

محتوای درمان در روانشناسی عرفانی

بیژن بیدآباد^۱ فرانک بیدآباد^۲

چکیده

در این مقاله به محتوای درمان در روانشناسی عرفانی می‌پردازیم. براساس نظریه روانشناسی عرفانی محتوای درمان با استفاده از دستورات تربیتی خاص در مراحل مختلف زندگی انسان و از طریق تغییر شاکله فرد تعریف می‌شود. لذا مجموعه دستورات در مراحل مختلف متفاوت بوده و محتوای درمان در هر مرحله نیز متفاوت می‌باشد. در این ارتباط محتوای درمان را در چارچوب مرحله ذاتی، مرحله طفولیت و محیط رشد و نمو کودک، مرحله بلوغ جسمی، و مرحله ازدواج و تشکیل خانواده و توسعه روابط اجتماعی بررسی می‌کنیم.

کلیدواژه‌ها: روانشناسی عرفانی، تصوف، روان‌درمانی، محتوای درمان، شاکله فرد، تربیت.

مقدمه

در این مقاله تأکید بر محتوایی خواهد بود که در پی تغییر و اصلاح آن هستیم. در هر نظریه روان‌درمانی، محتوای تغییر با تکیه بر تعریف هر نظریه روان‌درمانی از شخصیت و آسیب روانی تعیین می‌گردد. برای مثال اگر نظریه‌ای علت بیماری‌های روانی را تعارض‌های بین فردی بداند، محتوای درمان را حل تعارضات بین فردی قرار خواهد داد و می‌تواند در فرآیند درمان از روش آگاهی بخشی یا کنترل محرک‌های شرطی تعیین نماید. پروچاسکا و نورکراس^۳ تفاوت محتوا و فرآیند درمان را به سادگی اینگونه تعریف می‌کنند: «نظریه‌های شخصیت و آسیب روانی به ما می‌گویند چه چیزی باید تغییر کند، در حالی که نظریه‌های فرآیند به ما می‌گویند چگونه تغییر روی می‌دهد». از دیدگاه روانشناسی عرفانی، رفتاری که از فرد سر می‌زند برگرفته از شاکله اوست که در نتیجه سه مولفه اصلی تشکیل می‌شود. بدین ترتیب محتوای درمان از یکسو به تغییر در مولفه‌های شکل‌دهنده شاکله می‌پردازد که بستر اولیه رفتار است. و از سوی دیگر برای آنکه رفتاری به وقوع بپیوندد مراحل مختلفی را نیز طی می‌کند که تغییر در اجزای این مراحل بخش دیگری از محتوای درمان را در برمی‌گیرد.

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

^۲ فرانک بیدآباد، روانشناس و سکسوتراپیست، دانشگاه UCAM مونترال، کانادا. faranak_bidabad@yahoo.com

^۳ پروچاسکا، جیمز، اُ؛ جان سی نورکراس، نظریه‌های روان‌درمانی، نظام‌های روان‌درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ویراست هشتم، نشر

روان، ۱۳۹۵.

از دیدگاه آسیب‌شناسی روانی، نظریه روانشناسی عرفانی آسیب‌روانی را در نتیجه فاصله گرفتن فرد از عدل دانسته و یکی از بزرگترین عوامل مؤثر در خروج از تعادل بین مادیات و معنویات را در مسیر تعالی انسان «جهل» می‌داند. بدین ترتیب بخش دیگری از هدف درمان، افزایش آگاهی فرد به حیطة عدل و تعادل بین معنویات و مادیات و قرار گرفتن در مسیر تعالی می‌باشد.

پروچاسکا و نورکراس^۴ اظهار می‌دارند که هر فعالیتی که به عنوان روان‌درمانی تعریف می‌شود باید فقط «به قصد کمک کردن به افراد» و در جهت اهدافی باشد که درباره آنها توافق شده است و گرنه شکل دیگری از اعمال زور یا تنبیه تلقی خواهد شد. هرچند این تعریف در نگاه اول متقن به نظر می‌آید ولی فریبنده است. زیرا بیماری که گرفتار تنش‌های روانی است چگونه می‌تواند هدف خود را تشخیص دهد و یا چگونه می‌تواند صحیح از سقیم یا سره از ناسره را بازشناسد که سپس بر اهداف درمان توافق داشته باشد. مضافاً فرد درمانگر خود با گذراندن علوم مختلف روانشناسی الزاماً به آرامش روان یا کمالات روحی نمی‌رسد و امیال و تمایلات دافعه و جاذبه وی که ذیل عناوین قوای شهویّه و غضبیّه وی قرار دارند تحت سیطره قوه عاقله وی در نمی‌آیند. اما از سویی دیگر می‌توان گفت که تأکید تعریف فوق در لزوم اختیار درمان‌پذیر در انتخاب و وجود تمایل وی به درمان بسیار بجاست و این امر در متون اسلامی و عرفانی و مشخصاً قرآن کریم به آن تصریح شده است. قرآن کریم می‌فرماید:^۵ «لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَ يُؤْمِنَ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا وَ اللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» یعنی در دین [روش] اجباری وجود ندارد و رشد و کزروی بیان شده، پس کسی که به طغیانگری [خود] کفر ورزد [نفی کند] پس همانا متمسک به گره‌های ریسمان محکم [سلسله انبیاء و اولیاء الهی علیهم السّلام] که جدایی ندارند شود و خداوند بسیار شنوا و بسیار آگاه است.

بطور معمول برای بررسی و توصیف هر نظریه روان‌درمانی لازم است تعاریفی مانند نظریه شخصیت، آسیب‌شناسی روانی، فرآیندها و محتوای درمان و رابطه از دیدگاه آن نظریه ارائه گردد و اغلب در آخر میزان اثربخشی درمان و انتقادهای وارد بر آن نظریه بیان شود. در تبیین نظریه روانشناسی عرفانی می‌توان گفت که علیرغم اینکه کلیه مباحث نظری و عملی عرفان و تصوّف متفاوت از سایر مکاتب روان‌درمانی است ولی در عین حال اغلب مکاتب روان‌درمانی هر کدام گوشه‌ای از نظریه‌پردازی عرفانی و پراگماتیسم تصوّف را بیان نموده‌اند.

در مکتب روانکاوای فروید و همچنین روان‌پویشی^۶ ادلر^۷ و مکتب فردنگر^۸ و روانشناسی خود^۹ (متعاقب آدلر)، هشیار کردن ناهشیار و بطور کلی درمان‌های بینشی یا آگاهی بخش^{۱۰} برخی محدود از نگرش‌های روانشناسی عرفانی مثلاً مراقبه

^۴ پروچاسکا، جیمز، اُ؛ جان سی نورکراس، نظریه‌های روان‌درمانی، نظام‌های روان‌درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ویراست هشتم، نشر روان، ۱۳۹۵. ص ۶.

^۵ سوره بقره، آیه ۲۵۶.

^۶ Summers, R. F., & Barber, J. P. (Eds.). (2009). *Psychodynamic therapy: A guide to evidencebased practice*. New York: Guilford.

^۷ Carlson, J., Watts, R. E., & Maniaci, M. (2005). *Adlerian therapy: Theory and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.

^۸ Adler, A. (1927). *The practice and theory of individual psychology*. New York: Harcourt, Brace.

^۹ Ego Psychology

Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.

^{۱۰} Awareness or Insight Therapies

و محاسبه را ملحوظ می‌دارند. روانشناسی عرفانی در عوض تخلیه هیجانی^{۱۱}، مدیریت هیجان و قصاص به اندازه جریحه وارده و کظم غیظ و عفو و صفا را برای افرادی که توانایی آن را دارند مد نظر قرار می‌دهد. مفهوم انتخاب و قبول درمان توسط درمان‌پذیر و منع اجبار و اکراه نیز مورد قبول روانشناسی عرفانی است ولی آزادی عمل در چارچوب قواعد اجتماعی قرار دارد. لذا فرآیندهای آگاهی‌افزایی و تخلیه هیجانی و انتخاب که مبنای روان‌درمانی‌های پیشی در مکاتب روانکاوی^{۱۲} و وجودی^{۱۳} و انسان‌گرا^{۱۴} است در روانشناسی عرفانی با نگرش‌های جامع‌تری مد نظر قرار دارد.

کنترل محرک‌های شرطی^{۱۵} در روانشناسی عرفانی در خودداری از مجالس ناروا و پرهیز از مواضع تُهم مطرح می‌شود که موجبات بروز رفتارهای مشکل‌آفرین را بوجود می‌آورند. انواع وابستگی‌ها و تعلقات فرد و تغییر آنها موجب شکل دادن و همچنین تغییر رفتار در فرد می‌شود. در روانشناسی عرفانی ذات تعلقات نسبت به فرد مورد توجه قرار می‌گیرد و اقدام به اصلاح نحوه وابستگی فرد می‌نماید. لذا فرآیندهایی نظیر کنترل وابستگی و محرک‌های شرطی که مبنای درمان‌گری‌های کنشی^{۱۶} است و مکاتب روان‌درمانی رفتاری^{۱۷} و سیستمی^{۱۸} و شناختی^{۱۹} بر آن پی‌ریزی شده‌اند به نحوی در روانشناسی عرفانی مطمح نظر هستند که بر پدیده‌های محیطی و کنترل درونی فرد تأکید می‌نمایند. همینطور در روان‌درمانی یکپارچه‌نگر که هر دو گروه درمان‌های پیشی و کنشی را ملحوظ می‌دارد.

درمان‌های معروف به موج سوم^{۲۰} ترکیبی از علم و فلسفه و عرفان است که پذیرش^{۲۱} و ارتقاء را مد نظر قرار می‌دهند^{۲۲} و از یکسو شباهت بارزتری به روانشناسی عرفانی دارند.

مسلم است که در کلیه روش‌های درمان و فرآیندهای تغییر نوع درمان باید با هدف درمان و همچنین خصوصیات

¹¹ Catharsis.

واژه تخلیه هیجانی یا بیرون‌ریزی بسیار قدیمی می‌باشد. ارسطو بیان می‌داشت که دیدن تراژدی و کمدی موجب تصفیه و پالایش روح می‌گردد. این واژه بعدها مورد استفاده فروید و بروئر قرار گرفت که از آن استفاده نمودند که بیمار از طریق بیان تجربه‌های تلخ احساسی گذشته خود را بیرون بریزد.

¹² Gabbard, G. O., Litowitz, B. E., & Williams, P. (2012) Textbook of psychoanalysis (2nd ed.) Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

¹³ Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. New York: Basic.

¹⁴ Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1980). A way of being. Boston: Houghton Mifflin.

¹⁵ Stimulus Control

¹⁶ Action Therapy

¹⁷ Wolpe, J. (1990). The practice of behavior therapy (4th ed.). Elmsford, NY: Pergamon.

¹⁸ Henggler, S. W., Cunningham, P. B., Schoenwald, S. K., et al. (2009). Multisystemic therapy for antisocial behavior in children and adolescents (2nd ed.). New York: Guilford.

¹⁹ Ellis, A., & Dryden, W. (2007). The practice of rational-emotive behavior therapy (2nd ed.). New York: Springer.

Ellis, A., & Grieger, R. (Eds.). (1986). Handbook of rational-emotive therapy (Vols. 1-2). New York: Springer.

Leahy, R. L. (2003). Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide. New York: Guilford.

²⁰ Third-Wave Therapies

²¹ Acceptance

²² Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger.

Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. New York: Guilford.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). New York: Guilford.

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford.

Linehan, M. M. (1993). Skills training manual for treating borderline personality disorder. New York: Guilford.

درمانپذیر منطبق باشد. این موضوع در روانشناسی عرفانی که منتج از دستورات قرآنیست در عبارت «انطباق تکلیف با تکوین» می‌گنجد. یکی از مسائل مهم در تربیت و تعالی بشر تطابق دستورات تربیتی با خصوصیات فطری بشر یا انطباق تکلیف با تکوین است. هرچه تعالیم انطباق بیشتری با خصوصیات فطری و طبیعی فرد داشته باشد کارایی آنها افزایش خواهد یافت. افزایش کارایی به معنی افزایش تأثیرگذاری مثبت و کاهش تأثیرات منفی اعمال تربیت است. انطباق تکلیف با تکوین باید جمله خصوصیات فرد را به گونه‌ای در نظر گیرد که فشار روانی و جسمانی بیش از اندازه به درمانپذیر وارد نیاید در غیر اینصورت ممکن است خصوصیتی را در وی تغییر دهد ولی موجب بروز خصوصیات دیگری گردد که غالباً مطلوب نیستند. تعلیم، آموزش و تربیت همزمان دارای تأثیرات مثبت و منفی برای فرد و جامعه اطراف او می‌باشد. اگر تربیت یا بطور کلی فرآیند تغییر یا درمان ماهیتی حادث، شدید یا سخت‌گیرانه داشته باشد مسلماً می‌تواند آسیب‌های مادی و روانی دیگری ایجاد کند علیرغم اینکه اثرات مادی یا معنوی سازنده‌ای برای عده‌ای دیگر از افراد جامعه به همراه بیاورد. وقتی تنبیهات شدید باشد، مسلماً سطوحی از انسان‌های جامعه که قوانین را رعایت نمی‌کنند در این بین بیشتر از جرم خود تنبیه می‌شوند و این موضوع به معنی ضایع کردن حق آنهاست. همین موضوع در مورد صدور دستورات کلی تربیتی برای افراد بسیار حائز اهمیت است.

