Journal of Spiritual Health
2025, Volume 3, Issue 4
Pages: 539-549
10.30491/JSH.3.4.539

Improving and Promoting Mental Health through Spiritual Health

Ali Fazli [1*]

[1] *Department of Mysticism, Research Institute of Wisdom and Religion, Institute of Islamic Culture and Thought, Qom, Iran*

Abstract

Background and Aim: How to improve mental health through spiritual health is the focus of this article. Firstly, it explains some mental disorders such as mind ruminations, viruses of the mind, mental conflicts, and chaotic imaginations. It then discusses the prevention and treatment of these disorders.

Methods: This research was conducted through a library study, collecting information from psychological, religious, and mystical sources, along with experimental analysis and religious and mystical explanations of the data.

Results: Mind ruminations are prevented by belief in divine wisdom, supplicating prayer, and submission to divine will. They are treated using three methods: theological reminder, self-tolerance, and forgiveness of oneself and others. Viruses of the mind are prevented by avoiding real and virtual socializing with unintimates and are treated through religious and intellectual assessment of false beliefs, humility before divine verses, and strengthening of religious beliefs. Mental conflicts are prevented through medicine and education of the soul and treated by examining and assessing conflicting desires, then choosing one according to the law of intellectual and religious ethics. Disturbed thoughts are prevented and treated through the principle of silence of the heart and studying it as sensual silence and remembrance of the heart in a special way.

Conclusion: Based on the research and explanation, the principles of spiritual health can play a role in promoting mental health and can be used to prevent and treat mental illnesses.

Keywords: Spiritual Health, Mental Health, Mind Rumination, Virus of the Mind, Mental Conflict.

*Corresponding author: **Ali Fazli,** Email: fazliamoli99@yahoo.com

Received: 23 June 2024 **Accepted:** 13 March 2025

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.3.4.539]

مجله سلامت معنوی
دوره ۳، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۳
صفحات: ۵۴۹-۵۳۹
10.30491/JSH.3.4.539

بهبود و ارتقای سلامت روانی از طریق سلامت معنوی

علی فضلی[۱*]

[۱] *گروه عرفان، پژوهشکده حکمت و دین پژوهی، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، قم، ایران*

چکیده

زمینه و هدف: چگونگی بهبود و ارتقای سلامت روانی با سلامت معنوی پرسش این نوشته است که نخست به چند بیماری ذهنی یعنی نشخوارهای ذهنی، ویروس‌های ذهنی، تعارض‌های ذهنی و خیالات پریشان تمرکز کرده؛ آنگاه به پیشگیری و درمان آن بیماری‌ها پرداخته است.

روش‌ها: این تحقیق به روش کتابخانه‌ای و گردآوری اطلاعات از منابع روان‌شناسی و دینی و عرفانی همراه با تحلیل تجربی، تبیین دینی و عرفانی آن داده‌ها انجام شده است.

یافته‌ها: برای پیشگیری نشخوارهای ذهنی به باور به حکمت الهی و دعای متضرعانه و تسلیم در برابر ارادهٔ الهی؛ و برای درمانشان نیز به سه روش تذکر الهیاتی، مدارا با خویش و بخشش خود و دیگران توجه داده است. برای پیشگیری ویروس‌های ذهنی به معاشرت حقیقی و مجازی با نامحرمان؛ و برای درمانشان به سنجش دینی و عقلی باورهای نادرست، فروتنی در برابر آیات الهی و تقویت عقلی باورهای دینی توجه داده است. برای پیشگیری تعارض‌های ذهنی به طبابت و تربیت نفس و در درمان آن‌ها نیز به وارسی نیت دو خواستهٔ متعارض و انتخاب آن خواسته‌ای که دور از هوای نفس و بر طبق قانون اخلاق عقلی و دینی است، توجه داده است. برای پیشگیری و درمان خیال‌های پریشان به اصل سکوت قلبی و راه تحصیل سکوت قلبی را خلوت حسی و ذکر قلبی به شیوه‌ای خاص دانسته است.

نتیجه‌گیری: بر اساس تحقیق و تبیین انجام گرفته، اصول سلامت معنوی می‌تواند در ارتقای سلامت روانی نقش‌آفرین باشد و برای پیشگیری و درمان بیماری‌های ذهنی استفاده گردد.

کلیدواژه‌ها: سلامت معنوی، سلامت روانی، نشخوار ذهنی، ویروس ذهنی، تعارض ذهنی.

*نویسنده مسئول: **علی فضلی.** پست الکترونیک: fazliamoli99@yahoo.com
دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۱۲/۲۳

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]
[DOI: 10.30491/JSH.3.4.539]

مقدمه

علی‌رغم نیاز بشر امروز به آرامش پایدار، چه بسیار که ذهن وی به شدت مورد آماج ناآرامی قرار گرفته و می‌گیرد. به تعبیری آشفتگی‌های ذهنی و آسیب‌های ذهنی از دسته موانع آرامش هستند. از این‌رو بحث سلامت روانی مورد توجه محققان قرار گرفته و راه دستیابی به آرامش ذهن از پرسش‌های چشمگیر آنان شده است.

قبل از ورود باید ماهیت ذهن را تعریف نمود و آن، قوهٔ ادراک است؛ یعنی قوهٔ شناخت صورت‌ها و مفهوم‌ها اعم از تصورات و تصدیقات است. خود سلامت روانی (Mental health) چیست؟ سلامت روانی آن گونه که در سازمان جهانی بهداشت تعریف شده، به معنای توانایی ذهن در کنترل افکار منفی است؛ توانایی ذهن در کنترل تصورات و تصدیقات با بار منفی است (۱). معنویت و سلامت معنوی چیست؟ معنویت (Spirituality) درک عقلی و تجربی خود واقعی جهت رهایی از رنج‌ها برای یافتن آرامش است و مقصود از سلامت معنوی (Spiritual health) برخورداری از این خودپیدایی همراه با حس رهایی و آرامش است (۲). افکار منفی (Negative thoughts) چیست؟ مقصود آن است که آدمی را از تصمیم درست و اقدام و انجام باز می‌دارند و به جای آن اضطراب و تشویش می‌آفرینند (۳). بر این اساس چگونه می‌توان سلامت روانی را ارتقا بخشید؟ چگونه می‌توان آسیب‌های ذهنی را برطرف کرد؟ این، یک پرسش دیرین در حوزهٔ روان شناسی است که از زوایای مختلف به آن پاسخ داده شده و راهکارهای مختلفی بیان شده است. لیک پرسش اینجاست که آیا سلامت معنوی می‌تواند در این ارتقا نقش ایفا کند؟ سلامت معنوی چگونه بر توانایی ذهن بر این کنترل می‌افزاید؟ چگونه می‌تواند از نشخوارهای فکری و نگرانی‌های تکراری آزار دهنده پیشگیری کند و اگر مبتلا شد، درمان کند؟ ویروس‌های ذهنی و افکار منفی و باورهای ناصحیح را پیشگیری و درمان کند؟ تعارض‌های ذهنی و فکری را پیشگیری و برطرف کند؟ تصویرها و خیالات‌های پریشان و ناپسند را دور سازد؟ چگونه معنویت می‌تواند نشخوارها، ویروس‌ها، تعارض‌های ذهنی و خیال‌های پریشان را پیشگیری و درمان کند و فکرها، باورها و خیال‌های درست و پاک را در ذهن جایگزینشان سازد تا در پی آن ذهن به سطح توانایی در کنترل افکار منفی خود برسد؟

البته باید توجه داشت که این چهار اختلال ذهنی که عبارتند از: نشخوار فکری، ویروس‌های ذهنی، تعارض فکری و خیالات پریشان از منابع انگلیسی و فارسی روان‌شناسی و روان‌درمانی صید شده و بر اساس همان منابع به تعریف و تبیین این اختلالات پرداخته است. هیچ یک از این اصطلاحات برساختهٔ نویسنده نیست و هیچ یک از تعاریف نیز برخواسته از نویسنده نیست. آنچه نویسنده در صدد آن برآمده، ورود در دو ساحت پیشگیری و درمان این اختلالات از روزنهٔ سلامت معنوی است تا به دو هدف دست یابد. یکی ارتقای معنوی جان و دل و دیگری که نتیجه اولی است سلامت روانی است؛ بخلاف دیگر روش‌های روان شناختی که فقط در صدد تأمین سلامت ذهن هستند؛ هر چند استکمال و ارتقا را نتیجه ندهد. بر این پایه عوامل پیشگیرانه و درمان‌گرایانه از منابع دینی و عرفانی آن هم از روزنهٔ سلامت معنوی اخذ شده و نه از منابع روان شناسی که از این روزنه به این اختلالات توجه نشده است.

