

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dealing with Depression, Doubt and Diffidence

by **Jamiluddin Morris Zahuri**

جمیل الدین موریس ظہوری

Translation to Farsi by Ai (Chat GPT), Corrections by Nur Jamil

ترجمه به فارسی توسط هوش مصنوعی (*Chat GPT*) و تصحیح شده توسط نور جمیل
ترجمه فارسی آیات قرآن از حضرت شاه ولی الله دهلوی

Copyright © 2025 Jamiluddin Morris Zahuri.

All rights reserved.

Edited by Kara Fouladi

Illustrations by Jamiluddin Morris

Preparation for Printing

Published by Sharib Press

Volume 6, Aug 2025

ویرایش شده توسط کارا فولادی

تصویر سازی توسط جمیل الدین موریس

آماده سازی برای چاپ توسط لیلا ظہوری

منتشر شده توسط انتشارات شارب

جلد ششم، آگوست 2025

Dealing with Depression, Doubt and Diffidence

This is the sixth of what it is hoped will be a series of short booklets on the Sufi path. Effectively they will try, with Allah's help to form comments on the writings of the great mystics like Mevlana Rumi, Khawaja Muinuddin Hasan Chishti, Shah Wali Ullah, Attar, Abu Said, Bayazid Bistami, Hazrat Kharaqani and of course by my spiritual guide Hazrat Zahurul Hasan Sharib and many others.

In all cases the comments on the Masnevi are based on the well known English translation made over 80 years ago by R. A. Nicholson.

رویارویی با افسردگی، تردید و کمرویی

این کتابچه، ششمین جلد از آن چیزی است که امید می‌رود مجموعه‌ای از کتابچه‌های کوتاه درباره مسیر تصوف باشد. این کتابچه، با کمک خداوند، تفاسیری بر نوشته‌های عرفای بزرگ همچون مولانا جلال الدین رومی، خواجه معین الدین حسن چشتی، شاه ولی الله، عطار، ابوسعید، بایزید بسطامی، حضرت خرقانی و البته راهنمای معنوی من، حضرت ظهور الحسن شارب و بسیاری دیگر ارائه خواهد داد.

Index

Introduction -----	4
Depression -----	4
Major Depressive Disorders -----	8
1: Depression from life events -----	10
Life Building -----	18
Good Company -----	18
Determination -----	20
Concentration -----	20
Acceptance and effort -----	20
Rest and sleep -----	22
Escape from yourself for a while -----	22
Rising above negative thoughts -----	24
Control of thoughts -----	24
Exercise -----	28
Gratitude -----	28
The Mystics on Depression -----	28
2: Endogenous or Biological Depressions -----	34
Doubt -----	38
Diffidence -----	48
The Essence of Diffidence -----	48

Introduction

We welcome you to the next booklet in the series of booklets on Sufi related topics. This one has been written in Konya in Turkey and we hope some of the spiritual inspiration from Hz Shemsuddin Tabrizi and Mevlana Rumi can be found in it. We thank them for their hospitality.

We are discussing today three things which can be considered as negative when it comes to spiritual development. In many respects they are, yet the origin of all three are in the divinity. Allah says in the holy Qur'an "*The storehouse houses of everything are with us*". This must include Depression, Doubt and Diffidence. Therefore we have tried to show that despite their negative manifestation in the world and the truly bad effect they may have on individuals and communities that by going from manifestation to Essence, which is to say escaping from worldliness to the spiritual, we see that they have a function to play in creation. What we need to do is focus our attention on the root or origin of these things in the divinity. The Masnevi is a book of mysticism in its introduction it talks of itself "*As the the root of the roots of the roots of religion*" and it is to real mysticism that we turn in the following articles.

Real mysticism is not the sort magical mumbo jumbo or tea-leaf readings or occult practices or superstitions many think it is, nor is it narrow minded religious bigotry. It is a serious attempt to incorporate an awareness of the dimension of the unseen into practises and understanding that will improve our life and the lot mankind irrespective of religious, cultural, colour, ethnic, sectarian or misogynist prejudices.

Depression

Depression is often considered as one of the major health issues of our age though in fact one suspects that it is found in all ages and countries. There are certainly references to it in many old texts. Hamlet for instance in Shakespeare's great play of the same name reaches the point of contemplating suicide. In the holy Qur'an there are references to it.

ما شما را به مطالعه‌ی کتابچه جدیدی از مجموعه کتابچه‌هایی در موضوعات مرتبط با تصوف خوش‌آمد می‌گوییم. این کتابچه در شهر قونیه در کشور ترکیه نوشته شده است و امیدواریم که اندکی از الهام معنوی حضرت شمس‌الدین تبریزی و مولانا جلال‌الدین رومی در آن یافت شود. از ایشان بابت مهمان‌نوازی و یاری‌شان سپاس‌گزاریم.

ما در این نوشته به سه موضوع خواهیم پرداخت که در مسیر سیر و سلوک معنوی، اغلب منفی تلقی می‌شوند. از بسیاری جهات چنین هستند، با این حال منشأ هر سه در الوهیت است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «و نیست هیچ چیز مگر نزد ما خزانه‌های اوست». این باید افسردگی، تردید و کم‌رویی را نیز شامل شود. از این‌رو کوشیده‌ایم نشان دهیم که با وجود تجلی منفی این سه در جهان و آثار بسیار نامطلوبی که ممکن است بر افراد و جوامع داشته باشند، اگر از مظاهر به سوی ذات حرکت کنیم، یعنی از دنیاگرایی به سوی معنویت، خواهیم دید که این امور نیز در آفرینش نقش و کارکردی دارند. آنچه لازم است انجام دهیم آن است که توجه خود را معطوف به ریشه یا منشأ الهی این پدیده‌ها کنیم. مثنوی کتابی است در زمینه عرفان که در مقدمه، خود را اینگونه معرفی می‌کند: «مثنوی اصول اصول دین است» و در مقالات پیش‌رو ما نیز به همین عرفان حقیقی بازمی‌گردیم.

عرفان حقیقی آن خرافه‌ها، طلسمات، فال‌بینی‌ها، اعمال رمزی یا جادوگرانه‌ای که بسیاری گمان می‌کنند نیست، و همچنین تعصبات دینی تنگ‌نظرانه هم نیست. بلکه کوششی جدی است برای گنجاندن آگاهی نسبت به بُعد نادیدنی هستی در عمل و فهمی که زندگی ما و وضعیت بشریت را فارغ از تعصبات دینی، فرهنگی، نژادی، قومی، فرقه‌ای یا جنسیتی بهبود می‌بخشد.

افسردگی

افسردگی اغلب یکی از مسائل عمده‌ی سلامت در دوران ما تلقی می‌شود، هرچند در واقع به نظر می‌رسد که در همه‌ی اعصار و کشورها وجود داشته است. در بسیاری از متون کهن قطعاً اشاره‌هایی به آن وجود دارد. به عنوان نمونه، هملت در نمایشنامه‌ی بزرگ شکسپیر با همین نام، به مرحله‌ای می‌رسد که به خودکشی می‌اندیشد. در قرآن کریم نیز به آن اشاره‌هایی شده است.

Modern science has to some extent medicalised it as a health issue related sometimes to chemical problems in the brain or body.

The Sufi poets on the other hand have often spoken of Separation from the Beloved.

It is certainly not the same as sadness which is a passing emotional state often with a specific cause. Though extreme sadness of course can be physical in effect too, as when Prophet Jacob (Yaqub) lost his sight from grieving for his lost son Prophet Joseph (Yusuf). It is known that extreme emotions can cause such effects. I personally witnessed a mentally handicapped young woman lose her sight when her mother died.

The effect of depression is often physical as well as mental or emotional. Physical energy levels are often low resulting in less activity and lowered resistance to illnesses. It alters perception too so that colours lose their vibrancy and forms lose their interest. It disturbs sleep patterns and makes physical activity difficult. Previously pleasurable activities become of no interest. Even personal relationships become affected and some say the pattern of eye movements are affected. Posture may deteriorate.

There are said by clinicians to be two major forms of depression. The first has a particular cause such as the loss of a loved one or even financial loss or it may arise from particular problems in the life style of the individual such as addiction to drugs or some other thing such as gambling or pornography or even shopping. It may be caused by failure in some important project or by some adverse circumstances which may involve various combinations of the above. There may have been a serious blow to the persons self image or pride. Becoming lost in negative thoughts arising from any or all of these things facilitates the rise and continuation of this kind of depression. Once it has a hold it can be difficult to rise above it and simple advice to “buck up” is quite useless. It may also cause physical problems resulting mainly from poor life style choices. It may be associated with physical illness too.

علم نوین تا حدودی آن را به عنوان یک مسئله‌ی پزشکی ناشی از اختلالات شیمیایی در مغز یا بدن تلقی کرده است.

در مقابل، شاعران صوفی اغلب از «فراق از محبوب» سخن گفته‌اند.

این البته با غم معمولی که حالتی احساسی و گذرا با علتی مشخص است، یکی نیست. گرچه غم شدید نیز می‌تواند اثرات جسمانی داشته باشد، همان‌گونه که زمانی که حضرت یعقوب (ع) در فراق پسرش حضرت یوسف (ع) نابینا شد. معلوم است که هیجانات شدید می‌توانند چنین اثراتی داشته باشند. من شخصاً شاهد بودم که دختری با ناتوانی ذهنی، زمانی که مادرش درگذشت، بینایی‌اش را از دست داد.

تأثیر افسردگی اغلب هم جسمی و هم ذهنی یا عاطفی است. سطح انرژی جسمانی معمولاً پایین می‌آید که منجر به کاهش فعالیت و کاهش مقاومت در برابر بیماری‌ها می‌شود. ادراک را نیز تغییر می‌دهد؛ به‌گونه‌ای که رنگ‌ها درخشش خود را از دست می‌دهند و اشکال جذابیت خود را. الگوی خواب را مختل می‌کند و فعالیت بدنی را دشوار می‌سازد. کارهایی که پیش‌تر لذت‌بخش بودند بی‌معنا می‌شوند. حتی روابط شخصی نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند و گفته می‌شود که حتی الگوی حرکت چشم‌ها نیز تغییر می‌کند. حالت اندامی ممکن است افت کند.

به گفته‌ی متخصصان، دو نوع عمده افسردگی وجود دارد. نوع اول علتی مشخص دارد، مانند از دست دادن یک عزیز یا حتی ضرر مالی، یا ممکن است از مشکلات خاصی در سبک زندگی فرد ناشی شود، مانند اعتیاد به مواد مخدر یا چیزهایی مانند قمار، پورنوگرافی یا حتی خرید کردن. ممکن است در پی شکست در پروژه‌ای مهم یا شرایط نامطلوبی ایجاد شود که ترکیبی از موارد فوق را دربرگیرد. ممکن است ضربه‌ای جدی به تصویر ذهنی فرد یا غرورش وارد شده باشد. غرق شدن در افکار منفی ناشی از هر یک یا همه‌ی این موارد، پیدایش و استمرار این نوع افسردگی را تسهیل می‌کند. وقتی افسردگی تسلط یابد، بیرون آمدن از آن دشوار است و توصیه‌ی ساده‌ای مانند «قوی باش» کاملاً بی‌فایده است. این حالت ممکن است مشکلات جسمی نیز پدید آورد که عمدتاً ناشی از انتخاب‌های نادرست سبک زندگی هستند. ممکن است با بیماری‌های جسمی نیز همراه باشد.

The diagnosis of a serious illness such as cancer can be another cause. What seems certain is that there are usually a combination of causal factors which collectively contribute to depression. This kind of depression can be related to suicidal thoughts as suicide appears (wrongly) to offer a solution of sorts. Isolation from others or physical defects from accidents can be another another cause. Intellectuals may be subject to depression since their highly developed rational intellects are unable to find the solution they are looking for. Additionally there are specific depressions related to giving birth or post traumatic stress and so on.

Indeed there are so many possible symptoms associated with depression that it is worth stepping back and recalling that clustering these together and then labelling them as depression is a specific technique of medical treatment and not necessarily of much help in dealing with them. They are multiple manifestations of an underlying problem.

