین. (۱۳۷۱)، *کشف الاسرار و عدة الابرار*، تصحیح علی‌اصغر حکمت، تهران: امیرکبیر.
- نینان، مایکل، درایدن، ویندی. (۱۳۹۲)، *زندگی خردمندانه رویکرد شناختی‌رفتاری*، ترجمه زهرا اندوز و حسن حمیدپور، تهران: ارجمند.
- هجویری، ابوالحسن‌علی. (۱۳۸۷)، *کشف المحجوب*، تصحیح محمود عابدی، تهران: سروش.

[Downloaded from erfanmag.ir on 2026-10-08]