نشخوارهای ذهنی

در نشخوارهای ذهنی (Mind ruminations یا Overthinking)، باید به دنبال منشأ پیدایش و بعد به دنبال آسیب پیدایش آن دست یافت تا به یک تعریف متناسب رسید. چه بسا یک رویداد تلخ آسیب‌زا در زندگی یک فرد رخ می‌دهد و روند پیشرفت به سوی اهداف برنامه‌ریزی شدهٔ وی را مختل می‌کند و به شکست می‌کشاند، حال چه خود فرد عامل بروز آن رویداد باشد و چه دیگران آن را بر وی تحمیل کرده باشند. در هر صورت این رویداد تلخ به گونهٔ یک تصویر منفی در ذهن حک می‌شود؛ چنان که این شکست ناگوار ذهن وی را به یک واکنش بحران‌ساز وامی‌دارد که همین تصویر منفی و همین شکست زمینهٔ پیدایش نشخوارهای ذهنی و قطار اندیشه‌ها می‌شود؛ یعنی آنچه که برای وی اتفاق افتاده را به طور دایم در ذهن مرور می‌کند و علت‌های آن را بررسی می‌کند و پیامدهای ناگوار آن را که در آینده چه بسا رخ دهد در ذهن سان می‌دهد و در خود احساس غم و خشم دارد، ولی چون برای وی تلخ است، در صدد مقابله با آن برمی‌آید تا از رنج برآمده از آن فکر خلاص گردد و چون نمی‌تواند آن را از ذهنش دور کند، بلکه در جریان تأملاتش خود را مقصر می‌بیند و با خود ارجاعی علت پیدایش آن رویداد را خودش می‌پندارد و با آینده‌نگری ناامیدانه پیامدهای ناگوار آن را برای خود به تصویر می‌کشد و به خود سرزنشی روی می‌آورد و در چرخه‌ای از افکار منفی گیر می‌کند و آن را در ذهن نشخوار می‌کند تا حدی که توانایی وی را در تفکر و تأمل در حل مسئله مختل می‌کند، بلکه در تفکر و تصمیم دربارهٔ دیگر امور زندگی اخلال ایجاد می‌کند و پردازش احساسات را نیز مختل می‌سازد و همیشه از خود می‌پرسد: چگونه می‌توانم افکار و احساسات خود را در مورد رویداد تغییر دهم؟ چگونه می‌توانم از افکار و احساسات مزاحم در آینده جلوگیری کنم؟ (۱).

بنابراین نشخوار ذهنی و فکری، چرخهٔ تکراری افکار منفی دربارهٔ هر یک از رویدادهای تلخ زندگی است که با تمرکز بر علل و پیامدهای ناگوار آن همراه است و احساسات منفی و سرزنش آسیب‌زا را به بار می‌آورد، به نحوی که با اشکال دیگر فعالیت ذهنی تداخل می‌کند. در حقیقت نشخوار فکری به عنوان واکنشی به شکست در پیشرفت رضایت‌بخش به سوی هدفی در زندگی صورت می‌گیرد. مانند کسی که طلاق گرفته و به طور دایمی شکست خانوادگی و عاطفی را در یک چرخهٔ تکراری در ذهن مرور می‌کند و علل و عوامل آن را بررسی می‌کند و خود و دیگران را سرزنش می‌کند.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.3.4.539]

وجود نشخوار ذهنی نشان از بیماری و سقامت ذهنی است که می‌توان با سلامت معنوی پیشگیری و درمانش کرد. برای پیشگیری و درمان آن نیز نخست باید گرانیگاه اصلی آن را به دست آورد. به نظر می‌رسد گرانیگاه آن چرخهٔ تکراری افکار منفی است که در واکنش به شکست در زندگی به وجود می‌آید. در نتیجه پیشگیری را باید به سوی واکنش در برابر شکست برد و درمان را باید به سوی چرخهٔ تکراری افکار منفی برد.

امکان پیش‌آمد تلخ در زندگی برای همگان وجود دارد؛ لیک آنچه که می‌بایست به آن اهمیت داد، مانع از تأثیر شدید آن اتفاق تلخ بر جان و ذهن است که یکی از آن تاثیرات فرو افتادن در چرخهٔ تکرار افکار منفی است؛ این که ذهن دایم از خود بپرسد، چرا چنین شد؟ در آینده چه خواهد شد؟

آنچه که در آغاز باید به آن توجه نمود پذیرش معنوی واقعیت است یعنی پذیرش عقلی و قلبی پیش‌آمد تلخ از وقوع سلسله افکار منفی جلوگیری می‌کند و در حقیقت پیشگیری می‌کند. عرفان برای این پذیرش دو اصل را مطرح می‌کند: اصل سلوکی و اصل وجودی. اصل وجودی، باور به وجود حکمت در جریان تقدیر الهی در متن زندگی است و اصل سلوکی در دو حالت عام و خاص انجام می‌گیرد؛ یکی دعای متضرعانه برای دفع آسیب‌ها و سامان دادن به زندگی متأثر از آن رویداد تلخ و دیگری تسلیم در برابر ارادهٔ الهی، بلکه رضا به هر آنچه که خدا اراده کرده است که البته تجربهٔ تسلیم خود یک فرایندی دارد و به زیرساخت معرفتی و سلوکی نیاز دارد و به آسانی نیز به چنگ نمی‌آید که در عرفان عملی به تفصیل بررسی می‌شود.

لیک، چه بسیار که پیش‌آمدهای تلخ به دلیل شدت و قوت وارد ذهن شده و ذهن توان مقابله با آن را نداشته، نمی‌تواند آن را بپذیرد و این عدم پذیرش، ذهن را درگیر یک نشخوار فکری می‌کند که باید به فکر درمان بود و برای درمان نیز باید مانع تکرار فکر رنج‌آور شد. چون این تکرار نیز ارادی و اختیاری نیست و ناخودآگاه در فضای ذهن می‌چرخد، می‌بایست در هر زمان که ذهن در آن افتاد بی درنگ رشتهٔ اتصال افکار را قطع نمود و این امر با سه روش درمان معنوی امکان می‌یابد؛ یکی تذکر الهیاتی، دومی مدارا با خویش و سومی بخشش خود و دیگران.

به دیدهٔ ارباب سلوک و معنویت وقتی یک اتفاق تلخ در زندگی افتاده، ریشهٔ آن اتفاق یا بخاطر اراده‌ها و تصمیم‌های اشتباه پیشین بیمار است یا تقدیریست که از سوی حق سبحانه جاری شده است. در این صورت، هرگاه به صورت ناخوداگاه ذهن می‌خواهد بیمار را در چرخه افکار بیاندازد، بی‌درنگ نخستین کلامی که باید از سوی عقل خودش به ذهن تذکر دهد، این است که «این اتفاق تقدیر الهی بود و هر چه تقدیر بوده باشد، ریشه در حکمت الهی دارد و هر چه ریشه در حکمت الهی داشته باشد، جز خیر و صلاح ما نیست». به فرمودهٔ امام باقر علیه السلام: «فی قضاء الله کل خیر للمؤمن»(۲) این سخن، یک فرمان توقف بر حرکت فکری ذهن است. لیک چه بسا ذهن دوباره بخواهد از این فرمان سرپیچی کند که باید گام دوم را بردارد و آن مدارا با خویش است؛ یعنی همواره باید بیمار را به یک نوع خود آگاهی رساند؛ یعنی او را از آسیب‌ها و آفت‌های روان‌شناختی این چرخه مانند افسردگی و اضطراب آگاه نمود که اگر در این چرخه وارد گردد، زندگی کنونی و آینده خود را به تباهی می‌کشاند و این خلاف اصل مدارا با خود و به نوعی ظلم به نفس است. به فرمودهٔ امام علی علیه السلام: «غصه‌های گذشته را بر قلب خود باز نکن. زیرا تو را از آینده آماده شدن برای زندگی نو مشغول می‌سازد» (۳). اما گام سوم که ریشهٔ تفکر تکراری را می‌خشکاند، بخشش است تا خود را از احساس دلخوری رها کند؛ یعنی اگر عامل آن رویداد تلخ را تصمیم و خواستهٔ خود دانست، باید از انتقام از خودش دست بردارد و خود را بخاطر آن اشتباه عمیقا ببخشد تا احساس گناه را از خود دور سازد و بهترین راه این بخشش نیز توبه در پیشگاه خداست. (وَالَّذِينَ لا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا * يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِ مُهَانًا * إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا) (فرقان/۷۰-۶۸). البته اگر آن اشتباه ظلم به نفس بوده باشد، توبه قلبی و عملی کافیست و اگر آن اشتباه ظلم به دیگران بوده باشد، افزون بر توبه، باید جبران مافات کند. اما چه بسیار که بیمار عامل آن رویداد تلخ را نه اشتباه خود که خطای دیگران می‌داند و نفرت و کینهٔ آنان او را به فکر انتقام می‌اندازد و این انتقام ذهنش را به این چرخه رنج‌آور گرفتار می‌کند. اینجاست که برای این کار بخشش راهکار خروج از این چرخه است. بخشش نه تنها موجب ترمیم روابط با دیگران شده و به نوعی آنان را با این مهرورزی از عذاب الهی دور می‌کند، بلکه خود را نیز از این نفرت و درد آزاد می‌سازد (وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) (آل-عمران/۱۳۴).