بطور کلی روانشناسی عرفانی در دو مقطع عام و خاص اقدام به تحت تربیت قرار دادن افراد می‌نماید. در نوع عام دستورات درمانی خاصی برای عموم صادر می‌نماید. جمله این دستورات در قواعد شریعتی بطور عام و در دستورات طریقتی به طور خاص مطرح است. مکتب روانشناسی عرفانی که افراد را در سطوح مختلف با مجموعه‌ای از دستورات کلی و در سطوح دیگر با مجموعه‌ای از دستورات خاص تحت تعلیم خود قرار می‌دهد عملاً به این موضوع توجه دارد که چگونه در مقطع دستورات عمومی و کلی مفاد دستورات را بیان نماید که عموم درمانپذیران از آن بهره‌مند گردند.

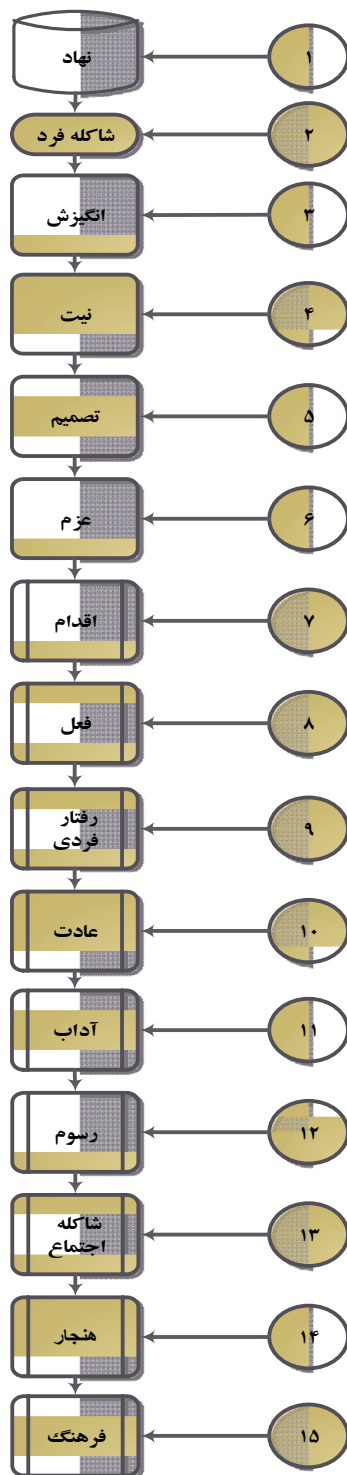
در مقطع دیگر مربی یا درمانگر با اعمال تجویزات خاص درمانپذیر را به سوی تعالی رهنمون می‌سازد. لذا در این بخش نوع درمان برای هر فرد متفاوت و در حد خصوصیات جسمی و روحی وی می‌باشد. تمام این فرآیندهای درمانی همگی در چارچوبی قرار دارند که عدالت بین حیات مادی و روانی فرد دچار اختلال نشود و عدالت مادی و معنوی هر دو در مسیر تعالی فرد رعایت شود.

در تناسب احکام با محیط می‌فرمایند^{۲۳}: «بقا و دوام احکام و قوانین هر دیانتی بر حسب اختلاف اوضاع محیط و زمان و مکان و اشخاص، مختلف می‌شود و تا موقعی که مقتضیات موجود باشد آن دین برقرار است و نسخ نمی‌شود و چه نسخ موقعی است که بین حکم و محیط تناسب موجود نباشد و با وجود تناسب نسخ صحیح نیست. و چون قوانین دیانت اسلام بالتامام موافق با طبیعت و فطرت و عقل است و هیچیک از آنها مخالف وجهه فطری انسانی نیست و آنچه که بالتامام موافق فطرت است (مانند اصول و اخلاق) تغییر ناپذیر است، لذا غیر قابل نسخ و انقراض می‌باشد. چه همانطور که گفتیم انقراض موقعی است که بین احکام و مقتضیات زمان و اهل آن تناسبی نباشد، ولی دیانت اسلام با مقتضیات زمان و مکان مخالفت ندارد و حکم عقل را که غیر قابل تغییر است تأیید می‌کند و برای اصناف مختلفه مانند مسافر و حاضر و صحیح و مریض و غیر آنها بر حسب مقتضیات احوال آنها دستورات داده است. و حتی مدح و ذم که در قرآن است نسبت به

^{۲۳} - حضرت آقای حاج سلطانحسین تابنده، تجلی حقیقت در اسرار فاجعه کربلا، انتشارات حقیقت، چاپ چهارم، ۱۳۷۲، صفحات ۶-۷.

اشخاص نشده بلکه نسبت به حالات است، چه اشخاص فاینید و ذکر آنها خصوصیت را می‌رساند، ولی حالات تعمیم دارد و هر که را دارای آن احوال باشد شامل می‌شود و این قبیل احکام و امور قابل نسخ نیستند. منتها دولت صوری اسلام قابل ضعف و فتور می‌باشد و آن نیز راجع به خود اسلام نیست بلکه راجع به مسلمین است.»

نمودار ۲ جریان تشکیل فعل در فرد و جامعه



تغییر شاکله و دستورات تربیتی

در نمودار ۲ در هر کدام از مراحل پانزده گانه روش تربیت و تأثیر بر فرد متفاوت است که و در هر کدام از مراحل دستورات معینی برای تربیت افراد در دستورات دینی و عرفانی وجود دارد که به آن خواهیم پرداخت.

در هر مرحله‌ای از دوران زندگی بشر، عوامل مشخصی در تشکیل شاکله فرد مؤثر است و شاکله است که موکد رفتار است. لذا بر این اساس شکل‌گیری رفتار در فرد یا اجتماع در هر کدام از مراحل ذیل با شاکله خاصی تحقق می‌پذیرد. برای اصلاح و تربیت بشر در هر مرحله از مراحل فوق مکانیزم‌های خاصی را باید بکار بست تا شرایط لازم برای تغییر شاکله و تربیت فرد و نهایتاً جامعه محقق گردد که مختصراً در ذیل به آن می‌پردازیم:

مرحله ذاتی

برای اصلاح در این مرحله باید به عواملی توجه کرد که از هنگام انعقاد نطفه در رحم مادر تا تولد طفل در او اثر می‌گذارند. تربیت فرد در این مرحله در اختیار خود او نیست. و این وظیفه والدین جسمانی اوست که شرایط لازم برای تولید و تولد فرزند سالم بوجود آورند. منظور از فرزند سالم فرزندی است که هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روحی و معنوی در سلامت باشد. بنیان‌های اساسی شکل‌گیری شاکله در بشر در این مرحله به وقوع می‌پیوندد و نیازهای آتی وی منبعث از عواملی است که در این مرحله بر تشکل جسم و روح او دخیل هستند.

دستورات شریعتی و طریقتی بسیاری برای سلامت طفل در این برهه از شکل‌گیری جسم و روح فرزند تعلیم شده‌است. دستورات شریعتی شامل مجموعه‌ای از ملاحظات بهداشتی مادر و پدر و روابط جسمی و جنسی آنان است. همانطور که دستورات شریعتی شرایط لازم برای سلامت جسمی طفل را مقرر می‌دارد دستورات طریقتی زمینه‌های لازم را برای شکل‌گیری بنیان‌های روحی و روانی وی فراهم می‌سازد. در رساله پند صالح می‌فرمایند: «مادران آداب لازمه اولاد داری و حفظ الصحه خود و فرزند را از اول حمل و ایام حمل و وضع حمل و شیردادن و ایام عادات خود و تربیت جسمی و روحی فرزند باید بدانند و حال و خُلق پدر و مادر در وقت نزدیکی در فرزند مؤثرست بلکه وضعیت بدنی و خیالات طرفین در شکل و روحيات و مزاج فرزند بلکه پسر یا دختر شدن مؤثرست پس باید مراقب باشند و اولاد تا هفت سال زیر دست مادرست و گفتار و کردار بلکه طرز غذا را به فرزند می‌آموزد و آینده او بسته به نیکی و دانایی مادرست و بعد بیشتر زیر دست پدر و آموزگارست.»

شاید یکی از دلایل ممنوعیت زنا را انتقال اثر حالات والدین هنگام نزدیکی به طفل دانست. همانطور که اشاره فرمودند حالات روحی والدین هنگام نزدیکی به فرزند منتقل می‌شود. از لحاظ روانی افعال منع شده لذت‌بخش‌تر از افعال مباح است و حرص فرد بر مأمع بیشتر است و آتش نفس بیشتر مشتعل و بهتر اطفاء می‌شود. اگر در هنگام زنا فرزندی بوجود آید حالات پدر و مادر او که در حال عمل خلاف هستند به او منتقل می‌شود. حالات پدر و مادر در آن لحظات به دلیل تلذذ شدید بیش از حد سبب می‌گردد که روحاً طفل نیز بعد از تولد علقه شدیدی به لذائذ تن داشته باشد و وقتی توجه به لذائذ تن شدید باشد توجه به معنویات و وجدان کمتر خواهد بود و مراتب و استعدادات کمالات روحی انسانی در

زنزاده کمتر است و حتی شاید بروز نکند و لذا در اخبار نیز به کرات روایت شده که دشمن اولیاء خدا زنزادگانند.^{۲۴}

مرحله طفولیت و محیط رشد و نمو کودک

در این دوران مبانی رفتاری فرد شکل می‌گیرد. کودک در این دوره بیشترین میزان یادگیری را از محیط پیرامونی خود دارد. لذا رفتار مادر در مرحله اول بعد پدر و محیط خانواده کلیه محتوای آموزشی را برای طفل بنا می‌کند. آنچه که در

^{۲۴}- ارشاد- ترجمه رسولی محلاتی، جلد ۲، ۱۳۵، باب (۴)، ص: ۱۳۵، (۴) ۱۲- و سعد اسکاف روایت کرده که امام باقر (ع) فرمود: کشنده حضرت یحیی بن زکریا زنزاده بود، و کشنده حسین بن علی علیهما السلام نیز زنزاده بود، و آسمان سرخ نشد مگر برای آن دو. آداب معاشرت- ترجمه جلد شانزدهم بحار الانوار، جلد ۲، ۱۷۵، (۶) ۲- معانی الاخبار: بسندش تا امام ششم (ع) که زنزاده را نشانه‌ها است یکم دشمنی با ما خانواده، دوم دلدادگی بهمان زنا که از آن آفریده شده، سوم سبک شمردن دین چهارم بد برخوردی با مردم و کسی با برادرانش بد برخورد نباشد جز زنزاده یا تخم حیض.

آسمان و جهان- ترجمه کتاب السماء و العالم بحار، جلد ۷، ۱۸۴-۱۸۳، پیغمبر ص فرمود: ای علی راست می‌گویند دشمنی ندارد از قریش مگر زنزاده و از انصار جز یهودی و از عرب جز بی‌پدر و از مردم دیگر جز بدبخت و از زنان جز سلقلیه و آن زنیست که از پس حیض بیند، وانگه دیری سر بزیر افکند وانگه سر بر آورد و فرمود: ای گروه انصار فرزندانان را با دوستی علی علیه السلام بسنجید، و ما دوستی علی را بفرزندان خود پیشنهاد می‌کردیم، هر که علی دوست بود می‌دانستیم فرزند ما است و هر که دشمن علی بود از ما نبود.

بخش امامت- ترجمه جلد هفتم بحار الانوار، جلد ۵، ۱۲۴، بخش پنجم دوستی با ائمه علیهم السلام علامت پاکی ولادت و دشمنی با آنها علامت آلودگی ولادت است، ص: ۱۲۲، (۶) خصال: داود بن حسن از ابی رافع از علی علیه السلام نقل کرد که پیامبر اکرم فرمود هر کس عترت مرا دوست نداشته باشد بواسطه یکی از سه چیز است یا منافق است یا زنزاده است و یا مادرش باو در ایام ناپاکی حامله شده. جابر بن عبد الله انصاری گفت: ما محبت علی را بر فرزندان خود عرضه می‌داشتیم هر که علی را دوست می‌داشت می‌فهمیدیم اولاد ما است و هر که دشمنی با علی می‌ورزید او را از خود نمی‌دانستیم.

بخش امامت- ترجمه جلد هفتم بحار الانوار، جلد ۵، ص: ۱۲۷، (۱) معانی الاخبار: سیف بن عمیره از حضرت صادق علیه السلام نقل کرد که فرمود: ولد زنا علاماتی دارد یکی از آنها دشمنی با ما اهل بیت است دوم علاقه و میل به زنا دارد که خود از آن تولید شده سوم دین را سبک می‌شمارد چهارم بد برخورد با مردم است و بدخو نیست با برادرانش مگر کسی که در رختخواب پدرش متولد نشده یا کسی که مادرش او را در هنگام حیض حامله شده. (۲) محاسن: ابو عبد الله مدائنی گفت حضرت صادق علیه السلام فرمود: وقتی محبت ما در دل شما برقرار گردید خدا را سپاسگزاری کنید بر بهترین نعمت. گفتم منظور فطرت اسلام است فرمود نه پاکدامنی است ما را دوست نمی‌دارد مگر پاکدامن و دشمن نمی‌دارد مگر کسی که مادرش او را از دیگری حامله شده و بشوهرش نسبت داده بر اسرار و زنان خویشاوند خود نگاه می‌کند و از آنها ارث می‌برد چنین کسی هرگز ما را دوست نمی‌دارد ما را دوست نمیدارد مگر کسی که پاک باشد از هر طایفه‌ای که هست

بخش امامت- ترجمه جلد هفتم بحار الانوار، جلد ۵، ص: ۱۳۰، ارشاد مفید: عبد الله بن حزام انصاری گفت ما خدمت پیامبر اکرم ص بودیم با گروهی از انصار فرمود ای انصار فرزندان خود را آزمایش کنید با محبت علی بن ابی طالب هر که او را دوست بدارد بدانید رشید و درست است و هر که دشمن بدارد بدانید بواسطه آلودگی نطفه اوست.

