

سلامت معنوی از دیدگاه قرآن و روایات

وحید حاتمی شندی^۱، علی قنبریان^۲

^۱ دانش‌آموخته دکتری مدرسی معارف اسلامی گرایش اخلاق اسلامی / دانشگاه قرآن و حدیث

^۲ طلبه سطح ۴ حوزه علمیه (فقه و اصول) و پژوهشگر پسادکتری فلسفه اخلاق / دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

چکیده

معنویت گمشده و خواسته انسان‌ها در پهنه گیتی است و زمان و مکان نمی‌شناسد. در نگاه مادی و اومانیستی علاوه بر اینکه معنویت الزاماً منشأ غیرمادی و قدسی ندارد، بلکه نگاه حداقلی به معنویت وجود دارد. برخی متفکران غربی مادی‌گرا معنویت را امری ظاهری فرض می‌کنند و تنها چیزی که از آن فهم می‌کنند احساسات ملموسی مانند امید، آرامش و نشاط است. این افراد اگر هم سخنی از دین و معنویت به بیان می‌آورند آن را ابزاری برای آرامش انسان‌ها تلقی می‌کنند. با توجه به مبانی اعتقادی اسلامی چنین تعریفی کامل نیست؛ زیرا معنویت اصالتاً مطلوب است نه اینکه ابزاری برای آرامش و نشاط انسان باشد و معنویت به بعد انسانی انسان مربوط است و تعالی حقیقی انسان، تنها در سایه آن محقق می‌شود. بنابراین در نگاه اسلامی معنویت جایگاه وسیع‌تر و گسترده‌تری دارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش سلامت معنوی در اسلام سه مؤلفه اصلی دارد و تنها با وجود جمیع این مؤلفه‌هاست که انسان به سلامت معنوی می‌رسد: الف) نگرش توحیدی به هستی ب) عبادت خداوند پ) کنش توحیدی (تنظیم رفتارها براساس معیارهای الهی). در این نوشتار از طریق کتابخانه‌ای گردآوری اطلاعات انجام شده و به شیوه توصیفی تحلیلی پردازش صورت گرفته است. تمامی ارجاعات منبعی و سندی به‌گونه درون‌متنی (ای پی ای / APA) است.

واژه‌های کلیدی: معنویت، سلامت، دین، نگرش توحیدی، عبادت.

مقدمه

از بحران‌های انسان امروزی، خلأ وجودی و احساس بی‌هدفی و بی‌معنایی در زندگی است. از علل احساس پوچی و بی‌هدفی می‌توان به فراموشی خدا به عنوان مبدأ و سرچشمه عالم هستی اشاره کرد (احمدوند و طاهری اندانی، ۱۳۹۴، ص ۸). در دنیای ماشینی که برخی از عملکردها از تعادل و توازن خارج شده است، تلاش‌های بی‌وقفه مادیگرایان باعث خستگی‌های جبران‌ناپذیر شده است، روحیه انسان‌ها بسیار پایین آمده و بیماری‌های روانی می‌رود تا گوی سبقت را از سایر امراض برباید. دنیای بدون خدا دنیایی بدون رنگ و بدون بافت است. در چنین دنیایی می‌توان انتظار هر رویداد ناگواری را داشت. راه حل‌هایی که توسط روانشناسی مدرن برای حل مشکلات انسان، مقرر شده است ناکافی است. در دنیایی که فقر و تنگدستی، جنگ و خونریزی، فساد و تباهی هر روز رو به افزایش است و سیر صعودی می‌پیماید، به نظر می‌رسد چیزی جز پشتوانه معنوی، مثبت و نیک‌اندیشی و جز تغییر و تحول درونی نمی‌تواند بشر را از این همه نابسامانی، از هم‌گسیختگی و از هم‌پاشیدگی روانی نجات دهد و می‌توان گفت که متکی بودن به منبع غایی و متعالی و ایمان به خدا کلید نجات بشریت است (فرانکل ۱۹۰۵-۱۹۹۷) معتقد بود «معناجویی» اساسی‌ترین انگیزه‌ی انسان در زندگی است. این نیروی محرکه به انسان این اجازه را می‌دهد تا برای انتخاب معنایی برای زندگی‌اش تلاش کند. هنگامی که معنایی برای زندگی یافت نمی‌شود یا مانعی در این راه به وجود می‌آید، نوعی خلأ وجودی پدیدار می‌شود و در نتیجه دلسردی و درماندگی حاصل می‌شود (میرمهدی و صفاری نیا و شریفی، ۱۳۹۳، ص ۱۲۵ و ۱۳۸-۱۳۹). در واقع معنویت یکی از نمونه‌های بارز و روشن معناجویی است.