Major Depressive Disorders

But first we must briefly mention that there is a second kind of depression that used to be called endogenous but it is now referred to in psychiatry as Major Depressive Disorder with Melancholic Features. This indeed appears to arise from chemical causes in the brain or body. There is no apparent external cause for the feelings that invade the body, and the thoughts that invade the mind. Because of this chemical cures are often recommended to raise the emotional state. Due to the possibility of physiological causes it is always recommended to eliminate the possibility of this before looking at any other solutions to depression. A minor but instructive example can be seen in the changed feelings of a woman during her menstruation. The cause is physiological and she knows these feelings will change after this time passes and it does not require an overreaction.

تشخیص یک بیماری جدی مانند سرطان می‌تواند یکی دیگر از علل باشد. آنچه مسلم به نظر می‌رسد این است که معمولاً مجموعه‌ای از عوامل علی با هم در بروز افسردگی نقش دارند. این نوع افسردگی می‌تواند با افکار خودکشی مرتبط باشد، چرا که خودکشی (به اشتباه) نوعی راه‌حل به نظر می‌رسد. انزوای اجتماعی یا نقص‌های جسمی ناشی از تصادف می‌توانند از دیگر علل باشند. روشنفکران ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرند زیرا خرد تحلیلی و عقلانی آن‌ها نمی‌تواند راه‌حلی برای مسئله‌ای که با آن مواجه‌اند، بیابد. همچنین افسردگی‌هایی خاصی وجود دارد که با زایمان، یا اختلالات استرس پس از سانحه و مانند آن مرتبط‌اند.

در حقیقت، علائم بسیار متنوعی با افسردگی همراه‌اند و لازم است اندکی عقب بنشینیم و به خاطر آوریم که گروه‌بندی این علائم و سپس برچسب زدن آن‌ها به عنوان افسردگی، روشی خاص در درمان پزشکی است و لزوماً کمکی به مواجهه با آن‌ها نمی‌کند. این‌ها تجلیات گوناگونی از یک مشکل اساسی هستند.

اختلالات افسردگی اساسی

اما نخست باید به اختصار اشاره کنیم که نوع دوم افسردگی وجود دارد که پیش‌تر «افسردگی درون‌زاد» نامیده می‌شد، اما امروزه در روان‌پزشکی به عنوان «اختلال افسردگی اساسی با ویژگی‌های ملالت‌بار» شناخته می‌شود. این نوع از افسردگی واقعاً به نظر می‌رسد که منشأیی شیمیایی در مغز یا بدن داشته باشد. هیچ علت بیرونی آشکاری برای احساساتی که به جسم هجوم می‌آورند و افکاری که ذهن را احاطه می‌کنند وجود ندارد. به همین دلیل، درمان‌های شیمیایی اغلب برای بالا بردن حالت احساسی توصیه می‌شود. به دلیل امکان وجود علل فیزیولوژیکی، همواره توصیه می‌شود پیش از بررسی راه‌حل‌های دیگر برای افسردگی، ابتدا این امکان را رد کرد. نمونه‌ای کوچک اما آموزنده را می‌توان در تغییر احساسات یک زن در دوران قاعدگی مشاهده کرد. علت این تغییر فیزیولوژیکی است و او می‌داند که این احساسات پس از گذشت این زمان تغییر خواهند کرد و نیازی به واکنشی شدید نیست.

The recent pandemic of Covid it is well known was often accompanied with negative thought patterns that amounted to depression, sometimes short lived at other times long lasting. There are also bipolar disorders that involve periods of elation followed by periods of deep depression.

1: Depression from life events

For our purposes here we consider only the first collection of symptoms in discussing depression that is to say the depression that arises from various environmental factors or recognisable causes.

It is to the holy Qur'an that we must first turn to seek a solution to this kind of depression. For everything, it has a solution.

In this instance it is told in the story of Prophet Yunus. These tales concerning Prophets of the past are not merely old stories they are about our current spiritual state. We relate the story of Prophet Yunus which is told in a number of different Suras. We have culled these from AI.

Prophet Yunus (PBUH) was sent to the city of Nineveh, whose people were deeply involved in idol worship and sin. He preached persistently, but they rejected his message.

As he fled, Yunus boarded a ship. When a storm threatened to capsize it, lots were cast to lighten the load. Yunus's name was drawn, and he was thrown into the sea. Then the big fish, presumably a whale, swallowed him while he was blameworthy. Had he not been of those who exalt Allah, he would have remained inside its belly until the Day of Resurrection.

The verse Surah Al-Anbiya (21:87) in Arabic is:

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

همه می‌دانند که در دوران همه‌گیری اخیر کووید، الگوهای فکری منفی که گاه به افسردگی می‌انجامید، بسیار شایع شد؛ گاهی این حالات کوتاه‌مدت بودند و گاهی نیز طولانی. همچنین اختلالات دوقطبی نیز وجود دارند که شامل دوره‌هایی از سرخوشی شدید هستند که پس از آن دوره‌هایی از افسردگی عمیق فرا می‌رسد.

۱: افسردگی ناشی از وقایع زندگی

در اینجا، ما تنها به نخستین دسته از علائم افسردگی می‌پردازیم؛ یعنی افسردگی‌ای که از عوامل محیطی یا علل قابل شناسایی ناشی می‌شود.

برای یافتن راه‌حل این نوع افسردگی، نخست باید به قرآن کریم رجوع کرد، چرا که برای هر چیزی، راه‌حلی در آن موجود است.

در این مورد، داستان حضرت یونس بیانگر راه‌حل است. این داستان‌ها درباره‌ی پیامبران گذشته، تنها روایت‌هایی تاریخی نیستند، بلکه بازتابی از وضعیت معنوی کنونی ما هستند. داستان حضرت یونس در چندین سوره از قرآن کریم آمده است.

روایات زیادی از دلیل خشم حضرت یونس آمده که هوش مصنوعی آن را به این صورت مطرح می‌کند.

یونس (علیه‌السلام) به سوی مردم شهر نینوا فرستاده شد؛ مردمی که سخت در بت‌پرستی و گناه غرق بودند. او با پافشاری فراوان پیام حق را ابلاغ کرد، اما آنان دعوت او را نپذیرفتند.

یونس، هنگامی که دید آنان حق را رد می‌کنند، خشمگین شد و گریخت و سوار بر کشتی‌ای شد. زمانی که طوفانی کشتی را تهدید به غرق شدن کرد، قرعه‌کشی کردند تا بار کشتی را سبک کنند. قرعه به نام یونس افتاد و او را به دریا انداختند. آنگاه ماهی بزرگی – که احتمالاً نهنگ بود – او را بلعید، در حالی که او سزاوار ملامت بود. اگر از تسبیح‌کنندگان نبود، تا روز رستاخیز در شکم آن ماهی می‌ماند.

آیه‌ی سوره‌ی انبیاء (۲۱:۸۷) در عربی چنین است:

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

It translates as:

“He called out in the darkness, ‘There is no God but You. Glory be to You! I have certainly been of the wrongdoers.’”

In transliteration it is:

Wa dhannooni idh dhahaba mughaadiban fa dhanna al lan naqdi ra 'alayh, fanaadaa fi al-zulumaat: “Laa ilaaha illaa Anta, subhaanaka innnee kuntu mina al-zaalimeen.”

The whale was caused by Allah to vomit him out on to the shore. He lay there ill and a gourd tree was caused to grow over him providing him with sustenance.

The Holy Book says : “*And We sent him to a hundred thousand or more. And they believed, so We gave them enjoyment for a while.*” So finally he was heard. The holy Prophet Muhammed described all the holy Prophets as essentially one ‘*even Prophet Yunus*’.

Prophet Yunus was lost in three kinds of darkness. The darkness of the night, the darkness of the sea and the darkness of the whale’s belly. His repentance however was sincere and accepted and his people were unique in being forgiven. This Sura of his repentance is recommended by scholars for people in distress.

Depression is rather like three kinds of darkness. In fact in the Masnavi of Mevlana Rumi there is story of the khawaja who goes to visit a country-man and in this there is a reference to three kinds of darkness It is associated with dreadful external conditions imposed on the Khawaja one dark and wet night. (*Masnevi book 3 translated by Nicholson*) In the case of Prophet Yunus Ai specifies the symbolism of the three darknesses like this: The darkness of the night represents the very bad outward condition, the darkness of the sea represents being lost in the world and finally the darkness of the fishes belly represents the state of inner torment (and we could add despair).

ترجمه:

و یاد کن ذوالنون را چون رفت خشم خورده، پس گمان کرد که تنگ نگیریم بر وی، پس ندا کرد در تاریکی‌ها به آن که هیچ معبود به حق نیست غیر تو پاکی تراست. هرآئینه من بودم از ستمگاران.

و همچنین سوره الصافات (۱۴۵-۱۴۸)

«پس پرتافتیم او را به زمین بی‌گیاه و او بیمار بود. و رویانیدیم بر سر او درختی از قسم کدو. و فرستادیم او را بسوی صدهزار یا بیشتر از آن باشند. پس ایمان آوردند پس بهره‌مند ساختیم ایشان را تا مدتی.» بنابراین، در نهایت به سخنانش گوش سپرده شد. پیامبر اسلام نیز همه‌ی پیامبران الهی را به عنوان حقیقتی واحد معرفی کرده است، حتی حضرت یونس.

حضرت یونس در سه تاریکی گرفتار شده بود: تاریکی شب، تاریکی دریا، و تاریکی شکم ماهی. اما توبه‌ی او صادقانه بود و پذیرفته شد و مردمی که پس از آن به سویشان فرستاده شد، در میان اقوام، بی‌نظیر در بخشیده شدن بودند. این سوره‌ی توبه‌ی او توسط علما برای افراد گرفتار اندوه و گرفتاری توصیه شده است.

افسردگی نیز همانند سه نوع تاریکی است. در مثنوی معنوی مولانا جلال‌الدین رومی، داستانی هست از خواجه‌ای که شبانه به دیدار دهقانی می‌رود، و در آن اشاره‌ای به سه نوع تاریکی شده است. این‌ها در ارتباط با شرایط وحشتناک بیرونی‌ای هستند که بر خواجه در یک شب تاریک و بارانی تحمیل می‌شود. (مثنوی، دفتر سوم). در مورد حضرت یونس، هوش مصنوعی تاریکی شب را نماد وضعیت بسیار بد بیرونی، تاریکی دریا را نماد گم‌گشتگی در دنیا، و تاریکی شکم ماهی را نماد رنج درونی (و شاید یأس) معرفی می‌کند.

In our view they can be likened to physical, emotional and intellectual darknesses, for in depression the body is affected, the feelings are negative or blunted and the intellect despairs of finding a way out of the persons situation or even in understanding it.

However even in this comprehensive darkness Allah responds to sincere repentance. It is a staple of mysticism the light can be found in darkness.

The story shows a way out of that kind of depression by sincere repentance known as Tauba. Man is often referred to as proud and independent and in forgetfulness of his Creator and his own humble physical origin as sperm. He may physically prostrate himself in ritual prayer but inwardly his heart stands proud. Bringing the heart of a person to a state of contriteness and inner humility and sincere gratitude to his real Creator may involve bringing him to a state of mental, emotional as well as a kind of physical darkness.

One of the responses of an individual in this situation is to consider suicide. This impulse has a divine origin but that origin refers to the death of the self, of pride of self conceit and so on. The holy Prophet refers to '*dying before you die*'. If one thinks this refers to the body then one has made the classic mistake of thinking that we are our body just as Shaitan made the mistake of thinking that Adam was merely clay. Suicide is adding murder of one's own body to one's other sins.

So according to the story of Prophet Yunus Tauba is the solution to this kind of depression. We can say it a sign of God's Mercy concealed in his Wrath in the sense that the depression which is a sign of His wrath can then lead to Tauba which opens the flow of His Mercy. Tauba however must be deep and sincere for Allah sees into each and every heart and is not to be deceived by superficial repentance. It is possible even that Allah will test the sincerity over a period of time until He is satisfied and only then He will grant His forgiveness. That forgiveness is not simply Allah saying He forgives. It involves the opening of ...

با این حال، در دیدگاه ما، این سه می‌توانند نماد تاریکی جسمی، عاطفی و عقلانی باشند؛ چرا که در افسردگی، جسم آسیب می‌بیند، احساسات منفی یا بی‌حس می‌شوند، و عقل در یافتن راه‌حلی برای وضعیت فرد - یا حتی درک آن - ناتوان می‌گردد.