ثواب الاعمال- ترجمه انصاری، ۵۲۱، (۱) ۹. زراره می‌گوید: از امام باقر (ع) شنیدم که می‌فرمود: در زنا زاده، نه در خودش و نه در پوستش و نه در مویش و نه در گوشتش و نه در خونسش و نه در هیچ چیز او خیری نیست. ۱۰. ابو خدیجه از امام صادق (ع) نقل کرده است که فرمود: اگر بنا بود زنا زاده نجات یابد، آن مرد سرگردان بنی اسرائیل نجات می‌یافت. پرسیدند: مرد سرگردان بنی اسرائیل که بود؟ فرمود: عابدی بود که به وی گفتند: زنزاده هرگز پاک نمی‌شود و خداوند هیچ عملی را از او نمی‌پذیرد، پس او بیرون رفت و میان کوه‌ها می‌گشت و می‌گفت: گناه من چیست؟

مشابه این مباحث به تفصیل در جلد ۱۳ بحار الانوار در ارتباط با ظهور قائم و اینکه دشمنان حضرت از زنزادگانند و همینطور که حضرتش خون زنزادگان را می‌ریزد آمده است.

روانشناسی تربیتی نتیجه گرفته‌اند این است که تذکرات و نصایح تربیتی والدین هرچند در تربیت کودک بی تأثیر نیست ولی این رفتار پدر و مادر است که اساس آموزه‌های تربیتی برای طفل را تشکیل می‌دهد. لذا کودک الگوی رفتاری خود را با بررسی رفتار پدر و مادر از آنها نسخه‌برداری می‌کند. اگر پدر و مادر در این مرحله اخلاق و صفاتی را مراعی باشند فرزند نیز همان اخلاق و صفات را سرمشق خود قرار می‌دهد و آن می‌کند که والدین می‌کنند. بنابراین تقييد والدین به رعایت دستورات شریعتی و طریقتی طفل را آماده و مهیای مراحل رشد مادی و معنوی وی می‌سازد.

معاشرین بیرونی نظیر معلمین، همبازی‌ها و همکلاسی‌ها رفتارهای خود را بر بطور صریح و ضمنی بر کودک عرضه می‌نمایند و بروز رفتار در این مقطع سنی شکل خاصی به خود می‌گیرد و طفل آموزه‌های خود را کامل نموده و به هم سن و سالان خود نیز عرضه می‌نماید.

مرحله بلوغ جسمی

حصول کمال قوای شهویّه و غضبیّه با ورود به دوران بلوغ جنسی و بروز ادراکات جنسی و جسمی و رفتارهای ناشی از آن در این مرحله محقق می‌شود. در این دوران موارد اساسی نیازها (نیازهای فیزیولوژیکی و روان شناختی، انگیزش درونی و بیرونی و نیازهای اجتماعی)، شناخت (اهداف، آراء کنترل شخصی و خودیت و تلاش) و تفاوت‌های فردی (ویژگی‌های شخصیتی و انگیزش‌های ناهشیار و رشد) و به عبارت کلی‌تر انگیزش و هیجان^{۲۵} در فرد بارز و به مرحله ظهور می‌رسد و رفتارهای فرد را خواسته و ناخواسته مدیریت نموده و او را به گونه‌های مختلف شخصیتی و مسیرهای مختلف زندگانی می‌کشد. تفکرات در مورد اهداف زندگی مادی و معنوی و کیستی و چیستی خود و موفقیت‌ها و شکست‌ها در زندگی فرد اساساً از این دوره آغاز می‌شود.

دستورات طریقتی در این دوره جهت‌دهی افکار فرد به مسیر معنوی حیات است. می‌فرمایند^{۲۶}: «امتیاز انسان از سایر جانداران به عقل و فکر پایان‌بین است و کودک از اول تولّد مانند سایر حیوانات است ولی به نموّ تن فکر او هم پیشی می‌گیرد و پایان‌سنجی او افزون می‌گردد و از دانسته و دیده و شنیده خود پی به نادانسته برده به آثار سایر موجودات هم پی می‌برد و به آرایش و پیرایش بدن جسمانی و لوازم آن در درون و بیرون می‌پردازد و هر اندازه فکر را بیشتر به کار می‌اندازد و مقدمات فراهم‌تر باشد بهتر نمو کرده و چنانچه مشهودست متدرجاً به آثار و اسرار عالم خلقت پی برده برای استفاده نوع خود اختراعات کرده و صناعات به وجود می‌آورد ولی نباید به همین اندازه بسازد و فکر را صرف خارج وجود خود نماید و همّت خود را در بدن و لوازم آن که فانیست صرف نماید بلکه به خود آمده تأمل نماید:

از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود به کجا می‌روم آخر نمایم وطنم

دلایل بقای روح و تجرّد نفس و عالم آخرت و از محدود بودن جسم و جسمانیات و انقلابات آن و فنای تدریجی و کلی بدن و از خاموش نشدن جستجو و شوق فطری به رسیدن به خواهش‌های دنیوی و دوندگی برای یافتن آرزو و طلب گمشده خود آگاه گردد که جولان بینهایت فکر نه منحصر به دنیاست و حقیقت انسانی جز این تنست بلکه آنچه

^{۲۵} ریو، جان مارشال، (۱۳۷۶) انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی محمدی. نشر: موسسه نشر ویرایش، تهران.

^{۲۶} - حضرت حاج شیخ محمد حسن صالح‌الحلیشاه گنابادی، رساله شریفه پند صالح، چاپ اول اردیبهشت ۱۳۱۸.

کارفرمای قوی و اعضاست و در تمام تبدلات تن پایدار و با کثرت قوی یگانه و در عین آشنایی با همه بیگانه و دانا و بینا و توانا در بدنست و در عین بی خبری بدن و بی توجهی خیال و در کودکی و جوانی و پیری و در خوشی و ناخوشی و فریبی و مرض و تندرستی پایدار و یکیست و فکر و خرد منسوب به اوست که جان و روان نامیم حقیقت و شخصیت انسانست و جسمانی و محسوس نیست و دل و مرکز فکر واسطه بین جان و تن است و جان مهیمن بر دل و دل مسلط بر بدنست پس نباید جان را توسط واهمه همیشه گرفتار چاه و زندان تن داشت بلکه بدن را باید از راه دل به نور جان روشن ساخت و حقیقت خود را فدای دنیا ننموده بلکه قدری هم به خود پرداخت و پی برد که آثار و گفتار و پندار و کردارها که در زندگانی همراه و تا مرگ هم هست محسوس و در تن نیست پس چون در صفحه جان باقیست به مرگ طبیعی و فنای کلی بدن که در زندگانی هم بتدریج در زوالست فانی نشده و با جان خواهد بود و چنانکه در خواب بدون بدن زندگانی می کند و از حالات و واقعات آن در بیداری خوشنود یا غمگین می گردد و خواب خوب یا بد می بیند و خواهی نخواهی خوشی و ناخوشی آن را در بیداری می یابد و آثار یا عین آن را بعد می بیند پس از مرگ نیز اعمال همراه و موجب آسایش یا عذاب خواهد بود و باید به فکر آسایش آن طرف برآمد و فکر به خودی خود و تنها راه به آنجا نمی برد پس باید جستجوی راه و راهبر برای این راه نمود و انبیاء و اولیاء که این راه را پیموده و خوب و بد آن را دیده و توشه راه را دانسته اند برای بیدار کردن مأمور بوده و راه و چاه را نشان داده اند باید درصدد رفتار به دستور آنها برآمد. و آغاز پیدایش این اندیشه دورین آغاز سلوک به سوی خداست و البته اگر این جستجو و درد شدت نماید و عزم بر اصلاح خود کند و متوجه گردد که به محض ملیت ظاهر و انتحال صورت دیانت به مقصود نرسد و تنها به نوشته و دستور راهنما نتوان راه پیمود و راهی که خطرهای بی پایان و راهزنان فراوان دارد باید با راهنما و اسلحه رفت در تفحص و تحقیق برآمده نص سابقین را که بینا و محیط بوده اند و گفته آنها را حق دانسته که یگانه راه شناسائی راهبرست و با اثر هم مقرونست پیدا کرده و با بصیرت و حسن ظن گرویده و تسلیم شود چنانکه در پیروی موسی (ع) از خضر (ع) بود. این گرویدن را در عرف و اصطلاح عرفا اول سلوک نامند سپس باید به دستوری که گرفت بدون اعتراض و تردید به قدم همت راه را طی نماید و در حالات وارده ثابت قدم باشد و به سلاح ذکر رفع وساوس نماید و در هر حال همراه با فکر باشد و پایان بین بوده به ظاهر تنها نجسبد و تا زنده است دست دل از دامن پیر رها نکند و وجهه امر الهی را منظور و تعظیم او را تعظیم حق داند و در آنچه رضای او داند تأسی نماید که ممدوحست و تقلید نادانسته و بر پایه ناستوار مذمت دارد و باید در پیدایش نورانیت و بصیرت که عجز و نیازمندی می آورد بر توسل افزایش و از پرتو نظر پیر داند که مبادا در ورطه ناز افتد که خطر عجب و خودسری و غرور خطر بزرگ راه است.»

مرحله ازدواج و تشکیل خانواده و توسعه روابط اجتماعی

در این دوره فرد معاشر دایمی برای خود می گزیند. برآیند رفتاری زن و مرد و تولد فرزندان نیازهای جدیدی را به منصه ظهور می رساند. فرد برای تأمین نیازهای خود و خانواده خود روابط اجتماعی گسترده ای را آغاز و کنش ها و واکنش های عینی نسبت به جامعه دارد. انتهای این دوران سالخوردگی و انفعال پیش آمده و فرد با کاهش قوای جسمی روبرو شده و انگیزش های حاد در وی تخفیف می یابد تا نهایتاً حیات مادی را به اتمام می رساند.

در این دوره دستورات تربیتی اعم از دستورات شریعتی و دستورات تربیتی در رابطه با رفتار فردی و اجتماعی گستره

بسیار بزرگی را تشکیل می‌دهند. می‌فرمایند: ^{۲۷} «ایمان زراعتیست که میوه آن وقت مرگ چیده می‌شود و آسایش و بهره آن بعد از مرگ آشکار شود. این زراعت باید به پندار و گفتار و کردار نیک آبیاری شود که نمو نموده تباه نگردد بلکه شاید پیش از مرگ طبیعی به مرگ اختیاری بهره آن را بردارد و خداوند نیکی را معین فرموده و پسند خود را دستور داده لازمه بستگی و ایمان فرمانبرداریست و رضای دوست را که دوست بفهمد باید به آن رفتار نماید تا چه رسد که امر و نهی در آن باشد که باید در اطاعت بی‌اختیار باشد و چون برخلاف نفس است به کلفت باید وادار نمود به این جهت تکلیفش نامیدند و باید تعظیم امر و نهی نموده و سهل نشمرده و تا بتواند بکوشد. چه در احکام ظاهر و شریعت و چه آداب باطن و طریقت که این هر دو نباید از هم جدا باشد که بدون یکدیگر نتیجه نبخشند. شریعت اعمال راجع به تن و طریقت راجع به دلست. شریعت آراستن ظاهرست به طاعت، طریقت پاکیزه نمودن باطن است به اخلاق پسندیده و دوستی و یاد خدا و روشن ساختن دل به شناختن او. پس این هر دو مانند مغز و پوست بلکه مانند لفظ و معنیست و مانند جان و تن و یا چراغ و روشنایی آن یا مانند دوا و اثر آن و جمع بین ظاهر و باطن و شریعت و طریقت از اختصاصات سلسله نعمت‌اللّٰهیه بوده و هست پس باید مراقبت داشت و آن کس که خود را نزدیک‌تر داند باید در رفتار بر احکامی که در قرآن مجید و خطاب به مؤمنینست بهتر بکوشد حتی امور دنیا از کسب معاش و انماء مال و پرستاری عیال و تلذذات حلال به قصد امتثال امر که رسیده بنماید عبادت نیز خواهد بود، و در اسلام به قدری توسعه در احکامست که در هر کاری امر یا نهی هست و می‌تواند مسلم تمام کارهای دنیوی خود را با نیت امتثال بندگی خدا نماید. پس خواندن قرآن که فرمان خدایی و صورت پیمان بین بندگان و خداوندست امر عمومیست که تا بشود هر روز ولو کم باشد بخوانیم که به یاد بندگی خود افتیم و از پیمان یاد آریم و تا بشود باید ترجمه آن را دانست و تدبّر در آن نمود و در اول شروع با پاکی و پاکیزگی پناه به خدا از شرّ و سوسه شیطان برد که مبادا در دل جا گیرد و برخلاف جلوه دهد و برای آنها که ترجمه ندانند باز هم خواندن قرآن و توجه به خدا و پیمان خدایی نیک و امر شده است ولی نباید به اندازه‌ای متوجه لفظ شویم که از معنی و مقصود دور افتیم و خواندن ترجمه قرآن که بطور صحیح ترجمه شده باشد در غیر نماز برای دقت و دانستن بعضی احکام و دستورات اخلاقی خوبست که اقلّ بدانیم آنچه دیگران ادعا نمایند بهتر و بالاتر آن را دارائیم.