افراد می‌توانند با عینک معنوی، زندگی‌شان را با نگاهی متعالی‌تر و گسترده‌تر ببینند و حقایق عمیق‌تر را در زندگی دریابند و ارزش‌های فرا زمان را بیابند. با نگرش معنوی، مشکلات وجهه جدیدی به خود می‌گیرند و راه حل‌های متفاوتی آشکار می‌شود. بسیاری از سؤالات به‌ظاهر بی‌پاسخ جواب داده می‌شود، و منبع عظیم حمایتی، وقتی منابع حمایتی دیگر دست‌یافتنی نیست، نمایان می‌شود و ارزش‌های جدیدی فراتر از ارزش‌های مادی فراهم می‌گردد. بنابراین معنویت منابع متمایزی را برای زندگی به‌ویژه متناسب با کشمکش‌ها و محدودیت‌های انسانی فراهم می‌آورد. روان‌درمانگران با گشودن فرآیند درمانی به معنویت، می‌توانند ذخایر امید و منابع راه حلی را برای عمیق‌ترین مشکلات زندگی فراهم آورند. معنویت راه حل‌هایی را برای مشکلات ارائه می‌دهد که در مقایسه با راه حل‌های سکولار و غیرمعنوی بی‌بدیل است (پارگامنت، ۱۳۹۶، ص ۳۷). انسان معاصر، با گذشت چند قرن معنویت‌ستیزی، امروز تشنه و آشفته به معنویت و ابعاد عرفانی ادیان پناه آورده و هرکس بخشی از آن را گرفته و گروهی را گرد خویش آورده است (مظاهری سیف، ۱۳۸۷، ص ۱۹۸).

در این شرایط، معنویت هر آن چیزی است که برای اعراض از «زندگی مادی و تمدن غالب و ارزش‌های سرمایه‌داری» فرصتی را فراهم می‌کند. در اصل، معنویت در فرهنگ امروز انسان مدرن، هر گونه روگردانی از معیارهای زندگی مادی مدرن است. «میلتون» که از اندیشمندان این حوزه است، گوید: بیش از دو هزار جریان معنویت‌گرا در آمریکا و بیش از دو هزار فرقه معنویت‌جویی در اروپاست و درصد کمی از آنها مشترک می‌باشند. در واقع حدود چهار هزار مکتب معنوی و عرفانی در غرب شکل گرفته است که این جریان معنویت‌گرا، طیف بسیارمتنوعی از عرفان و معنویت را دربر می‌گیرد (مظاهری سیف، ۱۳۸۷، ص ۵۰).

در این شرایط، موقعیت برای معرفی معنویت اسلامی کاملاً فراهم گشته، اما در این شرایط، مؤلفه‌های معنویت اسلامی به درستی بررسی و ارائه نشده است. بنابراین سؤال این مقاله اینست که معنویت اسلامی و غربی چه تفاوت‌هایی دارند؟ و دیگر اینکه معنویت اسلامی چه مؤلفه‌هایی دارد؟ در این تحقیق می‌کوشیم مؤلفه‌های معنویت اسلامی را معرفی کنیم تا شاید بتوانیم در برابر معنویت‌های نوین، الگویی جامع از معنویت ناب اسلامی ارائه نماییم.

۱. مفهوم‌شناسی معنویت

معنویت گم‌شده و خواسته‌انسانی در پهنه گیتی است که زمان و مکان نمی‌شناسد. ریشه لغوی آن «معنا» است. معنا به موقعیتی اشاره دارد که دو لایه است: یکی ظاهر که حکایت‌گر است و دیگری باطن که محکی است. بنابراین معنا چیزی است که در باطن یک بیان یا عمل نهفته است.

اگرچه واژه معنویت در قرآن کریم و سنت پیامبر (ص) و ائمه اطهار (علیهم السلام) به کار نرفته، ولی در ادبیات مسلمانان، هم در زبان عربی و هم در زبان فارسی، واژه معنویت و معنوی و نیز لغات نزدیک آن مانند روحانی، روحانیت، و متغیرهای عینی و مصداقی آن رواج داشته است. (عباسی، ۱۳۹۳، ص ۱۴-۱۵).

واژه «معنوی بودن» و «معنویت»، در درمان و ادبیات مربوط به درمان، به صورت های مختلف ارائه شده است. برای تعریف معنویت، طیف گسترده ای از مفاهیم، ارائه شده که شامل تعریف معنوی بودن به عنوان همه اشکال خودآگاهی می شود که دارای ارزش هایی ورای حد متوسط هستند. به طور کلی، بعضی ها رشد شخصی را به عنوان معنویت درونی قلمداد می کنند، در حالی که برخی دیگر از پژوهشگران، از واژه معنویت به عنوان هر رشدی که انسان را فراتر از درمان غیر مذهبی غربی می برد، استفاده می کنند (وست، ۱۳۹۳، ص ۲۴). برخی معتقدند معنویت، با آگاهی از بعد غیرمادی پدیدار می شود و ارزش های تشخیصی، آن را معین می کند. این ارزش ها به خود، دیگران، طبیعت و زندگی مربوط هستند، و به هر چیزی که فرد به عنوان غایت قلمداد کند، اطلاق می شود.

از نگاه مکاتب الهی، معنویت عبارت است از: خداشناسی، خداجویی و خدامحوری با شناخت هدف خلقت و زندگی، تلاش در جهت تکامل معنوی و خودسازی و اندوختن توشه ای برای حیات ابدی (عباسی، ۱۳۹۳، ص ۱۴-۱۵).