اما حتی در دل این تاریکی فراگیر، خداوند به توبه‌ی صادقانه پاسخ می‌دهد. در عرفان، این یک اصل است: نور در دل تاریکی یافت می‌شود.

این داستان راه برون‌رفت از افسردگی را از طریق توبه‌ی صادقانه نشان می‌دهد. انسان اغلب مغرور، مستقل و فراموشکار نسبت به خالق خویش و منشأ جسمانی پست خود - یعنی نطفه - است. ممکن است در نماز جسم خود را به خاک اندازد، اما قلبش سرکش بایستد. آوردن دل انسان به حال شکسته، تواضع درونی، و سپاس صادقانه نسبت به آفریدگار حقیقی‌اش، ممکن است نیازمند رساندن او به حالتی از تاریکی ذهنی، عاطفی و حتی جسمی باشد.

یکی از واکنش‌های افراد در چنین وضعیتی، اندیشیدن به خودکشی است. این میل، ریشه‌ای الهی دارد، اما آن منشأ به مرگ نفس اشاره دارد، نه مرگ جسم. یعنی مرگ غرور، خودبینی، و مانند آن. پیامبر اسلام می‌فرماید: «بمیرید پیش از آنکه بمیرید.» اگر کسی گمان کند که این اشاره به جسم است، دچار همان اشتباهی شده که شیطان در مورد آدم کرد، وقتی پنداشت که آدم تنها گِل است. خودکشی یعنی افزودن قتل خویشتن به دیگر گناهان.

بنابراین، بر پایه‌ی داستان حضرت یونس، توبه راه حل این نوع افسردگی است. می‌توان گفت افسردگی نشانه‌ای از رحمت خداوند است که در خشم او پنهان شده است. زیرا این افسردگی که نشانه‌ای از خشم اوست، می‌تواند منجر به توبه‌ای شود که جریان رحمتش را باز می‌گشاید. اما این توبه باید عمیق و صادقانه باشد، زیرا خداوند به ژرفای دل‌ها آگاه است و با توبه‌ی سطحی فریب نمی‌خورد. حتی ممکن است خداوند برای مدتی صداقت توبه را بیازماید، تا زمانی که راضی شود، آنگاه آمرزش خویش را عطا می‌کند. این آمرزش صرفاً لفظی نیست، بلکه شامل گشایش

...

It involves the opening of the heart and the experiencing of every aspect of one's previous life as pure. Once this forgiveness is granted the individual can visit every part of their heart without feeling guilt. It may be experienced as having vivid memories of all one's earlier life.

There is the famous story in the Masnevi in which a dying Sheykh orders from a young boy some sweets for his creditors and then tells the boy he has no money to pay. The boy's distress awakens the Mercy of Allah and a rich follower sends him some money including a small amount for the boy. The Sheykh says the desperate tears of the boy were needed to awaken the Mercy of Allah. In the same way the depression may be necessary to bring the sincere contrition of one afflicted by it.

At first it may seem simplistic to think that the solution to depression is Tauba but the important thing is that the Tauba is not in relation to any one thing but to the whole of one's condition. Complete Tauba means evaluating all of one's life and finding it useless. Even the actions one may have taken that seemed selfless at the time were really done for reasons of personal gain or to feel good about oneself. Thus one is not dealing with individual manifestations of depression but with the lower self. Part of that repentance is changing one's thought patterns and thus one's behaviour patterns. Departing from what has been contributing to one's depressive state. Resolving to live a better life, in fact resolving to become true servant of Allah.

It means spotting all the lies one has been telling oneself over years. Until these are removed how can truth enter in and yet we are told that truth can set you free.

The holy Qur'an tells us in Sura Anbiya 18: *Nay, We hurl Truth against falsehood, and it knocks out its brain, and behold, falsehood doth perish! Ah! woe be to you for the (false) things ye ascribe (to Us).*

این آمرزش صرفاً لفظی نیست، بلکه شامل گشایش دل و تجربه‌ی تمام زندگی گذشته به صورت پاک است. وقتی این آمرزش حاصل شود، انسان می‌تواند به هر گوشه‌ای از دل خود سر بزند بدون آنکه احساس گناه کند. ممکن است این تجربه با خاطرات زنده و شفاف از تمام زندگی گذشته همراه باشد.

در مثنوی معنوی، داستانی معروف هست که در آن شیخی در حال مرگ، از پسرکی درخواست حلوا برای طلبکارانش می‌کند، اما به او می‌گوید که پولی برای پرداخت ندارد. ناراحتی پسرک باعث بیدار شدن رحمت الهی می‌شود و شخص ثروتمندی مقداری پول می‌فرستد، از جمله مبلغی برای پسرک. شیخ می‌گوید اشک‌های بی‌امان پسرک برای بیدار کردن رحمت خدا لازم بود. به همین ترتیب، افسردگی ممکن است لازم باشد تا پشیمانی صادقانه‌ای در دل مبتلا ایجاد شود.

در ابتدا ممکن است ساده‌لوحانه به نظر برسد که راه‌حل افسردگی را توبه بدانیم، اما نکته‌ی مهم این است که توبه نباید تنها در برابر یک چیز باشد، بلکه باید نسبت به تمام وضع درونی انسان باشد. توبه‌ی کامل یعنی بازنگری در تمام زندگی و بی‌فایده یافتن آن. حتی اعمالی که در گذشته به نظر ایناثارگرانه می‌رسیدند، در واقع برای سود شخصی یا احساس خوب نسبت به خود انجام شده‌اند. بنابراین، فرد نه با جلوه‌های گوناگون افسردگی، بلکه با نفس پایین خود سر و کار دارد. بخشی از توبه، تغییر الگوهای فکری و به تبع آن الگوهای رفتاری است. ترک آن‌چه به وضعیت افسردگی کمک کرده است. تصمیم به داشتن زندگی بهتر؛ در واقع تصمیم به تبدیل شدن به بنده‌ی راستین خداوند.

این یعنی شناختن تمام دروغ‌هایی که انسان در طول سال‌ها به خود گفته است. تا زمانی که این دروغ‌ها زده نشوند، چگونه می‌توان حقیقت را پذیرفت؟ در حالی که به ما گفته‌اند: «حقیقت شما را آزاد می‌سازد.»

قرآن کریم می‌فرماید: «بلکه می‌افکنیم حق را بر باطل، پس سرش می‌شکند پس ناگهان باطل نابود شود و وای شما راست از آن چه بیان می‌کنید.» سوره انبیاء، آیه ۱۸.

Life Building

Life building is at the heart of mysticism. Life buildings starts with Tauba and may well be a long drawn out process. The end it has in view is what Zahurmian used to call *better living*. It appears to be just a personal spiritual journey but in fact it benefits all those in one's sphere of influence. It is to merge one's own will with the divine Will. It is to realise one's humanity. To return to the state spoken of in Sura Tiin in the holy Qur'an:

*Indeed, We created man in the best of stature;
Then we reduced him to the lowest of the low
Except for those who believe and do righteous deeds.*

However complete the cure for depression implied in Tauba, it may fall outside the power of everyone to reach this so the question becomes 'Are there more partial cures for particular issues that will be much less demanding?'

The answer must be that there are things within the power of most people if they sincerely wish to shake off the power of depression that is ruining their life.

Good Company

First amongst these is keeping good company. This doesn't only mean the people we meet and talk with, it means also the things we read or see on TV or the internet. It includes places we may visit. Because depression is like a fog that is with us wherever we go, it may at first be difficult to do this so we must look inside and find what qualities we need and then we must focus our attention on these. When you focus your attention on good qualities they gradually become your allies. Here is a list of some.

ساختن زندگی

ساختن زندگی، در قلب عرفان قرار دارد. ساختن زندگی با توبه آغاز می‌شود و ممکن است فرایندی طولانی و تدریجی باشد. هدف نهایی آن همان چیزی است که ظهورمیان آن را «زندگی بهتر» می‌نامید. در ظاهر، این مسیر تنها سفری معنوی و شخصی به نظر می‌رسد، اما در واقع، برای تمام کسانی که در حوزه تأثیر فرد قرار دارند، سودمند است. این یعنی یکی کردن اراده‌ی شخصی با اراده‌ی الهی. یعنی تحقق انسانیت. یعنی بازگشت به وضعیتی که در سوره‌ی تین در قرآن کریم بیان شده است:

«هرآنینه آفریدیم آدمی را در نیکوترین صورتی.
پس گردانیدیم آن را فروتر از همه فروماندگان.
مگر آنانکه ایمان آوردند و کارهای شایسته کردند پس ایشانراست اجر بی‌نهایت.»

هرچند درمان کامل افسردگی که در توبه نهفته است، بیان شد، اما ممکن است دستیابی به آن برای همه ممکن نباشد. پس پرسش این می‌شود: «آیا درمان‌های جزئی‌تری برای مسائل خاص‌تر وجود دارد که فشار و سختی کمتری داشته باشند؟»

پاسخ باید این باشد که برای بیشتر مردم، اگر صادقانه بخواهند از افسردگی‌ای که زندگی‌شان را تباہ کرده، رهایی یابند، راه‌هایی در دسترس هست.

هم‌نشینی نیکو

اولین مورد، داشتن هم‌نشینی نیکو است. این تنها به کسانی که با آن‌ها دیدار و گفتگو داریم محدود نمی‌شود، بلکه شامل چیزهایی هم می‌شود که می‌خوانیم یا در تلویزیون و اینترنت می‌بینیم. همچنین مکان‌هایی که به آن‌ها می‌رویم را نیز در بر می‌گیرد. چون افسردگی همانند مهی است که هر جا برویم با ماست، در ابتدا ممکن است این کار دشوار باشد. بنابراین باید به درون خود نگاه کنیم و ببینیم به چه ویژگی‌هایی نیاز داریم و سپس توجه خود را بر آن‌ها متمرکز کنیم. زمانی که بر ویژگی‌های نیکو تمرکز می‌کنید، آن‌ها به تدریج به یار و یاور شما تبدیل می‌شوند. در اینجا فهرستی از برخی از این ویژگی‌ها آمده است:

Determination

This means we do not allow things to distract us when we decide on a course of action. So if we decide to go for a walk and then it rains we just put on the right clothing or take an umbrella, or if it is too hot we put on some skin cream and so on.

We can read about people who have encountered obstacles in their life but overcome them with determination. Reading such things is recommended by Zahurmian. To begin with depression will have lowered our determination but bit by bit it is possible to increase it and so loosen the hold of depression. Zahurmian has talked about an inner hero. In depression this hero inside may have been damaged but he can be rebuilt.

Concentration

One of the things affected by depression is the ability to concentrate. Since concentration is important in importing energy into the system of mind, heart and body it is necessary to try to redevelop it. There are simple exercises like staring at a dot or a piece of coloured paper. One should decide on the length of time and refuse to avert the eyes from the selected object. It should be short at first and gradually get longer. Initially it will be tiring but after a delay there will be a flow of energy proportionate to the effort. Single focus concentration is an effective way of importing energy whereas very often the attention is diffuse and the returning energy is very limited.

Acceptance and effort

When things do not go our way we must try to accept that to be the case without resentment. A good model for this is the Buddha who encountered things like death, old age, pain and illness whilst calmly sitting. In Sufism they say *'the will to will the Will divine'*. It is important to recognise that this is not the same as shrugging our shoulders and saying it is Allah's Will as an excuse for making no effort. The way to Allah is the narrow line between effort and acceptance.

این یعنی زمانی که تصمیم به انجام کاری می‌گیریم، اجازه نمی‌دهیم چیزهای دیگر ما را منحرف کنند. مثلاً اگر تصمیم گرفته‌ایم که برای پیاده‌روی برویم و باران می‌بارد، لباس مناسب می‌پوشیم یا چتر برمی‌داریم. اگر خیلی گرم است، از کرم ضدآفتاب استفاده می‌کنیم و به راه خود ادامه می‌دهیم.