نماز پایه دینست نشانه بزرگ اسلامیتست، و روی آوردن بنده است به سوی خدا که مایه تمام عبادتست، پس اگر پذیرفته شد ماسوای آن پذیرفته، و اگر رد شد مردود می‌شوند اولین حکم اسلامیت و البتّه به جماعت پسندیده‌ترست که اجتماع مؤمنین از عبادات محسوب و برکت و رحمتست باید تنبلی نکرد و نماز صبح و مغرب را که نزدیک‌تر به صورت نماز وسطی است مخصوصاً تا بشود در اول وقت بجا آورد و کوشید که حال مطابق باشد با گفتار و دل را با دلداری داشت او را حاضر دانسته به اذان و اقامه خود را آماده کارزار با نفس کرده به تکبیر الاحرام پشت پا بر ماسوی زده درجات سیر را مطابق گفتار پیموده که به حضور رسیده سلام دهد و البتّه باید بداند که چه می‌گوید و با که می‌گوید و چه می‌خواهد و اگر دارای آن حال نگردید و توفیق نیافت خود را قاصر و مقصر دیده نفس را سرزنش نماید و حال راهروان را در نظر آورد که به تازیانه شوق نفس را به راه اندازد و اشارات در کتب عرفا مخصوصاً در کتب مرحوم سلطانعلیشاه شهید قدّس سرّه مبسوطست و در نوافل موافق امر با تدبّر بکوشد و در نیت جز مولی را نخواهد و باید از دقت و کنجکاوی در احکام نماز اشارات و دستورات عمومی که استنباط می‌شود دریافت و رفتار کرد. مانند پسندیدگی

^{۲۷} - حضرت حاج شیخ محمد حسن صالح‌علیشاه گنابادی، رساله شریفه پند صالح، چاپ اول اردیبهشت ۱۳۱۸.

نظافت و بدی کسالت و نیکی اجتماع و جماعت و پسندیدگی تعطیل جمعه تا بعد از ظهر و اثر نطق و خطابه و مراقبت عفت و جمعیت خیال و توجه و رعایت خانه‌داری که «مسجد المروة بیتها» و مساوات و برادری و اطاعت بزرگان و یگانگی و جلوگیری از خود و دیگران در ستمگری و حفظ الصحه (بهداشت) و لباس و ظرف نساختن از طلا و نقره که برای مبادله در معامله مورد احتیاج عمومست و مقید نبودن مردان به زینت با تقید به نظافت و ملاحظه هم‌نشینان و اذیت نشدن آنان ولو از بوی بد انسان و آسایش از زحمت کار دنیا به توجه به خدا و پسند بودن بیداری سحر و خواستن برای مؤمنین آنچه که برای خود می‌خواهد که «اهدنا» به لفظ مفید جمعست و دستور جشن دیانتی گرفتن از نماز عیدین و جمعه و روا نبودن سعایت مؤمن نزد خدا و بزرگان بلکه لزوم شفاعت آنها از نماز اموات و توجه به خدا در هر تغییر و انقلاب از نماز آیات و رعایت اقتصاد و میانه‌روی اگر چه در آب باشد و نترسیدن با رعایت احتیاط در نماز خوف و غیر اینها که مسلم باهوش با تدبیر درمی‌یابد بلکه مؤمن در هر امری باید تدبیر کند که آنچه پسند دوست باشد دریابد و چنان کند. و بعد از نماز هم باید تا بشود در محل نماز اوراد و تعقیبات نماز را با توجه قلبی و دریافت معانی بخواند که در آنچه دستور داده‌اند رضای خدا و تربیت نفسست به شرط توجه بلکه اصلاح امر دنیا و آخرت و دفع هم و غم و حل مشکلات در توجه و توسل منظور و مژده داده‌اند. و دعا که خواندن خداست به خواست دلست چه بر زبان آید و چه نیاید که خواستن به دل و نذر روزه یا نماز برای کاری یا نذر مالی نمودن و توسل به بزرگان دین و شفیع قراردادن روان‌های پاک آنها را نزد خدا که خدا در شفاعت آنها اجازه داده یا صدقات و خیرات در راه خدا و امثال اینها همه مراتب دعاست و توجه قلبی و همت مؤمن بر امری دعاست و البته با توجه تام دل و حال رستگی و بیچارگی که بریدن از ماسوی است اجابت می‌شود و برای افزونی توجه و یکر و شدن دل، پاکی تن و پوشاک از حدت و خبث و مال دیگران نبودن و پاکی دل از آلودگی‌ها و توبه و انابه و خوراک حلال و مواظبت شرع و افسرده نبودن مؤمن و اجازه عمومی یا خصوصی دستور داده شده و البته در حال ریزش رحمت و موقع اجتماع مؤمنین به وجه ایمانی و موقع راز و نیاز مؤمنین مناسب‌تر و به اجابت نزدیک‌ترست مخصوصاً در حال توبه مؤمنین و مجالس و حلقه ذکر آنها که رحمت خدا شاملست نباید کوتاهی نمود و دعای زبانی هم اگر از دل خیزد که زبان هم بگوید یا بخواند و توجه نماید که در دل اثر نماید و حال شود دعا خواهد بود و خواندن دعاها که مسلمست از بزرگان رسیده برای آموختن طرز مناجات و راز و نیاز و طریق ادب بسیار ممدوحست. که کمترین بهره آن دانستن است که انسانی نباید از خود به خارج پردازد یا خود را بی‌گناه پندارد بلکه باید گناهان خود را پیش چشم آورده و به خدا پناه برد و از او بخشش بخواهد برای خود و برادران و پدر و مادر و نیاکان و فرزندان خود. و نیکی آنها را از خداوند بخواهد و یاد گذشتگان نماید و برای آنها بخشش و رحمت درخواست کند و اجابت دعای برادران را بخواهد و چون خداوند اذن در شفاعت پیغمبر صلی الله علیه و آله داده و شفاعت او را پسندیده در آغاز و انجام دعا چنگک به دامان آن حضرت زده و صلوات بفرستد و در استغفار وعده بخشش و رحمت و نیرومندی و دادن دارایی و فرزند و فراوانی و افزونی نعمت و برکت آسمانی و زمینی داده شده است پس در دعا باید با حال استغفار باشد و ذکر استغفار گوید و تا تواند به امور دنیا که پستست نپردازد و خود را از کریم به کم قانع نسازد و به خدا واگذارد که او کفایت مهمات نماید و بدی احدی را تا بشود نخواهد که اسباب زحمت گردد و اگرچه هر آنی که حال دعا بیاید همان موقع ساعت استجابست و هر شب بندگی نماید در به رویش باز شود و شب قدر گردد ولی اوقاتی که برای عبادت قراردادده و نام برده‌اند توجه بیشتر و مؤثرترست و مواقعی که بزرگی به وصال رسیده و یا دری به روی خلق باز شده است البته توجه تمام‌تر گردد. و سحرها که هوا صافی و تن در آسایش و روح روشن و بی‌آلایش است و هنوز

به کار دنیا نپرداخته در شبانه‌روز بهترین ساعاتست که گناهان خود را پیش چشم آورده راز و نیاز با بخشنده بی‌نیاز نماید و فواید روحی و جسمی و بهره‌بری در کارهای دنیوی و اخروی بر بیداری بین الطلوعین فراوان مترتبست و در ایام هفته جمعه بهترست و در ماه‌ها رمضان. ...

روزه برای تربیت نفس و خودادن بر اطاعت و شکستن خواهش‌های نفس و کاهاندن قوای حیوانی و صفای روح و آگاهی از حال ضعفا و دیگر حکمت‌ها در ماه رمضان به شرایط و دستور معین در شریعت امر شده است و هر اندازه از تن بکاهند بر روان افزوده شود تندرستی که وعده داده‌اند به روزه مشهود و کسالت بواسطه تغییر وضع خواب و بیداری و زیادخوری و تنبلی و ناپرهیزی و خواب بین‌الطلوعین و بیکاری می‌شود انسان نباید چنان گرفتار شکم و عورت گردد که یکی دو ساعت مثلاً غذای او نتواند دیرتر شود و از آن هراس و ترس داشته باشد فقط وسوسه نفسست و طپش او هنگام بندگی و فرمانبرداری، که باید پشت پا به آن زد و باید کوشید که در شب و روز روزه به یاد خدا بود و تمام اعضاء و قوا را از مخالفت امر خدا و لذایذ دنیا نگاه داشت.

زکات عایدات مالی برای مصارف عمومی و خمس غنایم و عایدات که برای وادین و اقبای رسول صلی الله علیه و آله و امام و مستحقین آنها معین شده. و سایر انفاقات واجبه و مستحبّه برای کاهاندن بستگی دلست به دنیا و توجه به مالکیت حقّه حقّ تعالی و مراقبت عایدی (درآمد) و حساب خرج (هزینه) که تا بتواند بسازد و خرج افزون از دخل نکند که به وام گرفتار شود و برکت برای پرداخت آن وعده داده شده و دهنده که روزی می‌دهد می‌تواند کمتر یا بیشتر نماید یا از راهی که گمان نمی‌رود ببخشد و حفظ کند یا ببرد مخصوصاً در فطره که اظهار بندگی و یاد داشت بیعت و نمایش فطرت ایمانست تأکید بیشتر شده است و انفاقات مستحبّه از قبیل ضیافت و مساعدت مؤمنین و صدقات و اطعام و کسوه فقرا و ساختن آسایشگاه عمومی از قبیل پلسازی و حوض و حمام و مساجد و بیمارستان‌ها و آموزشگاه‌ها و مانند آن با توانایی و میانه‌روی پسندیده خدا و خلقتست و موجب دوستی و حفظ و رفع گرفتاری و بلیه است و اختصاص به دسته معین ندارد آسایش نوع باید منظور باشد و هر چند ظاهرسازی بی‌حقیقت و تقید بی‌نتیجه در آن کمتر باشد بهترست.

حج بر مسلمین هر کس بتواند چنانکه اگر برود به حج مکه و برگردد زندگانی او به هم نخورد واجبست و تربیت و سیاحت و افزونی هوش و تجربه و برکت و قدردانی نعمت بعد از آن مشهود می‌شود. جهاد بزرگ که کوشش با نفس در بندگی خدا و رستگی از دنیاست واجبست بر مؤمنین که باید با اسلحه ذکر و فکر و کمک همّت باطن پیر جهاد با شیطان نمایند و کوشش ظاهری برای توسعه و حفظ اسلام و اسلامیت و جان و مال را در راه حقّ دادن و جهاد کوچک در صورت امر امام با دشمنان خارجی با اسلحه جنگیدن بر تمام مسلمین مگر اشخاصی که معاف شده‌اند واجبست و هکذا دفاع از مهاجم در هر زمان با امکان. و آموختن آداب جنگ در هر زمان برای مسلمین عموماً و مخصوصاً شیعه که انتظار ظهور امام و جهاد در رکاب آن بزرگوار دارند لازمست.

امر به معروف و نهی از منکر دو پایه استوار و دو نگاهبان اسلامند که به عنوان آمریت و وظیفه صاحبان امرست یا کسانی که اتصال به آنها یافته و خود رفتار بر آن داشته و از آفات نفسانی خلاصی یافته و در کنف حفظ خدایی قرار گرفته نیک و بد اشخاص را دانسته باشند و زمان را مقتضی دیده به اندازه اقتضاء و پیشرفت امر و نهی نمایند و به عنوان نیکی خواستن برای برادران و دلالت بر خیر و همراهی در نیکی و پرهیزگاری و پیشرفت و نگاهداری قانون الهی و جلوگیری از شیوع

بدی و تنفر قلبی از بدی‌ها و تشویق و کمک در نیکی‌ها بطور مقتضی از وظایف تمام مسلمین است با دانستن نیک و بد و مواقع آن و رفتار خود بر آن و البته بهترین امر و نهی به رفتارست که مؤثرست غالباً.

سایر احکام شریعتی و فرمان‌های خدایی که در قرآن ذکر شده یا بزرگان که مبین قرآند فرموده‌اند باید تا بشود رفتار کرد و کوتاهی نمود چون دوست می‌پسندد که آنچه پسندیده آنها بوده مستحب در فقه نامیده شده و تا بشود باید بجا آورد که غالباً آثار دنیوی هم بر آن مترتبست. و چون مؤمن دائم به یاد خدا و در حکم نمازگزارست تا ممکن شود غسل و اگر نشد وضو و الا تیمم داشته باشد که حفظ از شیطان و سلاح جهادست مخصوصاً در زیارت مؤمنین و مجامع دینی و خواندن قرآن طهارت و بوی خوش خوبست و باید کوشید که باطن هم پاک شود. و آنچه نهی از آن رسیده سالک را از خدا دور و دل را چرکین و بسته به دنیا می‌کند و باید دوری کرد و لذت موهوم و فانی را برای دریافت خوشی‌های جاودانی ترک کرد و به کردار زشت که پسند عقل نیست و خاطر بزرگان را می‌رنجاند و مورد تنفر و بدنامی و دشمنی مردم هم می‌گردد و غالباً آثار آن می‌ماند نباید خود را آلوده ساخت و در شریعت مقلّسه اسلام معروف و منکر معین و راه جلوگیری دستور داده شده که در کتب مسطورست و مسلمین غالباً باید دانسته باشند ذکر آنها به طول می‌کشد و کتاب مفصلی می‌شود و بعضی گناهان که حال توبه را هم غالباً می‌برند و در نفس جا می‌گیرند بزرگ و کبیره فرموده‌اند و در قرآن نهی سخت رسیده و بعضی صغیره محسوب می‌شوند که اصرار بر آنها نیز نفس را بالاخره جری و دل را تیره می‌گرداند و در ضمن عبادات و معاملات و معاشرت‌ها نیز هست. مثلاً قمار که براندازنده خانواده‌ها و عادت‌دهنده به بیکاری و پریشان‌کننده فکر و دشمن‌کننده دوستانست از منکراتست و عاقل نباید پیرامون آن بگردد. هکذا مسکرات که عقل را که امتیاز انسانست از حیوانات دیگر و منشاء صفات و کردار نیکست زایل می‌کند و تریاک و چرس و بنگ هم از مسکرات محسوبست.