۲. تبیین و بررسی دیدگاه های مختلف درباره معنویت

برای کامل تر شدن مبحث مفهوم شناسی و برای اینکه درک درستی از معنویت داشته باشیم، به برخی از آراء و نظریات درباره معنویت اشاره می کنیم:

الف) امام خمینی، معتقد است معنویت مجموعه صفات و اعمالی است که شور و جاذبه قوی و شدید و در عین حال منطقی و صحیح را در انسان به وجود می آورد تا او را در سیر به سوی خدای یگانه و محبوب عالم به طور اعجاب آوری پیش ببرد (موسوی خمینی، ۱۳۷۹، ج ۱۶، ص ۷)

ب) علامه طباطبایی اساس سیر باطنی و حیات معنوی را پذیرش اصالت عالم معنا می داند؛ عالمی که شامل کمالات باطنی و مقامات معنوی به عنوان واقعیت های حقیقی بیرون از واقعیت طبیعت و جهان ماده است (مصباح، ۱۳۸۹، ص ۲۸؛ مصباح، ۱۳۹۳، ص ۳۸)

پ) استاد مطهری معنویت را نوعی احساس و گرایش ذاتی انسان نسبت به امور غیرمادی مانند علم و دانایی، خیر اخلاقی، جمال و زیبایی، تقدس و پرستش می داند که وجه تمایز انسان و موجودات دیگر می باشد (مطهری، ۱۳۷۲، ص ۲۰).

ت) در نگاه شولز معنویت عبارت است از تجربه معنادار با خود، دیگران، جهان و قدرت برتر که به صورت عکس العمل ها، روایت، و اعمال بیان می شود (دهشیری و سهرابی و جعفری و نجفی، ۱۳۸۷، ص ۱۳۰).

ث) مایر بر این اعتقاد است که معنویت، جست و جوی مداوم برای یافتن معنا و هدف زندگی، درک عمیق و ژرفای ارزش زندگی، وسعت عالم، نیروهای طبیعی موجود و نظام باورهای شخصی است.

ج) از نظر هایلنز معنویت عبارت است از تلاشی در جهت پرورش حساسیت نسبت به خویش، دیگران، موجودات غیرانسانی و خدا، یا تلاش در جهت آنچه برای انسان شدن مورد نیاز است و کندوکاوی برای رسیدن به انسانیت (بختیاری، ۱۳۸۷، ص ۱۶۰).

بررسی و تحلیل

همه نظریات دانشمندان با وجود تفاوت ها در دو نکته با یکدیگر اشتراک دارند: معنا چیزی است که در باطن یک بیان یا عمل، نهفته است و باید کشف گردد، و دیگر آنکه معنا به نوعی با نظام اعتقادی و اهداف یک عمل خاص ارتباط دارد. رابطه ظاهر جهان با باطن آن، رابطه ای معنایی است به گونه ای که جهان آشکار، جلوه ای از باطن جهان و حاکی از معنایی است که در باطن آن مخفی شده است. شاید به همین اعتبار، موجودات جهان در تعبیر قرآنی، «آیه» و «نشانه» نامید شده اند.

اولین شرط برخورداری از معنویت و زندگی معنادار آن است که فرد همه اعمالش را در زندگی در راستای هدف واحد که مطلوبیت ذاتی دارد، تنظیم نماید. در معارف اسلامی، خداوند متعال به مثابه منبع و سرچشمه وجود و تمامی کمالات می باشد، و قرب و نزدیکی به او هدف آفرینش انسان معرفی شده است. لذا هدف غایی از تلاش و سلوک انسانی و عالی ترین کمال انسانی، قرب به اوست. بنابراین، معرفت به او، اولین قدم در مسیر چنین زندگی معنادار و نخستین گام در جهت حیات معنوی است (مصباح، ۱۳۸۹، ص ۲۸).

در دیدگاه مادی و اومانیستی، انسان موجودی تک‌ساحتی است که از ماده تشکیل شده است که در این نگاه تمام احساسات و عواطف و حتی مسائل معنوی و روانی، نوعی ارتباط و علاقه با بعد مادی انسان پیدا می کند و ریشه مسایل روانی را در جسم و عصب انسانها می دانند و اگر سخنی از معنویت به میان می آورند با معنویت اسلامی کاملاً متفاوت است. در این دیدگاه، معنویت تنها شامل هنجارها، عکس العمل ها و عناصری می گردد که با استفاده از آن می توان روان فرد را بهبود بخشید تا در مقابل بیماریهای جسمی مقاوم باشد و فرقی نمی کند آن عناصر حقیقی باشد یا غیر حقیقی، اصل باشد یا غیر اصل، خرافی باشد یا غیر خرافی. (عباسی، محمود و همکاران. درآمدی بر سلامت معنوی، تهران: انتشارات حقوقی، ۱۳۹۳، ص ۱۳)

