

## تأثیر متقابل ظاهر و باطن بر روح و روان از نگاه قرآن و حدیث و آثار اجتماعی آن

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱/۲۰

محمد مهدی خواجه پورا<sup>۱</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۳/۲۲

## چکیده

همانگونه که می‌دانیم انسان دارای دو بعد جسمانی و روحانی و به تعبیر دیگر بعد ظاهری و باطنی است یکی از ویژگیهای مهم وجودی انسان، تأثیرگذاری و تأثیرپذیری این دو بعد بر یکدیگر است. گستره این مسئله به گونه‌ای است که تمام ابعاد زندگی انسان را از مسائل اعتقادی، اخلاقی و عبادی شامل می‌شود. ولذا بر طبق این اصل تربیتی، هرگونه تغییر و تحوّل در باطن افراد پدید آوریم، مستلزم تغییر در ظاهر است در جهت مقابل بر اساس ویژگی دیگر انسان یعنی «تأثیر باطن بر ظاهر» هرگاه رفتاری مطلوب یا نامطلوب از کسی صادر گردید، می‌توان آن را ناشی از وضعیت باطنی او دانست. لذا یکی دیگر از اصول تربیتی که مورد توجه اسلام قرار گرفته است، اصل تحول باطنی است. اصل «تحوّل باطن» نشانگر آن است که در تربیت دینی تحوّل درونی نیز به شدت مورد نظر است. این دو اصل هرچند در ظاهر با هم متناقض می‌باشند اما در واقع هر دو کامل کننده یکدیگر می‌باشند و به همین جهت قرآن شریف هماهنگی هر دو را مورد نظر قرار داده، می‌فرماید: «گناه آشکار و نهان، هر دو را واگذارید. با عنایت به آنچه گفته شد این نتیجه به دست می‌آید که برای تغییر در ظاهر و رفتارهای بیرونی، باید به تغییرات باطنی پرداخت. چرا که «حالات ظاهر انسان»، نمود «صفات درونی» اوست. در مقابل از آنجا که ظاهر در باطن اثرگذار است، گاه انسان از راه ایجاد تغییرات ظاهری به تحولات درونی دست می‌یابد. این مقاله در صدد آن است که برخی از نمودهای قرآنی این رابطه را تبیین نماید.

کلیدواژه: تأثیر، ظاهر، باطن، شخصیت، تلقین، تحمیل

<sup>۱</sup> - استادیار، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، (دانشکده علوم قرآنی میبد)،

## مقدمه

همانطور که می‌دانیم، قانون علت و معلول و سبب و مسبب از قوانین ثابت و استوار خداوند در عالم هستی است که در قرآن شریف از آن به «سنت الهی» تعبیر شده است و معنای آن این است که خداوند اراده کرده است تا امورات عالم وجود را از راه اسباب و مسببات اداره نماید، این مطلبی است که در روایات اسلامی نیز با صراحت از آن یاد شده است. منظور از عالم اسباب آن است که برای عالم آفرینش نظامی خاص و قانونی مشخص وجود دارد از همین جاست که قانون علت و معلول و یا نظام اسباب و مسببات به وجود می‌آید؛ بدین معنا که هر مسبب و معلولی، سبب و علت مخصوص و هر سبب و علتی، مسبب و معلول خاص خود را دارد. در حقیقت تمامی موجودات در نظام اسباب در جایگاه مشخص خود قرار دارند؛ و هیچ کدام نمی‌توانند در جای دیگری قرار گیرند یعنی هر مسبب و معلولی، مسبب و معلول شیء معینی خواهد بود و هر سبب و علت هم سبب و علت شیء خاص خود خواهد بود. اگر نظام سبب و مسبب در بین موجودات حاکم نبود، هر موجودی می‌توانست علت هر چیزی باشد و نیز ممکن است هر معلولی از هر علتی به وجود آید. و از این قانون می‌توان استفاده نمود هیچ پدیده بدون علت نیز در این جهان هستی وجود ندارد بلکه هر پدیده‌ای که بوجود می‌آید معلول علتی خاص است که او را از کتم عدم به دایره وجود آورده است و گستره این قانون حتی افعال انسانی را نیز شامل می‌شود یعنی هیچ فعلی بدون علت نیست و هیچ کاری بدون اثر نمی‌باشد و لذا از همینجا می‌توان این مطلب را نیز استفاده نمود هر فعل ظاهری انسان می‌تواند موجبات انعکاس اموری باطنی باشد و امور باطنی نیز می‌تواند عکس العمل‌های بیرونی را به دنبال داشته باشد و این نیز جدای از قانون اسباب در نظام هستی نیست بنابراین تأثیر و تأثر در عالم ظاهر و باطن جدای از تأثیر و تأثر در عالم سبب و مسبب نمی‌باشد تأثیر ظاهر بر باطن به معنای آن است که هرگاه حالتی بر ظاهر انسان نمودار شود، سبب ایجاد رنگ و بویی در باطن می‌گردد؛ اگرچه این حالت، با تکلف و تصنع همراه باشد مثلاً تباک‌کی یعنی حالت گریه به خود گرفتن سبب این می‌گردد که شخص به گریه واقعی دست یابد. در مقابل باطن نیز می‌تواند در ظاهر اعمال آدمی نقش آفرینی نماید. نمود روشن این تعامل را می‌توان در صفت حسد و نفاق در درون آدمی جستجو نمود که آثار آن می‌تواند در ظواهر اعمال آدمی تجلی نماید. البته در نگاهی دقیقتر این روابط را در چهار حوزه می‌توان جستجو نمود ۱- تأثیر ظاهر بر باطن ۲- تأثیر باطن بر ظاهر ۳- تأثیر ظاهر بر ظاهر ۴- تأثیر باطن بر باطن

## تعامل ظاهر و باطن

منظور از ظاهر همه کارهای است که از انسان سر می‌زند و با حواس ظاهری قابل رویت و مشاهده می‌باشد و مظهر آن بدن و اعضا و جوارح است و مراد از باطن، حالات و صفات درونی است که قابل رویت و مشاهده نیست همچون قساوت قلب و نیت روشن است که بین ظاهر و باطن انسان رابطه ای عمیق و پیچیده وجود دارد ظاهر و باطن انسان، دو جهان مستقل و جدا از هم نیستند؛ بلکه میان آن دو، ارتباطی محکم و تأثیری دوجانبه وجود دارد. چرا که این روابط در مواردی تکوینی است و قابل رویت حسی نمی‌باشد به ویژه در جایی که تأثیر از نوع تأثیر ظاهر بر باطن باشد تردیدی نیست که جهان، جهان واقعیت و حقیقت است و در این جهان ناپیداهایی وجود دارد که قابل ادراک حسی نیست و عقل و دل نیز در مواردی از شناخت حقیقت آن عاجز می‌باشند و تنها راه شناخت آنها وحی است به عبارت دیگر خداوند متعال در عالم وجود انواع موجودات مادی و غیر مادی را آفریده است و از طرف دیگر در وجود انسان ابزارهای سه گانه شناخت را قرارداده است که بوسیله هر کدام گوشه‌هایی از این جهان پهناور و پیچیده را ادراک می‌کند اما گستردگی عالم هستی از یک سو و پیچیده و رمزآلود بودن آن از طرف دیگر موجب شده است که انسان با گذشت سالها از حیاتش هنوز نتوانسته به جز شمه‌ای از این حقایق را بدست آورد آن هم حقایقی که در تیر رس حواس ظاهری قرار دارد انسان هنوز نتوانسته است حتی تمامی رابطه‌های تجربی پنهان میان موجودات را کشف کند و از وجود آنها پرده بردارد تا چه رسد به رابطه‌های ناپیدای غیر تجربی که در میان موجودات نهفته است تأثیرات متقابل ظاهر و باطن یکی از همین اسرار نهفته است که در مواردی فقط وحی بعنوان چهارمین ابزار شناخت می‌تواند از آن پرده بردارد هر چند مواردی را با حواس ظاهری و یا عقل و یا کشف، شهود می‌توان بدست آورد در هر صورت ما تنها می‌توانیم تا آن حد که حواس مان اجازه می‌دهد، آن رابطه‌ها را دریابیم و در واقع نه به کنه وجود آنچه موجود است، بلکه به پدیدارهای آن می‌توان راه یافت. رابطه ظاهر و باطن را می‌توان به عبارتی رابطه «ساختار» یا «کارکرد» هم به شمار آورد. مقصود از این ویژگی آن است که ظاهر انسان دست اندرکار نقش زنی بر باطن او است. شگفت آورتر این که اگر این نقش با تکلف و تصنع نیز به خود بسته شود، باز طیننی درونی خواهد داشت، مثل تباکی که به بار «بکاء» می‌نشیند و تحلم که به بار «حلم» (باقری، ۱۳۹۰، ص ۹۰)

### ۱- تأثیر ظاهر بر باطن

روح انسان دارای شگفتی‌هایی است که یکی از آنها تأثیر و تاثر درون و برون بر یکدیگر و از یکدیگر است یکی از آنها، تأثیر ظاهر در باطن است ظاهر انسان، باطن را می‌سازد و همه حالات

باطنی سایه ای از صاحبان سایه هستند. لذا هر گاه حرکتی از انسان صادر شود تصویری با رنگ و بوی خود در باطن می اندازد. مانند تباهی و تحلم که در روایات نیز به آن توصیه شده است: «قَالَ عَلِيُّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنَّ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ، فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمِ الْأَوْشَكِ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ» (نهج البلاغه، حکمت ۲۰۷) تأثیر ظاهر بر باطن فقط به کارهای نیک مختص نیست. بلکه افعال سیئه نیز باطن را تخریب می کند در رابطه با تأثیرات مثبت، خداوند درباره اهل اطاعت و ایمان می فرماید: «سَيَمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ» (فتح ۲۹) ظاهر برای اسلام بسیار مهم است به گونه ای که به مردم امر می کند همه چیزهای پاک و طیب استفاده کنند و خود را بدان آراسته سازند در موارد عدم استفاده از زینتها را مورد توبیخ قرار داده می فرماید: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ» (اعراف ۳۲) و در مواردی به مومنان دستور می دهد که در هنگام نماز خود را آراسته نمایند: «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ» (اعراف ۳۱) امام صادق (ع) در تفسیر آیه می فرماید: منظور از آراستن، شانه کردن است، زیرا روزه می آورد، مو را زیبا می کند، حاجت را برآورده می سازد، نطفه را زیاد می گرداند و بلغم را از بین می برد. (حر عاملی، ۱۴۱۶، ج ۱، ص ۴۲۵) از این روایت و روایات دیگری که در رابطه با رعایت آراستگی ظاهر از معصومین رسیده است، تأثیرات ظاهر بر باطن انسان استفاده می شود

### راهکارهای تأثیر ظاهر بر باطن

#### تحمیل به نفس

یکی از راههای تأثیر ظاهر بر باطن که با عناوین مختلف در روایات آمده است راه تحمیل به نفس است که گاه از آن با عنوان «عمل به ضد» و یا «مخالفت با نفس» نیز یاد می شود مهمترین اصل عمومی ای که علمای اخلاق در زمینه معالجه امراض روحی پیشنهاد می نمایند، اصل مقابله به ضد است، یعنی به کار بردن ضد هر عمل و صفتی که قصد ترک آن را دارد. در قرآن شریف و روایات اسلامی بر این مطلب تاکید بسیار رفته است. این روش نیز مانند تلقین به نفس است با این تفاوت که تحمیل در جایی است که علی رغم کراهت باطن، اعضا و جوارح به صورت ظاهری به انجام عملی وادار می شود تا باطن که رغبت به عمل ندارد به آن عمل رغبت پیدا کند. اما در تلقین باطن انسان بی رغبت نیست. روشن است که تحمیل به نفس مطلق و بدون قید و شرط ولایق نمی باشد بلکه دارای حد معینی است که اگر آن حدود نیز رعایت نشود نه تنها موجب رغبت به فعل نمی گردد که باعث رمیدگی و تنفر به آن نیز خواهد بود این روش نیز مانند تلقین به نفس است. با این تفاوت که در باطن نیز تا حدودی بر این ظاهر تمایل دارد. مثلاً اگر میلی به خواندن نماز ندارد، آنرا بر نفس خود تحمیل می نماید و یا روزه نیز نوعی تحمیل به نفس است و در واقع کنترل سرکشی و عصیان نفس است البته این تحمیل به نفس در ابتدا برای انجام تکالیف واجب است نیکویی کردن در مقابل بدی نیز مصداق دیگری برای تحمیل بر نفس است زیرا انسان میلی به نیکویی نسبت به کسی که به او بدی کرده است ندارد و باید آن را بر خود تحمیل کند خداوند متعال می فرماید: «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَدْرُسُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى اللَّهِ» (۲۲ رعد) و در آیه دیگر می فرماید: «وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ

يَمْسُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (فرقان ۶۳) در واقع می توان گفت: هدف و فلسفه خلقت انسان به گونه ای است که برای تکامل توسط رنج و سختی آفریده شده است و جدای از این فلسفه و هدف، ساختار وجودی انسان همراه با زجر و سختی است. چون در انسان تمایلات مختلف وجود دارد که با هم در تعارض می باشند و به همین جهت نمی تواند به همه امیال خود دست یابد و لذا دچار رنج و سختی می شود زندگی و حیات انسان به گونه ای پی ریزی شده است که هم در دنیای بیرون گرفتار رنج و سختی است و هم در درون او رنج هایی تعبیه شده است؛ هیچ نعمت و رحمتی در دنیا جدای از رنج و سختی وجود ندارد هر نعمتی محفوظ به چندین رنج است که برای بدست ان باید رنجها را تحمل نمود، قران شریف می فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» به تحقیق انسان را در رنج آفریدیم «(بلد ۴) ارباب لغت برای «کبد» دو معنا ذکر کرده اند که بر اساس هر کدام از آنها تفسیر آیه متفاوت می گردد. برخی «کبد» را به معنای رنج و مشقت، معنا نموده اند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۶۹۵) و برخی ان را به معنای استواء و راست قامتی گرفته اند (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۳، ص ۳۷۶) و در مورد معنای رنج سه احتمال مطرح شده است یکی آنکه منظور سختیها و دشواریهای زندگی دنیا باشد. چراکه انسان در تمام دورانهای زندگی از طفولیت، تا دوران پیری، با رنجهای بیشماری روبرو می شود این لازمه عالم ماده و جسم مادی است که این نوع مشقتها را با خود داشته باشد چرا که عالم ماده عالم تعارض است جهان مادی به خاطر ساختار خاصی که دارد؛ جهان تراحم و اصطکاک است و این از لوازم حتمی جهان مادی است، بنابر این رنج های ناشی از جهان مادی اموری گریز ناپذیر هستند. در چنین جهانی نه لذت و خوشی خالص وجود دارد و نه درد و رنج خالص؛ بلکه خوشی و رنج آن در هم تنیده است. هر چند می توان گفت غلبه با خیر و خوشی است نه با درد و رنج. این است که انسان با وجود جسم خاکی، از لحظه ای که نطفه او در قرار گاه رحم واقع می شود، مراحل زیادی از مشکلات و درد و رنج ها را طی می کند، تا متولد شود و بعد از تولد و دوران طفولیت و سپس جوانی و پیری مواجه با انواع مشقت ها و رنج هاست، حتی کسانی که زندگی مرفه دارند. نیز دارای رنج است زمانی که انسان از درد و رنج و خستگی نجات پیدا می کند: که روح الهی از جسم جدا گردد و به لقاء دوست ملحق شود. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷، ص ۱۰، ج ۲۶، ص ۳۰۰) معنای دوم آنکه مراد از رنج عالم تکلیف و سختی در امور دینی باشد بدین معنا که عمل به دستورات دینی و بویژه امور عبادی سخت و همراه با مشقت است معنای سوم آنکه مراد رنجهای اخروی باشد و بالاخره ممکن است معنایی جامع همه معانی مراد باشد. (فخرالدین رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۳۱، ص ۱۶۶) در هر صورت وجود سختی و ناملایمات در زندگی انسان که از ناحیه خداوند متعال بر بشر به صورت تکوینی و یا تشریحی تحمیل شده است، می تواند تأثیرات بسزایی در شکل گیری شاکله وجودی انسان داشته باشد در روایات اسلامی نیز به شیوه تحمیل بر نفس اشارت رفته است، امام علی(ع) می فرماید: «أَكْرَهُ نَفْسَكَ عَلَى الْفَضَائِلِ، فَإِنَّ الرِّذَائِلَ أَنْتَ مَطْبُوعٌ عَلَيْهَا» با سعی و مجاهدت فضایل اخلاقی را به نفس سرکش خود تحمیل کن، زیرا خواهش طبیعی بشر بر شهوات و رذایل اخلاقی است. (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ۲۴۷۷) همچنین امام صادق(ع) به یکی از اصحاب خود فرمود: بِحَقِّ أَقُولُ لَكُمْ إِنَّكُمْ لَا تُصِيبُونَ مَا تُرِيدُونَ إِلَّا بِتَرْكِ مَا تَشْتَهُونَ وَلَا تَنَالُونَ مَا تَأْمَلُونَ إِلَّا بِالصَّبْرِ عَلَى مَا تَكْرَهُونَ، من به حق به شما می گویم که شما به آنچه

می‌خواهید (نهایتاً لقاء الله نمی‌رسید مگر به ترک آنچه میل و شهوت دارید و به چیزهایی که آرزو دارید نمی‌رسید مگر با صبر کردن در برابر ناملازمات) (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۰۵) در هر صورت در این روش باطن انسان توسط ظاهر وی ساخته می‌شود. تحمیل در جایی مورد می‌یابد که کراهت وجود داشته باشد. هنگامی که علیرغم گریز و کراهت باطن، اعضا و جوارح به انجام عملی وادار گردند، روش تحمیل به نفس مورد استفاده قرار گرفته است. طبق این روش، باطن رմیده و بی‌رغبت را می‌توان با حرکات لندام به بند کشید و آن را رام و راغب گرداند. (باقری، ۱۳۸۰، ص ۷۰) در روایات از امام موسی بن جعفر (ع) آمده است که می‌فرماید: «عَنْ هِشَامِ بْنِ الْحَكَمِ عَنْ مُوسَى بْنِ جَعْفَرٍ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ لَهُ: يَا هِشَامُ رَحِمَ اللَّهُ مَنِ اسْتَحْيَا مِنَ اللَّهِ حَقَّ الْحَيَاءِ فَحَفِظَ الرَّأْسَ وَ مَا حَوَى وَ الْبَطْنَ وَ مَا وَعَى وَ ذَكَرَ الْمَوْتَ وَ الْآلِيَّ وَ عَلِمَ أَنَّ الْجَنَّةَ مَحْفُوفَةٌ بِالْمَكَارِهِ وَ النَّارَ مَحْفُوفَةٌ بِالشَّهَوَاتِ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۴۲ و نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۸، ص ۴۶۴) بسیار روشن است که رنجهای هدفدار انسان را به کمال و رشد و بالندگی می‌رساند، و باعث عزت و کرامت انسان‌ها می‌گردد، چرا که خدای تعالی در این خصوص می‌فرماید: «وَلَنذِيقَنَّهُمُ مِنَ الْعَذَابِ الْأَلْوَنِ دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ» (سجده ۲۱) امام علی (ع) می‌فرماید: «بِالْمَكَارِهِ تَنَالُ الْجَنَّةَ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ۴۲۰۴) امام جواد (ع) نیز می‌فرماید: «إِنَّ أَنْفُسَنَا وَأَمْوَالَنَا مِنْ مَوَاهِبِ اللَّهِ الْهَيْئَةِ وَعَوَارِيهِ الْمُسْتَوْدَعَةِ يُمْتَعُ بِمَا مَتَّعَ مِنْهَا فَيَسْرُورُ وَغَبْطَةٌ وَيَأْخُذُ مَا أَخَذَ مِنْهَا فِي أَجْرٍ وَ حِسْبُهُ. فَمَنْ غَلَبَ جَزَعُهُ عَلَى صَبْرِهِ حَبِطَ أَجْرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ ذَلِكَ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۷۲۶) کاربرد این روش در مهار غریزه جنسی آن است که فرد به رغم میل جنسی، اعضا و جوارح خود را نسبت به جاذبه‌های شهوانی مهار کرده و بدین ترتیب گرایش‌های باطنی خود را به اینگونه امور، تحت اختیار می‌گیرد. امام علی (علیه السلام) در تبیین کارکرد این روش می‌فرماید «الشهوة داءٌ و عصيانها دواءٌ» (ورام، بی‌تا، ص ۳۲) برنامه‌های عبادی ممکن است برای برخی از جوانان به ویژه در زمان غلبه گرایش‌های جنسی دشوار به نظر رسد، اما انجام آنها به رغم کراهت باطنی، تأثیر فراوانی در مهار شهوت دارد. به عنوان نمونه، امام علی (ع) می‌فرماید: «إِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ امْرَأَةً تُعْجِبُهُ... فَلْيَصِلْ رَكَعَتَيْنِ وَ يَحْمَدُ اللَّهَ كَثِيرًا وَ يَصَلِّيَ عَلَى النَّبِيِّ وَ آلِهِ ثُمَّ لَيْسَ أَلِ اللَّهِ مِنْ فَضْلِهِ فَإِنَّهُ يَبِيحُ لَهُ بِرَأْفَتِهِ مَا يَغْنِيهِ» (حر عاملی، ۱۴۱۶، ج ۲۰، ص ۱۰۵).

### نموده‌هایی از تحمیل به نفس در امور عبادی

شکی نیست که از مهمترین موارد تحمیل بر نفس انجام عبادات است چرا که انجام اعمال عبادی در مراحل آغازین دارای سختی و سنگینی خاصی است که انسان را نسبت به انجام آن بی‌رغبت می‌کند هر چند در نهایت شاید به جایی برسد که انجام آن نشاط و شادی را به دنبال داشته باشد و یا گاه ممکن است انجام عمل سختی جسمی و مادی به دنبال داشته باشد گر چه شادی آن معنوی و باطنی باشد در هر صورت معمولاً اعمال عبادی همراه با نوعی کلفت ظاهری همراه است که در ابتدا

باید تحمل شود تا در آینده منتج نتیجه باشد. قرآن شریف نیز در برخی از آیات به این نکته اشاره نموده است آنجا که می فرماید: «وَأَنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (بقره، ۴۵) خاشعین یعنی کسانی که در پیشگاه الهی خوار و ذلیلند و قلبهاشان از خوف الهی دردمند است و خضوع مشتمل است بر عمل جوارح و اعضا، اما خشوع بر تأثر قلب اطلاق می شود، و یا در جای دیگر می فرماید: «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرُؤُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ» (رعد، ۲۲) این آیه شریفه به روشنی بر این مطلب اشاره دارد که اعمال عبادی مانند نماز و انفاق و اعمال اخلاقی مانند پاسخ بدی به نیکی همواره با سختی همراه می باشد به طور کلی تمام اعمال عبادی در نگاه اول اعمالی ظاهری هستند که می توانند تغییرات باطنی را ایجاد نمایند امام علی (ع) در این مورد میفرماید: «وَعَنْ ذَلِكَ مَا حَرَسَ اللَّهُ عِبَادَهُ الْمُؤْمِنِينَ بِالصَّلَوَاتِ وَالزَّكَاةِ وَمَجَاهِدَةِ الصِّيَامِ فِي الْأَيَّامِ الْمَفْرُوضَاتِ تَسْكِينًا لَأَطْرَافِهِمْ وَتَخْشِيعًا لَأَبْصَارِهِمْ وَتَذَلِيلًا لِنُفُوسِهِمْ وَتَخْفِيزًا لِقُلُوبِهِمْ وَإِذْهَابًا لِلْخِيَلَاءِ عَنْهُمْ» (وَلَمَّا فِي ذَلِكَ مِنْ تَغْفِيرِ عِتَاقِ الْوُجُوهِ بِالتُّرَابِ تَوَاضَعًا وَالتَّصَاقِ كِرَائِمِ الْجَوَارِحِ بِالأَرْضِ تَصَاغُرًا وَلِحُوقِ البُطُونِ بِالمُتُونِ مِنَ الصِّيَامِ تَذَلُّلًا مَعَ مَا فِي الزَّكَاةِ مِنْ صَرْفِ ثَمَرَاتِ الأَرْضِ وَغَيْرِ ذَلِكَ إِلَى أَهْلِ الْمَسْكَنَةِ وَالفَقْرِ . انظُرُوا إِلَى مَا فِي هَذِهِ الأَفْعَالِ مِنْ قَمْعِ نَوَاجِمِ الفَخْرِ وَ قَدْعِ طَوَالِعِ الكِبَرِ (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲)