فقر و درویشی علقه دل را از غیر خدا بریدن و رو به عالم مجرد آوردن و تن با خلق و دل از آنها بر کنار داشتنست و منافی تأهل و گرفتن زن نیست بلکه تأهل سنت اسلام و حفظ از بسیاری از خطرات و آورنده روزی و در صورت ادای وظیفه و تحمّل ناملایم مربی سالکست و تنهایی روا نیست مگر به ناچاری و نباید در گرفتن زن ملاحظه دارایی و جمال نمود بلکه دانایی تحصیلی هم تنها مفید نیست باید ملاحظه نجابت ذاتی و دیانت و عفت و اخلاق و وقار کرد و ملاحظه نداشتن مرض مسری هم لازمست و ملاحظه اولاد که بقای نوع در آنست و نتیجه ازدواجست باید داشت و حتی الامکان از تکلفات در اول و بعد هم در زندگانی بر کنار بود که غالباً اینگونه گرفتاری مانع ازدواج می‌شود یا تولید زحمات و خرابی‌ها می‌کند و در معاشرت با زن‌ها به محبت و گذشت و تربیت موافق دستور بزرگان رفتار شود که خواهی نخواهی آنها هم به محبت به وظیفه خود آگاه و رفتار نمایند. و البته آنها هم از وظیفه خود نباید تجاوز نمایند و چون منظور اصلی بقای نسلست در نزدیکی زیاده‌روی روا نیست که مواد لازمه زندگانی بدن کم شود و در تندرستی رخنه افتد و موافق دستور بزرگان اولی است و البته غذای حلال خوردن و در آن حال به یاد خدا و با نیت امتثال بودن که اولادی اگر پیدا شود نیک باشد لازمست و چون توانایی عدالت بسیار نادر است زیاده از یک زن جز زحمت بهره‌ای ندارد مگر در ناچاری و موارد ضروری. و طلاق در نزد خدا و خلق ناپسند و بر حضرت رسول صلی الله علیه و آله مگر در ناچاری ناگوارست و بردباری در ناگواری‌های زنان تا بشود گوارتر از طلاقست.

و پرورش تن و روان فرزند که تحصیل هم از آن محسوبست با پدر و مادر است و خواندن و نوشتن را می‌توان برای همگی لازم دانست مانند اینکه خواندن کتاب حتی کتب بیگانگان هم بعد از خواندن کتب خود و بینایی در دستورات بزرگان خود برای افزایش آگاهی برای همه خوبست و آموختن عقاید و احکام لازمه به اندازه حاجت برای همه لازمست، البته آموختن علوم مختلفه دینی یا دنیوی هر اندازه بیشتر بود با فراهم آمدن وسایل فضیلت و کمالست. و باید انسان که بالطبع مدنی آفریده شده و به یکدیگر محتاجند کمک به هم نمایند و هر کسی کاری انجام دهد که پیکر بیهوده و بار بر جامعه نباشد و تکیه به خدا و استغناء داشته چشم داشت و طمع نداشته باشد که چشم داشت و تکیه به ظاهر بزرگان هم بد است باید از باطن آنها خواست. و در کار کردن که پسندیده خداست باید کوشید و تا توانست به آموختن هنر استاد خود تنها قناعت ننموده همیشه کنجکاو برای آگاهی بر مجهولات کرده و هنر خود را ترقی داد و اگر چه دارا باشد که از دارایی خود بتواند زندگانی کند باید کمک جامعه نماید ولو به رسیدگی و آبادانی دارایی خود که سرانجام آن آسایش مردمست و از گدایی و دزدی که دو نقطه مقابل کسب است و در اسلام نهی سخت شده است دوری باید کرد که مبادا در کسب حلال او هم پیدا شود و از دستوراتی که در شریعت برای معاملات رسیده تجاوز نکند که مالک حقیقی تصرف آن را روا ندارد و در کسب خوشنودی خدا و کمک بندگان را بخواهد. و از ربا که مخصوصاً در قرآن مجید تهدید سخت دارد و در حکم اعلان جنگ با خدا و رسولست دوری گزیند و ربا غیر مضاربه و غیر بیع است که رواست. و بعضی کسب‌ها که نهی رسیده و در نزد مردم هم بدناما و ننگست مانند قصابی و شکار و احتکار بی‌برکتی آنها پیدا است. و کم دادن و بیش گرفتن در کیل و وزن بد است بلکه مؤمن در همه پندار و گفتار و کردار خود باید کم نفروشد و بیش نخرد و آنچه به خود روا دارد به دیگران روا داشته باشد که یک معنی انصافست. و باید از آنچه انسانی را به بیکاری عادت دهد و بار گردن جامعه سازد تا چه رسد که خانمان برانداز باشد پرهیز کند مانند عادت به مجالس خوشگذرانی و شرب و قمار و مشاقی کیمیابازی و تریاک و حشیش و مانند آنها که دستورات اسلام بر پایه کار و مردانگی و بندگی خدا گذارده شده و در هر کاری هم میانه‌روی خوبست که تن فرسوده و روح خسته و مزاج ناتوان نگردد و بین شش ساعت و هشت ساعت در شبانه‌روز به تفاوت کار فکری و جوارحی و تفاوت هوای گرم و سرد و تفاوت کار و مزاج و محل باید کار کرد مگر مورد لزوم. و تنبلی هم بد و تباه ساختن حق جامعه است و تقید به کسب و کار هم یکی از امتیازات سلسله علیه نعمت‌اللهیه بوده و هست که در کوشش بحمدالله سرمشق بوده و هستند و در خرج هم باید میانه‌روی کرد که در هر کار تندی و کندی ناپسندست و چنانکه پیشتر هم اشاره شد نباید خرج را تا بشود جلو انداخت بلکه آنچه را درآمد است مختصری پس‌انداز کرد و آنچه بماند بر زندگانی تقسیم کرد که معنی قناعت و سازش است نه اینکه بتواند و بر خود سخت بگیرد و نباید انسان در خرج نگاه به بالادست نماید که همیشه به رنج باشد بلکه به نادرتر از خود نگاه کند که خوش باشد.

مؤمن در امور خود و دیگران باید پایان‌بین باشد و پیرآمون کار را بسنجد و با دانایتر از خود مشورت نماید و بعد از مشورت صلاح دین و دنیا را برگزیند و رفتار کند که مشورت از لغزش نگاهدارد. و اگر در کاری مردّد ماند و به کنگاش تردید برنخواست استخاره نماید و نیک و بد کار خود را از خدا بخواهد آنچه پاسخ آید خیر او باشد و توکل بر خدا و واگذار به پیشآمد هم یک نوع استخاره است که هرچه صلاحست پیش آید. و به جزئیات وسوس نفس از کار نباید بازماند که تطّیر و فال بد زدن نهی رسیده است و خیال را نباید به چیزی که اثر طبیعی آن معلوم نیست و از بزرگی

هم نرسیده پابند و مشوش ساخت که حتی به زبان آوردن نهی رسیده و نفس را مضطرب سازد و اگر چنین خیالی پیش آید به استغفار پردازد و پناه به خدا برد و صدقه به مستحقّی رساند رفع شود. و فال نیک زدن خوبست که امید را قوی و همّت را راسخ و دل را آرام گرداند. و چون انسان از اول تولّد تا آخر زندگی تحت تأثیر واهمه است و یک آن از صورت تراشی واهمه آسوده نیست و آبادانی گیتی به توسط واهمه است نمی‌تواند بالکل گریزان باشد و از موهومی که گریخت در موهوم دیگر افتد لیکن بسیاری از موهومات راه و روزنه به حقیقتیست و باید در آغاز پیدایش و انجام آن دقت کرد و بعضی از آن که از بزرگان رسیده باید مقصود را دریافت و مراقب بود چرا که روح قوی نماینده الهی در آن امر اثر بخشیده و بعضی که موافق با آثار آشکار و یا پنهان طبیعی یا دارای اثر روحی بود و یا خیالیست که مؤثر در تربیت یا سودمند در آسایش مردمست یا بدون آن توده مردم در وظیفه انسانیت یا دیانت خود کوتاهی می‌نمایند نباید موهوم صرف گفت بلکه به تفاوت مراتب باید حقایق نامید و آنچه غیر اینست اگرچه آثاری از آن به تصادف یا از توجه نفوس به آن پیدا شود باید موهوم نام گذاشت پس آنچه فرمایش بزرگان دینست فرمایش آنها را که اثر خارجی بخشیده باید تعظیم نمود و بسیاری از موهومات یا مثلها هست که دستور اخلاقی و نتیجه تربیتی در آن منظور بوده است باید پی به آن برد و آن را ترویج کرد و موهوماتی که در میان عامّه است در هر دسته و هر ده و هر شهری می‌گویند تا توجه به آن هست نباید در انتظار بی‌اعتنایی نمود بلکه از توجه نفوس به آن اثری پیدا می‌شود پس اذهان را باید منصرف و بیدار کرد. و نباید در کارهای دنیوی که فوتی نیست شتاب پیش از وقت کرد مخصوصاً در انتقام و مؤاخذه سنگینی و تأخیر بهترست که به پشیمانی نکشد یا آنکه وسایل هر کار را پیشتر باید آماده ساخت که در موقع به زحمت و عجله نیفتد که عجله پیش از وقت روا نیست و تهیه مقدمات در وقت روا نیست و تأخیر آفات دارد. و تنبلی و تکاهل هم که موقع بگذرد بد است و در کارهای دینی و یا فوتی شتاب پسندست و میان‌روی که در هر کار مطلوبست موقع شناسیست و باید آن را پیشه خود ساخت.

در خوردن و آشامیدن از حلال و با یاد خدا هم زیاده‌روی نکند که مریض شود. در مقاربت با حلال تجاوز از حدّ ننماید که مزاج را ضعیف سازد. و هکذا خواب که ناچارست از حدّ اعتدال نگذرد و از ثلث شبانه‌روز بیشتر نخوابد و از ربع کمتر نشود و به یاد خدا بخوابد و فوری روی غذا و به پشت نخوابد. و در لباس اسراف نکند و سخت هم بر خود نگیرد و به لباس مخصوص مقید نباشد حتی در اندازه لباس میانه‌روی داشته باشد و یکی از امتیازات فقرای سلسله نعمت‌اللّهیه همین مقید نبودن به لباس خاصّ است ولی درست پوشیدن لباس و پاکیزه داشتن لازمست. و نظافت در هر امری خوبست و در اسلام ترغیب شده و مخصوصاً امر به وضو روزی چند مرتبه و غسل که شستن تمام بدنست به وجوب در مواقع معینه و به استحباب در ایام اجتماع مانند جمعه‌ها و جشن‌ها و زیارت فرموده‌اند برای نظافت و برای تیره نشدن روح و متفر نشدن مؤمنین و همنشینان حتی بوی خوش داشتن را پسندیده‌اند و ستردن بعضی موها و حفظ و پاکیزه نگاهداشتن سایر موها که اسباب تنفر نشود رسیده و کوتاه کردن لباس و رفتن حمام و گرفتن ناخن و اصلاح محاسن و جاروب کردن و گرفتن تار عنکبوت امر شده است.

و مسافرت مخصوصاً برای مردان سودمندست و مسافرت‌ها در این زمانه بواسطه امنیت و خوبی راه‌ها و وسائل آسان شده باید مراقب شد که بر ظاهر گردش اکتفا نشود که مسافرت آفاق و انفس و دیدن کشورها و مردمان و مردان نامی برای مؤمن افزونی دانایی و تربیت و تجربه آورد و وسایل کسب و آبادی و تفریح و آداب‌دانی و مردم‌شناسی را فراهم سازد

پس در صورتی که ترتیب زندگانی به هم نخورد گردش ممدوحست. و فرموده‌اند در اول قصد سفر به یاد سفر مرگ هم بیفتد و وصیت کند و وصیتنامه بنویسد و نوشتن وصیت در هر حال بسیار خوب و مختص به سفر یا مرض نیست و با میمنت است و چون مؤمن باید مرگ را در نظر دارد کارهای دنیوی خود را هم باید مرتب داشته باشد.