برخی متفکران غربی مادی گرا، معنویت را امری ظاهری فرض می کنند و تنها چیزی که از آن فهم می کنند احساسات ملموسی مانند امید، آرامش و نشاط است و برای دستیابی به معنویت و سلامت معنوی فعالیت هایی چون نواختن و یا گوش کردن به موسیقی، انجام فعالیت های هنری، ورزش، تکنیک های تمدد اعصاب و تمرکز مانند مدیتیشن را توصیه می کنند. این افراد اگر هم سخنی از دین و معنویت به میان می آورند آن را ابزاری برای آرامش انسان ها تلقی می کنند. در دهه های اخیر که در اروپا احساس نیاز به توجه به سلامت معنوی دیده می شود بیشتر از این ناحیه است که سلامت جسم و روان را مد نظر دارند. در نگاه مادی و اومانیستی نگاه حداقلی به معنویت وجود دارد و تنها به عنوان یک ابزار در اختیار درمان بیماریهای جسمی قرار می گیرد و معنویت الزاماً منشأ غیرمادی و قدسی ندارد و شامل هر عنصر معنوی است که بتواند در بهبود بیماران مؤثر باشد ولی در نگاه دینی، علاوه بر آنچه در نگاه غیردینی مطرح است، برای سلامت معنوی جایگاه وسیع تر و گسترده تری وجود دارد. سلامت در این نگاه شامل فقط جسم انسانی نیست چون انسان علاوه بر جسم دارای روح هم می باشد و عقیده دارد روح همانند جسم بیمار می شود و نیازمند پزشک و دارو و تجویزهای خاص می باشد (عباسی، ۱۳۹۳، ص ۱۴). این نقص بزرگی است که معنویت را برای آسایش و آرامش مادی و دنیوی طلب می کنند؛ در حالی که بر اساس انسان شناسی ادیان الهی و از جمله اسلام، حقیقت انسان، روح متعالی اوست و سلامت حقیقی او نیز مربوط به بعد معنوی انسان است و سلامت دیگر ابعاد باید به عنوان مقدمه ای برای آن لحاظ شود، نه بر عکس.

به دیگر بیان، در نگاه حداقلی به معنویت، سلامت معنوی عبارت است از حالت اطمینان، امنیت، آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتقاد و اعتماد به منبع و قدرتی برتر و متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی ناشی می شود و باعث افزایش امید، رضایتمندی و نشاط درونی می گردد و در نهایت به سلامت و تعالی همه جانبه انسان و انسانیت کمک می کند. با توجه به مبانی اعتقادی اسلامی چنین تعریفی کامل نیست زیرا مؤلفه هایی همچون آرامش، امید، شادی و رضایتمندی که کموبیش در حیوانات نیز وجود دارد (مرتبه حیوانی روح) و ممکن است در کوتاه مدت و به طور ناقص، به شیوه هایی حاصل شوند که در نهایت، با کمال حقیقی انسان تضاد داشته باشد. بنابراین نمی توانند به طور مطلق، به مثابه شاخص های اصلی سلامت معنوی قرار گیرند.

۳. مؤلفه های سلامت معنوی در اسلام

لازم است سلامت معنوی در اسلام با مؤلفه های اصلی آن، مورد بررسی قرار گیرد تا حد و حدود آن مشخص شده و مسیر را برای جویندگان معنویت ناب اسلامی هموار سازد. سلامت معنوی در اسلام دارای سه مؤلفه اصلی است که موجب تمایز آن از معنویت های دیگر می شود. در ادامه به بیان آنها می پردازیم.

۱.۳. نگرش توحیدی به هستی (نگاه توحیدی به امور هستی)

درک و شناسایی معناداری وقایع زندگی، یکی از اساسی ترین موضوعات در کیفیت و تحول مثبت زندگی انسان است و همواره در سلامت روانی و رضایت‌مندی او از زندگی نقش مهمی داشته است. دین به زندگی انسان معنا می‌دهد، و تمام باورها و رفتارهای انسان را در چارچوب واحدی قرار می‌دهد. مهم‌ترین اصل از اصول اعتقادی اسلام، «توحید» است، که عمیق‌ترین معنا را برای زندگی بشر ترسیم می‌کند.

اندیشمندان مکاتب رایج عموماً تفکر دینی را جزئی از کل اندیشه انسانی می‌دانند و با غفلت از فطرت و اندیشه توحیدی، دین را صرفاً به عنوان اهرمی کمکی در درمان بیماری‌های روانی و ناراحتی‌های روحی که گاه می‌توان از آن استفاده کرد، مطرح نموده‌اند. در صورتی که در حوزه معرفت دینی، بستر و زمینه اصلی تفکر و باورهای درست را اندیشه توحیدی و ایمان به خدا تشکیل می‌دهد و زیربنای اصلی باورهای غیرمنطقی، ناباوری به تفکر توحیدی است (آکوچیان، ۱۳۸۱، ص ۸۰).

متوجه ساختن انسان به مقوله ایمان به خداوند و توحید و بندگی او، نخستین و اساسی ترین آموزه پیامبران الهی و معصومان بوده است. اصلی ترین رکن دین یعنی توحیدباوری سبب می‌شود انسان از نگرانی و تشویش خاطر در امان بماند. همچنین او را به پایداری در برابر رویدادهای ناگوار زندگی رهنمون می‌شود؛ به‌گونه‌ای که دیگر هیچ حادثه‌ای نمی‌تواند در آدمی تزلزلی به وجود آورد.

همه اجزای دین اسلام، اگر خوب تجزیه و تحلیل شود، به توحید برمی‌گردد و توحید اگر به حال ترکیب درآید، به صورت اخلاق و اعمال درمی‌آید. اگر توحید از مقام عالی اعتقادی فرود آید، اخلاق و اعمال می‌شود و اگر اخلاق و اعمال از درجه نازل خود بالاتر روند، توحید خواهند بود (طباطبائی، ۱۳۷۰، ص ۳۳).