ویروس‌های ذهنی

در ویروس‌های ذهنی (Viruses of the Mind)، از یک طرف باید در پی سرچشمهٔ پیدایش آن بود و از دیگر سو باید در پی زیان‌های آسیب‌زای آن، تا به تعریفی متناسب دست یافت. در عصر ارتباطات، فضای فرهنگی جهان و جامعه عرصهٔ انتقال داده‌های فرهنگی و شناختی به یکدیگر است که برخی از آن داده‌ها منفی و برخی مثبت هستند. داده‌های منفی خطاهای فکری و شناختی و اخلاقی هستند که استرس‌زا و دلهره‌آور بوده، موجب پیدایش ناامیدی، نارضایتی، بدبینی و نگرانی هستند. چنان که داده‌های مثبت باورهای صحیح و عواطفی با بار آرامش و امید هستند. در این بین، برخی از داده‌های منفی به سان ویروس فکری شیوع پیدا می‌کنند تا حدی که پس از انتقال به ذهن می‌مانند و با تأمل و تفکر نمی‌روند و استقرار می‌یابند، بلکه با اندک معاشرتی با دیگران به اذهان آنان نیز سرایت می‌کنند. مهمترین ویژگی این ویروس

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.3.4.539]

القای باورها و خواسته‌های غیر واقعی در ذهن است که سه آسیب جدی به آن وارد می‌کنند:

اول: ذهن با این ویروس‌ها از توجه به رویدادهای مثبت صرف نظر کرده و فقط به رویدادهای منفی تمرکز می‌کند که نتیجهٔ آن زایش بیش از پیش نگرانی‌ها، بدبینی‌ها و اضطراب‌ها است.

دوم: ذهن بر اثر این ویروس‌ها باورهای محدود کننده‌ای ایجاد می‌کنند که به تعمیم‌ها، حذف‌ها و تحریف‌ها دچار شده، رشد کرده و در چارچوب مشکل یا شکست یا غیرممکن‌ها قرار می‌گیرند، به نحوی که به صورت منفی به باورهای بازدارنده تبدیل شده، آدمی را از رسیدن به موفقیت‌ها باز می‌دارند و اجازه انجام هر کار و تصمیم مثبتی را از او سلب می‌کند و اعتماد به نفس را به زیر می‌کشاند. از آثار زیانبار باورهای محدود کننده، مداخله در تلاش فرد برای بهبود؛ یعنی مانع تلاش وی شده یا تلاش وی را به ملالت و خستگی توان فرسا تبدیل می‌کنند.

سوم: ذهن بر اثر این ویروس‌ها در خودش دستورهای خود ویرانگر می‌پروراند که این دستورها نه تنها داده‌های مثبت را از بین می‌برند و ویران می‌کنند، بلکه ذهن را به گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌کنند که به نوعی بیاندیشد و رفتار کند که زندگی خود را به نابودی بکشاند (۴).

بنابراین ویروس‌های ذهنی داده‌های منفی انتقال یافته از دیگر ذهن‌های بیمار هستند که باورهای محدود کننده، بازدارنده و ویران کننده به شمار می‌آیند و زندگی را به ورطهٔ اضطراب بلکه ویرانی می‌کشانند. ذیل ویروس‌های تعمیم یافتهٔ ذهنی مانند ویروس همیشه/ هرگز/ همه/ هیچ‌کس می‌گنجد. وجود چنین ویروس‌هایی نشان از بیماری و سقامت ذهنی است که باید با سلامت معنوی از آن پیشگیری و درمان کرد.

برای پیشگیری و درمان ویروس‌های ذهنی نخست باید گرانیگاه اصلی آن را به دست آورد. به نظر می‌رسد، گرانیگاه آن، انتقال داده‌های منفی است که در پیشگیری باید مانع انتقال آن داده‌ها شد و در درمان باید با باورهای محدود کننده، بازدارنده و ویران کننده مقابله کرد.

روشن است که در پیشگیری باید بستر انتقال داده‌ها را مدیریت کرد و آن، معاشرت حقیقی و مجازی با دیگران است. زیرا بر اساس قانون «تأثیر نفوس بر یکدیگر» روحیات و نیات و اعتقادات و خلقیات معاشران بر همدیگر تأثیر می‌گذارند و وقتی معاشران و مصاحبان، نامحرمان معنوی و ناجنسان روحی و بیماران قلبی باشند، از آنان جز آثار منفی انتقال نمی‌یابد. به قول خواجه حافظ «نخست موعظهٔ پیر صحبت این حرفست/ که از مصاحبت ناجنس احتراز کنید». پیغمبر خاتم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «مَثَلُ الجَلیسِ الصّالِحِ مَثَلُ العَطّارِ؛ إن لَم یُعطِکَ مِن عِطرِهِ أصابَکَ مِن ریحِهِ ، ومَثَلُ الجَلیسِ السَّوءِ مَثَلُ القَینِ ؛ إن لَم یُحرِق ثَوبَکَ أصابَکَ مِن ریحِهِ» (۵) مثل همنشین صالح مثل عطار است که اگر از عطرش به تو ندهد، بویش به تو می‌رسد و مثل همنشین بد مثل آهنگر است که اگر لباس تو را نسوزاند، اما بویش به تو می‌رسد». اما اگر کسی در جمعی قرار گرفت و معاشرت با ناجنس برای وی رخ داد، باید توجه کند که نباید در قلبش را برای هر کسی و هر داده‌ای باز کند و ذهنش را به هر کسی و هر داده‌ای بسپارد. یعنی اگر دادهٔ شناختی یا عاطفی یا اخلاقی به قلم یا تصویر به چشم و گوش رسید، باید پاسبان دل خود باشد و درِ دل را با عدم پذیرش آن ببندد. به فرمودهٔ امام صادق علیه السلام: «القلب حرم الله لاتسکن حرم الله غیر الله» دل حرم خداست، در حرم خدا جز خدا را جای مده (۶).

البته برای آن که این پیشگیری تقویت گردد، می‌توان به مشاهدهٔ اولیای الهی و پیران معنوی نیز پرداخت که در این عصر صاحب همت‌های بلند هستند و تلاش داشتند که ذهن و دل را از آماج داده‌های منفی دور سازند.

اما برای درمان ویروس‌های ذهنی چه باید کرد؟ به نظر می‌رسد برای درمان باید به دو عملکرد ویروس‌ها توجه نمود: یکی محدودکنندگی و باز دارندگی و دیگری ویرانگری.

در عرصهٔ باورهای محدود کنندگی و بازدارندگی باید حصار آنان را شکست. با این هدف، نخست باید گونهٔ باورها را مشخص نمود که آیا دین و عقل دربارهٔ آن نظری دارند یا ندارند که در صورت اول، ذهن بر پایهٔ تعالیم دینی و اصول عقلی آن‌ها را به محک سنجش در آورد و در سنجش دریافت که چنین ویروس‌ها و باورهایی پایه واقعی ندارند و از جهت عقلی و دینی، کاذب و درست نیستند. در این صورت باید از آن باورها صرف نظر کند. مانند باور بازدارنده که در آدمی حس ناامیدی را برمی‌افروزد و باید از آن پرهیز نمود. حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید: «وَ إنْ مَلَکَهُ الْیأسُ قَتَلَهُ الأسَفُ» آنگاه که ناامیدی بر دل غالب شود، تأسف همراه با اضطراب و نگرانی قلب، آدمی را از پای در می آورد (۷).