و مؤمن از گفتار و کردار لغو و بیهوده باید روگردان باشد و خوشنودی خدا را در کردار خود بخواد و خود و عمر و قوای خود را که سپرده‌های خدایند تباه نسازد و به بازیچه مشغول نشود. و شوخی بیجا و زیاد هم لغوست و مخصوصاً با کسان تندخو و آنهایی که مایل به شوخی نیستند ناروا و خنده زیاد و بلند و بیجا مخصوصاً در حضور محترمین بدنماست. در معاشرت و نشستن مجالس هم نباید مقید به جای معین بود و هر جا بود نشست و رعایت احترام سایرین داشت که تقید پایین نشستن هم مانند تقید بالا نشستن است و پایین و بالا موهوم صرفست و در رفت و آمد و دید و بازدید بدون لزوم نباید مقید شد بلکه منظور ملاقات و دوستی باید باشد. مؤمن باید راستگو و راست کردار باشد، شهادت دروغ ندهد و راست را کتمان نکند اگر چه به زیان خود و پدر و مادر و خویشان باشد، مگر سود ایمان مؤمن و خوشنودی او و اصلاح در آن منظور باشد. و قسم گر چه راست باشد یاد نکند که نام دوست را برای دنیا بخواد بر زبان راند و دین را آلت دنیا نسازد که برای عبادات هم مزد گرفتن روا نیست تا چه رسد به قسم لغو و چه رسد به قسم بر دروغ.»

کتاب مصباح الشریعة و مفتاح الحقیقه^{۲۸} حضرت صادق (ع) شامل یکصد دستور تربیتی متنوعی در موضوعات عرفانی، عبادی، اخلاقی و اجتماعی است. سرفصل این ابواب عبارت از موارد ذیل است و برای مشروح آن به خود متن اصلی مراجعه شود: بیان، احکام (حالات قلب)، رعایت، نیت، یاد خدا، شکر، آداب لباس، آداب مسواک، مستراح، طهارت، آداب خارج شدن از خانه، آداب داخل شدن به مسجد، آداب شروع نماز، آداب قرائت قرآن، آداب رکوع، آداب سجود، آداب تشهد، آداب سلام، آداب دعا، آداب روزه، آداب زکات، آداب حج، سلامتی، عزلت گزیدن، آداب عبادت، اندیشه و تفکر، خموشی، آسایش و راحتی، قناعت، حرص و آز، زهد، نکوهش دنیا، ورع، عبرت، تکلف، نکوهش غرور، صفات منافق، عقل و هوی، وسوسه، خودپسندی، آداب خوردن، فرو پوشیدن چشم، آداب راه رفتن، آداب خوابیدن، معاشرت، کلام و گفتار، ستایش و نکوهش، مراء و جدل، غیبت، ریا و تظاهر، حسادت، طمع، سخاوت، ستاندن و بخشیدن، آداب برادری، مشورت، بردباری، تواضع و فروتنی، اقتدا، عفو، خوی خوش، علم و دانش، فتوا دادن، امر به معروف و نهی از منکر، خداترسی، آفت قاریان قرآن، حق و باطل، شناخت پیامبران، شناخت امامان و صحابه، حرمت مسلمانان، نیکی به والدین، پند و نصیحت، وصیت، صدق و راستی، توکل، اخلاص، جهل و نادانی، احترام به برادران مؤمن، توبه و انابت، جهاد و ریاضت، فساد، تقوا، یاد مرگ، حساب، حسن ظن، واگذاری امور، یقین، بیم و امید، رضا، بلا، صبر، حزن و اندوه، شرم و حیا، دعوی و ادعا، معرفت، محبت خداوند، محبت و عشق به خدا، شوق، حکمت، حقیقت عبودیت. در این کتاب حتی به ریز دستورات تربیتی لازم اعم از دستورات شریعتی و طریقتی و اخلاقی پرداخته‌اند که هر کدام وجوه مختلف لازم برای تربیت افراد در جامعه را مشخص می‌دارد.

گسترده‌گی و توسعه این دستورات به ریزترین موارد زندگی همه بر اساس حکمت‌های معینی است که هر کدام از آنها مانع از بروز اخلاص یا اختلالات خاص در زندگی فردی بشر شده که در مرحله بعد به جامعه تسری می‌یابد.

^{۲۸} حضرت جعفر بن محمد صادق (ع)، مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه. ترجمه عباس عزیزی، قم، صلاه، ۱۳۸۱.

تهذیب اخلاق

در نظام‌های روان‌درمانی در روانشناسی متعارف کمتر به مقوله تهذیب اخلاق بطور مستقیم پرداخته می‌شود هرچند در شیوه‌های درمان موج سوم^{۲۹} برخی از آموزه‌های اخلاقی مد نظر قرار گرفته است که قبلاً اشاراتی به آن شد.

«اخلاق» جمع «خُلُق» و «خُلُق» است و در لغت به معنای سنجیه، سرشت و صفات باطنی آمده است. در نظر علمای اخلاق، «خلق» سنجیه و سرشتی است که در نفس ملکه شده است و افعال بدون نیاز به فکر و تامل با اتکا به این تخلق از فرد صادر می‌شود. لذا گزاره اخلاقی را گزاره‌ای تعریف می‌نمایند که مسندالیه آن، فعل ارادی اختیاری انسان، و مسند آن یکی از هفت مفهوم «خوب، بد، باید، نباید، ثواب، خطا و وظیفه» باشد. لذا چنانچه مسند افعال به سمت تعالی بشری متوجه گردد افعال به همین سمت برمی‌گردد. لذا از این رو تربیت عامل مهم تعالی جامعه می‌شود. اگر بخواهیم خُلُق‌ها و حالات و صفات و رفتارها را لیست کنیم می‌توان از موارد زیر نام برد^{۳۰}:

۱- یاد مرگ	۲- امل	۳- توبه
۴- انابه	۵- حیاء	۶- خوف
۷- رجاء	۸- تواضع	۹- کبر
۱۰- فخر	۱۱- ریا و سمعه	۱۲- محبت و ترحم
۱۳- رقت	۱۴- فراست	۱۵- غضب و شهوت
۱۶- شجاعت	۱۷- همت	۱۸- فتوت
۱۹- غیرت	۲۰- خشم	۲۱- کظم غیظ
۲۲- عفو	۲۳- احسان	۲۴- تهوّر
۲۵- جبن	۲۶- کینه	۲۷- عداوت
۲۸- ظلم	۲۹- شهوت	۳۰- عفت
۳۱- شره	۳۲- خمود	۳۳- توکل
۳۴- تسلیم	۳۵- رضا	۳۶- شکر
۳۷- احسان	۳۸- وفا	۳۹- قناعت
۴۰- استغناء	۴۱- طمع	۴۲- سخا
۴۳- حرص	۴۴- حلال	۴۵- مکر و خدعه
۴۶- طغیان	۴۷- جزع	۴۸- حسد
۴۹- خدمت	۵۰- مواضع تهم	۵۱- تعظیم امر و نهی
۵۲- کسب منهی	۵۳- تطفیف	۵۴- انصاف

²⁹ Third-Wave Therapies

^{۳۰} حضرت حاج شیخ محمد حسن صالح‌علیشاه گنابادی، رساله شریفه پند صالح، چاپ اول اردیبهشت ۱۳۱۸.

۵۵- شفقت	۵۶- حسن خلق	۵۷- سبّ و لعن
۵۸- احترام	۵۹- انصاف در قول	۶۰- مواضع تهم
۶۱- معاشرت نیکان	۶۲- حفظ راز	۶۳- اطاعت قوانین
۶۴- حقّ النَّاس	۶۵- ادای قرض	۶۶- رفتار با زیردست
۶۷- غریب	۶۸- اصلاح	۶۹- آزار مسلم
۷۰- مشورت	۷۱- موهومات	۷۲- عجله
۷۳- تآئی	۷۴- لباس	۷۵- نظافت
۷۶- لغو	۷۷- مزاح	۷۸- معاشرت و جلوس
۷۹- شهادت	۸۰- تفریط	۸۱- تعدی
۸۲- عدالت	۸۳- اسراف	۸۴- تذبذیر
۸۵- تعهد	۸۶- تخصص	۸۷- ادب
۸۸- تدبیر	۸۹- حب و بغض	۹۰- علم به حکم
۹۱- غیبت	۹۲- تهمت	۹۳- عیب جویی
۹۴- دروغ	۹۵- سخن چینی	۹۶- سخریه
۹۷- حسد	۹۸- بخل	۹۹- امانت
۱۰۰- زورگویی	۱۰۱- تسهیل	۱۰۲- تجسس عیوب
۱۰۳- زیبایی و آراستگی	۱۰۴- مرابطه	۱۰۵- دوراندیشی
۱۰۶- نیکی	۱۰۷- تحقیر	۱۰۸- شرم
۱۰۹- خیانت	۱۱۰- سازشکاری	۱۱۱- خواری
۱۱۲- مهربانی	۱۱۳- نرمی	۱۱۴- سرقت
۱۱۵- سپاس	۱۱۶- مشورت	۱۱۷- خنده و لبخند
۱۱۸- تعطیر	۱۱۹- عزلت	۱۲۰- تعصب
۱۲۱- فراست	۱۲۲- کیاست	۱۲۳- اندیشیدن
۱۲۴- بزرگواری	۱۲۵- تنبلی	۱۲۶- قهر
۱۲۷- همدردی	۱۲۸- وسوسه	۱۲۹- نصیحت و اندرز
۱۳۰- وقار	۱۳۱- هدفمندی	۱۳۲- مسوولیت
۱۳۳- اختیار	۱۳۴- ایثار	۱۳۵- معاتبه (انتقاد از خود)
۱۳۶- اخلاص	۱۳۷- صدق	۱۳۸- توکل
۱۳۹- اصلاح بین	۱۴۰- مزاح	۱۴۱- حفظ حریم افراد
۱۴۲- عفو و اغماض	۱۴۳- وفای عهد	۱۴۴- رعایت آداب
۱۴۵- ترضیع حق	۱۴۶- تقدیر	۱۴۷- تفتین

در لیست فوق بسیاری از موارد ذکر شده ممدوح و بسیاری از آنها مذموم است و می‌توان صفات بسیار دیگری را نیز به لیست فوق اضافه نمود. هر کدام از موارد فوق می‌تواند مورث موارد یگر باشد یا از ترکیب یا شدت موارد بوجود آید. از لحاظ مکتب عرفان اسلامی تهذیب اخلاق ایجاد تعادل در قوای انسانی است. در این ارتباط می‌نویسند: ^{۳۱} «تهذیب الاخلاق گفتگو می‌نماید از خُلق انسانی که ملکه‌ای است در وجود او و مسلط است بر قوای او و افعال از آن ناشی می‌شود، و آن دو قسم است: طبیعی که غیر قابل تغییر است و این خیلی نادر است و بعضی از اخلاق و بعضی اشخاص اینطور است. و عادی که به اکتسابی نیز تعبیر می‌شود و آن به عادت و ممارست تغییر و تبدیل می‌یابد و به معاشرت و صحبت فرق می‌کند. علمای اخلاق گویند برای انسان دو قوه است:

اول قوه عاقله که قوه علامه نیز گویند، و به واسطه قدرت بر تحصیل مجهولات به توسط نظر و فکر آن را قوه نظریه نیز گویند، قوه ممیزه نیز خوانند از جهت اینکه بین نیک و بد امتیاز دهد؛ قوه تدبیر هم از جهت قدرت آن بر ترتیب امور به حسب مصالح مطلوبه نامیده می‌شود.

دوم قوه عملی که عماله نیز گویند، این قوه‌ای است که انسان را به عمل وامی‌دارد. و آن را از وجهه جلب منافع و جذب ملائم شهوت نامند، و از جهت دفع مضار و امور غیر ملائم آن را غضب گویند.

برای قوه علامه در تحصیل علوم نظریه و معارف حقیقه، چون سیر او است در خط مستقیم به سوی مبدأ افراط متصور نیست فقط قصور متصور است، مگر به نظر عرفانی که جذب محض و سلوک محض را دو طرف افراط و تفریط گفته‌اند. از این وجهه عقاید حقه و ترقیات روحی و مشاهدات پیدا می‌شود، و مرتبه آن فوق مقام تصور و اختیار است. ولی برای علامه از وجهه تدبیر امور مادی و تحصیل نتایج عاجله دنیویه و برای دو قسم قوه عماله نیز که شهوت و غضب است حد متوسط و افراط و تفریط متصور است. حد وسط هر یک که عبارت است از مطیع بودن آن قوه نسبت به قوه عقلانی نظریه و فرمانبرداری اوامر حقه و صرف کردن آن در وجهه‌ای که برای آن خلق شده، مطلوب و ممدوح و خُلق نیک گفته می‌شود و دو طرف افراط و تفریط مذموم و خلق بد و رذیله است. حد وسط قوه علامه را حکمت، حد متوسط شهوت را عفت و اعتدال غضب را شجاعت، و توسط در مجموع سه گانه را عدالت گفته‌اند. دو طرف افراط و تفریط حکمت، جُرئزه و بلاهت است؛ دو طرف عفت شره و خمود؛ دو طرف شجاعت تهور و جبن، و دو طرف عدالت ظلم و انظلام است. از هر یک از اینها صفات دیگری که دو طرف آنها نیز مذموم است منشعب می‌شود. مثلاً از حکمت: ذکاوت، سرعت فهم، صفای ذهن، حفظ و تذکر منشعب می‌شود، و افراط و تفریط آنها از قبیل خیانت، بلاغت، سرعت تخیل، کندی فهم، عدم قضاوت صحیح، ظلمت نفس، التهاب، غفلت، نسیان و امثال اینها در جُرئزه و بلاهت داخل و مذمومند.