به‌یقین روح تمامی معارف و جمیع احکام اسلام از فروع توحید بوده، به آن منتهی می‌شود. به تعبیر مرحوم سید حیدر آملی، تمام انبیا و اولیا مبعوث نشده‌اند، مگر برای اظهار مسأله توحید و دعوت خلق به آن و اگر توحید و اظهار آن نبود، هیچ‌گاه انبیا و اولیا در این عالم تاریک و آلوده و پست نمی‌آمدند؛ حتی برای ساعتی (آملی، ۱۳۶۸، ص ۴۹).

بنابراین اساس تمامی کمالات و رشدهای انسان، اصل توحید است و هیچ علمی به ارزش آن نمی‌رسد و تمامی کمالات ظاهری و باطنی در آن جمع شده و معیار و مدار تمامی علوم و ارزش و هویت هر چیزی به توحید است.

از نگاه اسلامی تمام هستی آیات الهی هستند، قرآن در تمامی زوایای هستی، حضور پروردگار یکتا را به انسان نشان می‌دهد و از همه پدیده‌ها با عنوان «آیت» یاد می‌کند:

﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾ (سوره فصلت، آیه ۵۳)

به‌زودی نشانه‌های خود را در افقها [ای گوناگون] و در دل‌هایشان به آن‌ها نشان می‌دهیم تا برایشان روشن گردد که او حق است. آیا کافی نیست که پروردگارت خود شاهد هر چیزی است.

این عمیق ترین پیوند میان انسان و عالم است. قرآن، عالم هستی را جلوه حضور خدا می‌داند و بین هستی مادی و فرامادی مرزبندی دقیق، به گونه‌ای که خداوند و سایر امور معنوی در یک طرف و سایر امور طبیعی در طرف دیگر قرار گیرد، انجام نمی‌دهد زیرا طبیعت جدای از حقیقت و نور الهی نیست و آسمان و زمین جلوه نور ذات قدسی اوست: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ...﴾ (سوره نور، آیه ۳۵)

﴿وَلِلَّهِ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَأَيْنَمَا تُولُوا فَثَمَّ وَجْهُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (سوره بقره، آیه ۱۱۵) مشرق و مغرب، هر دو ملک خداست. پس به هر طرف روی کنید به سوی خدا روی آورده‌اید. خدا «به همه جا» محیط و «به هر چیز» داناست. یعنی خداوند در همه جا حاضر و بر هر چیز ناظر است (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۱۸۷).

قرآن کریم در آیات مختلف، رابطه خداوند با جهان آفرینش را مطرح کرده است. این آیات نشانگر روابط عمیق میان خدا و هستی است. از نظر قرآن کریم آفرینش آسمانها و زمین و اختلاف شب و روز برای صاحبان اندیشه، نشانه‌های روشنی است تا به وجود مبدأ آفرینش پی ببرند. آدمی از طریق رؤیت پدیده‌های آفاقی و انفسی، خدایی را که در عهد الست شهود کرده،

متذکر می شود: ﴿وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتَ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ﴾ (سوره اعراف، آیه ۱۷۲) و پروردگار تو از پشت بنی آدم فرزندان را بیرون آورد و آنان را برخودشان گواه گرفت و پرسید: آیا من پروردگارتان نیستم؟ گفتند: آری، گواهی می دهیم تا در روز قیامت نگویید که ما از آن بی خبر بودیم.

برای دست یافتن به شخصیت مطلوب اسلامی، باید نگرش توحیدی در ذهن و جان فرد شکوفا شود. با این نگرش، انسان درمی یابد که همه جهان بر مدار باری تعالی می گردد؛ آغاز و انجام هر چیز او است و همه آفریدگان جهان به او نیازمندند. جایگاه این نگرش چنان والاست که بر همه باورها و رفتارهای آدمی سایه می افکند و شخصیت او را هماهنگ با این عقیده، قوام و کمال می بخشد. کارکرد و آثار فردی و اجتماعی این نگرش، چنان گسترده و ژرف است که الگوی تربیتی اسلام، تأکیدی چشمگیر بر آن دارد و می توان آن را اصلی ترین راهبرد تربیتی اسلام دانست. این نوع تربیت راه را بر پیدایش انبوهی از ناهنجاری های اجتماعی و بیماری های روانی می بندد و سرچشمه بسیاری از کمال های انسانی است. بر این اساس، انسان موحد تمام برنامه هایش را به گونه ای سامان می دهد که ایمان و نگرش توحیدی، ذهن و جان را سرشار سازد (جمعی از مؤلفان، ۱۳۹۲، ص ۷۰).

بنابراین از نگاه قرآن، انسان موحد همه هستی را با یک نگرش توحیدی نظاره می کند و تعاملاتش با تمام هستی را بر این اساس پایه گذاری می کند و این مبنای فکری را به تمام تفکرات و منطق زندگی خود تسری می دهد.

در جهان بینی توحیدی، همه چیز به خدا منتهی می شود. از این رو، انسان موحد چیزی را از ناحیه خود نمی بیند، بلکه هر موهبتی که به او می رسد، خدا را سرچشمه آن می بیند و چنین به پیشگاه الهی عرضه می دارد: ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (آل عمران: ۲۶) بگو: بارالها! مالک حکومتها تویی. به هر کس بخواهی، حکومت می بخشی و از هر کس بخواهی، حکومت را می گیری. هر کس را بخواهی، عزت می دهی و هر که را بخواهی خوار می کنی. تمام خوبیها به دست توست تو بر هر چیزی قادری. انسان موحد، حاصل تمام تلاش ها و کوشش های خود و اندیشه و نوآوری خودشان را از خدا می داند؛ زیرا اگر خدا برای لحظه ای نظر لطفش برگردد، همه اینها از دست می رود: ﴿وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾ (هود: ۸۸) و توفیق من جز به [باری] خدا نیست. بر او توکل کرده ام و به سوی او بازمی گردم.