اما چه بسا ذهن علی رغم آن که در سنجش دینی و عقلی به حقیقت واقف شد، باز توان طرد آن ویروس را نداشت، بلکه به جای گذر از آن، آن ویروس‌های کاذب و نادرست باورهای صادق دینی وی را به چالش می‌کشند تا به انکار بیافتد. در این صورت برای درمان چه اقدامی باید انجام داد؟

برای اقدام نخست باید به دانست که سرمنشأ این ویروس‌ها جهل در منطقهٔ نفسانی است و باید آنتی ویروسی یا پاد ویروس را از عقل در منطقهٔ روحانی تهیه کرد و در این تهیه باید به دو گام تن داد: یکی به عنوان مسکّن درد تا اثر یورش ویروس را کم کرد که به بنیان‌های دینی لطمه نزند و دیگری به عنوان درمان ریشه‌ای تا نه تنها مانع یورش آن شود، بلکه آن را ریشه کن کند و به زباله‌دان ذهن بیاندازد.

در گام اول باید به قاعدهٔ احتمال عقلی همراه با سکوت نفس تن دهد؛ یعنی هر وقت ویروس بیدار شد و ذهن نیز در موقعیت پردازش آن قرار گرفت، بی درنگ عقل به ذهن یادآور شود که این ویروس پایه ندارد و صحیح نیست و نباید به باور کاذب پر و بال

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.3.4.539]

داد که این از شدت پردازش و در نتیجه شدت یورش می‌کاهد و بعد چون منشأ این ویروس نفس است و نفس با حدیث نفس در صدد پردازش آن در ذهن است، باید مانع حدیث نفس شد و نفس را به سکوت واداشت و به تعبیری سکوت نفس ایجاد نمود و از نگاه ارباب معنویت و سلوک ذکر قلبی متناسب به آن ویروس می‌تواند مانع حدیث نفس گردد تا بجای بار منفی، بار مثبت در ذهن ایجاد شود. برای مثال، وقتی ناامیدی به بار آمد، ذکر رحمت الهی اثر متقابل دارد (وَلا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ) (یوسف/۸۷).

در گام دوم به تقویت عقل دینی خود بپردازد؛ یعنی دربارهٔ هر باوری که آن ویروس یورش می‌برد تا به آن لطمه بزند و به مرز انکار پیش ببرد، مطالعه استدلالی کند؛ چه استدلال عقلی بر پایهٔ قواعد عقلی و چه استدلال دینی بر پایهٔ تعالیم دینی. برای مثال، برای مقابله با ویروس ناامیدی، مطالعهٔ خویش رابر لطف و کرم و رحمت الهی متمرکز سازد و با دلایل عقلی و نقلی آن را بپروراند تا باور به رحمت الهی بر ذهن حاکم گردد و ویروس ناامیدی را دفع کند و ذهن را درمان کند. به قول نظامی در خمسه، لیلی و مجنون: «در نومیدی بسی امید است/ پایان شب سیه سپید است» که (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) (انشراح/۵).

تعارض‌های ذهنی

چه بسیار که آدمی در موقعیت‌های خاصی خود را در میان هدف‌ها و ارزش‌ها همزمان می‌بیند که ناسازگارند و همدیگر را به نوعی دفع می‌کنند و در نتیجه دچار تعارض و دوسوگیری شده، نمی‌داندکدام یک را انتخاب کند و نمی‌تواند یکی از آن‌ها را انتخاب کند. از این رو ذهن سرگشته و آشفته شده، درمی‌ماند. این تعارض ذهنی که ذیل تعارض درون فردی می‌گنجد، چالش بر انگیز و دردآور است که باید برای برون رفت از این تعارض تلاش شود تا یکی از دو طرف انتخاب شود و در نتیجه ذهنش از آن درد خلاص شود. در واقع تعارض‌های ذهنی (Mental conflicts)، به معنای تقابل مفاهیم و تصدیقات است که در قالب هدف‌ها و ارزش‌ها خود را نشان می‌دهند و به ذهن هجوم می‌آورند و همدیگر را دفع می‌کنند و چون تا حد زیادی در تضاد هستند، تلاش برای توافقشان نیز به جایی نمی‌رسد و در عین حال چون پذیرش هر یک به نوعی در زندگی تأثیرگذار هستند و به نوعی شخصیت فردی و اجتماعی را تحت الشعاع قرار می‌دهند، به راحتی نمی‌توان از هیچ کدام از آن‌ها گذشت و دست کشید. در نتیجه ذهن را به چالش دردآوری مبتلا می‌کند و پریشان حالی و درماندگی را در پی می‌آورد و تصمیم درست و حرکت صحیح را از آدم سلب می‌کند (۸).

بنابراین تعارض ذهنی، به معنای تفاوت مفاهیم و تصدیقات در قالب اهداف و ارزش‌ها است که با ناسازگاری همراه است و توافق پذیر نیستند و انتخاب یکی از آن‌ها به چالش دردناک بدل می‌شود. مانند تعارض بین رفتن به دانشگاه و رفتن به بازار کار به هدف ساخت آینده (گرایش- گرایش) یا تماس گرفتن و نگرفتن با محبوب (گرایش- اجتناب) یا جدا شدن و جدا نشدن زن و شوهری که سه بچه دارند (اجتناب- اجتناب). این تعارض‌ها چنان ذهن را درگیر می‌کند که به انسان اجازه نمی‌دهد تا به راحتی تصمیم بگیرد و دست به اقدام بزند.

پیش از آن که سخن از پیشگیری و درمان مطرح شود، باید توجه داشت که از منظر عرفان اسلامی و سلامت معنوی به طور کلی اصل تعارض و تزاحم که بیماری نیانجامد، بد نیست. زیرا موجب تکامل می‌شود. چه این که تا اصطکاک به وجود نیاید، حرکتی جهت یافت راه حل و رفتن به سوی آن راه حل صورت نمی‌گیرد. در نتیجه پیشرفت و استکمال حاصل نمی‌شود. زیرا تعارضات از سنخ ریاضت‌های تکوینی هستند. از این رو تعارض تا آنجا که آسیب‌های روحی و روانی را در پی نداشته باشد، مغتنم است. اما برای پیشگیری و درمان تعارض ذهنی به عنوان یک بیماری باید بستر تعارض توجه داشت؛ یعنی یا نباید زمینهٔ تعارض به وجود بیاید و یا اگر تعارض به وجود آمد، باید رفعش نمود. بر این اساس سؤال اول این است که زمینهٔ تعارض‌ها چیست تا جلوی پیدایش آن را بگیریم؟ سؤال دوم آن است که چگونه تعارض به وجود آمده را برطرف سازیم؟

به نظر می‌رسد مهمترین بستر تعارض، نفس و هوای نفس است؛ یعنی نفس نسبت به دسترسی به یک یا دو طرف تعارض ذهن انسان را به شدت درگیر و به خود مشغول می‌کند. چه این که نفس به طور طبیعی به شدت به خواسته‌های دنیوی خود اصرار می‌ورزد و می‌خواهد ذهن و در پی آن، تصمیم و اراده را تحت فرمان امیال خود درآورد تا انسان را به سوی آن خواسته بکشاند. بر این اساس، سؤالات فوق باز تقریر می‌شود، چه کنیم که نفس زمینه تعارض را فراهم نسازد؟ چه کنیم بعد از ایجاد تعارض، ذهن از فعالیت نفس و به تعبیری از نفسانیت خلاص گردد؟

برای پاسخ، ارباب سلوک و معنویت دو راه پیشگیری و درمان را طرح می‌کنند: اول آن که برای ممانعت از زمینه‌سازی نفس جهت تعارض باید نفس بیمار را درمان کرد، بلکه او را تربیت کرد و دیگری آن که برای خلاصی از نفسانیت باید عقل را فرمان فرمای ذهن در تصمیم‌ها و اراده‌ها ساخت.