### نماز

بعنوان مثال نماز عملی ظاهری است که مشتمل بر اعمال ظاهری دیگر چون طهارت، تکبیر، قرائت، رکوع، سجده، تشهد و اذکار متعدد است که هر کدام نمودی از واقعیتی خارجی است که با ممارست بر عمل ظاهری امید ایجاد تحول باطنی وجود دارد که جوهره این عمل ظاهری است و مجموعه عمل نیز می تواند اثر یا آثار باطنی فراوانی را به دنبال داشته باشد چنانچه قرآن کریم می فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت ۵۴) هر کدام از اجراء این عمل عبادی می تواند نمادی از یک حقیقت باشد. به عنوان مثال در رابطه با فلسفه سجده امام علی (ع) می فرماید: سئِلَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع) عَنْ مَعْنَى السُّجُودِ فَقَالَ مَعْنَاهُ مِنْهَا خَلَقْتَنِي يَعْني مِنَ التُّرَابِ وَ رَفَعُ رَأْسِكَ مِنَ السُّجُودِ مَعْنَاهُ مِنْهَا أُخْرِجْتَنِي وَ السَّجْدَةُ الثَّانِيَةُ وَ إِلَيْهَا تُعِيدُنِي وَ رَفَعُ رَأْسِكَ مِنَ السَّجْدَةِ الثَّانِيَةِ وَ مِنْهَا تُخْرِجُنِي تَارَةً أُخْرَى. (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۸۲، ص ۱۳۹) این سخن اشاره به این آیه شریفه دارد: «مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَ فِيهَا نُعِيدُكُمْ وَ مِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَى» (طه ۵۵) همچنین امام علی (ع) می فرماید: السُّجُودُ الْجِسْمَانِيُّ هُوَ وَضْعُ عِتَاقِ الْوُجُوهِ عَلَى التُّرَابِ وَ اسْتِقْبَالُ الأَرْضِ بِالرَّاحَتَيْنِ وَ الكَفَّيْنِ وَ أَطْرَافِ القَدَمَيْنِ مَعَ خُشُوعِ القَلْبِ وَ إِخْلَاصِ النِّيَّةِ وَ السُّجُودُ النَّفْسَانِيُّ فَرَاغُ القَلْبِ مِنَ الْغَايِبَاتِ وَ الإِقْبَالُ بَكُنْهِ الهِمَّةُ عَلَى الْبَاقِيَاتِ وَ خَلْعُ الكِبَرِ وَ الحَمِيَّةِ وَ قَطْعُ العَلَائِقِ الدُّنْيَوِيَّةِ وَ التَّحَلِّيُ بِالْخَلَائِقِ النَّبَوِيَّةِ، (نوری، ۱۴۰۸، ج ۴، ص ۴۸۴) امام صادق (علیه السلام) نیز می فرماید: « مَا خَسِرَ وَ اللهُ ، مَنْ أَتَى بِحَقِيقَةِ السُّجُودِ وَ لَوْ كَانَ فِي العُمُرِ مَرَّةً وَاحِدَةً وَ مَا أَفْلَحَ ، مَنْ خَلَا بِرَبِّهِ فِي مِثْلِ ذَلِكَ الحَالِ ، شَبَّيْهَا بِمُخَادِعِ لِنَفْسِهِ غَافِلٌ لَاهٍ عَمَّا أَعَدَّ اللهُ لِلسَّاجِدِينَ مِنْ أَنْسِ العَاجِلِ وَ رَاحَةِ الأَجْلِ وَ لَا بَعْدَ أَبَدًا عَنِ اللهِ ، مَنْ أَحْسَنَ تَقَرُّبُهُ فِي السُّجُودِ وَ لَا قُرْبَ إِلَيْهِ أَبَدًا مِنْ أَسَاءِ أَدْبِهِ وَ ضَيَعِ حُرْمَتِهِ وَ يَتَعَلَّقُ قَلْبُهُ بِسِوَاهُ فِي حَالِ سُجُودِهِ ، فَاسْجُدْ سُجُودَ مُتَوَاضِعٍ ذَلِيلٍ عَلِمَ أَنَّهُ خَلِقَ مِنْ تُرَابٍ يَطْوُهُ الخَلْقُ وَ أَنَّهُ

رُكِبَ مِنْ نُطْفَتِهِ يَسْتَقْدِرُهَا كُلُّ أَحَدٍ، وَ كُوْنٌ وَ لَمْ يَكُنْ وَ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ مَعَنِي السُّجُودِ سَبَبَ التَّقَرُّبِ إِلَيْهِ بِالْقَلْبِ وَ السَّرِّ وَ الرُّوحِ فَمَنْ قَرَّبَ مِنْهُ بَعْدَ مِنْ غَيْرِهِ أَلَا يَرَى فِي الظَّاهِرِ أَنَّهُ لَا يَسْتَوِي حَالُ السُّجُودِ إِلَّا بِالتَّوَارِي عَنْ جَمِيعِ الْأَشْيَاءِ وَ الْاِحْتِجَابِ عَنْ كُلِّ مَا تَرَاهُ الْعَيُونُ؟! كَذَلِكَ أَرَادَ اللَّهُ تَعَالَى الْأَمْرَ الْبَاطِنَ» (مجلسی، همان، ج ۱۶ ص ۱۳۶) بدان که در سجود، چون سایر اوضاع صلاتی، هیئت و حالی و ذکر و سری است. و این امور برای کامل طوری است که در این رساله بیان آن اشارت شده، و تفصیلاً بی تناسب است. و از برای متوسطین هیئت آن ارائه خاکساری و ترک استکبار و خود بینی است. و ارغام انف، که از مستحبات موکده بلکه ترک آن خلاف احتیاط است، اظهار کمال تخصص و تذلل و فروتنی است؛ و نیز توجه به اصل خویش و یاد آوری از نشئه خود است. و روسای اعضای ظاهره، که محال ادراک و ظهور تحریک و قدرت است که همین هفت یا هشت عضو است، بر زمین مذلت و مسکنت نهادن علامت تسلیم تام و تقدیم تمام قوای خود است و خارج شدن از خطیئه آدمیه است. و چون تذکر این معانی در قلب قوی شد، کم کم قلب از آن منفعل شده، حالی دست می دهد که آن حالت فرار از خود و ترک خودبینی است، و نتیجه این حال، حصول حالت انس است، و دنباله آن، خلوت تام حاصل شود محبت کلی پیدا شود. (شیروانی، ۱۳۸۶، ص ۸۹)

### وضو

وضو و طهارت ظاهری نمودی دیگر از این تأثیر ظاهر بر باطن است که تشریحاً بر نفس تحمیل شده است اما رموزی باطنی دارد که در آیه شریفه نیز به آن اشارت رفته است، آنجا که می فرماید: «مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ» (مائده، ۶) و همچنین آیه: «وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ» (توبه، ۱۰۸) معنای محبت ذات اقدس خداوند و این که ره آورد محبت و دوستی، برافکندن پرده ها و حجاب ها از دل بنده است و آدمی در سایه این خرق حجاب، به نور و سعادت دست می یابد. در معنای حدیث شریف «الطَّهْوَرُ شَطْرُ الْإِيمَانِ» (متقی، ۱۴۱۹ق، ۲۵۹۹۸) آنگاه از مجموع این تأمل ها در می یابد که مراد از طهور [که نیمی از ایمان تلقی شده] پاک شدن از همه عوامل ناپاکی و آلودگی درون و بیرون آدمی است و نیمه دیگر ایمان، آراستن جان به فضایل ظاهری و باطنی است امام رضا(ع) می فرماید: «أَنْمَا أَمْرٌ بِالْوُضُوءِ وَ بَدِئٌ بِهِ لَأَنْ يَكُونَ الْعَبْدُ طَاهِرًا إِذَا قَامَ بَيْنَ يَدَيِ الْجَبَّارِ عِنْدَ مُنَاجَاتِهِ أَيَّاهُ مُطْبِعًا لَهُ فِيمَا أَمَرَهُ نَفِيًّا مِنَ الْإِنْسَانِ وَ النَّجَاسَةِ مَعَ مَا فِيهِ مِنْ ذَهَابِ الْكَسَلِ وَ طَرْدِ النُّعَاسِ وَ تَرْكِيَةِ الْفُؤَادِ لِلْقِيَامِ بَيْنَ يَدَيِ الْجَبَّارِ» (حر عاملی، همان، ج ۱، ص ۲۵۷) البته طهارت ظاهری فرد تأثیر مستقیم بر طهارت باطنی او خواهد گذاشت، همان گونه که این مطلب از آیات سوره انفال که در مورد جنگ بدر نازل گردیده، استفاده می شود می فرماید: «إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيَذْهَبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ» (انفال، ۱۱) مفاد آیه آن است که خداوند از آسمان آبی فرستاد تا آنها را با آن پاک گرداند (طهارت ظاهری) و در نتیجه وسوسه های شیطان را از آنها دور نماید (طهارت باطنی).

میرزا جواد ملکی تبریزی می فرماید: از جمله درسهای دیگر وضو و خواندن دعا آن است، که انسان در همه حال، ادب عبودیت داشته و به یاد خدا باشد و از امور دنیا به یاد آخرت بیفتد. به فرموده امام صادق علیه السلام خداوند آب را کلید قرب و مناجات خویش قرار داد. آب، نجاسات ظاهری را



زایل می کند و رحمت الهی گناه بندگان را می شویید. هم چنان که آب را مایه حیات و بقای تمام موجودات قرار داده است، به فضل و رحمت خویش عبادت ها را مایه حیات دلها قرار داده است. پس تو باید مثل آب، زلال و پاک باشی. خداوند، آب را پاک کننده قرار داد. تو هم دل و جان را با تقوا و یقین پاکیزه ساز. به فرموده امام رضا علیه السلام خداوند فرمان وضو داد، تا وقتی بنده در پیشگاه خدا برای مناجات می ایستد، از آلودگی ها پاک باشد؛ سستی و بی حالی نداشته باشد و با دلی پاک در آستان خدا بایستد. در وضو شستن دست و صورت و مسح دست و پاها واجب است، چرا که وقتی بنده ای در پیشگاه خدا می ایستد، اندام وضویش آشکار است. سجود و خضوعش با صورت است و درخواست و دعایش با دست و تضرع و نالیدنش با سر. در رکوع و سجود سر را رو به خدا می گیرد و نشستن و ایستادنش با پاهای اوست... « خردمند وقتی می داند شریعت دستور می دهد مکان، لباس، و بدن نمازگزار پاک باشد، نمی تواند از پاکی درون غافل باشد، چون این مهمتر است و پیش از ظاهر، باید به پاکی درون بپردازد، زیرا خداوند به درون می نگیرد. باید با توبه نصح درون را پاک کرد. توبه از وضو برای نماز مهمتر است. توبه حقیقی آن است که بنده از غیر خدا به خدا باز گردد و از خشم الهی به رضای او و از دوری به قرب؛ از ظلمت به نور؛ از جهل به دانش؛ از شقاوت به سعادت و از معصیت به طاعت. از نظر علم و عمل هم به مرتبه کمال برسد. در، توبه باید با آب حسرت، درون را از گناهان شست و پیوسته به گناه اعتراف کرد؛ از گذشته پشیمان بود و بر باقیمانده عمر هراس و بیم داشت. نباید گناهان را کوچک بشمارید. باید بر طاعت های از دست رفته اندوه خورد و از شهوات دست کشید و از خدا خواست توفیق وفاداری به توبه را عنایت کند. این است توبه راستین! (ملکی تبریزی، ۱۳۶۵ ش. ص ۵۵ تا ص ۵۶)