در نگرش توحیدی، به دلیل خدامحوری و اتصال به خداوند، همه سکنت انسان و زندگی او برای خداست: ﴿قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (انعام: ۱۶۲) بگو به درستی که نماز و عبادت و زندگی و مرگ من برای پروردگار جهانیان است.

در این نوع نگرش، هستی به دنیا و آخرت، طبیعت و ماوراء الطبیعه، ماده و معنا و روح و جسم تقسیم نمی شود، بلکه همه هستی به طور یک پارچه با هم هم آهنگی دارد.

۲.۳. عبادت خداوند

دومین مؤلفه معنویت اسلامی این است که انسان طبق برنامه ای که دین ارائه می دهد فرصت هایی بین خود و خدایش ایجاد کند؛ چنان که در سیره زندگی پیامبران و اولیاء الهی به ویژه پیامبر اسلام (ص)، ارتباط با خالق یکتا در کل برنامه روزانه ایشان مشهود است.

یکی از اصیل ترین تجلیات روح آدمی و ضروری ترین نیاز روحی بشر، حس پرستش و نیاز به عبادت است. از آنجاکه خداوند انسان را خدایپرست آفریده و خداشناسی و خداگرایی فطری است، بشر در طول تاریخ همواره به دنبال پرستش و عبادت معنوی بوده است. عبادت اوج کمال انسانی و نوعی سپاس از خداوند و مرتبه والای اوست. خداوند، کمال مطلق است و نهایت قرب انسان به این کمال مطلق در هنگام عبادت متجلی می شود (شیاسی ارانی و مفتاح، ۱۳۹۱، ص ۳۰).

عبادت، که معادل فارسی آن پرستش است، در لغت به معنای نهایت خواری و خضوع آمده و به همین مناسبت به جادهٔ پرفت و آمدی که زیر پای رهگذران رام و صاف گشته می گویند: «طریق مُعَبَّد» و در اصطلاح، نوعی سپاسگزاری است که

در آن نهایت خضوع و تعظیم انجام می‌گیرد و شایسته کسی است که نعمتهای اصلی همچون، حیات و قدرت را به انسان بخشیده و او نیز جز خدا کسی نیست (طبرسی، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۱۰۰-۱۰۱). به همین دلیل، عبادت مخصوص ذات مقدس اوست؛ چنان که فرمود: ﴿لَوْ قَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ﴾ (سوره اسراء، آیه ۲۳) پروردگارت حکم کرده که جز او را نپرستید.

همچنین سرفصل دعوت پیامبران، فراخوانی مردم به پرستش خدای یگانه بوده است: ﴿وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ﴾ (سوره نحل، آیه ۳۶) در هر امتی پیامبری برانگیختیم که خدای یکتا را بپرستید و از طاغوت دوری گزینید.

حقیقت عبادت، نوعی ارتباط قلبی خالص با خدای متعال بوده و حرکات بدنی هماهنگ با ارتباط قلبی و قصد تقرب به خدا، برای صیقل دادن روح از کدورتی می باشد که در ارتباط با مسائل دنیوی پیدا کرده است. عبادت مانع از سقوط در گناه می‌شود. هر اندازه در عبادت، حضور قلب بیشتر باشد، روح از کدورت‌ها، پاک‌تر و اعضا و جوارح بهتر به‌اصلاح در خواهند آمد (امین زاده، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۵۱).

واژه عبادت در شکل‌های گوناگون، بیش از سیصد بار در قرآن مجید آمده که نشانگر اهمیت فراوان آن و بیانگر ابعاد مختلف و عمیق پرستش الهی است. همچنین بخش وسیعی از روایات و فقه اسلامی به عبادات، آداب و رسوم، احکام، فلسفه، پاداش و جوانب گوناگون عبادت پرداخته است (مقدس‌نیا، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۱۸).

زیباترین حالت انسان هنگامی است که به پرستش خدا ایستاده و به نیایش با او نشسته است و به تعبیر امیرمؤمنان (ع): «مَا تَقَرَّبَ مَتَقَرَّبٍ بِمِثْلِ عِبَادَةِ اللَّهِ (آمدی، ۱۳۷۹، ج ۶، ص ۷۵) هیچ کس به‌مانند پرستش خدا به او نزدیک نشده است. در قرآن از عبادت به عنوان «صراط مستقیم الهی» یاد کرده که جایگاه رفیع و ارزنده آن را می‌رساند: ﴿وَأَنَّ اللَّهَ رَبِّي وَرَبُّكُمْ فَأَعْبُدُوهُ هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ﴾ (سوره مریم، آیه ۳۶) همانا پروردگار من و شما الله است. پس او را بپرستید، این راه راست است.