برای پیشگیری باید به طبابت و تربیت نفس پرداخت؛ در طبابت معنوی نفس شیوهٔ اخلاقی را باید در نظر گرفت. این شیوه بر اساس قاعدهٔ «العلاج بالاضداد» شکل گرفته است. هدف آن نیز معتدل ساختن قوای نفس است تا به فضایل دست یافته، از حدود افراطی و تفریطی آن قوا که عامل ظهور رذایل هستند، خارج گردد. در این شیوه، سالک باید در دو ساحت علمی و عملی تلاش کند. در ساحت علمی باید به سه هدف برسد، یکی شناخت، دوم انگیزهٔ لازم، سوم استخراج اسباب ایجادی. در مرحلهٔ شناخت باید هر یک از رذایل را همراه با فضایل مقابل آن‌ها بشناسد تا هر رویداد زشتی که از وی بروز می کند بداند چه ویژگی دارد که با فضیلت مناسب جهت علاج آن بشتابد. در مرحلهٔ دوم، باید دو گام بردارد، یکی

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.3.4.539]

آفات نفرت انگیز رذایل را پیش روی خویش قرار دهد تا حدّی که نسبت به آن رذایل ترش رویی کند و دیگری آثار بهجت خیز فضایل را در برابر چشمان خود سان دهد تا اندازه‌ای که از آن‌ها لذت برد. با این دو گام انگیزهٔ لازم جهت مقابله با بیماری به وجود می‌آید. این دو مرحله به منزلهٔ پیش درآمد درمان هستند. در مرحلهٔ سوم نیز اسباب به وجود آورندهٔ هر یک از رذایل را استخراج کند تا در مقام درمان آن‌ها را دفع کند و منشأ ایجادی را از میان ببرد، که البته برای چنین اقدامی باید در مقام عمل بستر بروز آن را از بین برد؛ یعنی در مقام باید بکوشد تا در رفتار هرگاه رذیلتی خواست سر برآورد، بی‌درنگ فضیلت مقابل آن را عمل کند تا اندازه‌ای که ملکهٔ زشتی را از درون بزداید و ملکهٔ نیکی را در آن به وجود آورد (۹).

اما ساحت تربیت نفس که به معنای پرورش قوای شهوی و غضبی نفس در جهت استکمال وجودی است، با اعتدال این دو قوه امکان می‌یابد و در طی دو مرحله صورت می‌پذیرد: در مرحلهٔ اول به آدمی قدرت کنترل قوای نفس را می‌بخشد؛ در مرحلهٔ دوم که برتر از اولی است، از التفات آن قوا به حدود افراطی و تفریطی که ناپسند هستند، می‌کاهد و از افراط و تفریط می‌رهاند. در این راستا باید به دو عنصر توجه مؤکد داشت: معرفت و موقعیت.

عنصر اول، معرفت است که پایهٔ معرفت، عقل است که به درک عقل از حسن و قبح افعال برمی‌گردد؛ یعنی عقل با تشخیص حسن و قبح افعال هر یک از قوای نفس و با تشخیص آثار خوب و بد هر یک از این افعال؛ چه آثار دنیوی و چه آثار اخروی به آدمی این شناخت را می‌دهد که قوای نفس را به چه افعالی وا دارد و از چه افعالی برحذر دارد. عنصر دوم موقعیت است که مقصود موقعیت محیطی است و بیانگر عنصر بیرونی تربیت نفس است. در تربیت نفس ایجاد محیطی سالم جهت زدایش تفرقه قوای نفس و پرورش جمعیت آن قوا لازم و ضروری است. گاهی یک قوه بر اثر تکرار فعل قبیح مبتلا به یکی از رذایل است و یا بر اثر تکرار فعل نیکو به یکی از فضایل آراسته است و هر یک به فراخورشان تفرقه‌آور یا جمعیت آورند؛ گاهی یک قوه مبتلا نیست، ولی بر اثر قرار گرفتن در محیطی نامناسب تحریک شده، به انجام فعل قبیح واداشته می‌شود. همچنین گاهی یک قوه آراسته به فضیلت نیست و از نعمت ملکه آن فضلیت محروم است، ولی بر اثر ورود در محیطی مناسب تأثیر می‌پذیرد و در پی این تأثیر به جمعیت دست پیدا می‌کند (۱۰).

آنچه بیان شد در مقام پیشگیری بود که زمینهٔ تعارض را از بین می‌برد. زیرا بر پایهٔ آنچه گفته شد نفس تربیت شده و در نتیجه دارای امیال کنترل شده خواهد شد و نسبت به خواسته‌ها و هدف‌هایش به هوی مبتلا نشده، ذهن را به شدت درگیر نمی‌کند. اما بیماری تعارض چه بسا به وجود می‌آید و نفس ذهن را به هدف‌هایش مشغول می‌کند. این رو درمان نیز بسیار جدی است. پس برای درمان چه باید کرد؟

به نظر می‌رسد برای درمان باید به قاعدهٔ «العلاج بالاضداد» توجه نمود و آن این که وقتی ذهن دچار تعارض شد، آدمی باید نیت دست‌یابی به دو خواسته و هدف را وارسی کند که کدام یک از دو طرف تعارض از روی هوای نفس است یا بیشتر به آن مبتلاست و در نتیجه از آن دوری کند. لیک اینجا یک سؤال اساسی به وجود می‌آید و آن این که ملاک تشخیص بود و نبود یا شدت و ضعف هوای نفس چیست و پس از تشخیص، چگونه با هوای نفس مخالفت کرد؟

برای پاسخ، باید به سراغ عقل عملی رفت. عقل عملی عقل انگیختاری است که به خلاف عقل نظری و اندیشتاری فقط به شناخت محض توجه ندارند؛ یعنی به شناختی که هیچ تحیث عملی و اخلاقی ندارد، توجه ندارد، بلکه به شناختی التفات دارد که به گونهٔ بالذات خاصیت عملی و اخلاقی دارد.

عقل عملی برای مقرر ساختن انضباط‌های اخلاقی بر پشتوانه‌ای استوار است. این پشتوانه، محتوایی است که عقل از آن حیث که به تمام معنی اخلاقی است، آن را آشکار می‌سازد. این محتوا، نیک محض است و نیکی هر چیزی به آن بستگی دارد. این محتوا از آن حیث که کردار خوب را از کردار بد جدا می‌کند و کردار خوب را تحت قانون نیکی در می‌آورد، ملاک اخلاق است و از آن حیث که به خودی خود ضرورت تعمیم دارد، قانون اخلاق است. بنابراین قانون اخلاق به طور غیر مشروط و غیر محدود به یک دستور پایه که محتوایی فارغ از شروط و حدود دارد، فرمان می‌دهد. این دستور پایه را به دستور اختیار نیک، تبدیل می‌کند. این قانون هم چنان که در نهاد آدمی تعبیه شده و به عنوان حجت اذهان به صورت قوانین عقل عملی تعبیه شده، در نهاد هستی جعل شده و به عنون حجت جهان به صورت قوانین دینی به تصویر کشیده شده است و در دسترس همگان است.

اما وجود قانون اخلاق و قانون دین کفایت نمی‌کند، بلکه عقل از آن جهت که توانایی دارد بر خلاف قوهٔ میل، اراده کند، به داشتن قوهٔ عملی‌ای به نام قوهٔ اختیار و ملکهٔ اراده آراسته است که یک قوهٔ عملی عقلی است و بر طبق ترجیحات عمل می‌کند؛ یعنی در نهاد انسان صدور اراده از قوهٔ اختیار نیاز به مرجّح دارد. چون ترجح بی‌مرجح دربردارندهٔ تناقض است. حضور مرجّحات، تحیر و تردد را از میان می‌برد و به نهاد تصمیم‌گیری امکان می‌دهد تا بر طبق مرجح اراده کند. اینجاست که عامل ترجیح چیست؟ برای پاسخ باید دانست قوهٔ اختیار از دو ناحیه در معرض عامل‌های ترجیح دهنده قرار می‌گیرد: اول، از ناحیهٔ قوه میل که محل پیدایش هوای نفس است و دیگری از ناحیهٔ قانون اخلاق که از طریق عقل عملی اخلاقی قوه اختیار را به شیوهٔ عقلی محض برای صدور اراده نیک تعیین می‌دهد.

برمی‌گردیم به درمان که به قاعدهٔ «العلاج بالاضداد» تکیه دارد. وقتی ذهن دچار تعارض شد، آدمی باید نیت دست‌یابی به اهدافش را وارسی کند که کدام یک از دو طرف تعارض از روی هوای نفس است. برای شناخت آن به قانون اخلاق عقلی و دینی مراجعه می‌کند که آیا تحت ملاک‌های عقلی و دینی می‌گنجد یا

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.3.4.539]

به خلاف آن ملاک‌هاست. اگر بر خلاف آن ملاک‌هاست، از آن دوری می‌کند و خود را از این تعارض نجات می‌دهد.