می‌توانیم درباره‌ی کسانی بخوانیم که با وجود موانع در زندگی‌شان، با اراده بر آن‌ها غلبه کرده‌اند. ظهورمیان خواندن چنین مطالبی را توصیه کرده است. در آغاز، افسردگی ممکن است اراده‌ی ما را تضعیف کرده باشد، اما کم‌کم می‌توان آن را تقویت کرد و از چنگ افسردگی رهایی یافت. ظهوریان از «قهرمان درون» سخن گفته است. در افسردگی، این قهرمان ممکن است آسیب دیده باشد، اما می‌توان او را دوباره ساخت.

تمرکز

یکی از چیزهایی که در افسردگی آسیب می‌بیند، توانایی تمرکز است. از آن‌جا که تمرکز در وارد کردن انرژی به سامانه‌ی ذهن، قلب و بدن اهمیت دارد، ضروری است که تلاش کنیم آن را دوباره پرورش دهیم. تمرین‌های ساده‌ای وجود دارند، مثل خیره شدن به یک نقطه یا تکه‌ای کاغذ رنگی. فرد باید مدت زمان مشخصی را تعیین کند و از نگاه برداشتن از آن شیء خودداری کند. در ابتدا این زمان کوتاه باشد و به تدریج افزایش یابد. در آغاز ممکن است خسته‌کننده باشد، اما پس از مدتی، جریان انرژی متناسب با تلاش وارد می‌شود. تمرکز بر یک نقطه‌ی خاص، راهی مؤثر برای وارد کردن انرژی است، در حالی که اغلب، توجه پراکنده است و انرژی برگشتی بسیار محدود.

پذیرش و کوشش

هنگامی که امور مطابق میل ما پیش نمی‌روند، باید بکوشیم بدون رنجش آن را بپذیریم. نمونه‌ی خوبی برای این، بودا است که در برابر مرگ، پیری، درد و بیماری، آرام نشسته بود. در تصوف گفته می‌شود: «اراده داشتن برای اراده‌ی الهی». باید توجه داشت که این مفهوم، با شانه بالا انداختن و گفتن «خواست خداست» برای توجیه بی‌عملی، تفاوت دارد. راه رسیدن به خدا، خط باریکی است میان کوشش و پذیرش.

Rest and sleep

Because our energy levels are low in depression there is tendency towards rest and sleep. The general rule is to avoid excess. If we oppose the tendency to rest and sleep it may just grow stronger and we may not be responding to legitimate needs of the body. Rest when the body demands it, but not in excess.

Escape from yourself for a while

Escape from yourself for a while Though it sounds the opposite of what is beneficial escape into the imagination can be helpful at times. If we read novels or watch escapist or feel-good movies these can lift us out of the present when depression is too much to bear.

There is a long novel by Tolkien called Lord of the Rings. In it is a passage in it in which a great horde of monsters is coming to invade a castle defended mostly by a few men. They wait in fear as the vast army of monsters comes towards them then they hear a horn and a superbly disciplined army of elves with great fighting skills comes to their aid. In some senses that rag tag group of soldiers is you fighting depression. Who the is the army of elves if not your ritual prayers? If you can continue your religious practice they can come to your aid.

As with everything else the avoidance of excess is important. Escape is not a cure. Dark movies and books are better avoided. In the Arabian Nights there are many stories which can help pull a person out of depression. In fact the king who hears the stories and normally executes his concubine in the morning is kept on tenterhooks to hear the continuation of the story until he overcomes his depression.

استراحت و خواب

در افسردگی، به دلیل پایین بودن سطح انرژی، گرایشی به سوی خواب و استراحت به وجود می‌آید. قاعده‌ی کلی، پرهیز از افراط است. اگر با این گرایش بجنگیم، ممکن است تنها آن را قوی‌تر کنیم و شاید نیاز حقیقی بدن را نادیده بگیریم. زمانی استراحت کنیم که بدن به آن نیاز دارد، ولی نه به شکلی افراطی.

گریز موقتی از خود

گرچه ممکن است متضاد با چیزهای مفید به نظر برسد، اما گاهی پناه بردن به تخیل می‌تواند کمک‌کننده باشد. خواندن رمان یا تماشای فیلم‌های خوشایند و خیال‌پردازانه، می‌تواند ما را از لحظه‌ی حاضر – وقتی افسردگی طاقت‌فرساست – بیرون بکشد.

رمان بلندی از تالکین به نام ارباب حلقه‌ها هست که در آن صحنه‌ای هست که هیولایی عظیم به قلعه‌ای حمله می‌کند که تنها چند مرد از آن دفاع می‌کنند. آنان در ترس منتظر حمله‌اند که ناگهان صدای شیپور شنیده می‌شود و سپاه منظم و ماهر الف‌ها برای یاری‌شان می‌آید. در معنایی استعاری، آن گروه اندک سرباز، شما هستید که با افسردگی می‌جنگید. و آن سپاه الف‌ها چه چیز دیگری است جز نمازهای شما؟ اگر عبادت را ادامه دهید، به یاری‌تان خواهند آمد.

همانند هر چیز دیگر، پرهیز از افراط مهم است. گریز، درمان نیست. از فیلم‌ها و کتاب‌های تاریک باید پرهیز کرد. در هزار و یک شب داستان‌هایی هست که می‌توانند کسی را از افسردگی بیرون بکشند. در واقع، شاهی که هر شب کنیزش را می‌کشت، با شنیدن ادامه‌ی داستان‌ها تا جایی کشیده شد که افسردگی‌اش رفع شد.

Much better than mere escape is to read or listen to books like '*Char Dervishes*' which is full of interesting stories that not only provide a kind of escape that take you into a wonderful world by means of stories whose effect is deeply healing. It is said that Khawaja Nizamuddin Aulia the successor of Qutub Sahab and a great Chishti saint had this read to him when ill and on recovery put a great blessing on it that those who were sick recovered when it was read to them.

The Masnevi is also full of stories that can engage the mind in a positive way without requiring great intellectual effort that may be difficult in depression, but please don't misunderstand, the depth of the Masnevi is amazingly profound and it is so very much more than mere stories.

There are also guided fantasies like relaxation that can bring temporary relief. There is one in Farsi and English on the website (www.zahuri.net).

Rising above negative thoughts

It is as if we are swimming in a deep river and we get pulled down into the depths. Thoughts of various kinds swirl through the mind. To escape this situation seems impossible but we can actually swim back to the surface of the water and once there resume the direction we were swimming in. This is achieved by learning to control thought.

Control of thoughts

The thought that we can't control our thoughts is the first thought to overcome. We need to find some internal verbal formula such as '*I have heard those lies*' or '*I take refuge with Allah from those thoughts*'. These kind of internal verbalisations are known as Wazifas. Yunus Emre was given such a formula by his guide Taptuk Emre to deal with his pride. Despite being an educated and clever man every time he was asked a question he had to say "*I don't know*".

بہتر از گریز صرف، خواندن یا شنیدن کتاب‌هایی چون چہار درویش است، کہ پر از داستان‌هایی است کہ نہ تنها شما را بہ جهانی زیبا می‌برند، بلکہ اثری درمان‌گر دارند. گفتہ شدہ کہ خواجہ نظام‌الدین اولیاء، جانشین قطب صاحب و یکی از اولیاء بزرگ چشتی، این کتاب را در بیماری شنید و پس از بہبود، بر آن برکتی نہاد کہ ہر کہ در بیماری آن را بشنود، شفا یابد.

مثنوی معنوی نیز پر از داستان‌هایی است کہ ذہن را بہ شکلی مثبت مشغول می‌دارند، بدون آن کہ تلاش ذہنی سنگینی نیاز داشتہ باشند، کہ ممکن است در افسردگی دشوار باشد. اما لطفاً این را اشتباہ نگیرید: عمق مثنوی شگفت‌انگیز است و بسیار فراتر از داستان‌های صرف.

ہمچنین «تخیل ہدایت‌شدہ» مانند تمرین‌های آرام‌سازی ذہنی می‌تواند آرامش موقت ایجاد کند. نسخہ‌هایی از آن بہ فارسی و انگلیسی در وب‌سایت موجود است. (www.zahuri.net)

فرا رفتن از افکار منفی

گویا در رودخانہ‌ای عمیق شنا می‌کنیم و بہ اعماق کشیدہ می‌شویم. افکار گوناگونی در ذہن می‌چرخند. بہ نظر می‌رسد گریزی نیست، اما در واقع می‌توانیم دوبارہ بہ سطح آب بازگردیم و مسیر شنا را ادامہ دہیم. این کار از طریق یادگیری کنترل افکار میسر است.

کنترل افکار

نخستین فکری کہ باید بر آن غلبہ کرد این است: «من نمی‌توانم افکارم را کنترل کنم.» باید یک فرمول کلامی درونی برای خود بیابیم، مانند: «این دروغ‌ها را قبلاً شنیدہ‌ام» یا «بہ خدا پناہ می‌برم / از این افکار.» این نوع جملات درونی را «وظیفہ» می‌نامند. یونس امرہ از مرشدش، تاپتوک امرہ، برای مقابلہ با غرورش، چنین ذکر دریافت کرد: با آنکہ مردی دانا و آگاہ بود، ہرگاہ از او چیزی می‌پرسیدند، باید می‌گفت: «نمی‌دانم.»

Where thoughts come from we have spoken about before. Sufficient to say they are from numerous sources including the body, illnesses, other people, Jinns, media and also higher sources such as the holy books, saints and even prophets. It is said that Mevlana Rumi says we are just those thoughts the rest is just flesh and blood. This certainly conveys an idea implied in Mevlana Rumi's writings.

Selecting which thoughts to accept or reject is the work we need to engage with to help us overcome depression. The selection of our thoughts has great importance since good thoughts will change our life. We need to be keeping the company of good thoughts. With them even apparently intractable external problems may begin to resolve themselves in quite remarkable ways.

To think of oneself as depressed and use it as excuse for various behaviours is another thought that needs to be dealt with. Depression is a term given to a collection of symptoms. If you catch yourself saying "*I am depressed*" then immediately change that thought to "*Every day in every way by the grace of Allah I am better and better*".

Watch out for the subtle thoughts that say things like "*this isn't working*" that is a thought and if we accept it it becomes who we are. The game of life, as in tennis, is not won immediately in the the first set, we have play the full 5 sets.

We should try to avoid dwelling on negative thoughts such as loss or events that lead to depression. If those thoughts still come try reciting "*Everything vanishes except His Face*" as many times as you can. If the negative thoughts understand that you will make that response they are likely to slowly stop. Negative thoughts are impulses from our lower nature they will come again many times, but if they are replaced by positive thoughts which are inspired they will slowly fade. With negative thoughts the holy Qur'an speaks of searching for the opposite thought and focussing on it.

پیش‌تر درباره‌ی منشأ افکار سخن گفته‌ایم. همین بس که آن‌ها از منابع گوناگونی می‌آیند، از جمله: بدن، بیماری‌ها، دیگران، جن، رسانه، و نیز منابع برتر مانند کتاب‌های مقدس، اولیاء و حتی پیامبران. مولانا رومی می‌گوید: «ای برادر تو همان همان اندیشه‌ای ما بقی تو استخوان و ریشه‌ای.»

برگزیدن افکاری که باید پذیرفت یا رد کرد، کاری است که باید انجام دهیم تا بر افسردگی غلبه کنیم. انتخاب افکار، اهمیتی بزرگ دارد، چرا که افکار نیکو زندگی ما را تغییر خواهند داد. باید با افکار نیک هم‌نشین شد. با آن‌ها حتی مشکلات ظاهراً حل‌ناشدنی ممکن است به‌شکلی شگفت‌انگیز حل شوند.

فکر کردن به خود به‌عنوان فردی افسرده و استفاده از آن به‌عنوان بهانه‌ای برای رفتارهای گوناگون، اندیشه‌ای است که باید با آن مقابله کرد. افسردگی، اصطلاحی است برای مجموعه‌ای از علائم. اگر خود را در حال گفتن «افسرده‌ام» یافتید، فوراً آن را به این جمله تغییر دهید: «به فضل خداوند، هر روز و در هر جهت، بهتر و بهتر می‌شوم.»

باید مراقب افکار ظریفی بود که می‌گویند: «این کار جواب نمی‌دهد»؛ این نیز فقط یک فکر است و اگر آن را بپذیریم، به بخشی از ما تبدیل می‌شود. بازی زندگی، همانند تنیس، تنها با بردن ست اول پایان نمی‌یابد؛ باید تمام پنج ست را بازی کرد.