۳.۳. کنش توحیدی (تنظیم رفتارها با معیارهای الهی)

مهم‌ترین مؤلفه معنویت اسلامی، اتصال اعمال با پروردگار عالم است. یعنی انسان رفتارهای خود را مطابق معیارهای الهی تنظیم نماید و در اعمال خود رضایت او را بجوید. این عملکرد، همان ذکر عملی است. معنای ذکر عملی این است که ذکر و یاد خداوند تبارک و تعالی در عمق جان انسان رسوخ کرده باشد، به گونه‌ای که عمل انسان با ذکر که می‌گوید مطابقت داشته باشد. در حقیقت کسی که ذکر عملی دارد، بنده واقعی خداوند است و کلیه اعضا و جوارح او، یک کلید اتصال به خدا دارد و به طور ناخودآگاه کاری انجام نمی‌دهد و سخنی نمی‌گوید، مگر اینکه مورد رضایت خداوند باشد. به تعبیر امام خمینی، انسان باید عالم را محضر ربّ و پروردگار خود بداند؛ چنان که می‌فرمودند: «عالم محضر خداست. در محضر خدا معصیت نکنید». این همان ذکر عملی است؛ یعنی انسان باید چه در حضور، چه در خلوت و چه در جلوت، خود را در محضر حق تعالی بداند و ادب حضور را مراعات کند. در محضر خداوند بودن به این معنی است که هنگام انجام رفتارهای نیکو، تلاطمی درونی برای انجام آنها در انسان به وجود آید و در مواجهه با رفتارهای ناشایست نیز تلاطمی درونی برای اجتناب از آن رفتارها حاصل شود (مظاهری، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۱۱۷).

انسانی که بدین مرحله از ذکر دست یابد، در تمام شئون زندگی و تصمیم‌گیری‌های فردی و اجتماعی به یاد خدا و درصدد کسب رضای او می باشد. امر و نهی او را مراعات کرده و رفتارهای او را با معیارهای الهی تنظیم خواهد کرد. در این صورت همه اعمال او رنگ خدایی می‌گیرد و عطر دل‌انگیز او سراسر زندگی‌اش را فرا می‌گیرد (الهی‌نیا، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۴۴).

رسول گرامی اسلام (ص) در این‌باره می‌فرماید: «مَنْ أَطَاعَ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ فَقَدْ ذَكَرَ اللَّهَ وَ إِنْ قَلَّتْ صَلَاتُهُ وَ صِيَامُهُ وَ تِلَاوَتُهُ وَ مَنْ عَصَى اللَّهَ فَقَدْ نَسِيَ اللَّهَ وَ إِنْ كَثُرَتْ صَلَاتُهُ وَ صِيَامُهُ وَ تِلَاوَتُهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۳، ص ۱۶۵). هر کس خدا را اطاعت کند در حقیقت، به یاد خداست گرچه نماز و روزه و تلاوت قرآن کم باشد و هر کس خدا را نافرمانی کند، او را فراموش کرده است

گرچه نماز و روزه و تلاوتش فراوان باشد و همچنین می فرماید: «من أطاع الله فقد ذكر الله كثيراً» کسی که مطیع اوامر و نواهی الهی باشد، چنین کسی اهل ذکر کثیر است (ابن فهد حلی، ۱۴۰۷ ق، ص ۲۸۳).

در فرمایشی از امام صادق (ع) حقیقت ذکر که اتصال عملی و رفتاری است، روشن تر می شود: «مَنْ كَانَ ذَاكِرًا لِلَّهِ عَلَى الْحَقِيقَةِ فَهُوَ مُطِيعٌ وَمَنْ كَانَ غَافِلًا عَنْهُ فَهُوَ عَاصٍ» کسی که به حقیقت به یاد خدا باشد، بنده ای فرمانبر است و انسان غافل از خدا، بنده ای گناه کار است» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۹۳، ص ۱۵۸).

بنابراین می توان گفت اطاعت و تنظیم رفتارهای خود با معیارهای الهی، از مهم ترین مؤلفه های معنویت اسلامی محسوب می شود و بدون تحقق آن، هدف اصلی معنویت محقق نمی شود.

نتیجه گیری

سلامت معنوی از نگاه اسلامی اصلی ترین نیاز روحی انسان است که در صورت پاسخ صحیح به آن، علاوه بر اینکه انسان را به کمال حقیقی خود رهنمون می سازد زمینه رهایی از بسیاری بیماری های روحی و جسمی را فراهم نموده و امید و نشاط و رضایت از زندگی را برای او به ارمغان می آورد. از منظر اسلامی نگاه ابزاری به معنویت، تنزل دادن آن از جایگاه خود محسوب می شود؛ چراکه حقیقت انسان، روح متعالی اوست و کمال واقعی وی مربوط به بُعد معنوی او می شود. بنابراین، معنویت اصالتاً مطلوب است و سلامت ابعاد دیگر به عنوان مقدمه ای برای این هدف متعالی لحاظ می شود نه برعکس. سلامت معنوی از منظر اسلامی دارای سه مؤلفه اصلی است: الف) نگرش توحیدی به هستی ب) عبادت خداوند پ) کنش توحیدی (تنظیم رفتارها با معیارهای الهی). انسان معنوی از دیدگاه اسلامی کسی است که جامع این صفات بوده و مقیاس معنویت انسان ها، میزان برخورداری از آنها می باشد.