## روزه

روزه عملی دیگر است که به حسب ظاهر مشتمل بر اعمال ظاهری از امساک از امور متعدد است که هر کدام از آنها می تولند نمودی از یک حقیقت باشد و مجموع آنها اثراتی را بر نفس می گذارد، قرآن شریف آن اثر را خویش‌تنداری می دلد، آنجا که می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره ۱۸۳) سر روزه، عبارت است از وجود غیبی روزه که به عالم ملکوت برمی گردد و چیزی است که به درون و باطن روزه مربوط می شود. امام رضا (ع) نیز می فرماید: «اعْلَمُ أَنَّ شَهْرَ رَمَضَانَ شَهْرٌ لَهُ حَرْمَةٌ وَ فَضْلٌ عِنْدَ اللَّهِ جَلٌّ وَعَزٌّ فَعَلَيْكَ مَا اسْتَطَعْتَ فِيهِ بِحِفْظِ الْجَوَارِحِ كُلِّهَا وَ اجْتِنَابِ مَا نَهَاكَ عَنْهُ فِي السَّرِّ وَ الْعَلَانِيَةِ فَإِنَّ الصَّوْمَ فِيهِ سِرٌّ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ الْعَبْدِ، فَمَنْ رَدَّهَا عَلَى مَا أَمَرَهُ اللَّهُ فَقَدْ عَظَّمَ أَجْرَهُ وَ ثَوَابَهُ، وَ مَنْ تَهَاوَنَ فِيهِ فَقَدْ وَجَبَ السَّخَطُ مِنْهُ وَ اتَّقَوْهُ حَقَّ تَقَاتِهِ، فَإِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَ الَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ.» (مجلسی، پیشین، ج ۹۶، ص ۲۹۲-۲۹۳). ظاهر راه باطن است برای رسیدن به باطن باید از ظاهر گذشت، کسی که چنین می بیند که با انجام تکلیفهای الهی باطن برای او حاصل نشد، بداند که ظاهر را درست انجام نداد و کسی که بخواهد به باطن برسد بدون راه ظاهر، مانند برخی از صوفیان عوام، او هیچ دلیلی از طرف خداوند ندارد (جوادی آملی، ۱۳۹۶، ج ۵، ص ۲۰۱) یکی از ثمرات روزه واقعی که خدای منان به روزه دار عطا می کند آن است که چشم دلش را باز می کند و قدرت مشاهده عالم ملکوت را پیدا می کند و

لذا صوم بهترین طریق برای وصول به عالم معنا و مشاهده عالم ملکوت است؛ با ورود ماه صوم درهای آسمان به روی سالکان گشوده می‌شود، رسول خدا(ص) می‌فرماید: «انَّ أَبْوَابَ السَّمَاءِ تَفْتَحُ فِي أَوَّلِ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ وَلَا تُغْلَقُ إِلَى آخِرِ لَيْلَةٍ مِنْهُ» (مجلسی، پیشین، ج ۹۶، ص ۳۴۴) آدمی با رعایت آداب ظاهری روزه سختی و رنج عطش و جوع را احساس می‌کند و با تحمل این سختی‌ها به تدریج به ملکوت عالم هستی راه پیدا می‌کند. نبی گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «طُوبَى لِمَنْ ظَمًا أَوْجَاعَ اللَّهِ! أُولَئِكَ الَّذِينَ يَشْبَعُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، طُوبَى لِلْمَسَاكِينِ بِالصَّبْرِ! أُولَئِكَ الَّذِينَ يَرَوْنَ مَلَكَوَتَ السَّمَوَاتِ» (حرعاملی، پیشین، ج ۷، ص ۲۹۹) روزه آثار باطنی دیگری نیز دارد که در برخی از روایات به آنها اشارت رفته است که از جمله می‌توان از اخلاص نام برد امام علی(ع) می‌فرماید: «فَرَضَ اللَّهُ..... وَالصِّيَامَ ابْتِلَاءً لِلِاخْتِلاصِ الْخَلْقِ» (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۲) اخلاص آن است که کار برای خدا و فقط به عشق او باشد و انگیزه‌های دیگر در میان نباشد فیض کاشانی می‌گوید: «حقیقت اخلاص آن است که نیت انسان از هرگونه شرک خفی و جلی پاک باشد.» «المحجَّة البيضاء، جلد ۸، صفحه ۱۲۸ این ویژگی در جوهر روزه پنهان است؛ زیرا تقریباً در اکثر اعمال بدنی ریا و تظاهر راه دارد و موجب ابطال عمل می‌شود اما روزه عبادتی خاموش است که با هیچ حرکت بدنی و اعمال ظاهری همراه نیست و تا زمانی خود شخص، قصد تظاهر نداشته باشد روزه بودن او معلوم نیست بنابراین، روزه خود به خود انسان را به اخلاص رهنمون می‌سازد و اخلاص «سری از اسرار الهی» است که خداوند آن را تنها در دل دوستانش قرار می‌دهد می‌فرماید: «الْإِخْلَاصُ سِرٌّ مِنْ أَسْرَارِي اسْتَوْدَعْتُهُ قَلْبَ مَنْ أَحْبَبْتُ مِنْ عِبَادِي.» (مجلسی پیشین، ج ۶۷، ص ۲۴۹) قرآن کریم اخلاص را مانع نفوذ شیطان دانسته می‌فرماید: «قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ» (ص ۸۲-۸۳) اثر باطنی دیگر برای روزه تقویت اراده است انسان با روزه داری که، امساک در خوردن و آشامیدن و خودداری از برخی چیزهای دیگر است در واقع با خواهش‌های خویش مبارزه می‌کند به همین سبب، هنگامی که انسان با خواسته‌های نفس خود مخالفت می‌کند، یعنی غذا را می‌بیند و نمی‌خورد یا تشنه است، ولی آب نمی‌نوشد، رفته رفته بر نفس خود چیره و اراده اش تقویت می‌شود. روایت شده که فردی نزد پیامبر آمد و گفت: «يَا رَسُولَ اللَّهِ لَيْسَ عِنْدِي طَوْلٌ فَأَتَكِحُ النِّسَاءَ فَإِلَيْكَ أَشْكُو الْعُزُوبِيَّةَ فَقَالَ وَقَرَّ شَعْرَ جَسَدِكَ وَ أَدَمِ الصِّيَامَ فَعَفَلَ فَذَهَبَ مَا بِهِ مِنَ الشَّبَقِ» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۲۰، ص ۴۲۰) شاید بتوان از این حدیث استفاده نمود که، روزه برای تقویت اراده در مقابل گناهان (میل جنسی) کارساز است.

## حج

نمونه دیگر حج است که مشتمل بر اعمالی است که هر کدام به تنهایی نماد از یک حقیقت است در هرفعلی و حرکتی در راه حج، سرری و حقیقتی نهفته است، اما بصیرت و بینایی لازم است تا آن حقیقت مکشوف شود طواف و سعی و حلق و تقصیر و رمی حجر و احرام و احلال همه اعمالی ظاهری است که انجام آن لازم است و تعظیم آن نشانه تقوای دل است «وَمَنْ يُعْظِمِ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ» (حج، ۳۲). اما حقیقت کعبه و اعمال آن چیز دیگر! حج ظاهری، کار هر کسی باشد، اما حج حقیقی و واقعی نه کار هر کسی باشد و لذا بزرگان گفته اند حج بر دو نوع است حج

عوام وحج خواص «یکی قصد کوی دوست و آن حج عوام است و یکی میل روی دوست و آن حج خاص انام است و چنانچه در ظاهر کعبه ای است قبله حق و آن از آب و گل است، در باطن نیز کعبه ای است منظور نظر حق و آن دل صاحب دل است. اگر کعبه گل محل طواف خلائق است، کعبه دل مطاف الطاف خالق است. آن مقصد زوار است و این مهبط انوار. آنجا خانه است و اینجا خداوند خانه (کاشفی، ۱۳۸۴، ص ۳۲)

اولین عمل در حج، احرام در میقات است و از مستحبات احرام غسل است. بیرون آوردن لباس کهنه و دوخته، نشان از بیرون آوردن لباس معصیت از تن است و سر غسل شستشو دادن گناهان با آب توبه است ظاهر نمودن بدن، الگو و نمونه ای از تطهیر دل و قلب از ریا و نفاق است. بستن احرام حکایت از آن دارد که هر چه را که خداوند متعال بر شما حرام کرده است، شما هم بر خود حرام می کنید پوشیدن لباس ساده نشان کنار گذاشتن فخر کبر دارد افزون بر آنکه لباس احرام سفر مرگ و قیامت را در نظرها مجسم می کند راز لبیک گفتن این است که خدایا! از این لحظه متعهد می شوم هر چه را که طاعت توست بر زبان جاری کنم و از هر چه معصیت است زبانه را بندم، سر طواف آن است که خدای سبحان برای اینکه انسان فرشته خوشود و آثار فرشتگان در او ظاهر شود همان طور که با دستور روزه گرفتن از انسانها می خواهد از کارهای حیوانی حذر کنند، همین طور با قرار دادن کعبه در زمین که محاذی بیت معمور و تمثال عرش خداوند است، به انسانها امر کرده تا برگرد آن طواف کنند و نام خداوند تعالی را زمزمه کنند و به ملائکه عرش الهی اقتدا کنند و به آنها شباهت پیدا کنند چون فرشتگان بر گرد عرش طواف می کنند و خداوند متعال را تسبیح و برای مومنان طلب آمرزش الهی می کنند. اما ظاهر نماز طواف این است؛ انسان در مکانی که ابراهیم علیه السلام ایستاده، به نماز ایستد و لکن باطن نماز آن است که مکانت حضرت ابراهیم خلیل را دریابد و نمازی چون نماز حضرت ابراهیم علیه السلام به جا آورد زائر عارف به اسرار حج، وقتی که آب زمزم را بر سر و سینه یا در کام و دهان خود می ریزد، قصد او این است که خدایا، من جام طاعت نوشیدم و جام معصیت را ترک کردم سر سعی، نیل به صفا و بار یافتن به مروت است به این معنا وقتی به سوی مروه می رود، سعی می کند تا مروت به دست آورد و آنگاه که رو به جانب صفا دارد می خواهد خود را تصفیه کند و از صفای الهی برخوردار شود امیرالمومنین امام علی علیه السلام درباره راز وقوف در عرفات فرمودند: «عرفات خارج از مرز حرم است و میهمان خدا بلاید بیرون دروازه، آنقدر تضرع کند تا لایق ورود به حرم شود» (اصول کافی، ج ۴، ص ۲۲۴) البته اسرار وقوف در عرفات فراوان است. راز وقوف در مشعرالحرام آن است که قلب خود را با شعار تقوا آگاه کند تا قلب او با تقوا شناخته شود و با جمع آوری سنگریزه ها نیرو می گیرد و خود را مسلح می کند تا با شیطان به نبرد برخاسته و با طاغوت بجنگد. سرزمین منا، سرزمین نیل به تمنیات صادق است. منا، سرزمین برآوردن آرزوهاست. منا، سرزمین مطلوبها و خواسته هاست. رمی جمرات اولین عمل در سرزمین منا رمی جمره عقبه می باشد. معنای سنگ زدن به جمره آن است که من هر شیطان و شیطنتی را رمی کردم، دومین عمل در سرزمین منا، قربانی کردن است. سر قربانی کردن آن است که قربانی کننده، گلوی دیو طمع را بریده و او را بکشد. تراشیدن موی سر (حلق) سومین عمل در

سرزمین منا، حلق است. و راز تراشیدن این است که انسان هرگونه غرور و کبر و منیت را از سرش به در کند و خود را از هر معصیتی تطهیر و تنظیف نماید.

مکنونات ضمیر باطن، در صورتی که در نفس، نهادینه و راسخ شوند به طور خودکار عمل می‌کنند و آنچنان قدرتی می‌یابند که تمامی افکار و احساسات بشر را تحت شعاع خویش می‌گیرند، تا جایی که نیروی اراده نیز از تأثیرات آن بر کنار نمی‌ماند.

### تلقین به نفس

از دیگر موارد تأثیر ظاهر بر باطن تلقین و خود تلقینی است که از این طریق، حقایق و معارف به قلب انسان وارد می‌شود و در دل جای می‌گیرد، تلقین یک عملکرد روانشناختی است که در پی آن فرد افکار، احساسات، رفتار و نگرش خود یا افراد دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تلقین نقش بی‌ظیری در این زمینه دارد و شاید سر تکرار بسیاری از اعمال و اذکار همین مسئله باشد منظور از تلقین القای سخن به مخاطب به قصد تفهیم، یادآوری و یا تکرار آن توسط مخاطب است (عسکری، ۱۳۹۰، ص ۱۴۱) برای «تلقین»، معانی لغوی متعددی ذکر شده است «مانند فهماندن (دهخدا، ۱۳۷۷)؛ یاد دادن کلامی و وادار کردن به گفتن و فهماندن زبانی (معین، ۱۳۷۱، ذیل واژه)؛ لَقْنِي فلانٌ تَلْقِيناً أی فهمنی کلاماً» (کتاب العین، ج ۵، ص ۱۶۲). روانشناسان، تلقین را یکی از مؤثرترین راهها برای مبارزه و تضعیف یک صفت ناهنجار و جایگزینی خلقی پسندیده در روان آدمی می‌دانند و با این روش به مداوای بیماران روحی و حتی جسمی خویش می‌پردازند. امیل کوئه (۱۸۵۷ - ۱۹۲۶) از روانشناسانی بود که برای نخستین بار از تجربه خود تلقینی بهره گرفت. در روان‌شناسی، تلقین یعنی «قبولاندن یا باوراندن عقیده، باور، تلقی یا احساسی به کسی معمولاً با تکرار و بدون درک و اقناع» (انوری، ۱۳۸۵، ج ۱ ص ۶۵۵). در تصوف نیز به معنای «گفتن و یاد دادن ذکر خاصی به مرید و واداشتن او به تکرار آن» آمده است (همان). در مباحث معرفه النفس، «تلقین به نفس»، یعنی «به کمک اراده، بر ضعفی روانی یا تردیدی باطنی غلبه کنند و آن ضعف یا تردید را بر اثر تعلیم و پند دادن به خود و تکرار در آن زایل سازند و بالعکس» (دهخدا، همان). بنابر نظر برخی اندیشمندان تربیت اسلامی، «تلقین به نفس»، یعنی «از طریق به زبان آوردن قولی معین یا آشکار ساختن عملی در اعضا و جوارح، تغییری به مقتضای آن در ضمیر پدید آید» (باقری، ۱۳۷۶، ۶۸). برخی پژوهشگران فلسفه تحلیلی تعلیم و تربیت، تلقین را چنین تعریف کرده‌اند: «فرونشاندن هر نوع آموزه یا باور در ذهن فرد که به ایجاد تعهدی تزلزل‌ناپذیر نسبت به حقانیت آن منجر شود؛ به طوری که درهای ذهن خود را بر هر احتمالی دایر بر خطا بودن آن آموزه یا باور ببندد (بارو و وودز، ۱۳۷۶، ۹۵) در تلقین به نفس میتوان براحتمالی اعمال و افکار نیکو را انتخاب کرده و با تکرار آن در خود نیرو ایجاد نمود. بطور مثال اگر در خود صفت بدی مانند حسادت را می‌بیند باید به نفس خود تلقین کرده و بگوید: من حسود نیستم و یا اگر در دیگران این صفت را مشاهده نمود می‌تواند با تلقین به درمان آنها بپردازد مثلاً شخص ترسو اگر روزی چندین بار، با تمرکز حواس با خود بگوید: «من شخص شجاعی هستم ... از هیچ کس باکی ندارم» و یا فرد بخیل به خود بگوید: «من بسیار آدم بخشنده‌ای هستم و به سرنوشت دیگران علاقه مندم» و همچنین در سایر امور، و این تلقین را به طور مکرر و

مستمر عملی کند، پس از مدتی شاهد تضعیف و در مواردی نابودی آن خوی بد خواهد بود. اینگونه تکرار کردن موجب میشود کم کم تظاهر به داشتن در یک فضیلت در خود یا دیگری، موجب تأثیر باطن شود. نمونه آنها ذکر است، خداوند می فرماید: «وَأَذْكُرُ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ» (اعراف، ۲۰۵) نمونه دیگر لحن آهسته ی کلام است که ایجاد خشیت و در عین حال نزدیکی می کند. و این همان تأثیر ظاهر بر باطن است. امام خمینی در خصوص راز تکرار برخی موضوعات در قرآن کریم می فرماید: «شما می دانید که قرآن کتاب معجزه است و در عین حال در قرآن راجع به مسایل، تکرار، زیاد است. برای اینکه قرآن برای رشد مردم آمده است. برای انسان سازی، مسایلی که برای ساختمان انسان است نمی شود یک دفعه بگویند و از آن رد شوند، باید توی گوشش مکرر بخوانند. تلقین با یک دفعه درست نمی شود. اگر بخواهید بچه ای را تربیت کنید باید یک مسأله را چندین بار با چند زبان، با چند وضع به او بخوانید. مطلب یکی باشد لکن طرز بیانش مختلف «خمینی، ۱۳۷۹ ج ۹، ص ۱۵۳) البته تلقین انواعی دارد مانند «شنیداری، دیداری و نوشتاری»، «فکری و کلامی» (هاشمی، ۱۳۸۸ ص ۱۱)؛ «اجازه و امر»، «مثبت و منفی»، «مستقیم و غیرمستقیم» (لوکرون، ۱۳۷۷ ص ۷۸) یا «خودتلقینی و دگرتلقینی» و «قولی و فعلی» (باقری، ۱۳۷۶ ص ۶۸) عنصر اصلی تأثیرگذار تلقین، «تکرار» است؛ اعم از تکرار قولی و فعلی و محیطی و همچنین خودتلقینی و دگرتلقینی که توضیح آن خواهد آمد. روانشناسان از تلقین به عنوان روشی موثر برای ریشه کن نمودن صفات ناهنجار در وجود انسان و جایگزین نمودن صفاتی هنجار در ادمی بهره می گیرند از این طریق حتی بیماران را در مان می کنند حضرت امام خمینی (ره) در این مورد می فرماید: «یکی از چیزهایی که برای انسان مفید است تلقین است ... یک مطلبی که باید در نفس انسان تأثیر بکند با تلقینات و تکرارها بیشتر در نفس انسان نقش پیدا می کند به همین جهت اگر استفاده از روش تلقین در تعلم و تربیت به صورت منفی و تحمیل نباشد بلکه به شیوه مثبت، آگاهانه و آزادانه انجام پذیرد بسیار مطلوب و موثر خواهد بود. (موسسه تحقیقاتی فرهنگی اهل بیت (ع)، ۱۳۷۹، ص ۵)

### تلقین در آیات و روایات

در آیات نیز اشاراتی وجود دارد که می توان مسئله تلقین را از آنها استفاده نمود، تکرار برخی از آیات و کلمات خود می تواند شهادی براین مطلب باشد. واژه «الله» و «اله» که ۲۰۸ بار در قرآن تکرار شده است و جملاتی از قبیل «ان الله علی کل شیء قدیر». ۴۵ بار در قرآن آمده است در سوره «الرحمن» که در مکه نازل شده و ۷۸ آیه دارد، ۳۱ بار «فبای آلاء ربکما تکذبان» تکرار شده است. در سوره «مرسلات» آیه «ویل یومئذ للمکذبین» ۱۰ بار تکرار شده است این جمله در آیه ۱۱ «طور» و آیه ۱۰ «مطففین» نیز آمده است. در سوره «قمر» ۴ بار «و لقد یسرنا للذکر فهل من مدکر» تکرار شده است. این تکرارها بیشتر جنبه ی تلقین قولی دارد به بیان دیگر، تلقین قولی باعث تثبیت در افکار، حالات و اعمال می شود. تا گوش جان ها، این امور را مکرر در مکرر بشنود و این مطلب در اعماق جان، نقش ببندد.

در روایات شریفه نیز اشاراتی وجود دارد که به خوبی می‌تواند ناظر به مسئله تلقین باشد، نبی گرامی اسلام می‌فرماید: «به دروغگو راه دروغ را تلقین نکنید چنانکه فرزندان یعقوب نمی‌دانستند که گرگ انسان را نیز می‌خورد تا اینکه پدرشان آن را به آنان تلقین نمود.» قمی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۴۷۴) امیرمؤمنان علی (ع) نیز روش تلقین را مورد توجه قرار داده، می‌فرماید: «إِنَّ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ، فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ» (نهج البلاغه، کلمه ی قصار ۱۹۸) آنچه گفته شد در مورد جنبه های مثبت تلقین بود تلقین مثبت باعث رهایی فرد از ترس، تنش و اضطراب می‌شود. خلاقیت را بالا می‌برد، به زندگی و شغل و هدف و انگیزه می‌بخشد، اشتیاق را در زندگی بیشتر می‌کند، عادات عصبی ناراحت‌کننده را برطرف می‌نماید، باعث افزایش مهر و محبت به دیگران می‌شود و در نهایت امیدواری را بهبود می‌بخشد. امادر رابطه با جنبه سلبی تلقین نیز در روایات اشاراتی وجود دارد، چنانچه امام صادق می‌فرماید: «و لا تُخَاصِمُوا النَّاسَ لِذِينِكُمْ فَإِنَّ الْمُخَاصِمَةَ مُمْرِضَةٌ لِلْقَلْبِ» (مجلسی، پیشین، ج ۲، ص ۱۳۳) بر اساس این حدیث درمی‌یابیم مخاصمه و مشاجره که نوعی تلقین قولی و زبانی است، در امر بیماری دل نقش دارد. بدبینی نیز نوعی تلقین منفی است که اکثر اوقات به واقعیت می‌پیوندد. بدبینی یعنی تمایل به داشتن افکار منفی و منفی فکر کردن، فرد آن‌قدر درباره مسئله مورد نظرش بدبینی به خرج می‌دهد تا بالاخره اتفاق می‌افتد در صورتی که شاید از اول این‌طور نبوده. از دیگر تلقین‌های منفی می‌توان به ترس‌های بی‌مورد که در وجودمان است و اعتماد به نفس پایین اشاره کرد آنچه گفته شد در مورد دیگر تلقینی بود اما در مورد خود تلقینی نیز در روایات اشاراتی شده است: «إِنَّ رَجُلًا كَتَبَ إِلَى أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَشْكُوا إِلَيْهِ لَمَّا يَخْطُرُ عَلَى بَلِّهِ، فَأَجَابَهُ فِي بَعْضِ كَلَامِهِ: «إِنَّ اللَّهَ إِنْ شَاءَ ثَبَّتَكَ فَلَا يَجْعَلُ لَأَبْلِيسَ عَلَيْكَ طَرِيقًا». قَدْ شَكِيَ قَوْمٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ لَمَّا يَعْزُضُ لَهُمْ لِأَنْ تَهْوِيَ بِهِمُ الرِّيحُ أَوْ يَقَطُّعُوا أَحَبُّ إِلَيْهِمْ مِنْ أَنْ يَتَكَلَّمُوا بِهِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: «أَتَجِدُونَ ذَلِكَ؟» قَالُوا: نَعَمْ. قَالَ: «وَأَلَذَى نَفْسِي بِيَدِهِ إِنْ ذَلِكَ لَصَرِيحُ الْأَيْمَانِ، فَإِذَا وَجَدْتُمُوهُ، فَقُولُوا: آمَنَّا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَلا حَوْلَ وَلا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» (کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۴۲۴) این تلقین قولی است اما تلقین فعلی بسیار مؤثرتر از تلقین زبانی — قولی است. تلقین فعلی این است که صورتی از فعل مطلوب بر اعضا و جوارح آدمی آشکار شود، در حالی که آن فعل و آثارش در درون ریشه ندوانده است و کم‌کم بر اثر تکرار، درونی می‌شود. چنین است که «تباکی»؛ خود را به گریستن زدن، به «بکاء». گریه می‌انجامد (طوسی، ۱۴۱۱: ۱۵۲). و «تَحَلَّم»؛ خود را به بردباری زدن، به حلم و شکیبایی، «تباکی»، نقش گریه را بازی کردن است و تحلم، نقش بردباری را بازی کردن است و این هر دو بازی، گاه جدی می‌شود؛ زیرا «رَبِّ جِدِّ جَرَّةِ اللَّعْبِ؛ بسا جدی‌ها که در پی بازی آیند». به نظر می‌رسد یک بعد از ابعاد اذکار و عبادات هم بعد تلقینی آنها می‌باشد. همه انسانها با درجات مختلف تلقین پذیرند و این تلقین پذیری در خلسه بسیار افزایش می‌یابد خلسه حالتی بین خواب و بیداری است که امواج ذهنی در شرایط آلفا قرار می‌گیرند و تلقین پذیری انسان افزایش می‌یابد.

## ۲- تأثیر باطن بر ظاهر

شکی نیست که ابعاد مختلف شخصیتی انسان که شامل بعد بینشی و عاطفی و رفتاری است بر یگدیگر اثر گذار می باشد و لذا شکل گیری رفتار هر انسانی بر اساس شاکله و هویت و شخصیت درونی او می باشد، همین شاکله به تعبیر قرآن در رفتارهای خارجی او نیز تأثیرگذار است، می فرماید: «قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ فَرُبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا» (اسراء، ۸۴) مرحوم شیخ طبرسی در تفسیر این آیه شریفه، ذیل آن می نویسد: «کل واحد من المؤمن و الکافر یعمل علی طبیعتہ و خلیقته التي تخلق بها عن ابن عباس و قیل علی طریقته و سنته التي اعتادها عن الفراء و الزجاج و قیل علی ما هو أشکل بالصواب و أولى بالحق عنده عن الجبائی؛ (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۶، ص ۶۷۳) حالاتی مانند ترس، غم، شک، یقین، شرم، عشق، رقت قلب، شجاعت و... که همه درونی اند، در چهره و گفتار و رفتار انسان تأثیر می گذارند. خداوند متعال در بیان علت چشم گریان مومن، این نکته را بیان می کند دل با معرفت او باعث چشم اشکبار اوست، می فرماید: «وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَى أَعْيُنَهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ» (مائده، ۸۳) همچنانکه علت جمود چشم کافران را قساوت قلب آنها دانسته می فرماید: «فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ» (انعام ۴۳) در روایات اسلامی نیز اشاراتی وجود دارد که حکایت از تأثیر باطن بر ظاهر دارد امام صادق (ع) می فرماید: «فَسَادُ الظَّاهِرِ مِنْ فَسَادِ البَاطِنِ وَمَنْ أَصْلَحَ سَرِيرَتَهُ أَصْلَحَ اللَّهُ عِلَانِيَتَهُ» (امام صادق، ۱۴۰۰، ص ۱۰۷) «در حدیث دیگری از امام صادق در رابطه با نیت آمده است: «النِّيَّةُ أَفْضَلُ مِنَ الْعَمَلِ أَلَا وَإِنَّ النِّيَّةَ هِيَ الْعَمَلُ ثُمَّ تَلَا قَوْلَهُ عَزَّ وَجَلَّ: (قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ، يَعْنِي عَلَى نِيَّتِهِ)». (کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، ص ۱۶، ح ۴، تهران، دار الکتب الإسلامیة، چ چهارم، ۱۴۰۷ق.ه) پس اگر تغییری در باطن آدمی رخ دهد، بر ظاهر نمودار خواهد شد

### نموده‌هایی از تأثیر باطن بر ظاهر

#### ایمان و تأثیر آن بر ظاهر

ایمان رابطه ای دوستانه میان آدمی و جهان است که شکل و قیافه جهان را در نگاه او تغییر می دهد افزون بر عناصر مادی و محسوس در این جهان آفرینش عناصر غیرمادی و غیرمحسوسی را در نظام هستی به انسانها نشان می دهد و باوری است که به زندگی انسانها «جهت» می دهد. نگاه انسان با ایمان با انسان بدون ایمان نسبت به نظام هستی و خود انسان مختلف است، انسان با ایمان، تفسیری روحانی و معنوی از نظام هستی دارد و آن را دارای هدف و مقصود و دارای مصلحت می داند جهان به ظاهر بدون شعور و جان را دارای شعور و ادراک می داند و به این گفته قرآن ایمان دارد که می فرماید: «تَسْبِيحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا» (اسراء، ۴۴) ایمان صفتی باطنی است که آثاری ظاهری بسیاری را به دنبال دارد مانند: آرامش و طمانینه: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (فتح ۴۹) امیدواری: «إِنَّهُ لَأَيُّسُّ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَيَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف، ۸۷) امان از ترس و اندوه: «فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (مائده ۶۹) عزت: «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» (منافقون، ۸) غیرت و جوانمردی: «وَلَا يَزْنُونَ» (فرقان، ۶۹) برکت الهی «وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ» (اعراف، ۹۶) برادری و محبت: «إِنَّمَا لِلْمُؤْمِنُونَ

إِخْوَةٌ» (حجرات ۱۰) زندگی پاک: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (نحل ۹۷) ثابت قدمی: «الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا» (آل عمران ۱۷۳) شکیبایی بر جهاد: «جَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ» (حجرات ۱۵) دوری از گناه: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» (شوری ۳۷) اصلاح بینش: «فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ» (بقره ۲۶) توکل به خدا: «وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال ۲) پایبندی به عبادت: «وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (نوبه ۷۱) امنیت: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ» (انعام، ۵۲)

### نفاق و تأثیر آن بر ظاهر

منافق در اصطلاح کسی است که در باطن کافر و در ظاهر مسلمان است (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۷، ص ۹۸) نویسنده تفسیر اطبیب البیان در مورد اقسام نفاق می گوید: نفاق بمعنی دو رویی و مخالف بودن ظاهر با باطن است و برای آن اقسامی است: قسم اول: نفاق در عقیده؛ به این گونه که در باطن کافر و مشرک و مادی‌گرا و منحرف باشد ولی در ظاهر اظهار اسلام و ایمان کند. این نوع از نفاق اعظم و اشد و اقیح اقسام کفر است زیرا علاوه بر کفر باطنی، شامل مکر و حيله و خدعه نسبت به مسلمانان نیز می باشد. قسم دوم: نفاق در اخلاق؛ یعنی باطنا متخلّق به اخلاق حمیده نباشد ولی در ظاهر چنین نمایش دهد که دارای اخلاق حمیده است مثل این که در باطن زهد و خوف از خدا و محبت خدا و سخاوت و توکل و خشوع و امثال این صفات را ندارد ولی در ظاهر خود را زاهد و خائف و محبّ خدا و سخی و متوکل و خاشع و نظائر اینها نشان می دهد. قسم سوم: نفاق در اعمال؛ یعنی خلوت او با ملأ او و پنهان او با آشکارای او متفاوت باشد. در ظاهر خود را عابدترین و باتقوا ترین معرفی کند ولی در حقیقت چنین نباشد. (طبیب، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۳۰۳ تا ۳۰۵ (نقل با تلخیص) نفاق صفتی باطنی است که آثار ظاهری دارد که شامل مواردی همچون: استکبار «وَوَا رُؤْسَهُمْ وَ رَأَيْتَهُمْ يَصُدُّونَ وَ هُمْ مُسْتَكْبِرُونَ»، منافقون، (۱) انعطاف ناپذیری «كَانَهُمْ خُشْبٌ مُسْنَدَةٌ» (منافقون، ۴) بخل «وَ يَقْبِضُونَ أَيْدِيَهُمْ» (توبه، ۶۷) بد زبانی «سَلَقُواكُمْ بِاللَّسِنَةِ حِدَادٍ» (احزاب، ۱۹) ریا کاری «يُرَاؤُنَ النَّاسَ» (نساء ۱۴۲) دروغگویی صریح و آشکار «وَاللَّهُ يَشْهَدُ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَكَاذِبُونَ» (منافقین، ۱) داشتن ظاهری آراسته و زبانی چرب، علی رغم تهی بودن درون و باطن «وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ» (منافقون ۴) بدگمانی و ترس و وحشت از هر حادثه و هر چیز به خاطر خائن بودن «يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ» (همان) تزسویی بزدلی: «وَلَكِنَّهُمْ قَوْمٌ يَفْرُقُونَ» (توبه ۵۶) دو دلی و سرگردانی «مُذَبِّبِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَىٰ هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَىٰ هَؤُلَاءِ» (نساء، ۱۴۳) تظاهر به اوصاف فریبنده «وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ» (منافقون) واموری از این قبیل می باشد

### حیاء و تأثیر آن بر ظاهر



حیا در لغت به مفهوم شرمساری و خجالت است که در مقابل آن «وقاحت» و بی شرمی قرار دارد. راغب اصفهانی، پیشین، ص ۲۷۰) حیا یکی از فضایل اخلاقی است. این حالت نفسانی، به انسان کمک می کند تا از زشتی ها پرهیز کند. در آموزه های قرآنی این صفت به انسان و خدا نسبت داده شده است. اما از آن جایی که خداوند دارای نفس نیست نمی تواند به معنایی باشد که در انسان یافت می شود. هنگامی که از حیا در انسان سخن به میان می آید، به معنای انقباض و خودداری نفس از زشتیها و ترک زشتیهاست. (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۵ — ۶، ص ۶۴۶) حیا یکی از مهم ترین صفات نفسانی است که تأثیر فراوانی بر حوزه های مختلف زندگی اخلاقی ما دارد. نقش بارز این تأثیر، بازدارندگی است. حیا می بایست در همه ابعاد و جوانب زندگی انسانی خود را نمایش دهد. انسان اخلاقی و با حیا در گفتار (احزاب ۳۲ و ۳۳)، رفتار (قصص ۲۵)، نگاه کردن (صافات ۴۸)، خوابیدن (نور ۵۸)، راه رفتن (نور ۳۱؛ قصص ۲۵)، در فقر و ناداری (بقره ۲۷۳)، در خلوت و جلوت (یوسف ۲۳ تا ۲۸؛ نساء ۱۰۷ و ۱۰۸؛ اعراف ۲۲؛ طه ۱۲۱)، در امور جنسی و غیر جنسی (فرقان ۶۳ و ۶۸؛ تحریم ۱۱ و ۱۲؛ مریم ۱۸ و ۲۳؛ مومنون ۱ و ۵)، در تاهل و مجرد (نور ۳۲ و ۳۳)، در برخورد های خانوایی و اجتماعی (نور ۳۰ و ۳۱ و ۵۸) حیا می ورزد و شرم و آزر می دارد. رسول اکرم (ص) در عبارتی جامع نشانه های حیا را در زندگی افراد به خوبی بیان می کند. آن حضرت (ص) می فرماید: «أَمَّا الْحَيَاءُ فَيَتَشَعَّبُ مِنْهُ اللَّيْنُ، وَالرَّافَةُ، وَالْمُرَاقَبَةُ لِلَّهِ فِي السَّرِّ وَالْعَلَانِيَةِ، وَالسَّلَامَةُ، وَاجْتِنَابُ الشَّرِّ، وَالْبِشَاشَةُ، وَالسَّمَاحَةُ، وَالظَّفَرُ، وَحُسْنُ الثَّنَاءِ عَلَى الْمَرْءِ فِي النَّاسِ، فَهَذَا مَا أَصَابَ الْعَاقِلَ بِالْحَيَاءِ، فَطُوبَى لِمَنْ قَبْلَ نَصِيحَةِ اللَّهِ وَخَافَ فَضِيحَتَهُ؛ (ابن شعبه حرانی، پیشین، ص ۱۷)

### ۳- تأثیر باطن بر باطن

صفات باطنی نیز می تواند بر باطن تأثیر گذار باشد و این چیزی است که از آیات الهی و روایات اسلامی قابل استفاده می باشد از آنجا که این امور باطنی است تأثیر و تاثر آنها امری پنهان است که اثبات آنها از طریق تجربه و آشکارا کاری مشکل و یا غیر ممکن است این امور از قبیل اسباب معنوی است که اعتقاد به وجود آنها و اثباتشان تنها از طریق کتاب الهی و روایات اسلامی ممکن می باشد البته آنچه از ان به عنوان اسباب معنوی یاد می شود اختصاصی به تأثیر باطن بر باطن ندارد بلکه ممکن است از قبیل تأثیر باطن بر ظاهر باشد مانند تأثیر تقوا بر برکت و امثال آن، در هر صورت به نمود هایی از این ارتباط اشارت می رود

### نمودهایی از تأثیر باطن بر باطن در قرآن

#### ایمان

«إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال ۲) در این آیه شریفه، پروردگار به برخی از صفات برجسته مؤمنان اشاره کرده که، جنبه روحانی و معنوی و باطنی دارند؛ این صفات عبارت اند از: «ترسیدن و تکان خوردن دل هنگام ذکر خدا»، «تکامل ایمان» و «توکل» چون نور ایمان به تدریج در دل تابیده می شود و همچنان رو به زیادی می گذارد تا به حد تمام رسیده و حقیقتش کامل شود. مرتبه اول آن که همان اثر قلب است

عبارت است از وجل و ترس و تکان خوردن دل در هنگام ذکر خدا، و جمله (( انما المومنون الذین اذا ذکر الله وجلت قلوبهم )) اشاره به آن است و این ایمان همچنان رو به انبساط نهاده و شروع به ریشه دواندن در دل می‌کند، و در اثر سیر در آیات داله بر خدای تعالی و همچنین آیاتی که انسان را به سوی معارف حقه رهبری می‌کند در دل شاخ و برگ می‌زند، بطوری که هر قدر مؤمن بیشتر در آن آیات سیر و تأمل کند ایمانش قوی‌تر و زیادتر می‌گردد، تا آنجا که به مرحله یقین برسد، و جمله «وَإِذَا تَلَّيْت عَلَيْهِمْ آيَاتَهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا» اشاره به آن است وقتی ایمان انسان زیاد گشت و به حدی از کمال رسید که مقام پروردگارش را و موقعیت خود را شناخت، و به واقع مطلب پی برد، و فهمید که تمامی امور به دست خدای سبحان است، و او یگانه ربی است که تمام موجودات به سوی او بازگشت می‌کنند در این موقع بر خود حق و واجب می‌داند که بر او توکل کرده و تابع اراده او شود، و او را در تمامی مهمات زندگی خود وکیل خود گرفته به آنچه که او در مسیر زندگی مقدر می‌کند رضا داده و بر طبق شرایع و احکامش عمل کند، اوامر و نواهی را بکار بندد؛ و جمله و «وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» اشاره به همین معنا است (طباطبایی، ۱۴۱۲ق، ج ۹، ص ۱۴۱۷) «وجل» همان حالت خوف و ترسی است که به انسان دست می‌دهد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۸۵۵) مؤمن واقعی در معرفت الهی به جایی رسیده است که ذکر خداوند باعث ترس او می‌گردد؛ زیرا خداوند را حاضر و ناظر دانسته و معتقد است خداوند عالم مطلق وقادر علی الاطلاق است: «لَا يَعْزُبُ عَنْهُ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ وَلَا أَصْغَرُ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرُ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ» (سبأ ۳) وقتی خداوند را اینگونه دید خوف الهی و ایمان بیشتر و توکل در دل او ایجاد می‌شود و این از قبیل تأثیر باطن یعنی ایمان بر باطن یعنی ترس قلبی ایمان بیشتر و توکل است

### نفاق

مورد دیگر نفاق است که صفتی باطنی است و بر بر باطن اثر می‌گذارد و منتهی به عدم درک واقعیات می‌گردد، می‌فرماید: «ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ آمَنُوا ثُمَّ كَفَرُوا فَطُبِعَ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ» (منافقون، ۳) ظاهر آیه نشان می‌دهد که آنها در آغاز حقیقتاً مؤمن شدند، و بعد از آن که طعم ایمان را چشیدند و نشانه‌های حقانیت اسلام و قرآن را دیدند راه کفر را پیش گرفتند، اما کفری توأم با نفاق، نه آشکارا و با صراحت، و همین سبب شد که خدا حس تشخیص را از آنها سلب کند، و از درک حقایق محروم بمانند، زیرا اگر از اول حق را تشخیص نداده بودند عذری داشتند، اما بعد از تشخیص حق و ایمان آوردن اگر به آن پشت پا بزنند، خداوند توفیق را از آنها سلب می‌کند (مکارم شیرازی، پیشین، ج ۲۴ ص ۱۵۲) در آیه دیگر نفاق را سبب بسته شدن راه هدایت دانسته، می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا ثُمَّ كَفَرُوا ثُمَّ آمَنُوا ثُمَّ كَفَرُوا ثُمَّ أزدادوا كُفْرًا لَمْ يَكُنِ اللَّهُ لِيَغْفِرَ لَهُمْ وَلَا لِيَهْدِيَهُمْ سَبِيلًا بَشَرِ الْمُنَافِقِينَ» (نساء، ۱۳۷) ارتداد و کفرورزی منافقان، سبب محرومیت آنان از هدایت الهی است که امری باطنی است.

### کفر

کفر صفتی باطنی دیگری است که بر باطن اثر می‌گذارد و آنرا تغییر می‌دهد، می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أَأَنْذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ، خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ» (بقره ۶-۷) و در آیه دیگر می‌فرماید: «فَبِمَا نَقُضُوا مِيثَاقَهُمْ وَكَفَرُوا بآيَاتِ اللَّهِ وَقَتْلِهِمُ لِلْأَنْبِيَاءِ بَغْيًا حَقًّا وَقَوْلِهِمْ قُلُوبُنَا غُلْفٌ بَلْ طَبَعَ اللَّهُ عَلَيْهَا بِكُفْرِهِمْ فَلَا يُؤْمِنُونَ إِلَّا قَلِيلًا» (نساء، ۱۵۵) این آیات کفر را موجب ختم و طبع قلب می‌داند برای بیان سلب حس تشخیص و درک واقعی از افراد، تعبیر به ختم و طبع شده است البته این تعبیر درباره افراد بی‌ایمان لجوجی است که بر اثر گناهان بسیار در برابر عوامل هدایت نفوذناپذیر شده‌اند، و لجاجت و عناد در برابر مردان حق در دل آنان چنان رسوخ کرده که درست همانند همان بسته و کیسه سر به مهر هستند که دیگر هیچ‌گونه تصرفی در آن نمی‌توان کرد، و به اصطلاح قلب آنها لاک و مهر شده است

### مرض قلبی

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ مرض و بیماری دل، عبارت است از این‌که قلب دچار نوعی تردید و اضطراب شود که مسئله ایمان به خدا و اطمینان نسبت به آیات او را کدر و ناصاف کند و ایمان در آن قلب آمیخته با شرک شود (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۵، ص ۳۷۷) خدای متعال در قرآن شریف، بیماریهای قلب را مانند جسم دارای شدت وضعف می‌داند به گونه‌ای که اگر درمان نشود شدت یافته و شخص مریض را در وادی هلاکت قرار می‌دهد اگر انسان مریض از خوردن غذاهای تحریک‌کننده مرض خودداری نکند باعث افزایش مرض او می‌شود در بیماری‌های باطنی نیز این چنین است اگر انسان از گناه پرهیز نکند مرضهای درونی او افزایش می‌یابد، مراد آیه این است که آنان از اختیاری که خداوند به آنها عطا کرده بود تا مسیر هدایت را انتخاب کنند سوء استفاده کردند و مسیر ضلالت را برگزیدند، خود را از نعمت هدایت‌ها و نصایح پیامبران الهی محروم کردند. سنت خداوند چنین است که در همان مسیر نفاقی که خود انتخاب کرده‌اند روز بروز بیشتر سقوط کنند. (رک: مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۵۱۷)

### هوای نفس

صفت باطنی دیگر که بر باطن اثر می‌گذارد هوای نفس است هوای نفس به هر عمل و رفتار، ظاهری و باطنی گفته میشود که در جهت مخالف خواسته و اراده خداوند متعال باشد علامه طباطبایی در ذیل آیه ۴۳ سوره فرقان می‌نویسد: «أرأيت من اتخذ إلهه هواه؛ کلمه «هوی» به معنای میل نفس به سوی شهوت است، بدون اینکه آن شهوات را با عقل خودتعدیل کرده باشد؛ و مراد از «معبود گرفتن هوای نفس» اطاعت و پیروی کردن آن است، بدون اینکه خدا را رعایت کند. خدای تعالی در کلام خود مکرر پیروی هوی نفس را مذمت کرده و اطاعت از هر چیزی را عبادت آن چیز خوانده، می‌فرماید: «أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ» (جاثیه: آیه ۲۳) بر اساس آیه شریفه هواپرستی موجب می‌شود که قلب انسان هواپرست، به تدریج، به مرض «ختم» و «طبع» مبتلا شود

، بر عقل و قلب او مهر و موم زده می شود و چشم بصیرت خود را از دست می دهد و ابزار شناخت عقلی و قلبی او از کار می افتد و راه هدایت او بسته می شود و چیزی جز اثر تکوینی اعمال او نیست چنین انسانی حیات معنوی خود را از دست می دهد می فرماید که «إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ وَقُرْآنٌ مُّبِينٌ لِيُنذِرَ مَنْ كَانَ حَيًّا وَيَحِقَّ الْقَوْلُ عَلَى الْكَافِرِينَ» (یس، ۶۹-۷۰) در آیه دیگر هلاکت بلعم باعورا را نتیجه هوی پرستی بیان داشته است و فرموده: «وَأَتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ الَّذِي آتَيْنَاهُ آيَاتِنَا فَانْسَلَخَ مِنْهَا فَاتَّبَعَهُ الشَّيْطَانُ فَكَانَ مِنَ الْعَاوِينَ وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمَلَ عَلَيْهِ يَلْهَثُ أَوْ تَتْرُكُهُ يَلْهَثُ ذَلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَبُوا بآيَاتِنَا فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ (الأعراف، ۱۷۵-۱۷۶) پیامبر اکرم (ص) در رابطه با آثار اتباع هوای نفس می فرماید: «إِيَّاكُمْ وَالْهُوَى فَإِنَّ الْهُوَى يُعْمَى وَ يُصِمُّ» (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۳۵۵، ح ۱۰۰۱) امام علی (ع) نیز اسارت و بندگی عقل را یکی دیگر از پیامدهای هواپرستی دانسته می فرماید: «وَكَمْ مِنْ عَقْلٍ أُسِيرَ تَحْتَ [عِنْدًا] هَوَى أَمِيرٍ (نهج البلاغه، حکمت ۲۱۱)

#### ۴- تأثیر ظاهر بر ظاهر

شکی نیست که ظاهر نیز می تواند هم بر ظاهر خود انسان و هم بر ظاهر دیگران تأثیر گذار باشد. زیرا ظاهر، نخستین ملاکی است که برای دیگران قابل درک و شناخت می باشد و هیچ کس نمی تواند تأثیر آن را نپذیرد. تأثیر ظاهر تا به حدی است که می تواند تصمیمات انسان را تحت الشعاع قرار دهد گاه عقل انسان با دیدن زیبایی های ظاهری حکم کلی صادر می کند در واقع قضاوت در مورد شخصیت کلی انسان را بر اساس ویژگیهای ظاهری انجام می دهد حتی ظاهر بخش عظیمی از ارتباطات غیرکلامی انسان را تشکیل می دهد. سیما و ظاهر زیبا داشتن، گونه قرار گرفتن زیبا سخن گفتن، ایستادن، زیبا راه رفتن، ، زیبا رفتار کردن، زیبا پوشیدن، زیبا واکنش نشان دادن، چهره زیبا و زیبا دیدن و زیبا شنیدن و لحن صدا، طرز لباس پوشیدن همگی زیباییهایی هستند که در روحیات خود و دیگران تأثیر گذار می باشند.

#### نمودهائی از تأثیر ظاهر بر ظاهر

##### نماز و تأثیر آن بر ظاهر

نماز سدی در برابر گناهان و بازداشتن آدمی از منکرات است: «أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» نماز به عملی عبادی اطلاق می شود که متشکل از اجزاء و شرایط خاصی است و باید با قصد قربت به پروردگار هر روز در چند نوبت به زبان عربی به جا آورده شود. این افعال و گفتار، دارای مفاهیم بسیار بلندی است که هر یک از آنها به تنهایی می تواند در بازدارندگی انسان، نقش بسیار مهمی را ایفا نماید. مرحوم علامه طباطبایی می فرماید: اگر نسان مدتی کوتاه بر نماز خود پایداری کند، و در انجام آن تا حدی نیت صادق داشته باشد، این ادامه در مدت کوتاه به طور مسلم باعث می شود که ملکه پرهیز از فحشاء و منکر در او پیدا شود، به طوری که اگر فرضا آدمی شخصی را موکل بر خود کند، که دائما ناظر بر احوالش باشد، و او را آنچنان تربیت کند که این ملکه در او پیدا شود و به زیور ادب عبودیت آراسته گردد، قطعا تربیت او موثرتر از تربیت نماز نیست، و

به بیش از آنچه که نماز او را دستور می دهد دستور نخواهد داد، و به بیش از آن مقدار که نماز به ریاضت وادارش می کند وادار نخواهد کرد. ودر آیه دیگر می فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ» (هود ۱۱۴) همچنین نماز خودبینی و غرور انسان را که صفتی ظاهری در هم می شکند حضرت زهرا(ع) نیز پیرامون فلسفه ی وجودی نماز می فرماید: «فَرَضَ اللَّهُ الصَّلَاةَ تَنْزِيهَا مِنَ الْكِبَرِ» (مجلسی، پیشین، ج ۸۲ ص ۲۰۹ ح ۱۹) و به جای آن روح تواضع را جایگزین می کند نماز، مکتب تربیتی سازنده ای است که با الفاظ و حرکات خود، تواضع و فروتنی را آموزش می دهد. تمام افعال و ادکاری که در نماز آمده ماهیتشان در مسیر نابودسازی صفت تکبر است تکبیره الاحرام نقطه شروع تکبرزدایی است و خم شدن در رکوع نشانه فروتنی، تواضع و خضوع است سجده، نهایت خضوع و تواضع و فروتنی در مقابل خداوند است..همچنین نماز روح انضباط و پاکیزگی و طهارت ظاهری را نیز در انسان تقویت می کند

### روزه

روزه، انسان را به صبر و تحمل عادت می دهد و به روح او نیرومندی و توازن و سنگینی خاصی می بخشد که در برابر حوادث و ناملایمات عقب نشینی ننماید و به سوی اهداف انسانی پیش برود چنان چه از حضرت صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: هرگاه بر کسی پیشامد سختی فرود آمد، پس باید روزه بگیرد؛ زیرا خداوند می فرماید: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (بقره، ۱۵۳) روزه بر تمامی جوارح و اعضا بدن فرد مربوط می شود امام علی (ع) می فرماید: «عَنْ ذَلِكَ مَا حَرَسَ اللَّهُ عِبَادَةَ الْمُؤْمِنِينَ بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَمُجَاهِدَةِ الصِّيَامِ فِي الْأَيَّامِ الْمَفْرُوضَاتِ تَسْكِينًا لَأَطْرَافِهِمْ وَ تَخْشِيَةً لِبَصَارِهِمْ وَ تَذَلِيلًا لِنَفُوسِهِمْ وَ تَخْفِيزًا لِقُلُوبِهِمْ وَ إِذْهَابًا لِلْخِيَلَاءِ عَنْهُمْ، وَ لَمَّا فِي ذَلِكَ مِنْ تَغْفِيرِ عَتَاقِ الْوُجُوهِ بِالْتُّرَابِ تَوَاضَعًا وَ التَّصَاقِ كِرَائِمِ الْجَوَارِحِ بِالْأَرْضِ تَصَاغَرًا وَ لِحُوقِ الْبُطُونِ بِالْمُتُونِ مِنَ الصِّيَامِ تَذَلُّلًا، مَعَ مَا فِي الزَّكَاةِ مِنْ صَرْفِ ثَمَرَاتِ الْأَرْضِ وَ غَيْرِ ذَلِكَ إِلَى أَهْلِ الْمَسْكَنَةِ وَ الْفَقْرِ؛ أَنْظَرُوا إِلَى مَا فِي هَذِهِ لِلْأَفْعَالِ مِنْ قَمْعِ نَوَاجِمِ الْفَخْرِ وَ قَدْحِ طَوَالِعِ الْكِبَرِ.» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲) اثر دیگر روزهمدردی با فقیران است امام جعفر صادق(ع) در پاسخ به سوالی که درباره علت و فلسفه روزه می پرسد می فرماید: «إِنَّمَا فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ الصِّيَامَ لِيَسْتَوِيَ بِهِ الْغَنِيُّ وَالْفَقِيرُ وَذَلِكَ أَنَّ الْغَنِيَّ لَمْ يَكُنْ لِيَجِدَ مَسَّ الْجُوعِ فَيَرْحَمَ الْفَقِيرَ لِأَنَّ الْغَنِيَّ كُلَّمَا أَرَادَ شَيْئًا قَدَرَ عَلَيْهِ فَأَرَادَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يُسَوِّيَ بَيْنَ خَلْقِهِ وَأَنْ يُذِيقَ الْغَنِيَّ مَسَّ الْجُوعِ وَالْأَلَمَ لِيَرِقَّ عَلَى الضَّعِيفِ فَيَرْحَمَ الْجَائِعَ» (حر عاملی، پیشین، ج ۷، ص ۳) مطابق یافته های پزشکی نه تنها روزه برای انسان ضرر ندارد که برای سلامتی وی می تواند مفید نیز باشد پیامبر (ص) فرمود: «صوموا تصحوا» (مجلسی، پیشین ج ۹۶، ص ۲۵۵) روزه به عنوان یک عمل ظاهری آثار ظاهری دیگری نیز دارد.

### حجاب

حجاب به عنوان یک عمل ظاهری، آثار ظاهری بسیاری دارد که از جمله می‌توان به بر چیدن زمینه فساد اشاره نمود بد حجایی زن در جامعه آتش هوس را در اندرون مرد می‌افروزد، مردان کم اراده و سست عقیده را به چشم چرانی که خود منشا بسیاری از مفاسد است وا می‌دارد «وَكَمْ مِنْ نَظْرَةٍ أَوْرَتْ حَسْرَةً طَوِيلَةً» (حرام‌ملی، پیشین، ج ۲۰، ص ۱۹۱) حجاب و پوشش زنان، مایه مصونیت آنان از تعرض هوسرانان می‌شود. می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزُوجِكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ» اثر دیگر حجاب بالا رفتن شخصیت زن است، اسلام مخصوصاً تأکید کرده است که زن هر اندازه متین‌تر و باوقارتر و عقیف‌تر حرکت کند و خود را در معرض نمایش برای مرد نگذارد، بر احترامش افزوده می‌شود (ر.ک؛ مطهری، ۱۳۷۳: ۵۹). اثر دیگر آزادی است زن باحجاب مظهر عفاف شناخته شده است و از این روی، در خانه و خارج از آن مزاحم ندارد و آزادانه دنبال کارها و مسئولیت‌های خویش است» (مطهری، ۱۳۷۳: ۱۰۰-۱۰۱). یکی دیگر از آثار و فواید حجاب، ایجاد کردن محیطی سالم و به دور از مفاسد اخلاقی است. از آنجا که انسان یک موجود اجتماعی است و به طور کلی قطع رابطه او با اجتماع امکانپذیر نیست، دختران جوان و زنان جامعه می‌توانند با رعایت این قانون الهی، در فراهم آوردن محیطی سالم و ریشه کن نمودن مفاسد اخلاقی، سهم بسزایی را داشته باشند. بیماری‌های جسمی و روانی، افزایش میزان طلاق، افزایش فحشاء و فرزندان نامشروع، افت تحصیلی و آموزشی نیز می‌تواند از آثار و پیامدهای بی‌حجایی است تأثیر ظاهر بر ظاهر در امور اجتماعی مانند تأثیر ظاهر بر قضاوت دیگران، تأثیر نظافت و بهداشت بر خود و دیگران، تأثیر ورزش بر ظاهر و روحیات انسان نیز جاری است.

### نتیجه گیری

از آنچه گذشت می‌توان نتیجه گرفت که ظاهر و باطن بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند در نگاهی دقیق‌ترین تأثیرات را در چهار حوزه می‌توان جستجو نمود ۱- تأثیر ظاهر بر باطن ۲- تأثیر باطن بر ظاهر ۳- تأثیر ظاهر بر ظاهر ۴- تأثیر باطن بر باطن، از طرف دیگر هر کدام از این صور چهار گانه را می‌توان در حوزه‌های مختلف اعتقادی، عبادی، اخلاقی و یا اجتماعی بررسی نمود در حوزه مسائل اعتقادی اموری مانند اعتقاد به توحید، اعتقاد به معاد، ایمان واموری از این قبیل می‌تواند، آثار مختلف باطنی و ظاهری را در زندگی و شخصیت انسان ایجاد نماید کما اینکه امور عبادی مانند نماز، روزه، حج، زکات و اموری از این قبیل می‌تواند تأثیرات زیادی بر ظاهر و باطن انسانها ایجاد نماید همچنین مسائل اخلاقی و اجتماعی مانند حجاب می‌تواند تأثیراتی را بر ظاهر و باطن شخصیت انسان و یا انسانهای دیگر بگذارد این تحقیق فقط نگاهی کوتاه به برخی از تأثیرات در امور عبادی و اعتقادی به عنوان نمونه می‌باشد و تفصیل بحث را به زمانی دیگر و تحقیقی وسیع‌تر واگذار می‌نماید.

### منابع و مأخذ

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول محقق، مصحح: غفاری، علی اکبر، جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۴

- ابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب، مصحح: فارس صاحب الجوائب، دار صادر، بيروت، چاپ سوم، ۱۴۱۴ق
- جعفر بن محمد (ع)، امام صادق، مصباح الشریعہ، اعلمی، بیروت، چ اول، ۱۴۰۰ق
- انوری، حسن، فرهنگ فشرده سخن، سخن، تهران، ۱۳۸۵
- بارو، رابین و رونالد، وودز. درآمدی بر فلسفه آموزش و پرورش، ترجمه فاطمه زیباکلام، دانشگاه تهران، ۱۳۷۶
- باقری، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، مدرسه، تهران، چاپ بیست و پنجم، ۱۳۹۰
- باقری، خسرو چستی تربیت دینی (بحث و گفتگو با پروفسور پاول هرست)، تربیت اسلامی. تهران، ۱۳۸۰
- پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه مجموعه کلمات قصار حضرت رسول (ص)، دنیای دانش، تهران، ۱۳۸۲
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم، دفتر تبلیغات اسلامی، قم، ۱۳۶۶ش
- جوادی آملی، عبدالله، سرچشمه اندیشه، نشر اسراء، قم، ۱۳۸۶
- حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، موسسه ال بیت لاحیا التراث، ۱۴۱۶ق
- خمینی، روح الله، صحیفه نور، ناشر، طبع و نشر، ۱۳۷۹
- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، دانشگاه تهران، ۱۶جلدی. ۱۳۹۱
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات ألفاظ القرآن، بیروت، دارالقلم، چاپ اول، ۱۴۱۲ق
- شیروانی، علی، آداب باطنی و اسرار معنوی نماز، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، ۱۳۸۶
- طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۴۱۷ق
- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، ناصر خسرو، ۱۳۷۲ش
- طوسی، محمد بن حسن، مصباح المتہجد، موسسه فقه الشیعه، بیروت، ۱۴۱۱ق
- طیب، عبدالحسین، أظیب البیان فی تفسیر القرآن، موسسه سبطین، ۱۳۸۶
- عسکری، حسن بن عبدالله، فروق اللغویة، الجماعه المدرسین بقم المشرفه، موسسه النشر الاسلامی، ۱۳۹۰

- عمید، حسن؛ فرهنگ فارسی عمید، امیرکبیر، تهران، ۱۳۶۳
- فخرالدین رازی، ابو عبدالله محمد بن عمر، مفاتیح الغیب، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۲۰ق
- فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، انتشارات هجرت، قم، ۱۴۱۰ق
- قرشی، سید علی اکبر، قاموس قرآن، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۱
- قمی، شیخ عباس، سفینه البحار، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی. مشهد، ۱۳۷۴
- کاشفی، ملا حسین، اسرار حج در مثنوی مجله گنجینه، پایگاه اطلاع رسانی حوزه، ۱۳۸۴، شماره ۵۷
- کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، دارالکتب الإسلامیه، تهران، چ چهارم، ۱۴۰۷ق
- لوکرون، لسلی. اتوهیپنوتیزم، ترجمه: همایون فر، یدالله، سیروس، تهران، ۱۳۷۷
- متقی، علی بن حسام‌الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۹ق
- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ق
- مجلسی، محمد باقر، مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول، مصحح: رسولی، دارالکتب الإسلامیه، ۱۴۰۴
- مطهری، مرتضی، مسئله حجاب، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۶۷
- معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۷۵
- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الإسلامیه، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۴
- ملکی تبریزی، جواد، اسرار الصلوة، ترجمه رضا رجب‌زاده، پیام آزادی، چاپ سوم، تهران، ۱۳۶۵ش
- موسسه تحقیقاتی فرهنگی اهل بیت (ع) فریادگر توحید، موسسه انتشاراتی انصاری، قم، ۱۳۷۹
- نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، مؤسسه آل‌البتیة لإحياء التراث، قم، ۱۴۰۸ق
- ورام، مسعود بن عیسی، نزهة الناظر و تنبيه الخواطر، مكتبة الفقيه، قم، بی تا
- هاشمی، انسیه، نقش تلقین در تقویت اراده، پایان‌نامه، جامعه الزهرا، قم، ۱۳۸۸