شایان توجه آن که هم چنان که در امور دنیوی تعارض به وجود می‌آید، در امور معنوی نیز تعارض پیش می‌آید. مانند تعارض بین سلوک و عدم سلوک. چه بسا فرد معنوی در کشاکش زندگی به بلایای دنیوی و شرور اخلاقی مبتلا می‌شود و نمی‌تواند به راحتی از آن‌ها خلاص شود. در اینجا نیز علت تعارض فعالیت نفس است. چنان که دقت کنید، این فعالیت کشمکش ساز را در پند مولا علی علیه السلام که تعارضات معنوی را ترسیم کرده‌اند، می‌بینیم که می‌توانید به نهج البلاغه حکمت صد و پنجاه رجوع کنید که برخی از فرازهای آن حکمت چنین اشاره دارند. فرد از یک سو زاهدانه لب به سخن می‌گشاید و از دیگر سو سخت دل سپرده دنیا است یا از یک سو امر و نهی می‌کند و از دیگر سو خود پذیرای امر و نهی نیست یا از یک سو از گناهکاران متنفر است و از دیگر سو خود مرتکب گناه می‌شود.

خیالات پریشان

خیال‌های پریشان (Chaotic imaginations)، آن گونه که در روان‌شناسی و عرفان اسلامی به دست می‌آید، به معنای تصاویر، خطورات، وساوس، شبهات و توهمات ذهنی و نابهنجار هستند که وقت و بی‌وقت خود را در ذهن نشان می‌دهند و تشویش‌آور و اضطراب‌زا هستند و تمرکز و آرامش را از ذهن و روان سلب می‌کنند.

ریشهٔ خیالات پریشان می‌تواند دو چیز باشد: یکی تأثیرهای محیطی که از تجربه‌های تلخ و شرور اخلاقی به ذهن منتقل می‌شوند و خیالاتی مانند بدگمانی‌های فردی و اجتماعی و تردیدهای توحیدی را در ذهن می‌پرورانند و دیگری مطالبات نفسانی که از خواسته‌های منفی و نابهنجار خود انسان برمی‌خیزند، مانند تصویرهای زشت ذهنی و وسوسه‌های مخرّب.

شایان توجه آن که ماهیت مسئله خیالات پریشان در سلامت روانی و سلامت معنوی یکی است. ولی در سلامت روانی انسان به دنبال رهایی ذهن از امور تشویش‌آور است تا به آرامش روانی برسد و در سلامت معنوی انسان به دنبال رهایی دل از امور تشویش‌آور است تا به آرامش الهی و توحیدی برسد و در نتیجه به استکمال برسد. طبیعی است که وقتی به آرامش الهی رسید، به آرامش روانی نیز دست می‌یابد.

با توجه به این، از نگاه ارباب سلوک و معنویت برای پیشگیری و درمان خیال‌های پریشان باید به اصل سکوت قلبی توجه نمود که در پیشگیری به منع خواطر و در درمان به نفی خواطر می‌پردازند. این رو نخست باید سکوت قلبی را تعریف کرد.

در عرفان عملی بحثی است با عنوان صمت و سکوت ارادی است و به این معناست که سالک هر صورت و مفهوم غیر الهی را که به دلش خطور کرده، از دل دور کند، تا میدان تاخت و تاز نفس و شیطان نگردد که اگر میدان تاخت و تاز شد، طرف آماج حملات تصاویر و مفاهیم ناپسند قرار می‌گیرد. به این تصاویر و مفاهیم ناپسند خواطر پست گویند که منع و نفی آن برای سلامت معنوی و سلامت روانی ضروری است (۱۱).

خواطر که به معنای خطابی که بر دل و ذهن سالک وارد می‌شود و چه بسا در ورود آن نیز تعمدی نیست، بر دو قسمند: خواطر معنوی و خواطر غیر معنوی. خواطر معنوی عبارتند از خواطر ربانی، ملکی، نفسانی و شیطانی و خواطر غیر معنوی مانند خواطر خانوادگی و خواطر اجتماعی که به نوعی می‌توان ریشهٔ آن‌ها را در خواطر معنوی به دست آورد.

به دیدهٔ ارباب سلوک و معنویت خواطر یا القائات صحیح هستند و یا فاسد. خواطر صحیح یا الهی و ربانی هستند و یا ملکی و روحانی و خواطر فاسد یا نفسانی هستند و یا شیطانی. خواطر الهی خواطری معرفت‌زا هستند که به علوم و معارف تعلق دارند. خواطر ملکی که از سوی فرشتگان القا می‌شوند، خواطری هستند که انسان را به خیر و صلاح و طاعت فرا می‌خوانند. خواطر نفسانی که القای نفس هستند، خواطری هستند که در آن‌ها لذت‌های نفسانی نهفته و موجب رهزنی از توجه و تمرکز الهی شده و باعث فرار از طاعات و تنبلی در عبادات می‌گردد. خواطر شیطانی که با القای شیطان بر دل هجوم می‌آورند، به عصیان الهی فرا می‌خوانند و نفس، آن غلام حلقه به گوش خویش را به بروز رذایل نفسانی مانند خشم و حرص و به زشتی به ویژه شهوت جنسی تحریک می‌کند (۱۲). در فرهنگ عرفانی به خاطر الهی سبب اول، به خاطر ملکی الهام، به خاطر نفسانی هاجس و به خاطرشیطانی وسواس گویند (۱۳). امام صادق علیه السلام به دو قسم از خواطر اشاره فرمودند: «دو نوع خاطره وجود دارد: خاطره‌ای از شیطان و خاطره‌ای از فرشته. خاطرهٔ فرشته نرم دلی و فهم است و خاطرهٔ شیطان سهو و سنگدلی است» (۱۴).

با توجه به این، این سؤال مطرح می‌شود که چگونه می‌توان سکوت قلبی ایجاد کرد تا در مقام پیشگیری به منع خواطر و در مقام درمان به نفی خواطر دست یافت؟

به دیدهٔ ارباب معنویت، سکوت کامل قلبی برای انسان ممکن نیست، بلکه ذهن قطعا به صورتی یا مفهومی مشغول هست. از این رو برای سکوت دل نسبت به خواطر ملکی و شیطانی باید به دو قاعدهٔ عرفانی توجه کند؛ یکی خلوت حسی و دیگری ذکر قلبی.

خلوت حسی که در عرف دین و عرفان به آن عزلت نیز گویند، یک صورت متعالی از تنهایی است که به معنای دوری گزینی از نامحرمان است. چراکه با خلوت، قوای ظاهری و حواس پنجگانه کنترل می شوند و هر آنچه که درمی‌یابند در ذهن به صورت تصویر یا مفهومی می‌ماند که اگر درخور و ناپسند باشند، مایهٔ تشویش و پراکندگی ذهن می‌شوند. به قول باباطاهر عریان: ز دست دیده و دل هر دو فریاد/ که هر چه دیده بیند دل کند یاد. بسازم خنجری نیشش ز پولاد/ زنم بر دیده تا دل گردد آزاد. به قول نجم الدین کبری: «عزلت خروج ارادی و انقطاع اختیاری از آمیزش با مردم است. اصل عزلت بازداشتن حواس از تصرف در محسوسات به

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.3.4.539]

وسیلهٔ خلوت است. زیرا هر آفت و فتنه و بلایی که روح به آن مبتلا گشته و نفس با آن تقویت شده و صفات نفس در آن رشد کرده، از روزنهٔ حواس در آمده است» (۱۵). از این روست که حضرت امیر علیه السلام فرمودند: «سلامتی و عافیت در تنهایی است» (۱۶).

اما ذکر به معنای «یافت خدای مذکور در دل» (۱۷) چه نقش درمانی دارد؟

دل به حسب حال و مقام خود به ذکری از اذکار مشغول شده، می‌کوشد تا به «استبتال» (بریدگی) و «استقبال» (روی‌آوری) برسد و برای این هدف به «استحضار» (طلب حضور) و «استظهار» (طلب ظهور و تجلی) دست زند؛ به گونه‌ای که با طلب حضور خدا در دل می‌کوشد تا به بریدگی و روی‌آوری برسد که در بریدگی بتواند در مقام درمان نفی خواطر کند و در روی‌آوری بتواند در مقام پیشگیری منع خواطر کند.

استحضار که به معنای تلاش ذاکر برای حضور خدا در دل است، در آغاز سلوک استحضار خیالی است و استحضار خیالی به این معناست که ذاکر با سرمایهٔ معرفت قطعی ایمانی به گونهٔ تفصیلی در دلش به وجود خدای سبحان به اسم و صفت خاصی تصدیق یقینی دارد، به نحوی که گویا خدا را شهود می‌کند. از این رو می‌توان به آن شبه شهود نامید. امام رضا علیه السلام فرمود: «در نماز گمان کن که گویا خدا را می‌بینی و اگر او را نمی بینی، او تو را می بیند» (۱۸). ذاکر با استحضار خیالی در مقام استظهار بر می‌آید، به نحوی که ذکرش را به قدری تکرار می‌کند تا خدا در پس پردهٔ اسمی خاص در صحنهٔ دل هویدا گردد و دلش او را به گونهٔ احساسی و عاطفی دریابد (۱۹).

برای درمان خیالات پریشان استحضار خیالی و استظهار احساسی بسیار اهمیت دارد. چه این که ذاکر با با این دو طلب حضور و ظهور درصدد بریدگی (استبتال) و روی‌آوری (استقبال) برمی‌آید. استقبال به معنای روی‌آوری دل به سوی خدای مذکور است، برای ایجاد تمرکز ذهن و جمعیت دل است، نه برای نفی خواطر که برای منع ورود خواطر به دل است. اما استبتال از تبتل گرفته شده و به معنای روی‌گردانی و بلکه بریدگی است و برای نفی خواطر است. ذاکر در استبتال به دنبال بریده سازی توجه دل و ذهن از هر آنچه است که مایهٔ تفرقهٔ دل و پریشانی ذهن است. از این روی ذکر استبتالی ذکر تفرقه زداست؛ (وَ اذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا) (مزمل/۸) به ذکر استبتالی می‌توان ذکر صارف نیز نامید. چرا که مایهٔ انصراف دل و ذهن از امور تشویش‌ساز شود. امام صادق علیه السلام فرمود: «ذکر به دو نوع است: ذکر خالص که با موافقت دل صورت می گیرد و ذکر صارف که برای نفی ذکر غیر خدای سبحان (به زبان و دل) می آید» (۲۰). جمیل بن درّاج از امام صادق علیه السلام پرسید: «در قلبم امر بزرگی واقع می شود (که مایهٔ رنجشم می گردد، چه کنم؟)، امام فرمود: «بگو لا اله الا الله»، جمیل در ادامه می گوید: هر زمان چیزی در قلبم واقع می‌شد، لا اله الا الله می‌گفتم تا از من دور می‌شد» (۲۱).

شاید بپرسید که روش استحضار خیالی و استظهار احساسی که به استبتال بیانجامد و نفی خواطر بار دهد، چیست؟ روش‌های متنوعی در عرفان مطرح شده که یکی از آن روش‌های روش تصویر خیالی است؛ یعنی ایجاد تصویر کش‌دار الفاظ ذکر مانند «لا- اله- الا- الله» یا «سبحان- الله» یا «لا حول- و لا قوه- الا بالله» در خیال است، به نحوی که با چشم بسته یا چشم باز روی شکل ذکر تمرکز کند و هر صورت و مفهومی که مزاحم می‌شود را طرد کند و از خیال دور کند. البته در این تصویر و تمرکز لفظ مقصود اصلی نیست، بلکه لفظ از حیث آیهٔ دلالی و آینه حکایی از مسمای خارجی آن اسم الهی مقصود و منظور است (۲۲) که نتیجهٔ آن علاوه بر طرد و نفی خواطر، انس و اولفت با خدای سبحان را به وجود می‌آورد و البته باعث استکمال وجودی نیز می‌شود و این دقیقا وجه تمایز این روش تمرکز از دیگر روش‌هاست.

عبدالصمد همدانی در بحر المعارف روایت جذابی دربارهٔ طریق ذکر گفتن دارد و آن این که حضرت امیر المؤمنین علی علیه السلام پس از آن که ذاکر را تن به خلوت و رو به قبله دعوت می‌کند، می‌فرماید: «ذاکر چشم فرو بندد و با تعظیم و قوت ذکر را آغاز کند، به گونه‌ای که (اولا) از فراخنای سرّ از کلمهٔ لا اله الا الله مطلع گردد و آن را بر قلب بکوبد، به گونه‌ای که تأثیر آن بر تمامی جوارح برسد. (ثانیا) با صدای آهسته ذکر گوید، همچنان که خدای تعالی فرمود: (وَاذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعاً وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالآصَالِ) و در دل خویش پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس، بی صدای بلند، یاد کن (اعراف/۲۰۵). (ثالثا) در قلب در معنای آن تفکر کند به صورتی که ذکر تمامی اعضا را دربربگیرد و در آن مستغرق گرداند. زیرا ورود آن (به دل) هر وارد (بیگانه و مشغله‌آوری) را به لا اله نفی می‌کند و محبت آن را قطع می‌کند و خدا را (با الا الله) تثبیت می‌کند و دل را از خیالات نفسانی می‌رهاند و به مشاهدات روحانی مشغول می‌دارد» (۲۳).

نتیجه‌گیری

پرسش اصلی نوشتهٔ حاضر، چگونگی ارتقای سلامت روانی با سلامت معنوی است که پاسخ آن می‌تواند کمک شایانی برای روان‌درمانی معنوی باشد. سلامت روانی به معنای توانایی ذهن در کنترل تصورات و تصدیقات با بار منفی است؛ چنان که سلامت معنوی به معنای برخورداری از خود پیدایی حقیقی همراه با حس رهایی و آرامش است.

برای ورود به بحث نخست به چهار بیماری ذهنی اشاره شد که عبارتند از نشخوارهای ذهنی، ویروس‌های ذهنی، تعارض‌ها ذهنی و خیالات پریشان. آنگاه برای پیشگیری و درمان آن گرانیگاه اصلی هر یک از آن بیماری‌ها بیان شد.

نشخوار ذهنی و فکری، چرخهٔ تکراری افکار منفی دربارهٔ هر یک از رویدادهای تلخ زندگی است که با تمرکز بر علل و پیامدهای ناگوار آن همراه است و احساسات منفی و سرزنش آسیب‌زا را به بار

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.3.4.539]

می‌آورد، به نحوی که با اشکال دیگر فعالیت ذهنی تداخل می‌کند. گرانیگاه این بیماری چرخهٔ تکراری افکار منفی است. برای پیشگیری به عامل پیدایش افکار منفی مکرر که همان باید رویداد تلخی است، توجه شد؛ یعنی اول باید آن رویداد را به نحوی معنوی بپذیرد که پذیرش عقلی و قلبی پیش‌آمد تلخ از وقوع سلسله افکار منفی جلوگیری می‌کند و در حقیقت پیشگیری می‌کند و برای این پذیرش نیز باید به دو اصل تن داد: اصل سلوکی و اصل وجودی. اصل وجودی، باور به وجود حکمت در جریان تقدیر الهی در متن زندگی است و اصل سلوکی در دو حالت عام و خاص انجام می‌گیرد؛ یکی دعای متضرعانه برای دفع آسیب‌ها و سامان دادن به زندگی متأثر از آن رویداد تلخ و دیگری تسلیم در برابر ارادهٔ الهی. لیک برای درمان، می‌بایست هر زمان که ذهن به نشخوار افتاد، بی‌درنگ رشتهٔ اتصال افکار را قطع نماید و این امر با سه روش درمان معنوی امکان می‌یابد؛ یکی تذکر الهیاتی، دومی مدارا با خویش و سومی بخشش خود و دیگران.

اما ویروس‌های ذهنی به معنای داده‌های منفی انتقال یافته از دیگر ذهن‌های بیمار هستند که باورهای محدود کننده، بازدارنده و ویران کننده به شمار می‌آیند. گرانیگاه این بیماری نیز انتقال داده‌های منفی است. برای پیشگیری باید به سوی ممانعت از انتقال داده‌های منفی رفت و در درمان باید به سوی مقابله با باورهای محدود کننده، بازدارنده و ویران کننده رفت. برای پیشگیری باید به بستر این گونه انتقال‌ها یعنی معاشرت حقیقی و مجازی با دیگران وارسی گردد؛ یعنی مصاحبت با نامحرمان معنوی موجب انتقال داده‌های منفی به ذهن می‌شود. اما برای درمان، نخست باید بداند که سرمنشأ این ویروس‌ها جهل در منطقهٔ نفسانی است و باید آنتی ویروسی آن را از عقل در منطقهٔ روحانی تهیه کرد و در این تهیه باید به دو گام تن داد: یکی به عنوان مسکّن درد تا اثر یورش ویروس را کم کرد که به بنیان‌های دینی لطمه نزند و دیگری به عنوان درمان ریشه‌ای تا نه تنها مانع یورش آن شود، بلکه آن را ریشه کن کند و به زباله‌دان ذهن بیاندازد. در گام اول باید به قاعدهٔ احتمال عقلی همراه با سکوت نفس تن دهد و در گام دوم به تقویت عقل دینی خود بپردازد.