جرئزه در لغت به معنی خبثت و در اصطلاح علم اخلاق آن است که صاحب آن بر هیچ فکری ثابت نبوده، خیالات متعدده از پرده متخیله گذشته متخیلات و موهومات را نیز به صورت معلومات در آورد، یا آنکه در تمیز خیر و شر نظرش

^{۳۱} حضرت حاج سلطانحسین تابنده، تجلی حقیقت در اسرار فاجعه کربلا، انتشارات حقیقت، فصل ۱۲.

مقصود بر انتفاعات دنیوی و جلب امور مادی بوده باشد. مرض وسواس که در شریعت اسلام (چون موجب عسر و حرج است) مذموم است، غالباً ناشی از این جهت می‌باشد، چه صاحب این مرض به هر خیالی ترتیب اثر داده به گمان آنکه عملش تکمیل نشده مجدداً اقدام نموده خودش را به زحمت می‌اندازد. مثلاً در هر چیزی اصالت نجاست را به جهت تعمقی که به خیال خود در امر دیانت دارد جاری می‌سازد، ولی این احتیاط با دستور شرع (که طهارت اشیاء است مادامی که علم به نجاست پیدا نشود) مخالف است. در قرآن است: **مَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ**^{۳۲} یعنی خداوند در امر دین بر شما حرج و دشواری قرار نداده است. مکر و تزویر و شیطنت نیز داخل در جرزه است. معاویه بن ابی سفیان آن را دارا بود، ولی چون تمیز این صفات از یکدیگر و جدا کردن صفات پسندیده از نکوهیده در این موارد دشوار است، این امر بر عوام مخفی مانده معاویه را عاقلترین مردم می‌گفتند. حضرت امیر (ع) فرمود: **لَوْ لَا التَّقِي لَكُنْتُ مِنَ أَذْهِي النَّاسِ**^{۳۳} در ذم اشخاص است: **يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ مَا يُخَادِعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَ مَا يَشْعُرُونَ**^{۳۴} **وَ يَمْكُرُونَ وَ يَمْكُرُ اللَّهُ خَيْرَ الْمَاكِرِينَ**^{۳۵}. اعتقاد به جبر و عقاید غیر مشروعه درباره حق و غلو درباره انبیا و اولیا و اعتقاد به وحدت و حلول و اتحاد به اقسامی که مخالف شرع و عقل است از جرزه ناشی می‌شود و ممکن است اینها را جزء قصور قوه عقلانیه نیز در تحصیل معارف الهیه دانست.

بلاهت کنندی قوه علامه و تعمق نکردن در امور است، در ذم صاحبان این صفت است: **هُم قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا**^{۳۶} یعنی کفار دل‌هایی دارند که بدانها تعقل و تفکر در امور نمی‌کنند و خیر را از شر تمیز نمی‌دهند. و در جای دیگر فرماید: **أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا**^{۳۷}. اعتقاد به تفویض و امثال ذلک به اعتباری در بلاهت داخل است، ولی اینها نیز در حقیقت از قصور قوه علامه است.

از شجاعت که عبارت از قوت قلب و ثبات در امور و استفامت در اطاعت قوه عاقله است، امثال: نجدت، همت، ثبات، صبر، حلم، سکون، شهامت، تواضع، رقت و کظم منشعب می‌شود. و هر یک از اینها که از حد اعتدال خارج شد از صفات مذمومه محسوب و داخل در جبن یا تهور خواهد بود، چه جبن عبارت است از تزلزل و بی‌ثباتی قلب و روگردانیدن از چیزهایی که نباید از آنها رو بگرداند؛ و تهور توجه کردن به اموری است که عقل احتراز از آنها را واجب می‌داند. حد افراط و تفریط بعضی اخلاق به نام مخصوص نامیده شده، بعضی هم نام مخصوص ندارند و شخص متدبّر می‌تواند افراط و تفریط هر یک را درک کند. چنانکه تکبر و خودخواهی و لاف زدن و طغیان و گردنکشی و خودبینی از توابع صفت رذیله تهور می‌باشد، و بدگمانی نسبت به همه کس و جزع و اضطراب در امور و دنائت و امثال ذلک ناشی از جبن است.

^{۳۲} - سوره مؤمنون آیه ۷۸.

^{۳۳} - یعنی اگر پرهیزکاری نمی‌بود من زیرکترین افراد عرب بودم.

^{۳۴} - سوره البقره آیه ۹. یعنی با خدا و مؤمنین مکر می‌کنند، ولی در حقیقت با خودشان مکر می‌کنند و متوجه نیستند.

^{۳۵} - سوره انفال آیه ۳۰. آنها مکر می‌کنند، خدا هم مکر می‌کند، ولی خدا بهترین مکرکنندگان است.

^{۳۶} - سوره اعراف آیه ۱۷۹.

^{۳۷} - سوره حج آیه ۴۶. یعنی آیا روی زمین گردش نمی‌کنند تا دارای دل آگاه و مطلعی بشوند.

از عفت^{۳۸} صفات: حیا، رفق، مسالمت، صبر و سکون (صبر و سکون به اعتبار موضوع مختلف می‌شود) قناعت، وقار، ورع، سخا، امانت و عزت نفس ناشی می‌شود. و نیز قطع علایق از لوازم دنیا و دریغ نداشتن جان و مال در راه خدا و مضایقه نکردن از صدقات واجبه و مستحبّه و ترک محرّمات جزء عفت محسوبند، زیرا مراد از عفت نگاهداشتن خود است از لذت‌هایی که مخالف شرع و عقل می‌باشد و جلوگیری از هوای نفس و به کار بردن آن در موارد مشروع؛ هر چند بعضی از این صفات را مانند بذل جان و مال در راه خدا می‌توانیم از متفرّعات شجاعت بگیریم.

افراط و تفریط این اقسام جزء رذایل محسوب و در خمودت و شره مندرجند، چه خمودت خوابانیدن و اعمال نکردن قوه شهویه است که عقل به آن حاکم و لازمه بقای نوع یا بهداشت تن می‌باشد. شره عبارت است از افراط در شهوات نفسانیه از قبیل: حرص به خوردن غذا زیاده از اندازه احتیاج، یا بر استفراغ موادّ بدنی زیاده از حدّ لازم و غرق شدن در لذّات دنیویه بدون ملاحظه حسن و قبح شرعی و عقلی آن. از خمودت نیز صفاتی ناشی می‌شود از قبیل: حرام کردن محلّلات بر خود و ریاضت‌های فوق الطّاقه غیرمشروع و دوری از آواز خوش در غیر موارد منهی که غنا نیز محسوب نمی‌شود و امثال ذلک. و حرص و بی‌شرمی و ریا و حسد و بی‌مبالاتی در جمع مال و رعایت نکردن محرّمات شرعیه داخل در شره است.

از عدالت: صداقت، الفت، وفا، شفقت، صلّه رحم، حسن قضا، تودّد، تسلیم، توکل، رعایت حقوق زیردستان، حفظ احترام بزرگان و تأدیب مجرمین بر حسب تناسب جرم (نه زیاده از آن) منشعب می‌شود.

دو طرف هر یک از آنها داخل در ظلم و انظلام است، چه ظلم عبارت است از گذاشتن چیزی در غیر موضع خودش و انظلام مقابل آن است. رعایت نکردن لوازم کمال نفس که موجب ظلم بر اوست، و رعایت نکردن حقوق دیگران و بی‌صداقتی و بی‌وفایی و امثال ذلک در ظلم مندرج است. و مراعات نکردن عزّت و وقار و مناعت و رفع ظلم نکردن در مورد لزوم از اقسام انظلام است. ولی باید دانست که انظلام در اصطلاح غیر از مظلومیت است. زیرا مظلومیت موقعی است که عزّت نفس تقاضای تحمّل ظلم طرف را بنماید یا آنکه قدرت بر دفع آن نباشد، بر خلاف انظلام.

از این تقریرات معلوم شد که کلیات صفات دوازده است: چهار از آنها ممدوح و امّهات صفات حسنه محسوبند، و هشت دیگر مذموم و امّهات رذایل به شمار می‌روند. این اصطلاحات از علمای اخلاق است که گویند شخص باید در مقام اصلاح قوای عقلیه خود برآمده اخلاق چهارگانه ممدوحه را در خویش ایجاد کند، و همیشه مراقب باشد که از راه راست که میانه روی است به افراط و تفریط منحرف نشود و حوریان مراتب عقلیه را در آغوش بکشد. در فرمایش حضرت رسول (ص) از اخلاق به فریضه عاده تعبیر شده است، که روزی در مسجد اجتماعی بر گرد یک نفر دید، پرسید کیست؟ گفتند: «علاّمه و دانشمند». به طور نکوهش فرمود علاّمه چیست؟ گفتند: کسی است که از علم تاریخ و انساب اعراب واقف است. حضرت فرمود: اینها فضل است نه علم و دانش. **إِنَّمَا الْعِلْمُ ثَلَاثَةٌ: آيَةُ مُحْكَمَةٍ أَوْ فَرِيضَةٍ عَادِلَةٍ، أَوْ سُنَّةٍ قَائِمَةٍ.** مراد از آیه مُحْكَمَةٍ اعتقادات جازمه و فریضه عاده عبارت از اخلاق حسنه و سنّت قائمه احکام شرعیه و دستورات آن است. برای تکمیل اخلاق باید ممارست بر این صفات کرد تا ملکه شود.»

^{۳۸}- این تفریعات به اعتبارات مختلف می‌شود و بسیاری از این صفات را ممکن است در شجاعت یا غیر آن داخل نمود، و مقصود اصلی اتصاف به آن صفات است خواه جزء عفت باشد یا غیر آن.

همینطور در این باب یعنی اخلاق عملی می‌فرمایند: ^{۳۹} «بعضی از دستورات اخلاقی قرآن راجع است به عمل اعضاء و جوارح و معاشرت، که حاکی از نیت صحیح و خلق نیک است یا عمل به آنها موجب تصحیح خوی خود و دیگران و تکمیل اتحاد و اتفاق جامعه می‌شود، و حقوقی است که برای افراد جامعه نسبت به یکدیگر است، از قبیل: صلۀ رحم و احسان و کظم غیظ که در اسلام امر شده است، و مانند غیبت نکردن، تهمت نزدن، حسد نورزیدن و سخن چینی نمودن که بهترین عوامل برای حفظ اتحاد و وفاق جامعه است. و به واسطه رعایت نکردن یکی از این دستورات و متّصف شدن به یکی از این منہیات، ممکن است القای عداوت بین افراد و ایجاد اختلاف در جامعه شود. از این رو در قرآن از این قسم صفات نهی اکید شده و اهمیت زیاد به فراگرفتن اخلاق اجتماعی داده شده و بیشتر از قسم اول برای حفظ ملیت جامعه رعایت شده است، چنانکه درباره غیبت می‌فرماید: ^{۴۰} وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّبُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ. یعنی نباید هیچیک از شما غیبت از دیگری بکنند، آیا یک نفر از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ البته از آن کراهت دارید. در این آیه مؤمن را برادر قرار داده، چنانکه در آیه دیگر می‌فرماید: إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ ^{۴۱} و آبروی او را در حکم گوشت بدنش و تکلم به معایب او را مانند خوردن گوشت او قرار داده، و چون خودش مطلع نیست که دیگران معایب او را ذکر می‌کنند او را در آیه به برادر مرده تشبیه نموده است. این کنایه بزرگی است در ذم غیبت و معلوم است موجب افسردگی طرفین و کدورت و تقار بین آن دو می‌شود و ممکن است زیادتر شده به کدورت خانوادگی منجر شود. هکذا سایر دستورات اخلاقی اسلام که در قرآن از آنها یاد شده است. همانطور که دستورات قولی در اسلام جامعیت دارد، دستورات عملی آن نیز جامع است و افعال و حالات بزرگان اسلام بر طبق همین دستورات است. چنانکه از حضرت رسول (ص) مروی است که فرموده: *الشريعة أقوالی و الطریقه أفعالی و الحقیقه أحوالی* ^{۴۲}، اشاره است به اینکه تمام جهات کمال در وجود مبارکش جمع بود و مراتب وحدت و کثرت را محفوظ می‌داشت، زیرا شریعت جنبه ظاهر و طریقت و حقیقت مراتب باطن است. در قرآن خطاب حقّ به آن حضرت است: *وَ إِنَّكَ لَعَلِي خُلُقِي عَظِيمٍ* ^{۴۳}، یعنی تو دارای خوی بزرگ و خلق عظیمی هستی، می‌فهماند که تمام محاسن اخلاق در آن حضرت جمع بود، به عمل نیز دستور اخلاق می‌داد. چنانکه قضیه عیادت او از یهودی که روزها بر سر راه او خاشاک می‌ریخت و آن حضرت را اذیت و آزار می‌کرد و سایر قضایای زندگانی او گواه بر این مطلب است. و اهمیتی که به اخلاق می‌داد بیشتر از احکام بود که فرمود: *بُعِثْتُ لِأُمَّمٍ مَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ*»

در عمل اخلاق پسندیده در فرد ظهورات و بروزات مختلفی دارد که در ارتباط با جنبه‌های نیک و شایسته آن می‌فرمایند: ^{۴۴} «و سالک که کوشش و سعی در نیکی خود دارد از خود و کرده نیک خود هم شرمسارست تا چه رسد به بدی‌ها و از حقّ شرم دارد که دارای نعمت‌های او در ملک او به قوه و حول او در حضور او مخالفت او نماید بلکه حیای از خلق هم فطری و از صفات پسندیده است. و همیشه مؤمن از خود و عمل خود و راهزنی شیطان ترسان و از بنده‌نوازی

^{۳۹} حضرت حاج سلطانحسین تائبده، تجلی حقیقت در اسرار فاجعه کربلا، انتشارات حقیقت، فصل ۱۲.