باید بکوشیم از غرق شدن در افکار منفی، مانند فقدان یا رویدادهایی که به افسردگی انجامیده‌اند، پرهیز کنیم. اگر این افکار بازگشتند، این ذکر را تکرار کنید: «هر چیزی نابود می‌شود مگر وجه او» تا آنجا که می‌توانید تکرار کنید. اگر افکار منفی بفهمند که در برابرشان چنین واکنشی نشان می‌دهید، به‌تدریج عقب‌نشینی خواهند کرد. افکار منفی، انگیزه‌هایی از نفس پایین هستند و بارها باز خواهند گشت، اما اگر جایگزین آن‌ها افکار مثبت و الهام‌شده شود، به‌تدریج محو می‌شوند. قرآن کریم درباره‌ی افکار منفی می‌گوید باید متضاد آن‌ها را جست‌وجو کرد و بر آن تمرکز نمود.

Exercise

Walking is probably the best exercise we can do. It should be purposeful and fast if possible but it is likely our thoughts will resist it so to begin with it can be short. The veil of depression may mean you do not see the beauty in nature you once did but then repeat “*by Allahs grace this will pass*”. Walking is better than running since it does not involve so much disturbance of breathing. The practice of breath control is related to thoughts. If we breath gently through the nose we can also alter our thoughts by slowing them.

If you have religious faith you can try to see what you may have done that has led to God bringing about the current situation. This is a kind of partial Tauba. The practice of Zikr such as *Allah Allah. Allah*, can be helpful. The visit to shrines is also beneficial. The recitation of previously learned religious verses or illuminating poetry can be most helpful.

Gratitude

This can also be called counting your blessings. Depression often produces negative thoughts in which there resistance to gratitude. A good practice to counter this is to sit cross legged with the eyes closed and visualise each and everything in the room and thank Allah for it.

The Mystics on Depression

The mystics were well aware of depression but thought of it in a different way. For them it was part of love itself.

This is an important thought. If you are depressed you will almost certainly be feeling a kind of heart pain that is much worse than physical pain. It may be a constant background to everything else.

ورزش

پیاده‌روی احتمالاً بهترین ورزشی است که می‌توان انجام داد. بهتر است هدفمند و تند باشد، اما افکارمان ممکن است با آن مقابله کنند، پس بهتر است در ابتدا کوتاه باشد. افسردگی ممکن است چون پرده‌ای باشد که دیگر نتوان زیبایی طبیعت را همانند گذشته دید، اما در دل باید تکرار کرد: «به فضل خداوند، این نیز خواهد گذشت».

پیاده‌روی بهتر از دویدن است، چون تنفس را کمتر مختل می‌کند. تمرین کنترل تنفس با افکار مرتبط است. اگر به آرامی از راه بینی نفس بکشیم، می‌توانیم افکارمان را نیز با آهسته کردن آن تغییر دهیم.

اگر ایمان دینی دارید، می‌توانید بررسی کنید که چه چیزی در اعمالتان ممکن است باعث شده خداوند این وضعیت را برایتان پدید آورد. این نوعی توبه‌ی جزئی است. ذکر گفتن، مانند «الله، الله، الله» که بارها تکرار شود، می‌تواند سودمند باشد. زیارت آرامگاه‌ها نیز مفید است. خواندن آیات حفظ شده یا اشعار روشنگر دینی نیز می‌تواند بسیار مفید باشد.

سپاسگزاری

این را می‌توان «شمردن نعمت‌ها» نامید. افسردگی اغلب افکار منفی‌ای ایجاد می‌کند که با سپاسگزاری مخالفت دارند. تمرینی خوب برای مقابله با این، نشستن به صورت چهارزانو با چشمان بسته و تجسم همه‌ی چیزهای موجود در اتاق و شکرگزاری از خداوند برای آن‌هاست. اگر بدهکار هستید، ممکن است این نیز بر افسردگی‌تان افزوده باشد. بکوشید هرگاه توانستید، بدهی خود را بپردازید، و در این میان، خداوند را برای داشته‌هایتان شکر کنید.

عرفا و افسردگی

عارفان به‌خوبی از افسردگی آگاه بودند، اما آن را به گونه‌ای دیگر می‌دیدند. برای آنان، افسردگی بخشی از خودِ عشق بود.

این اندیشه‌ای بسیار مهم است. اگر افسرده باشید، به احتمال زیاد دردی در دل احساس می‌کنید که به‌مراتب از درد جسمی سخت‌تر است؛ دردی که شاید همواره در پس‌زمینه‌ی همه چیز حضوری مداوم دارد.

Well that pain was always there but before depression you covered it over with lots of activity or distractions. Now depression has revealed it and it hurts. It really hurts.

The mystics were aware of this pain and actually sought it out.

Hazrat Fariduddin Attar prayed: *“O Allah give me one particle of the pain of Love.”*

Mevlana Rumi in the Masnevi says in the opening verses of the Masnevi in the voice of the Ney or reed flute: *“I want a heart that is broken that I may unfold the pain of love desire”*.

So the root of depression far from being some kind of illness, in mystical terms is actually a sign of something incredibly important in spiritual development. But beware, such a thought may be used by your Nafs or lower self to prevent you rising above depression as it manifests itself on a daily basis.

As Zahurman puts it: *Depression is a kind of premature death. To avoid it is in one's own interest. It is his social duty.*

The Qur'an says that : *“the store house of everything is with Allah”*. So the root of depression is divine and pure but its manifestation is distorted by worldliness. In fact all the most dreadful things like murder, wars, paedophilia, bestiality etc have a root in divinity or they could not exist but their manifestation in this world makes them completely reprehensible. The fault in them lies not in themselves but in how they become manifest in this world. Wars for instance may be fought to establish justice but are usually fought for worldly power. Murder may be committed by someone who thinks they have god-like power over life and death. The example of Pharaoh in ancient Egypt is given in the holy Qur'an when he challenged Prophet Moses by saying that he had the power of life and death over his subjects. Moses then asked him if he could make the sun rise in the west.

این درد، همواره وجود داشته است، اما پیش از افسردگی آن را با فعالیت‌های زیاد یا حواس‌پرتی‌ها پنهان کرده بودید. اکنون افسردگی آن را نمایان کرده و دردناک است. واقعاً دردناک است.

عارفان از این درد آگاه بودند و حتی در پی آن می‌رفتند.

حضرت فریدالدین عطار چنین دعا می‌کرد: «ای خدا، یک ذره از درد عشق را به من عطا فرما.»

کفر کافرا و دین دین‌دار را ذره‌ی درد دل عطار را

مولانا در ابتدای مثنوی، در زبان نی می‌گوید:

سینه خواهم شرحه شرحه از فراق تا بگویم شرح درد اشتیاق

پس ریشه‌ی افسردگی، نه تنها نوعی بیماری نیست، بلکه در اصطلاح عرفانی، نشانه‌ی چیزی بس مهم در مسیر رشد روحانی است. اما آگاه باشید که چنین اندیشه‌ای ممکن است به‌دست نفس – یا همان طبیعت تحتانی – به کار گرفته شود تا مانع از آن شود که از افسردگی روزمره فراتر روید.

چنان‌که ظهورمیان می‌گوید: «افسردگی، نوعی مرگ زودرس است. پرهیز از آن، به نفع خود انسان است. این یک وظیفه‌ی اجتماعی است...»

قرآن کریم می‌فرماید: «و نیست هیچ چیز مگر نزد ما خزانه‌های اوست.» پس ریشه‌ی افسردگی، الهی و پاک است، اما تجلی آن به‌واسطه‌ی دنیا زدگی، تحریف شده است. در واقع، همه‌ی امور هولناک – همچون قتل، جنگ، کودک‌آزاری، حیوان‌آزاری و جز آن – ریشه‌ای در الوهیت دارند، وگرنه نمی‌توانستند وجود داشته باشند، اما تجلی آن‌ها در این جهان، آن‌ها را کاملاً نکوهیده می‌سازد. اشکال در ذات آن‌ها نیست، بلکه در نحوه‌ی تجلی آن‌ها در این دنیاست. برای نمونه، جنگ ممکن است در اصل برای برقراری عدالت باشد، اما معمولاً به‌خاطر قدرت‌طلبی دنیوی رخ می‌دهد. قتل ممکن است از سوی کسی صورت گیرد که خود را دارای قدرتی خدایی در حیات و مرگ دیگران می‌بیند. نمونه‌ی فرعون مصر در قرآن آمده است، آن‌گاه که در برابر حضرت موسی گفت که او قدرت مرگ و زندگی بر رعایای خود دارد. و موسی از او پرسید که اگر چنین است، آیا می‌تواند خورشید را از مغرب برآورد؟

The real cure for depression then is to move from manifestation to essence. To seek the divine in everything. If finances or other material concerns are involved in the depression then one must seek for a way to put them in perspective. Material well being is only a means to the end it has a place but it should not predominate.

Happiness is the purpose you have and escape from depression. That happiness comes not from seeking pleasures for yourself but in seeking the happiness and well being of others.

The life building that is required to rise above depression is in effect the life building that is required to become a master of your own lower nature and realise your higher nature. The asceticisms or practices that you undertook before merely amplified your lower nature. Struggling to regain a healthy way of living, of rising from the dead as it were, is exactly the struggle needed to build a life that reaches to the heights of spiritual development. Thus depression can be the spur that is needed to bring you to real life, but only if that struggle is successful. The reality is that the success is dependent on the Mercy of Allah but it is that Mercy that allows you to make the necessary effort.

Prophet Jesus (Isa) is known for his miracles such as bringing the dead to life. That is no doubt literally true but it also has a symbolic significance. In overcoming depression you are seeking to rise from the dead so why not ask for the help of that Prophet.

The guide of Khawaja Muinuddin Hasan Chishti, khawaja Uthman Harooni had a simple one word philosophy which was LIVE. That means don't merely exist in an animal like state but seek a higher life in the Divinity.

"That man will have nothing but what he strives for". Surah An-Najm (53:39–41)

پس درمان واقعی افسردگی، حرکت از «تجلی» به سوی «ذات» است. یعنی جستجوی الهی در همه چیز. اگر مسائل مالی یا نگرانی‌های مادی در افسردگی دخیل‌اند، باید کوشید آن‌ها را در جایگاه درستشان دید. رفاه مادی تنها وسیله‌ای برای رسیدن به غایت است، جایگاهی دارد، اما نباید غالب شود.

خوشبختی، همان هدف شماسست و راه‌هایی از افسردگی. و این خوشبختی نه از لذت‌جویی شخصی، بلکه از تلاش برای خوشبختی و سلامت دیگران حاصل می‌شود.

ساختن زندگی‌ای که ما را از افسردگی بالا می‌کشد، همان ساختن زندگی‌ای است که ما را حاکم بر طبیعت تحتانی خود می‌سازد و طبیعت برترمان را محقق می‌کند. ریاضت‌هایی که پیش‌تر انجام داده‌ایم، اغلب طبیعت تحتانی را قوی‌تر کرده‌اند. اما مبارزه برای بازگشت به شیوه‌ی زندگی سالم – مانند برخاستن از مرگ – همان مجاهدتی است که برای ساختن حیاتی لازم است که به قله‌های رشد معنوی برسد. پس افسردگی می‌تواند انگیزه‌ای باشد برای ورود به زندگی واقعی، اما تنها در صورتی که آن مبارزه با موفقیت همراه باشد. حقیقت این است که موفقیت، وابسته به رحمت خداوند است؛ اما همین رحمت است که به ما توان تلاش لازم را عطا می‌کند.

حضرت عیسی (علیه السلام) به‌خاطر معجزاتش، از جمله زنده کردن مردگان، شناخته شده است. بی‌شک این، به‌صورت ظاهری نیز حقیقت دارد، اما معنایی نمادین نیز دارد. در غلبه بر افسردگی، شما نیز در پی برخاستن از مردگان هستید. پس چرا از آن پیامبر یاری نخواهید؟

مرشد خواجه معین‌الدین چشتی، خواجه عثمان هارونی، فلسفه‌ای ساده داشت: «زندگی کن» یعنی تنها مانند حیوانات زنده نباش، بلکه زندگی‌ای عالی را در الوهیت بجوی.