اما تعارض‌های ذهنی به معنای تفاوت مفاهیم و تصدیقات در قالب اهداف و ارزش‌ها هستند که با ناسازگاری همراه است و توافق پذیر نیستند و انتخاب یکی از آن‌ها به چالش دردناک بدل می‌شود. گرانیگاه این تعارض بستر تعارض است که مهمترین بستر تعارض نیز نفس و هوای نفس است؛ یعنی نفس به خاطر خواهش‌ها و هوس‌هایش نسبت به دسترسی به یک یا دو طرف تعارض، ذهن را به شدت درگیر و به خود مشغول می‌کند. چه کنیم که نفس زمینه تعارض را فراهم نسازد؟ چه کنیم بعد از ایجاد تعارض، ذهن از فعالیت نفس خلاص گردد؟ برای پیشگیری و درمان باید دو نکته را طرح کرد: اول آن که برای ممانعت از زمینه‌سازی نفس برای تعارض، باید نفس بیمار را درمان کرد، بلکه او را تربیت کرد و دیگری آن که برای خلاصی از نفسانیت باید عقل را فرمان فرمای ذهن در تصمیم‌ها و اراده‌ها ساخت. برای پیشگیری باید به طبابت و تربیت نفس پرداخت که در طبابت باید به قاعدهٔ «العلاج بالاضداد» تکیه زد. در تربیت نفس نیز باید قدرت کنترل قوای نفس و تلاش برای نگه‌داشت آن قوا از خروج از افراط و تفریط اقدام کرد که خود راهکاری دارد. در حقیقت طبابت و تربیت، زمینهٔ ورود نفس در عرصهٔ تعارض را از بین می‌برند. زیرا نفس تربیت شده، دارای امیال کنترل شده است. در نتیجه نفس نسبت به خواسته‌ها و هدف‌هایش به هوی مبتلا نشده، ذهن را به شدت درگیر نمی‌کند. اما برای درمان تعارض باید نیت دو خواسته و هدف متعارض را وارسی کند که کدام یک از دو طرف تعارض از روی هوای نفس است یا بیشتر به آن مبتلاست و در نتیجه از آن دوری کند و البته ملاک تشخیص بود و نبود یا شدت و ضعف هوای نفس قانون اخلاق عقلی و دینی است؛ یعنی آیا تحت ملاک‌های عقلی و دینی می‌گنجند یا به خلاف آن ملاک‌ها هستند. اگر بر خلاف آن ملاک‌هاست، از آن دوری باید کرد و خود را از این تعارض نجات دهد.

اما خیال‌های پریشان به معنای تصاویر، خطورات، وساوس، شبهات و توهمات ذهنی و نابهنجار هستند که وقت و بی‌وقت در ذهن خود را نشان می‌دهند و تشویش‌آور و اضطراب‌زا هستند و تمرکز و آرامش را از ذهن و روان سلب می‌کنند. گرانیگاه این بیماری نیز عدم رهایی ذهن از امور تشویش‌آور و در نتیجه عدم آرامش ذهنی است. برای پیشگیری و درمان خیال‌های پریشان باید به اصل سکوت قلبی توجه نمود که در پیشگیری به منع آن خیالات و در درمان به نفی آن خیالات می‌پردازند و برای سکوت دل نیز باید به دو قاعدهٔ عرفانی توجه کرد: یکی خلوت حسی و دیگری ذکر قلبی. با خلوت، قوای ظاهری و حواس پنجگانه کنترل می‌شوند و هر آنچه که درمی‌یابند در ذهن به صورت تصویر یا مفهومی می‌ماند که اگر درخور و ناپسند باشند، مایهٔ تشویش و پراکندگی ذهن می‌شوند. با ذکر قلبی نیز می‌توان به استبتال و استقبال رسید که در استبتال می‌توان در مقام نفی خیالات برآمد و در استقبال نیز می‌توان به منع خیالات رسید. با این هدف باید دست به استحضار زد به ویژه استحضار خیالی. در استحضار خیالی، خدای سبحان در پس پردهٔ اسمی از اسمای الهی به نحوی احساسی یافت می‌شود، به نحوی که گویا مذکور را شهود می‌کند. با تحصیل استحضار درصدد استبتال و استقبال برآمد. استقبال به معنای روی‌آوری دل به سوی خدای مذکور است، برای ایجاد جمعیت خیال است، نه برای نفی خواطر که برای منع ورود خواطر به خیال است. ذاکر در استبتال به دنبال بریده سازی توجه خیال از هر آن چیزی است که مایهٔ تفرقه و پریشانی است.

تضاد منافع: نویسنده تصریح می‌کند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.3.4.539]

منابع

1. World Health Organization. Mentel Health. Available from: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
2. Fazli A. The Relationship between Spirituality and Islamic Mysticism. Anwar Marafat. 2023;1:23-39.
3. Ehring T, Zetsche U, Weidacker K, Wahl K, Schönfeld S, Ehlers A. The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a content-independent measure of repetitive negative thinking. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. 2011;42(2):225-32.
4. Collins O. Rumination. Second Chapter, translated by Arezoo Mehran. Andisheh Ehsan Publications; 2022.
5. Mohammadi Ray Shahri M. Mizan al-Hikma. Translated by Hamidreza Sheikhi. Qom: Dar al-Hadith Publication. 2006. pp. 461.
6. Abdul Wahid bin Mohammad Tamimi Amadi. Exalted aphorisms and Pearls of Speech. Dar al-Hadith Publications. 2015. pp. 321.
7. Brody R. Mental Viruses. Translated by Koresh Gran and Mahmoud Pourazad. Mendan Ziba Publication; 2018.
8. Ali ibn Abd-al-Malik al-Hindi. Kanz al-Umal fi Sunan al-Aqwal wal Af'al. Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, Beirut, Lebanon, 1998.
9. Majlisi MB. Bihar al-Anwar. Publications of the Arab Heritage Revival House, Beirut, Lebanon. 1983;67:25.
10. Sherif Al-Radi. Nahj Al-Balagha. Translated by Muhammad Taghi Jafar. Tehran: Hekmat Publication.
11. Pargament K. Spiritually integrated psychotherapy. translated by Masoud Jan Zagheri, Alireza Zahiruddin, and Reza Karimzadeh Naeem. Qom: Hozwa and University Research Center; 2019.
12. Imam Khomeini. Commentary on Forty Hadiths. Qom: Imam Khomeini Editing and Publishing Institute. 2015. pp. 25.
13. Fazli A. Anthropological preconceptions of knowledge of spiritual wayfaring. Tehran: Islamic Culture and Thought Research Center Publications. pp. 158.
14. Bahr al-Ulum SM. A treatise on conduct and behavior. Mashhad: Allameh Tabatabayi. 1418. pp. 173.
15. Rozbha Bajhili. Taqsim al-Khawatir. Egypt: Dar al-Ufuq al-Arabiyah. 2008. pp. 56.
16. Fanari M. Misbah al-Uns. Tehran: Molly Publishing House. pp. 50.
17. koleini M. Al-Kafi. Publisher of Dar al-Saqlain. 2013;2:330.
18. Kobari N. Al-Asul al-Ashrah. Translated by Abdul Ghafoor Lari. Tehran: Moli Publications. 1984. pp. 52.
19. Abdul Wahid bin Mohammad Tamimi Amadi. Exalted aphorisms and Pearls of Speech. Dar al-Hadith Publications. 2015. pp. 52.
20. Kashani AR. Description of the Houses of Al-Saerin. Bidar Publications. 1427. pp. 294.
21. Nouri Tabarsi MH. Mustadrak al-Wasā'il. Publications of Al-Al-Bayt (peace be upon him) Lahiya al-Tarath Institute. 1407. pp. 87.
22. Mu'aledin Jundi. The description of Fuss al-Hakm. Bostan Kitab Publications. Commentaries: Professor Seyyed Jalaluddin Ashtiani. 2022. pp. 484.
23. Gilani A. Misbah al-Sharia and Miftah al-Haqiqah attributed to Imam Jafar Sadiq (AS). Publisher of Payam Haq. 2008. pp. 35.
24. koleini M. Al-Kafi. Publisher of Dar al-Saqlain. 2013;2:422.
25. Muhyiddin Ibn Arabi. al-Futuhat al-Makkiyah. Publisher of Ihya al-Turath al-Islami. pp. 152, 228, 229.
26. Hamdani MAS. Bahr al-Maarif. Research and translation: Hossein Ostad Vali. Hekmat Publication. 2016. pp. 64.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-10]

[DOI: 10.30491/JSH.3.4.539]