اسلام برای هر کدام از مؤلفه های معنویت، چارچوب و تعریف خاصی مبتنی بر حقیقت امور دارد و توحیدباوری را در قرآن در قالب های متفاوت در تمام ابعاد زندگی تبیین می نماید. عبادت پروردگار را طبق اصول خاص خود برنامه ریزی می کند و نحوه ارتباط با خدا را در چارچوب اعمال عبادی معینی بیان می دارد که هیچ جایگزینی نمی تواند داشته باشد. و رفتارهای انسان الهی برخوردار از معنویت با اصول خاصی در قالب اطاعت الهی ذکر می شود.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۷۹ ش، غررالحکم و دررالکلم، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۳. آملی، سیدحیدر، ۱۳۶۸، جامع الاسرار و منبع الانوار، مصحح: هانری کربن و عثمان اسماعیل یحیی، تهران: انتشارات علمی.
۴. ابن فهد حلی، احمد بن محمد، ۱۴۰۷ ق، عدۀ الداعی و نجاح الساعی، مصحح: احمد موحدی قمی، تهران: نشر دار الکتب الإسلامی، چ اول.
۵. احمدوند، معروف علی و طاهری اندانی، سمیه، نقش اعتقاد به خدا در معنابخشی به زندگی، تحقیقات کلامی، شماره ۱۱، ۱۳۹۴، صفحه ۷-۲.
۶. الهی نیا، علی اصغر، ۱۳۷۸، اخلاق عملی، ج ۱، قم: سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، نمایندگی ولی فقیه، اداره آموزشهای عقیدتی سیاسی.
۷. امین زاده، محمد رضا، ۱۳۷۸، انسان شناسی، جلد ۱، قم: مؤسسه در راه حق.
۸. بختیاری، حسن، توانمندسازی کارکنان پلیس: میزان تأثیر معنویت بر توانمندسازی فرماندهان و مدیران میانی ناجا، فصلنامه مطالعات مدیریت انتظامی، ۱۳۸۷، سال سوم، شماره ۲، صفحه ۱۵۷-۱۶۸.

۹. پارگامنت، کنت، ۱۳۹۶، روان درمانی آمیخته با معنویت، مترجم: سید محمدرضا کلانتر و سید محمد حسینی و سجاد مطهری، تهران: انتشارات آوای نور.
۱۰. جمعی از مؤلفان، ۱۳۹۲، منشور جمهوری اسلامی ایران، قم: مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص).
۱۱. جمعی از مؤلفان، ۱۳۹۲، منشور جمهوری اسلامی ایران، قم: مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص)، چ اول، ص ۷۰.
۱۲. شیاوسی ارانی، سکینه و مفتاح، احمدرضا، ۱۳۹۱، جایگاه عبادت در قرآن و عهد عتیق، معرفت ادیان، شماره ۱۳، ص ۲۷-۴۴.
۱۳. طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۷۰، مجموعه رسائل، قم: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۴. طبرسی، امین الاسلام، ۱۳۸۷، ترجمه تفسیرمجمع البیان، مترجم: علی کرمی، قم: مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان.
۱۵. عباسی، محمود و همکاران، درآمدی بر سلامت معنوی، تهران: انتشارات حقوقی، ۱۳۹۳، ص ۱۴-۱۵.
۱۶. قرائتی، محسن، ۱۳۸۳ش، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ یازدهم.
۱۷. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، بحارالانوار، محقق و مصحح: جمعی از محققان، بیروت، ناشر: دار احیاء التراث العربی، چ دوم.
۱۸. مصباح، علی، واکاوی مفهوم معنویت و مسئله معنا، اخلاق پزشکی، ۱۳۸۹، سال چهارم، شماره ۱۴، صفحه ۲۳-۳۹.
۱۹. مصباح، مجتبی، ۱۳۹۳ سلامت معنوی از دیدگاه اسلام، تهران، انتشارات حقوقی.
۲۰. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۲، مقدمه ای بر جهان بینی توحیدی، تهران، صدرا.
۲۱. مظاهری، حسین، ۱۳۸۹ش، سیر و سلوک: سلوک معنوی در پرتو نور قرآن و عترت، قم: مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهرا علیهاالسلام، چ دوم.
۲۲. مظاهری سیف، حمیدرضا، راهکارها و مدل های توسعه معنویت اسلامی، ۱۳۸۷، ش ۱۳ و ۱۴، مجله اخلاق، صفحه ۲۵۱-۱۹۷.
۲۳. مظاهری سیف، حمیدرضا، شناخت جریان معنویت جویی و شاخص های معنویت های نوظهور، مجله مکاتب و اندیشه، ش ۳۲، ۱۳۸۷، صفحه ۴۵-۶۰.
۲۴. مقدس‌نیا، محمد، ۱۳۸۵، اخلاق عبادی، ج ۱، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، نمایندگی ولی فقیه، پژوهشکده تحقیقات اسلامی.
۲۵. [امام] موسوی خمینی، سیدروح‌الله، صحیفه امام، ۱۳۷۹، تهران، نشر مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(س)، چ سوم.
۲۶. میرمهدی، سیدرضا و صفاری نیا، مجید و شریفی، احسان، ۱۳۹۳، معنویت درمانی و رویکرد روان شناسی مثبت نگر، تهران: انتشارات آوای نور.
۲۷. وست، ویلیام، ۱۳۹۳، روان درمانی و معنویت، مترجم: شهریار شهیدی و سلطانعلی شیرافکن، تهران: انتشارات رشد.