^{۴۰} -سوره حجرات آیه ۱۲.

^{۴۱} -سوره حجرات آیه ۱۰. یعنی مؤمنین نسبت به همدیگر برادرند.

^{۴۲} -یعنی شریعت گفته‌های من و طریقت کردار من و حقیقت حالات من است.

^{۴۳} -سوره قلم آیه ۴.

^{۴۴} -حضرت حاج شیخ محمد حسن صالحعلیشاه گنابادی، رساله شریفه پند صالح، چاپ اول اردیبهشت ۱۳۱۸.

و کرم بی‌پایان بسوی دوست شتابانست و خود را از همه پست‌تر داند. و با تمام خلق که صنّع حقّ می‌داند تواضع می‌نماید که تواضع رفعت آورد. و کبر و نخوت که لازمه غفلت و نشانی بی‌خبری از خودست در او نماند چگونه کبر ورزد و حال آنکه آغاز و انجام تن را که تأمل نماید و نیازمندی که به همه چیز دارد و ناتوانی خود را که مویی سفید یا سیاه نتواند نماید بنظر آورد جای فخریه نماند و کبر خوار سازد. و مؤمن نظر به خلق و تکیه بر آنها و اعتناء به دیدن و شنیدن و نیک و بد گفتن آنها ندارد. بلکه همه را آثار حقّ دانسته همه را دوست دارد و دشمن نگیرد و بر تمام خصوصاً زیردستان مهربان باشد و ترخّم نماید. و خود را واسطه و مأمور خدمت داند و دل‌سخت نباشد که خواری و زاری در او اثر نبخشد و حس شفقت او را بیدار نکند بلکه درد هر عضو از اعضای جان را درد تمام اعضاء داند. و چون توجّه و تذکر که جان را به عالم علوی که عالم علمست متوجّه سازد تغییر کلّی در مزاج جان و تن می‌دهد و فراست و تدبّر او را زیاد می‌گرداند. باید پایان‌بین بوده انجام هر امر را از آغاز بسنجد و باید دانست که خداوند برای جلب ملائمت و دفع ناملائمت دو قوه که به جای دو کارگر قوه فکریه‌اند در انسان آفریده که فرمان او را کار فرمایند که قوه شهویّه و قوه غضبیّه نامیده‌اند که هر کدام اگر در حدّ اعتدال و میانه‌روی و تکیه‌گاه آن خدا و وجهه غیبی بود و به دستور عقل و امر آمر الهی که میزان پسندیدگیست و بدون یاد خدا میسر نمی‌شود اجرا شد در اینصورت مانند دو بال برای پرواز عالم بالا خواهد بود و اگر برعکس کار فرمایند و روی آن به دنیا و بهره آن افزایش آسایش تن گردید مانند دو پابند که به پای مرغ بسته باشند خواهد بود و به پستی طبیعت خواهد کشانید و سگ و خوک وجود او فرمانفرمای مملکت او خواهد گشت. و حدّ اعتدال قوه غضبیّه شجاعت و دلیریست که دل بواسطه توجّه‌ی که دارد و جز خدا کارکنی نداند در راه مقصد با عزم اراده و همّت و پاداری باشد و به هر بادی از جا نجنبند. و در راه خدا و دوستان خدا با فتوت و جوانمردی و گذشت بوده به امر مولی جان و مال و آبرو و ناموس را به چیزی نשמارد و پست را فدای بالاتر سازد با آنکه حسب الامر در حفظ مراتب باید بکوشد و نتواند اغیار را در حرم یار بیند. و غیور باشد که مبادا گردی بر رخ دلدار نشیند. و اگر لغوی شنید به خشم نیاید و به سلامتی گذرد و اعتنا نکند و اگر خشم به جوش آید خود را از تندی که نوعی از جنونست نگاهدارد که این جنون اگر مستحکم نباشد بعد از اندکی پشیمان گردد و برود و وقت خشم فوری به ذکر خدا مشغول گردد و با مؤمنی مصافحه نماید و مولی را حاضر و ناظر داند و غیظ را فرو خورد و به آب حلم فرو نشاند اگر ایستاده است بنشیند و خاموش باشد و اگر نشسته است حرکت کند و راه رود. و تا تواند عفو کند چون محبوب عفو را می‌پسندد و خود از محبوب انتظار بخشش دارد بلکه بکوشد که حالی پیدا کند که خلاف دشمن و دوست را از خدا برای تربیت خود داند «ولا حول و لا قوة الا بالله» را در وجود خود یابد. و در مقابل احسان هم بنماید و قوه غضبیّه اگر سربخود بوده مطیع عقل نباشد و برای رفع ناملائمت نفسانی اجرا شود هر قسم رفتار نماید و هر خُلقی پیش آید ناپسند خواهد بود. اگر اعتناء به موانع ننماید و از خود بگذرد تهوّر و بی‌باکی باشد. و اگر کوتاهی نماید ترس و جُبن باشد. و اگر بدی از کسی دید کینه و عداوت او را در دل گیرد و از حدّ خود تجاوز و برخلاف امر رفتار و بر خود و سایرین ستم نماید و مخلوق خدا را به هیچ شمارد و به اندک بهانه آتش عداوت برافروزد و جهانی را بسوزد و به سایر اخلاق مذمومه مبتلا گردد. خداوند همه را از شرّ شیطان و نفس اماره نگاه دارد. و قوه شهویّه نیز اگر در وجود انسانی به عقّال امر خدایی پابند و مطیع عقل باشد و از افراط و تفریط برکنار و به اندازه‌ای که برای حفظ بدن و بقای نوع و آبادانی جهان به فرمان خدا و انبیاء لازمست کار فرماید عفت و پاکدامنی است. و کم و بیش آن که شرّه و خمودست بدست. و دنیا برای آزمایش مؤمن و تربیت و کسب نیکیست باید دارایی و زن و فرزند و نام و آوازه و زیردستان را سپرده‌های خدا دانسته مراقبت و خدمت و رعایت نماید و

اسباب ظاهر را بهانه و واسطه دانسته تکیه دل را بر خدا که هستی بخشنده است داشته به کار مشغول باشد و خدا را کارکن واقعی و روزی دهنده دانسته با توکل در کار بکوشد که دست به کار و دل با یار باشد که آنچه پیش آرد صلاح و خیر در آنست و از ما به ما مهربان ترست پس باید تسلیم امر تکوینی و تکلیفی بود بلکه خوشنود و راضی بود. و نعمت‌های او را که از اندازه بیرونست از نعمت هستی و قوا و اعضا و سلامت و امنیت و غیره و بزرگ نعمت که هدایت و ایمان و وجود انبیاء و اولیاء برای راهنمایی ماست سپاسگزاری کرد.

ابر و باد و مه خورشید و فلک در کارند تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

و توفیق شکر یا ادای هر وظیفه یافت بر آن شکر باید نمود.

از دست و زبان که بر آید کز عهده شکرش به در آید

بلکه وسائط هر نعمت را چه مجازی و چه حقیقی باید شکر نمود که مهم‌تر آنها واسطه هدایتست که انبیاء و اولیاء‌اند و واسطه خلقت که آب‌وین صوری‌اند و واسطه تربیت که معلم است. و نسبت به هر کسی که از او نیکی به تو رسیده وفادار باید بود نه فراموشکار چنانکه قولی که داد نباید فراموش نماید و پیمانی که بست باید بر آن پباید و رفتار کند. و هر نعمتی خداوند عنایت فرموده باید دیده و شکر نمود نه آنکه آنچه می‌خواهد بنظر آورده و محزون بود که شکر نعمت را افزون سازد و به آنچه داد باید ساخت و قناعت کرد و شکایت نداشت گرچه دعا و خواستن را در عین رضا و شکر اجازه داده‌اند و منافی یکدیگر نیست. و باید در دل نظر به احدی نداشت و با استغناء بود که نیاز به غیر بی‌نیاز دلت و خواریست و طمع و چشم داشت از مانند خود دوری از عفافست که زینت فقر است بلکه در ناداری باید صابر بود. و اگر خداوند روزی را وسعت داد به شکرانه نعمت باید حقوق خدایی را برساند و زاید اگر بود بر عیال خود بهتر وسعت دهد و قدری هم دستگیری درماندگان نماید که شکر و سخا زینت دارائست و به توفیق خدایی مؤمن که متوجه اصلاح خود بود و نیک و بد خود را دانست جان را فدای تن و تن را فدای دنیا نماید بلکه دنیا را برای حفظ تن و تن را برای کسب کمالات جان خواهد و در جمع دنیا از حد اعتدال تجاوز ننماید و جز به اندازه امر نکوشد که نفس تیره گردد و حریص به زحمت دنیا پیش از زحمت آخرت افتد و آزمندی کلید سختی و آزمند بنده گیتی و همیشه همراه ناداریست. و در تحصیل آن نباید از دستور شرع تجاوز نماید که روزی مقسومست و به عمل حلال یا حرام گردد و نباید از انسانیت و انصاف و رحم و مروت بگذرند و یا به مکر و فریب و خدعه و دروغ که کار شیطانست در صدد پیدا کردن دارایی برآیند که نه آمدن آن به اختیار و نه نگاهداری آن به اقتدار ماست بلکه به آنچه دارد نباید دل بندد و خود را دارای حقیقی پندارد تا به آمدن آن بر خود بالد و سرکشی کند یا به رفتن آن خود را دربارزد و جزع نماید و بداند که آنکس که داده خود برده است. و بر نعمت دیگران حسد نوزد که خداوند به هر دو داده و حسود بر قضاء و قدر خشمگین و خود را آتش می‌زند و همیشه غمگینست و ایمان از حسد برکنارست و دارایی بجز از خدا نیست و دنیا ناپایدارست پس چه جای حسدست و نباید مؤمن از خود به دیگری پردازد.»

منابع و مآخذ

- حضرت جعفرین محمد صادق (ع)، مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه. ترجمه عباس عزیزی، قم، صلاه، ۱۳۸۱.
- حضرت حاج شیخ محمد حسن صالحعلیشاه گنابادی، رساله شریفه پند صالح، چاپ اول اردیبهشت ۱۳۱۸. شرح و ترجمه پند صالح به زبان‌های مختلف در سایت تصوف ایران موجود است: <http://sufi.ir/pandesaleh.php>
- حضرت حاج دکتر نورعلی تابنده مجذوبعلیشاه ارواحنا فداه قطب وقت سلسله نعمت‌اللہی سلطانعلیشاهی گنابادی در طی مدت چند سال بطور هفتگی این کتاب را شرح کرده‌اند. شرح این فرمایشات بصورت فایل‌های صوتی در سایت مزار سلطانی: <http://mazaesoltani.com/audio-pandesaleh.php> شرح این فرمایشات به صورت فایل‌های تصویری در سایت مزار سلطانی: <http://mazaesoltani.com/video-pandesaleh.php> متن پیاده شده از نوار را می‌توان از این لینک دریافت نمود: http://jozveh121.com/main_page.jsp?link=pandeSaleh
- حضرت حاج سلطانحسین تابنده گنابادی، رضاعلیشاه ثانی، تجلی حقیقت در اسرار فاجعه کربلا، انتشارات حقیقت، چاپ چهارم، ۱۳۷۲. <http://www.sufism.ir>
- ارشاد- ترجمه رسولی محلاتی.
- آسمان و جهان-ترجمه کتاب السماء و العالم بحار.
- پروچاسکا، جیمز، اُ جان سی نورکراس، نظریه‌های روان درمانی، نظام‌های روان درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ویراست هشتم، نشر روان، ۱۳۹۵.
- ثواب الاعمال- ترجمه انصاری.
- جان مارشال ریو، انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سید محمدی، نشر ویرایش، ۱۳۹۲، چاپ بیستم.
- مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، جامع الاحادیث نور ۲، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، لوح فشرده CD.
- Adler, A. (1927). The practice and theory of individual psychology. New York, Harcourt, Brace.
- Carlson, J., Watts, R. E., & Maniaci, M. (2005). Adlerian therapy: Theory and practice. Washington, DC, American Psychological Association.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). The practice of rational-emotive behavior therapy (2nd ed). New York: Springer.
- Ellis, A., & Grieger, R. (Eds.). (1986) Handbook of rational-emotive therapy (Vols. 1-2). New York: Springer.
- Gabbard, G. O., Litowitz, B. E., & Williams, P. (2012) Textbook of psychoanalysis (2nd ed.) Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). New York: Guilford.

- Henggler, S. W., Cunningham, P. B., Schoenwald, S. K., et al. (2009). *Multisystemic therapy for antisocial behavior in children and adolescents* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- Leahy, R. L. (2003). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. New York: Guilford.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Summers, R. F., & Barber, J. P. (Eds.). (2009). *Psychodynamic therapy: A guide to evidencebased practice*. New York: Guilford.
- Wolpe, J. (1990). *The practice of behavior therapy* (4th ed.). Elmsford, NY: Pergamon.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic.