



حفظ حالات معنوی

کلیدواژه: [قانون‌مند](#)، [توفیق](#)، [توسل](#)، [همت](#).

پرسش: گاهی انسان حالتی معنوی پیدا می‌کند و تصمیماتی می‌گیرد، ولی بعد از مدتی همه آنها را فراموش می‌کند، برای نگهداری و عملی کردن آنها چه باید کرد؟

فهرست مندرجات

- ۱ - نکاتی برای حفظ حالات معنوی
 - ۱.۱ - قانون‌مند مسائل معنوی
 - ۱.۲ - اصل تدریج
 - ۱.۳ - برنامه‌ریزی روزانه
 - ۱.۴ - طلب توفیق
 - ۱.۵ - توسل به اولیاء الله
 - ۱.۶ - سپردن عمل خوب به حامی
 - ۱.۷ - مایوس نشدن
 - ۱.۸ - همت بلند
 - ۱.۹ - معاشرت صالحان
 - ۱.۱۰ - دیدار علماء
 - ۱.۱۱ - مراقبه
- ۲ - نکته
- ۳ - پانویس
- ۴ - منبع

نکاتی برای حفظ حالات معنوی

در مورد سوالی که مطرح کردید، نکاتی را ذکر می‌کنیم، و امیدواریم با عمل به آنها، به خواسته‌هایتان نزدیکتر شوید.

← قانون‌مند مسائل معنوی

شناخت مسیر مسائل معنوی، همچون مسائل [فیزیکی](#)، [شیمی](#) و [ریاضی](#)، کاملاً علمی و قانونمند بوده و بایستی برای رسیدن به نتیجه دلخواه، همه نکات کاملاً رعایت شوند و گرنه با شکست مواجه خواهید شد. از آن جهت که مسائل معنوی مهمترین نقش را در زندگی دنیوی و اخروی ما دارد، باید مطمئن شویم راهی که انتخاب کرده‌ایم و تصمیمی که گرفته‌ایم درست باشد و ما را به مقصدمان می‌رساند. برای این کار ابتدا باید با مطالعه کتب معتبر و شرکت در جلسات مفید، به معلومات خود بیافزاییم و با چشمی باز در مسیری که از درستی آن مطمئن هستیم قدم برداریم. در هر حرکتی نخستین گام، شناخت مسیر است. چنانچه [امیرالمؤمنین \(علیه‌السلام\)](#) فرموده‌اند: «یا کمیل، ما من حركة الا و انت محتاج فیها الی معرفة

[۱] الحرائی، ابن شعبه، تحف العقول، ص ۱۷۱، موسسه نشر السلامی، ۱۳۶۳.

[علم](#) و آگاهی، انگیزه انسان را در انجام اعمال بیشتر می‌کند.»

← اصل تدریج

اصل تدریج در مسیر معنوی بعد از تشخیص راه درست، هنگام تصمیم به انجام عمل و طی مسیر، باید دقت داشته باشیم که یک شبه نمی‌توان راه صد ساله را طی کرد. باید منزل به منزل یا صبر و حوصله مسیر را طی کرد. ورزشکاری که تازه به وزنه‌برداری رو آورده، روز اول نمی‌تواند وزنه ۱۰۰ کیلوگی را بالای سر ببرد. برای رسیدن به این مقصود باید مرحله به مرحله از وزنه کم آغاز کند تا بعد از مدت‌ها بتواند چنان وزنه سنگینی را بلند کند. مسائل معنوی هم این چنینند.

← برنامه‌ریزی روزانه

برنامه‌ریزی و داشتن برنامه روزانه مستمر لازمه موفقیت شماسست. مداومت بر انجام یک عمل کوچک و ساده، خیلی بهتر و موثرتر از انجام بی‌نظم عملی بزرگتر است. [خداوند](#) نیز آن عمل کوچک که «همیشه» انجام می‌شود را بیشتر دوست می‌دارد چنانچه [امام صادق \(علیه‌السلام\)](#) فرموده‌اند: «ما من شیء احب الی الله عزوجل من عمل یدوم و ان قلّ»
[۱۴] [کلینی، مجد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، ص ۸۲، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.](#)

← طلب توفیق

برای موفقیت در هر کاری خصوصاً مسائل معنوی، [توکل به خدا](#)، [دعا](#) و طلب توفیق از او بسیار مهم و مفید است. توفیق خود را از [خداوند](#) در انجام تصمیم‌هایی که می‌گیرید طلب کنید. واهب همت خداوند است و بس... همت شاهی ندارد هیچ کس بدون توفیق خداوند، رشد معنوی و اخلاقی به هیچ رو ممکن نیست چنانچه در حدیث آمده است: «لا یستغنی المومن عن خصله و به الحاجة الی ثلاث خصال: توفیق من الله عزوجل...»
[۱۵] [البرقی، المحاسن، ج ۲، ص ۶۰۴، دارالکتب الاسلامیه.](#)

← توسل به اولیاء الله

توسل به بندگان برگزیده خدا و معصومان (علیهم‌السلام) هم نقش کلیدی در موفقیت معنوی دارد. شاید بتوان در مسائل مادی بدون کمک معصومان (علیهم‌السلام) به جایی رسید، اما در مسائل معنوی یقیناً بدون اعتقاد به معصومان (علیهم‌السلام) و استمداد از آنان، به هیچ جا نمی‌توان رسید.

← سپردن عمل خوب به حامی

یکی از نکاتی که برای نگهداری و یادآوری حال خوش معنویان توصیه می‌شود، این است که عمل خوب و همین‌طور تصمیم‌های خوبتان را در هر روز به حامی و پناهگاه آن روز بسپارید و از او بخواهید تا در مواقع لزوم به یادتان بیاورد.
هر روز به نام یک یا چند تن از معصومان (علیهم‌السلام) است، و ایشان حامی و پناهگاه انسان‌ها در آن روز هستند:
روز شنبه: [پیامبر گرامی اسلام](#) (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم).
روز یکشنبه: [امیرالمومنین \(علیه‌السلام\)](#) و [فاطمه زهرا \(سلام‌الله‌علیها\)](#).
روز دوشنبه: [امام حسین](#) و [امام حسین](#) (علیهما‌السلام).
روز سه شنبه: [امام سجاد](#) و [امام یاقر](#) و [امام صادق](#) (علیهم‌السلام).
روز چهارشنبه: [امام کاظم](#) و [امام رضا](#) و [امام جواد](#) و [امام هادی](#) (علیهم‌السلام).
روز پنجشنبه: [امام حسین عسکری \(علیه‌السلام\)](#).
روز جمعه: [امام زمان \(علیه‌السلام\)](#).
[۱۶] [سید بن طاووس، اقبال الاعمال، ص ۲۲، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷.](#)

در اوائل [مفاتیح الجنان](#)، برای هر روز زیارت و توسلی کوتاه وارد شده که می‌توانید از آنها استفاده کنید.

← مأیوس نشدن

از شکست‌ها مأیوس نشوید، همچون ورزشکاری که از باختن هرگز ناامید نمی‌شود، هیچ غفلت و لغزشی، شما را در دستیابی به اهدافتان ناامید و دلسرد نکند.

← همت بلند

همت بلند دارید و بدانید که هیچ چیز نمی‌تواند مانع شما در رسیدن به کمالتان باشد.
مرغ با پر می‌پرد تا آشیان... پر مردم همت است ای مردمان
[۱۷] مولوی، جلال الدین.

البته هر میوه شیرینی نتیجه تحمل رنج کاشت و داشت و برداشت است. «لیس للإنسان الا ما سعی.»
[۱۸] [نجم/سوره ۵۳، آیه ۳۹.](#)

← معاشرت صالحان

با افراد معنوی معاشرت داشته باشید.

← دیدار علماء

← مراقبه

برنامه **مراقبه (مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه)** داشته باشید. به این معنا که:
الف) در اول روز شرط کنید به کارهای خوب بپردازید.
ب) در طول روز هم مراقب باشید که کار نیک داشته باشید و از **گناه** پرهیز کنید.
ج) در آخر شب اعمال روزانه را مرور و محاسبه کنید، اگر کار بدی انجام داده‌اید تصمیم به ترک آن کنید و اگر کارهای خوبی انجام داده‌اید قصد کنید که آن را باز هم تکرار کنید.
د) اگر کار بدی کردید خودتان را سرزنش کنید و اگر کارهای مثبت انجام داده‌اید خود را تشویق نمایید.

نکته

توجه داشته باشید که حالات قلب همیشه یکسان نیست؛ گاهی انسان در بسط (گشادگی) است و آمادگی و پذیرش مسائل معنوی برایش بیشتر است، که باید آن اوقات را **غنیمت** شمرد. و گاهی حالت قبض (گرفتگی) دارد، که اینجا نباید به خود سخت گرفت و به واجبات الهی اکتفا کرد.
با چراغی که از علم روشنی یافته، به هدف بلند و آینده درخشانی که پیش رو دارید، چشم بدوزید، دستی به سوی خالق بی‌همتا دراز کنید و با او راز و نیاز نمایید. و با دستی دامان پرمهر بندگان صالحش (علیهم‌السلام) را چنگ بزنید. پا در رکاب همت و تلاش کنید و با قلبی که مملو از **عشق** به هدف است، رو به جلو حرکت کنید و از زمین خوردن‌های پیاپی خسته و مأیوس نشوید، که پروردگار بی‌همتا یار و یاور شماست. «و الذین جاهدوا فینا لنهدينهم سبلنا و ان الله لمع المحسنین»
[\[۷\] عنکبوت/سوره ۲۹، آیه ۶۹.](#)

پانویس

۱. ↑ الحرائی، ابن شعبه، تحف العقول، ص ۱۷۱، موسسه نشر السلامی، ۱۳۶۳.
۲. ↑ کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، ص ۸۲، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
۳. ↑ البرقی، المحاسن، ج ۲، ص ۶۰۴، دارالکتب الاسلامیه.
۴. ↑ سید بن طاووس، اقبال الاعمال، ص ۲۲، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷.
۵. ↑ مولوی، جلال الدین.
۶. ↑ نجم/سوره ۵۳، آیه ۲۹.
۷. ↑ عنکبوت/سوره ۲۹، آیه ۶۹.

منبع

سایت‌اندیشه قم، برگرفته از مقاله «حفظ حالات معنوی» تاریخ بازبینی ۱۴/۱۲/۱۳۹۵.