قرآن می‌فرماید: «وآنکه نرسد آدمی را مگر آنچه عمل کرده است.» سوره نجم، آیات (۳۹-۴۱)

The best image of life building is that of a garden. The garden needs to be prepared for flowers, the weeds must be removed and the stones. The ground must be well watered and have sunshine. The seeds must be well planted and the flowers nurtured as they grow. The flowers are our good thoughts and feeling. They should include kindness to others. In fact putting the thoughts of others well-being before concerns about ourself is one of the most important things we can do to overcome depression. *The service of mankind is the service of Allah.* Depression involves excessive concentration on our self and our own problems. To look instead outward towards the well being of others is the sign of someone coming out of depression.

If we succeed in making our garden beautiful and full of sweet smelling flowers then it is fairly safe to say that we have left depression behind. It may be that the Beloved passes by and stops to admire the beauty of the garden and enjoy its sweet fragrances. In that case all thought of the garden disappears and you become lost in the Beloved's beauty. In real terms that means you begin again to experience the beauty of things around you as a manifestation of Allah's beauty.

2: Endogenous or Biological Depressions

The second kind of depression may well have its roots in the physical. There may be chemical actions in the brain, growths, blood defects, genetic disorders or other such things. The practical advice if one experiences depression without an obvious external cause is to seek skilled medical help if this is possible. Sometimes the proper treatment can help control these effects.

There is no harm if along with these treatments one uses positive thinking and some of the things listed above. They may not cure but they may help manage these conditions. Putting one's faith in spiritual healers in opposition to medical advice however is very risky. There are many charlatans out there. Even those with good intentions may well not understand the physical nature of the condition.

بهترین تصویر برای ساختن زندگی، باغی است که باید برای گل‌ها آماده شود. علف‌های هرز باید زدوده شوند و سنگ‌ها بیرون آورده شوند. زمین باید خوب آبیاری شود و نور خورشید ببیند. دانه‌ها باید به‌خوبی کاشته شوند و گل‌ها در حال رشد، پرورش یابند. گل‌ها، افکار و احساسات نیک ما هستند. آن‌ها باید شامل مهربانی به دیگران نیز باشند. در حقیقت، مقدم داشتن رفاه دیگران بر دغدغه‌های خود، یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توان برای غلبه بر افسردگی انجام داد. خدمت به خلق، خدمت به خداوند است. افسردگی تمرکزی افراطی بر خود و مشکلات شخصی است. اما نگاه به بیرون و توجه به آسایش دیگران، نشانه‌ی خروج از افسردگی است.

اگر موفق شویم باغمان را زیبا و پر از گل‌های خوش‌بو بسازیم، می‌توان گفت که افسردگی را پشت سر گذاشته‌ایم. شاید آن هنگام، محبوب از کنار باغ گذر کند و در برابر زیبایی‌اش بایستد و از عطر گل‌هایش لذت ببرد. در آن حال، همه‌ی اندیشه درباره‌ی باغ ناپدید می‌شود، و انسان در زیبایی محبوب گم می‌شود. در معنای واقعی، این یعنی دوباره آغاز می‌کنی به تجربه‌ی زیبایی چیزهای اطرافت، به‌عنوان تجلی‌ای از زیباییِ الله.

۲: افسردگی‌های درون‌زاد یا زیستی

نوع دوم افسردگی ممکن است ریشه در امور جسمانی داشته باشد. ممکن است فعالیت‌های شیمیایی در مغز، تومورها، ناهنجاری‌های خونی، اختلالات ژنتیکی یا مواردی از این دست در کار باشند. توصیه‌ی عملی این است که اگر کسی دچار افسردگی شود بدون آن‌که علت خارجی آشکاری وجود داشته باشد، در صورت امکان به پزشک متخصص و حاذق مراجعه کند. گاهی درمان مناسب می‌تواند این تأثیرات را کنترل کند.

استفاده از تفکر مثبت و برخی از روش‌هایی که پیش‌تر گفته شد، در کنار این درمان‌ها، هیچ ضرری ندارد. ممکن است درمانگر نباشند، اما می‌توانند در مدیریت این شرایط مفید باشند. با این حال، سپردن خود به «شفادهندگان معنوی» و مخالفت با توصیه‌های پزشکی، بسیار پرریسک است. کلاهبرداران زیادی در این زمینه وجود دارند. حتی کسانی که نیت خوبی دارند، ممکن است به‌درستی ماهیت جسمانی بیماری را درک نکنند.

If there is no contradiction between medical advice and the advice of 'healers' there may be little harm. One may say take the medicine but as you do remind yourself that '*God is enough*'.

There is a story about the holy Prophet Muhammed in Masnavi, Book II, line 2463, He visits a sick companion and finds out that the man had prayed to be punished in this life rather than having the punishment in the next world. The holy Prophet tells him not to make such a prayer again as that man was not able to endure it. The lesson this context is that whilst prayer is clearly beneficial the prayer should not be specific but leave the actual decision on what is needed in the hands of the Creator. Thus prayer is of great help but it should be the right kind of prayer.

Generally speaking seeking relief through prayer and Zikr and meditation and so on is a good way to go. Allah is Just and ultimately will show the workings behind each individual case. Sometimes acts of charity to poor people or children can have a beneficial effect especially if it includes asking for their prayers.

It is possible that for some persons the illness may even open up passage into the unseen. There is a story in the Masnevi about a woman who would get pregnant have a child and that child would die a few months later. This happened many times. Then she dreamed she was in a splendid garden with wonderful palace and in it were all her children. It was explained that as she did not perform her religious duties she had to make up for that by enduring the loss of her children. But in the unseen they waited for her.

اگر بین توصیه‌های پزشکی و توصیه‌های «شفادهندگان» تناقضی نباشد، شاید ضرری نداشته باشد. می‌توان گفت دارو را مصرف کن، اما هم‌زمان به خود یادآور شو که «خدا کافی است».

در مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۴۶۳، داستانی از پیامبر اسلام آمده است. حضرت، از بیماری یکی از یارانش عیادت می‌کند و درمی‌یابد که آن مرد دعا کرده تا مجازاتش در این دنیا انجام گیرد و در آخرت مجازات نشود. پیامبر به او می‌فرماید که دیگر چنین دعایی نکنند، زیرا او توان تحمل آن را نداشته است. درس این روایت آن است که هرچند دعا بی‌تردید سودمند است، دعا نباید به‌طور مشخص تعیین‌کننده‌ی شکل پاسخ باشد، بلکه باید تصمیم‌گیری درباره‌ی آنچه نیاز است به دست خالق سپرده شود. بنابراین دعا بسیار مفید است، اما باید از نوع صحیح آن باشد.

به‌طور کلی، طلب آرامش از طریق دعا، ذکر، مراقبه و مانند آن، راهی مناسب است. خداوند عادل است و در نهایت، کارکردهای هر وضعیت شخصی را روشن خواهد کرد. گاهی انجام کارهای خیر، مانند کمک به فقرا یا کودکان، می‌تواند اثری مفید داشته باشد، به‌ویژه اگر همراه با درخواست دعا از آنان باشد.

ممکن است برای برخی، این بیماری حتی راهی برای ورود به عالم غیب بگشاید. در مثنوی، داستانی از زنی آمده است که بارداری می‌شد، کودکی می‌زایید، اما آن کودک پس از چند ماه می‌مرد. این ماجرا بارها تکرار شد. سپس، او در خواب دید که در باغی باشکوه با قصری زیباست و همه‌ی فرزندانش در آنجا هستند. به او گفته شد که چون به واجبات دینی خود عمل نکرده بود، باید با تحمل فقدان فرزندان، آن کوتاهی را جبران می‌کرد. اما در عالم غیب، آنان در انتظارش بودند.

Doubt

Doubt appears to be the opposite of Faith. In Faith we hold on to a belief irrespective of logical arguments against it and in the absence of proof. It is used often to speak about particular religious beliefs, such as the Christian faith, the Islamic faith, the Buddhist faith etc. Strictly speaking faith should be singular whilst what one has faith in can be plural in the sense that Muslims and Christians have faith in the Day of Judgement whilst Buddhists do not but they do have faith in rebirth.

Someone who sacrifices their life for their beliefs or religion could be said to have faith irrespective of what they have faith in. Simply because a person demonstrates faith in something does not make that thing true of course. There can be little doubt that there are those who are persuaded that some bad act like killing innocent persons or even committing suicide can be justified because of their 'faith'. The judgement of that lies in the Hands of Allah but in our view such extremism has no place in society. One can say that the absence of doubt in the mind of that person has made them vulnerable to exploitation. Thus doubt is a valuable tool used properly. It is said at the beginning of the Masnevi of Rumi that the Masnevi can lead men aright or it can mislead them.

The Qur'an says, *"He (Allah) misleads many thereby and guides many thereby."* (Qur'an 2:26)

Doubt is that tendency to question the veracity of what is believed in. The negative aspect is found for instance when scholars question what has been said and by whom and when. Such people demand hard evidence before they will accept a thing as true. Generally speaking they simply rely on theories that appear to fit the established facts though facts are not truth and they can be arranged in various ways.

تردید

تردید، نقطه‌ی مقابل ایمان به‌نظر می‌رسد. در ایمان، انسان به باوری پایبند می‌ماند، حتی با وجود استدلال‌های منطقی بر ضد آن و در غیاب هرگونه اثبات. واژه‌ی ایمان اغلب برای اشاره به باورهای دینی خاص به‌کار می‌رود، مانند ایمان مسیحی، ایمان اسلامی، ایمان بودایی و... به‌طور دقیق‌تر، ایمان باید مفرد باشد، هرچند آنچه به آن ایمان داریم می‌تواند متعدد باشد؛ برای مثال، مسلمانان و مسیحیان به روز جزا ایمان دارند، در حالی که بودایی‌ها چنین باوری ندارند، اما به تناسخ ایمان دارند.

کسی که جان خود را برای باورها یا دین خود فدا می‌کند، می‌توان گفت که ایمان دارد، فارغ از اینکه به چه چیزی ایمان دارد. البته، صرف اینکه کسی در چیزی ایمان دارد، آن را به حقیقت تبدیل نمی‌کند. بدون تردید، افرادی هستند که باور دارند اعمالی نادرست همچون کشتن بی‌گناهان یا حتی خودکشی، به‌واسطه‌ی «ایمان» شان موجه‌اند. داوری در این زمینه در دست خداوند است، اما به‌نظر ما، چنین افراطی‌گری‌هایی جایی در جامعه ندارند. می‌توان گفت که نبود تردید در ذهن چنین شخصی او را در برابر سوءاستفاده‌پذیر کرده است. پس تردید ابزاری ارزشمند است، اگر به‌درستی به‌کار رود. در ابتدای مثنوی مولانا گفته می‌شود که مثنوی می‌تواند انسان را هدایت کند یا گمراه.

در قرآن سوره بقره آیه ۲۶ نیز این چنین آمده: «خداوند بسیاری را به‌وسیله‌ی آن گمراه می‌کند و بسیاری را هدایت می‌نماید».

تردید، گرایش به پرسش در مورد درستی آن چیزی است که بدان باور داریم. جنبه‌ی منفی آن، مثلاً در میان اهل تحقیق دیده می‌شود، وقتی درباره‌ی اینکه چه کسی چیزی را گفته و در چه زمانی، تردید می‌کنند. چنین افرادی برای پذیرش چیزی به‌عنوان حقیقت، شواهد سخت و دقیق می‌طلبند. به‌طور کلی، آن‌ها به نظریه‌هایی تکیه می‌کنند که با واقعیت‌های پذیرفته‌شده سازگارند، هرچند واقعیت‌ها خود لزوماً حقیقت نیستند و می‌توان آن‌ها را به شیوه‌های مختلفی مرتب کرد.

Such people will for instance question that the holy Prophet really received Divine inspiration and often they came up with alternative theories. These theories may seem plausible to them but they lack the inspiration of the holy Prophet which is not available to them. Being plausible and based on normal human experience does not make them true. Thus doubt which is a very useful tool used properly is also often associated with disbelief. There is a story in the Masnevi of a parrot who receives a blow, from his owner because he spilt valuable rose perfume. The parrot is made bald and loses his speech and he only regains it when he sees a bald headed dervish and assumes he must also have spilt the oil. The moral of which is not to assume what you see in others as being due to what you experienced. Thus the murid may assume the guide is acting in a particular way because that is how they would have acted themselves.

The truth is the murid does not know what the guide knows or why he acts in a particular way. Similarly people assume that everyone is more or less like themselves and if they do not have direct knowledge of God they doubt it in others. Thus they look for alternative explanations such as cerebral disorder.

There is a story in the holy Qur'an about Prophet Moses and Hazrat Khizr. The actions of Khizr are doubted three times by Moses until he was forced to separate from him and had the higher reasoning explained to him. The holy Prophet Muhammed is reported to have said he wished Prophet Moses had been able to contain his questions so that more could be found out from Hazrat Khizr.

Doubt, has a valid role in the human psyche. We protect ourself from charlatans with doubt. We challenge theories with doubt and by means of doubt we may arrive at what is factually accurate. Science tries to remove doubt by insisting on certain criteria such as repeatability. Its technique is indeed effective for many things, though of course it cannot find a way to true human happiness other than drug induced highs. That which Allah wishes to conceal from the intellect remains concealed though it may be revealed to the mystic if Allah wishes. Nevertheless scientific enquiry produces many helpful things and its techniques should not be dismissed but neither should it be followed blindly.

چنین افرادی، مثلاً، ممکن است الهام الهی به پیامبر اسلام را زیر سؤال ببرند و نظریه‌های جایگزین ارائه کنند. این نظریه‌ها ممکن است از دید خودشان منطقی باشد، اما فاقد الهامی‌اند که در پیامبر موجود بوده، و آن برایشان در دسترس نیست. صرف اینکه این نظریه‌ها منطقی به نظر می‌رسند و بر تجربه‌ی انسانی استوارند، آن‌ها را به حقیقت تبدیل نمی‌کند. بنابراین تردید، که ابزاری بسیار مفید است اگر درست استفاده شود، اغلب با بی‌ایمانی نیز همراه می‌شود. در مثنوی، داستان طوطی‌ای آمده است که به سبب ریختن عطر گرانبها از سوی صاحبش کتک می‌خورد. طوطی کچل و لال می‌شود تا اینکه در روزی مرد درویش کچلی را می‌بیند و خیال می‌کند او هم عطر ریخته است. آموزه‌ی داستان این است که آنچه در دیگران می‌بینیم را نباید براساس تجربه‌ی خود تفسیر کنیم. بنابراین، ممکن است مرید، رفتار مراد را به گونه‌ای تعبیر کند که خودش در آن موقعیت عمل می‌کرد.

اما حقیقت این است که مرید نمی‌داند مرشد چه می‌داند یا چرا به آن شکل رفتار می‌کند. به همین ترتیب، مردم گمان می‌کنند دیگران نیز مانند خودشان هستند و اگر خودشان تجربه‌ی مستقیم از خدا ندارند، آن را در دیگران نیز انکار می‌کنند و برای آن توجیهات دیگری چون اختلال مغزی می‌تراشند.

در قرآن کریم، داستانی از حضرت موسی و حضرت خضر آمده است. حضرت موسی سه بار نسبت به رفتارهای خضر دچار تردید شد، تا اینکه مجبور به جدایی از او شد و دلایل آن افعال برایش روشن گردید. پیامبر اسلام فرمود که آرزو می‌کرد حضرت موسی می‌توانست پرسش‌هایش را فرو بخورد تا چیزهای بیشتری از خضر فرا بگیرد. این داستان در سوره کهف، آیات ۶۰ تا ۸۲ آمده است.

تردید، نقشی مشروع در روان انسان دارد. ما به وسیله‌ی تردید از کلاه‌پردازان محافظت می‌شویم، نظریه‌ها را به چالش می‌کشیم، و از طریق تردید، گاه به واقعیت‌های دقیق‌تری می‌رسیم. علم با اصرار بر معیارهایی چون تکرارپذیری، در تلاش برای حذف تردید است. این شیوه، در بسیاری امور مؤثر است، هرچند نمی‌تواند راهی به سوی خوشبختی حقیقی انسانی بیابد، مگر آنچه از طریق مواد شیمیایی حاصل شود. آنچه خداوند نخواهد که برای عقل آشکار شود، پنهان باقی می‌ماند، هرچند ممکن است برای عارف آشکار گردد اگر خدا بخواهد. با این حال، پژوهش علمی دستاوردهای مفیدی دارد و نباید آن را نادیده گرفت، اما نباید کورکورانه هم پیروی‌اش کرد.

Miracles are often associated with belief because they happen against the laws of nature and are taken as evidence of a spiritual dimension which they are but they do not give evidence of what exactly the truth about that dimension is.

A Hindu friend once took me to his village in India. The inhabitants were 50% Hindu and 50% Muslim. I asked about how this happened. He told me that 50% of the Hindu villagers were getting ready to go on pilgrimage to Benares (Varanasi) when a wandering Dervish arrived and said he would take them in dream on that pilgrimage that very night and that actually happened and the people who were going on the pilgrimage all dreamed of the Hindu heavens. Those people became followers of the Dervish and Muslims the rest remained Hindus.

Cultures that are strong in faith often fall into the trap of superstition. Cultures that are strong in rationality but weak in faith often fall into the trap of disbelief. The truth must be sought between these two. Doubt is one of two opposites and unquestioning faith the other. We must be *"Neither of the East nor the West"* as the holy book says.

One of the negative affect of superstition is that it seems to justify scepticism and supports the negative aspect of doubt.

Within us, of necessity, is a doubter. A voice that questions what we are shown or told. That doubter may be silenced when Faith takes over but that doubter is still present and necessary. If it were not so we would accept everything we were told naively. Even Prophet Adam became unsure whether the prohibition against eating from the forbidden tree was literal or not or subject to interpretation.

There are extraordinary stories of faith overcoming doubt as when Moses (Musa) took his people to the Sea and it parted to allow them through. That must have been an enormous test of faith in what he was told in the unseen. Such things are not purely ancient stories though, they also happen now in a sense.

معجزات اغلب با ایمان همراهاند، زیرا برخلاف قوانین طبیعت رخ می‌دهند و به‌عنوان نشانه‌ای از بُعد روحانی تلقی می‌شوند، که چنین نیز هستند، اما نمی‌توانند دقیقاً حقیقت آن بُعد را روشن کنند.

دوست هندی‌ای مرا به روستایی در هند برد. ساکنان آن روستا نیمی هندو و نیمی مسلمان بودند. پرسیدم چگونه چنین شده است. او گفت که نیمی از مردم هندوی آن روستا آماده‌ی سفر زیارتی به بنارس بودند که درویشی سرگردان آمد و گفت آن شب ایشان را در رؤیای به آن زیارت خواهد برد. چنین هم شد و کسانی که قصد سفر داشتند، همگی رؤیای آسمان‌های هندو را دیدند. آنان پیرو آن درویش شده و مسلمان شدند و باقی هندو ماندند.

فرهنگ‌هایی که ایمان قوی دارند، اغلب در دام خرافات می‌افتند. فرهنگ‌هایی که عقل‌گرایی قوی دارند اما ایمان ضعیف، به ورطه‌ی بی‌ایمانی می‌غلطند. حقیقت باید میان این دو بسته شود. تردید و ایمان کور، دو قطب متضادند. همان‌گونه که در قرآن آمده است، باید «نه از شرق بود و نه از غرب».

یکی از پیامدهای منفی خرافات آن است که به نظر می‌رسد تردید و شک را موجه می‌سازد و جنبه‌ی منفی تردید را تقویت می‌کند.

در درون ما، الزاماً تردیدکننده‌ای هست. صدایی که درباره‌ی آنچه دیده یا شنیده‌ایم، پرسش می‌کند. این تردیدکننده ممکن است زمانی که ایمان حاکم می‌شود، خاموش گردد، اما همچنان حاضر و لازم است. اگر چنین نبود، همه‌چیز را ساده‌لوحانه می‌پذیرفتیم. حتی حضرت آدم نیز دچار تردید شد که آیا منع از خوردن از درخت ممنوع، به معنای واقعی کلمه بود یا قابل تفسیر.

داستان‌هایی خارق‌العاده از ایمان وجود دارد که بر تردید چیره شده‌اند؛ همچون زمانی که موسی قوم خود را به کنار دریا برد و دریا شکافته شد تا از آن عبور کنند. این آزمونی عظیم از ایمان به چیزی بود که در عالم غیب به او وحی شده بود. این امور تنها داستان‌های قدیمی نیستند، بلکه امروزه نیز به شکلی رخ می‌دهند.

Here is a true story of modern times. A group of murids were travelling from France to Spain in a Volkswagen camper with Zahurmian and his son neither of whom had the necessary visas. Siraj describes what happened in one of a number of incidents during the journey to Spain without visas. Inaam covered himself in a blanket and sat at the back of the car . Zahurmian is silently reciting some Wazifa or another. We can clearly see that every car in front of us is getting checked one by one - by the Spanish officials. Our minivan comes from England so Faiz (the driver) is sitting on the right side at the front, whilst Zahurmian is sitting next to him on the left.Zahurmian with his topi and Indian clothes is clearly different from any European travellerbut when it is our turn to show our papers the official does not see him and the unchecked van is able to continue...

(quoted from King in a Patched Cloak by Mohammed Siraj, Asma Publications 2016.)

There is a state known to the mystics as Haqiqat. In that state the mystic could walk anywhere even past policemen and take something and not be apprehended. Mevlana Rumi wrote a poem about this state which I have fully reproduced in *Onward and Upward*. It requires a state beyond faith. Here is a flavour of it:

*The bird who becomes free of the snare of self,
Wheresoever it may fly it is not afraid.....*

*One who has a heavenly nature
Of going to hell he is not afraid.....*

*The gold seller makes a trap for a thief,
The thief comes and takes the gold and is not afraid,*

*There wolves are shepherds,
There a man of a hundred men is not afraid*

In case you are tempted to act in this way imagining you have reached this stage be aware it requires a very high level of development and total commitment or the results can be disastrous.

در دوران معاصر، گروهی از مریدان به همراه ظهورمیان و پسرش، با یک ون از فرانسه به اسپانیا سفر می‌کردند، در حالی که هیچ‌یک ویزا نداشتند. سراج یکی از حوادث را این‌گونه روایت می‌کند: «انعام پتو را روی خود کشید و در عقب ماشین نشست. ظهورمیان خاموش ذکری می‌گفت. به‌وضوح می‌دیدیم که هرماشینی پیش روی ما بود، توسط مأموران اسپانیایی بررسی می‌شد. مینی‌ون ما از انگلستان آمده بود، بنابراین فیض (راننده) در سمت راست جلو نشسته بود و ظهورمیان در سمت چپ کنار او. ظهورمیان با لباس‌های هندی‌اش کاملاً از سایر مسافران اروپایی متمایز بود... اما وقتی نوبت ما رسید، مأمور ظهورمیان را ندید و ماشین بدون بررسی رد شد...» (نقل از کتاب «پادشاهی با ردایی وصله‌دار» نوشته محمد سراج، انتشارات اسما، ۲۰۱۶)

حالتی در عرفان هست به نام «حقیقت». در این حالت، عارف می‌تواند از کنار مأموران رد شود، چیزی بردارد و کسی متعرضش نشود. مولانا شعری در توصیف این حالت دارد که به‌طور کامل در کتاب *Onward and Upward* آمده است. این حالت، فراتر از ایمان است. بخشی از آن چنین است:

هر جایی که بری‌رد نترسد	مرغی که ز دام نفس خود رست
بر دوزخ بر زند نترسد	هر تن که سرشته بهشتست
دزد از کیسه درم برد نترسد	صراف کمین درست و آن
آنجا مردی ز صد بترسد	آنجا گرگان همه شبانند

اگر وسوسه شوید که چنین رفتاری را تقلید کنید، به گمان اینکه به این مرتبه رسیده‌اید، بدانید که این نیازمند سطحی بسیار بالای سلوک و تعهد کامل است، وگرنه نتیجه می‌تواند فاجعه‌بار باشد.

There is a story about Hazrat Ali. He was on the top of a tall place. Somebody asked if he had faith in Allah's protection. He replied that he had. That person told him to jump from that high place and put his trust in Allah that he would land safely. He replied it was for Allah to test him not for him to test Allah.

The level that is reached by the mystic that transcends doubt and faith is known as Certainty. The one who reaches that no longer needs faith or doubt.

Khawaja Muinuddin Hasan Chishti said once: "*The Day of Judgement is a certainty*". When I read that to some people they sniggered a little at it because it seemed obvious, however it is far from obvious. In a sense what it means is that the Day of Judgement has already happened but its effect has not yet reached this sphere in time and space. Many Muslims and Christians take the last day as an article of faith that drowns out doubt but Khawaja Saheb understood it as an event beyond doubt and faith.

Those who have visited internally the realm of Certainty will know what I mean. Others may doubt it or accept it. If their doubt causes them to try and to struggle to reach that dimension then it has served its purpose.

روزی درباره‌ی حضرت علی روایت شده است که بر فراز جایی بلند بود. کسی از او پرسید آیا به حفاظت خداوند ایمان دارد؟ فرمود: دارم. آن شخص گفت: پس بپرو به خدا توکل کن که سالم فرود خواهی آمد. حضرت پاسخ داد: آزمودن خدا کار من نیست، بلکه آزمودن من کار خداست.

مرتبه‌ای که عارف در آن از تردید و ایمان فراتر می‌رود، مرتبه‌ی یقین نام دارد. کسی که به این مرتبه رسد، دیگر نیازی به ایمان یا تردید ندارد.

خواجه معین‌الدین حسن چشتی گفته است: «روز قیامت، یقینی است.» وقتی این سخن را برای برخی خواندم، با لبخندی پنهان آن را بدیهی دانستند، اما حقیقتاً بدیهی نیست. در معنایی، این بدان معناست که روز قیامت پیش‌تر رخ داده، اما اثرش هنوز به این قلمرو در زمان و مکان نرسیده است. بسیاری از مسلمانان و مسیحیان، روز قیامت را به‌عنوان یک اصل ایمانی می‌پذیرند که تردید را خاموش می‌سازد، اما خواجه صاحب آن را امری فراتر از ایمان و تردید می‌داند.

آنان که دروناً به قلمرو یقین وارد شده‌اند، منظور مرا درک می‌کنند. دیگران ممکن است آن را بپذیرند یا انکار کنند. اگر تردید آن‌ها باعث تلاش و کوشش برای رسیدن به آن مرتبه شود، پس تردید کار خود را کرده است.

Diffidence

The dictionary definition implies lack of confidence or the presence of self doubt.

In the great Masnevi the Ney (reed flute) says:

*I consorted with the sorrowful and with those that rejoice,
Everyone heard me from their own Opinion
None sought out my secret from within me.*

If we live our life always in the shadow of the opinions of others and judge ourselves negatively because of those opinions then it becomes difficult reach the goal of self development and self realisation. The opinions of others are like the currents of the sea one time running this way one time running another. We are like a vessel that must sail towards a goal. If the current runs against us we may tack a little but only so that we do not get blown off course. Our goal we must keep in view and head in that direction so that eventually we reach it. What should that goal be if not to live and eventually die as fully human. When Zahurmian passed away in 1996 I was searching inside for something I could say about this extraordinary human being and the answer came "*He was a true man*".

Zahurmian spoke of a hero inside us. It becomes necessary to awake that hero and to gain courage in the sphere of human activity and diffidence in the sphere of divinity. The vision of the Sufis is one of elevating humanity beyond its present low state towards full humanity.

The Essence of Diffidence

The only time diffidence need to be shown, the only time that it's beneficial essence is revealed is before Allah and that is the essence of diffidence. As with depression and doubt and all the other things which are negatives that beset man if we look long and hard enough we will find its pure essence with Allah.

کم‌رویی

کم‌رویی به معنای نداشتن اعتماد به نفس یا وجود شک نسبت به خود تعریف می‌شود. در مثنوی معنوی، نی می‌گوید:

من به هر جمعیتی نالان شدم جفت بد حالان و خوش حالان شدم
هر کسی از ظن خود شد یار من از درون من نجست اسرار من

اگر زندگی‌مان را در سایه‌ی نظر دیگران بگذرانیم و خود را با سنجه‌ی منفی آن‌ها قضاوت کنیم، دستیابی به هدف رشد و خودشناسی دشوار می‌شود. نظر دیگران همچون جریان‌های متغیر دریاست، یک روز به این سو، روزی دیگر به سوی دیگر. ما همچون کشتی هستیم که باید به سوی مقصدی در حرکت باشیم. اگر جریان بر خلاف ما حرکت کند، اندکی زاویه عوض می‌کنیم تا از مسیر اصلی منحرف نشویم. باید مقصد را در نظر داشت و در آن جهت پیش رفت تا سرانجام به آن رسید. آن مقصد چه می‌تواند باشد جز آنکه زندگی کنیم و در نهایت، به سان انسانی کامل بمیریم؟ وقتی ظهورمیان در سال ۱۹۹۶ درگذشت، در درونم جست‌وجو می‌کردم تا درباره‌ی این انسان خارق‌العاده چه بگویم، و پاسخ این بود: «او مردی راستین بود.»

ظهورمیان از قهرمانی در درون انسان سخن می‌گفت. بیدار کردن آن قهرمان و به‌دست آوردن شجاعت در عرصه‌ی فعالیت انسانی، و نیز فروتنی و تردید در برابر الوهیت، ضروری است. بینش صوفیان، تعالی انسان از وضعیت پست کنونی به سوی انسانیت کامل است.

ذات کم‌رویی

تنها زمانی که تردید یا کم‌رویی باید نشان داده شود و تنها زمانی که ذات سودمند آن آشکار می‌گردد، در برابر خداوند است، و این همان ذات تردید است. همان‌گونه که افسردگی و تردید و دیگر صفات منفی که انسان را گرفتار می‌کنند، اگر به‌درستی بنگریم، در نزد خداوند، جوهره‌ای ناب دارند.

There is a story in the Masnevi of an ambassador who came to see the head of the Muslims who at that time was Hazrat Umar. Though a warrior of intrepid courage this ambassador found himself in a state of fear as he stood near the sleeping and unguarded figure of the head of the Muslims. This diffidence felt by the ambassador is inspired by Allah and is a great thing.

The holy Prophet Muhammed was one single man who was inspired Divinely. What courage he had to have had to follow that inspiration. In the early days he was encouraged by his wife Khadija but he accepted the inspiration. Within his lifetime he had transformed his own culture and country and laid the foundations of a religion which would have its impact on the whole world. He did not do this without being corrected as in the case of Sura Abasa (80:1–10):

*“He frowned and turned away,
Because there came to him the blind man,
But what would make you perceive, [O Muhammad], that perhaps he might
be purified,
Or be reminded and the remembrance would benefit him?
As for he who thinks himself without need,
To him you give attention.
And not upon you [is any blame] if he will not be purified.
But as for he who came to you striving [for knowledge]
While he fears [Allah],
From him you are distracted.”*

Thus we are given an indication by Allah of the struggle of the holy Prophet to not concern himself with the powerful since it was not by this means Islam would proliferate, but with those who sincerely sought the Divine. Remembrance of the heroism of the holy Prophet and his humility in accepting correction from Allah should inspire a person to overcome self doubt and diffidence.

در مثنوی، داستانی هست از سفیری که نزد امیر مسلمانان، یعنی حضرت عمر، آمد. گرچه جنگجویی بی‌باک بود، اما وقتی به پیکر خفته و بی‌محافظ خلیفه نزدیک شد، دچار ترس و تزلزل شد. این حالت از سوی خدا الهام شده بود و بسیار ارزشمند بود.

پیامبر اسلام مردی بود که به‌گونه‌ای الهی الهام یافته بود. برای پیروی از این الهام، شجاعتی بی‌نظیر لازم بود. در آغاز راه، همسرش خدیجه مشوق او بود، اما او الهام را پذیرفت. در طول زندگی‌اش، فرهنگ و سرزمین خود را دگرگون کرد و بنیانی نهاد که بر کل جهان اثر گذاشت. او این کار را بدون آنکه خود را بی‌نیاز از تصحیح بداند، انجام داد؛ چنان‌که در سوره عبس (۱-۱۰) آمده است:

«رو ترش کرد و اعراض نمود
بسبب آنکه بیامد پیش او نابینا
و چه چیز خبردار کرد ترا، شاید وی پاک می‌شد.
یا پند می‌شنید پس نفع میدادش آن پند شنیدن.
اما کسی که توانگر است
پس تو به سوی او اقبال می‌کنی
و زیان نیست بر تو در آن که پاک نه شود
و اما کسی که بیامد پیش تو شتابان
و از خدای خود ترسان
پس تو از وی غفلت میکنی.»

پس خداوند، خود نشان می‌دهد که پیامبر نباید دل به قدرت‌مداران ببندد، بلکه باید با کسانی باشد که صادقانه در جستجوی خداوندند. یادآوری شجاعت پیامبر و فروتنی او در پذیرش اصلاح الهی، باید الهام‌بخش ما برای غلبه بر شک و کمرویی باشد.

You may say, “*Yes, but I am no Prophet!*” Yet, although he was quite unlike any ordinary man in so many ways, the holy Prophet was also a man who ate and walked on the earth as other men do. What he did was to convey inspiration from Allah. Inspiration that man is capable of so much more. You don’t have to be a prophet to learn courage and steadfastness from a Prophet.

A model for a hero in Islam is Hazrat Ali, the son in law of the holy Prophet Muhammed. He is renowned for his heroic qualities both in physical combat and in moral strength. We know he was called the Lion of God because he had that strength and courage that we see in a lion.

Contrast that with doubt and diffidence shown by a character in the Masnevi who wanted to get a tattoo of a lion on his body. Every time the tattooist approached him and pricked him the pain made him afraid and he asked for some other part of the lion to be depicted until the tattooist gave up in despair. This is because bravado is not the same as courage.

Find the goal of a life lived with real spiritual courage and do your best to live up to the heroism of truly great men. We are not talking of physical courage alone though that is sometimes needed, or fighting, as was required at times, but of having the spiritual and moral courage to live life as it can be lived not as the variable opinions of others would have us live it. The goal is not far to seek, it is within you and it is not far in time it is here and now. Why do you hesitate and show diffidence? Why not ‘Live’?

شاید بگویی: «اما من که پیامبر نیستم!» بله، گرچه او در بسیاری موارد با انسان‌های معمولی تفاوت داشت، اما انسانی بود که چون دیگران می‌خورد و بر زمین راه می‌رفت. کاری که او کرد، رساندن الهام الهی بود. الهامی که نشان می‌داد انسان توان بسیار بیشتری دارد. برای یادگیری شجاعت و پایداری، نیازی نیست پیامبر باشی؛ می‌توان از پیامبر آموخت.

یکی از الگوهای قهرمانی در اسلام، حضرت علی است؛ داماد پیامبر اسلام. او به‌خاطر صفات قهرمانانه‌اش، چه در نبردهای جسمی و چه در قدرت اخلاقی، شناخته شده است. می‌دانیم که او «شیر خدا» نام داشت، چون شجاعت و قدرتی داشت که در شیر دیده می‌شود.

این را مقایسه کن با تردید و تزلزلی که در داستانی در مثنوی آمده؛ کسی می‌خواست تصویر شیری را روی بدن خود خالکوبی کند، اما هر بار که خالکوبی آغاز می‌شد، از درد می‌ترسید و می‌گفت بخشی دیگر از شیر را نقش بزن، تا اینکه خالکوب ناامید شد. چون شجاعت ظاهری، با شجاعت واقعی یکی نیست.

هدف یک زندگی با شجاعت معنوی واقعی را بیاب و بکوش تا در حد توان خود به قهرمانی مردان بزرگ نزدیک شوی. سخن از شجاعت جسمی صرف نیست، هرچند گاه نیز لازم است، بلکه شجاعت معنوی و اخلاقی برای زیستن چنان که می‌توان زندگی کرد، و نه آن‌گونه که نظرات متغیر دیگران می‌خواهند. این هدف نه دور است و نه دور در زمان؛ در درون توست، همین‌جا و همین اکنون. چرا تردید می‌کنی و کم‌رویی نشان می‌دهی؟ چرا «زندگی» نمی‌کنی؟