



ماهنامه‌ی  
**کویچه**  
جمعیت خیریه غدیر

سال ششم - شماره سی و پنجم

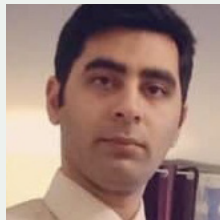
شهریور ۱۴۰۰



# معنویت

# فهرست

- ۳ ..... در جستجوی معنویت از دست رفته / احسان ابراهیمی
- ۷ ..... باز یابی معنویت در فلسفه غرب / سید محمد دیباجی
- ۱۰ ..... خانوم فیونا و سبدی از معنا / مهدی نساجی
- ۱۳ ..... معنویت / ناصر مهدوی
- ۲۲ ..... معنویت و راههای رسیدن به آن / هادی قابل



## در جستجوی معنویت از دست رفته

\* احسان ابراهیمی  
پژوهشگر فلسفه

(دنیای جدید و معضل معنویت)

در دنیای مدرن کمینه سه نظر کلی درباره حضور خدا در جهان مطرح است. یکی از آن نیچه است که «مرگ خدا» را اعلام می‌کند؛ یعنی مسیحیت کلیسایی خدا را به کام مرگ فرستاد و دوران نهیلیسم آغاز شده است. در این پوچی محض، همه امور و شئون انسانی ذیل اراده معطوف به قدرت سامان می‌آید و ابرانسان، به عنوان منشأ، قدرت، اخلاق، سیاست و معنویت را تعیین می‌کند.

دیگری ژان پل سارتر است که از «سکوت خدا» خبر می‌دهد. یعنی خدا نسبت به درد و رنج انسان در این جهان، ناظر ساکت است و انسان به عنوان تنها موجودی که وجودش بر ماهیتش اولویت دارد، باید با دست خود، معناسازی کند و برای جهان، سرچشمه معنا باشد.

سومی مارتین بوبر الهیدان یهودی که از «کسوف خدا» غمگین است. «کسوف خورشید حادثه‌ای است که بین خورشید و دیدگان ما صورت می‌گیرد نه در نفس خورشید» «مارتین بوبر؛ کسوف خداوند» یعنی خدا همچنان هست اما حجابی بین ما و او فاصله انداخته است.

هر کدام از این سه خبر و تحلیل را تلقی به قبول کنیم، امر معنوی و خدایی در دوران ما را بغرنج نشان می‌دهد. امری که گویا برای دنیای پیشامدرن، روشن، در دسترس و یافتنی بود در دوران مدرن، در بهترین حالت، پشت ابر مدرنیسم و فناوری پنهان شده است. پرسه اصلی دوران ما در واقع این است که با این اوضاع چگونه روبرو شویم و راهکار چیست؟ آیا می‌توان بی عنایت به معنویت، یکسره دلبسته مادیت شد/ بود و زیست تک ساحتی را انتخاب کرد؟

بسیارانی با انتخاب این راه، گویی از زندگی خویش رضایت دارند و بحران و خلأیی احساس نمی‌کنند.

اتفاقاً گروهی از خداناباوران، بحران معنا و معنویت را در دین داری و دینداران پررنگ‌تر می‌دانند. چرا که دین را افیونی می‌دانند که انسان را از روبرو شدن با واقعیت زندگی و زندگی واقعی دور می‌کند و این دور شدن را منشأ بحران‌های پیدا و پنهان زیست دینی قلمداد می‌کنند.

یا می‌توان و مطلوب است از معنویتی بی‌خدا سراغ گرفت؟ مگر این مارتین هایدگر فیلسوف شهیر

قرن بیستمی نبود که در گفتگو با اشپیگل گفت: «فقط یک خدا می تواند ما را نجات دهد»؟

ماکس مولر نقل می کند گاهی که با هایدگر به پیاده روی و کوهنوری می رفتیم وقتی به کلیسا یا عبادتگاهی می رسید دستان خود را در آب متبرک، شستشو می داد. به طعنه از او می پرسیدم تو که از دگم های کلیسا بیزاری چرا چنین می کنی؟ می گفت جایی که این همه دعا خوانده شده است حتما الوهیت به شیوهایی خاص حاضر است. (نقل به مضمون) «رادیگر سافرانسکی، مارتین هایدگر: میان خدا و شر، ص ۴۳۲ و ۴۳۳»

دردهای این جهانی و این زمانی انسان بریده از آسمان، ادعاهای بزرگ حل و فصل تمام معضلات و متافیزیک سنگین و ستبر را بر نمی تابد. انسان امروز خسته تر از آن است که برای تشفی دردهای هر روزینه اش، دست به دامان انبوهی از گزاره ها و گزینه های متافیزیکی شود

در سنت پیشامدرن ایرانی/اسلامی ما، حافظ شیرین سخن، در غزل حیرت افزای حاصل کارگه کون و مکان این همه نیست  
 باده پیش آر که اسرار جهان این همه نیست  
 از معنویتی ذیل زندگی این جهانی سراغ می گیرد که به روشنی تخت بند اقتدار، اراده و آزادگی انسان است. حتی برای رسیدن به باغ بهشت نیز نباید زیر منت هر امری رفت:  
 منت سدره و طوبی ز پی سایه مکش  
 که چو خوش بنگری ای سرو روان این همه نیست پنج روزی که درین مرحله فرصت داری خوش بیاسای زمانی که زمان این همه نیست.  
 اگر در سنت غرب فرانسوی این آلبر کامو بود که با «طغیان» به جنگ «پوچی» نهفته در عالم و آفرینش می رفت، حافظ اما «فرصت اندیشی» و «غنیمت شماری زندگی» و «هم صحبتی با جانان» را راه حل می داند:

از دل و جان شرف صحبت جانان غرض است غرض این است و گرنه دل و جان این همه نیست

پنج روزی که درین مرحله مهلت داری، فرصتی دان که ز لب تا به دهان این همه نیست

این فراخواندن به زندگی و تعریف معنویتی ذیل اصل زندگی به عنوان باارزش‌ترین دارایی انسان، ندای بلند حافظ است برای انسان.

این نسخه رندانه که طنینی اومانیستی دارد، در روزگار ما نیز شفا می‌دهد. دردهای این جهانی و این زمانی انسان بریده از آسمان، ادعاهای بزرگ حل و فصل تمام معضلات و متافیزیک سنگین و ستبر را بر نمی‌تابد. انسان امروز خسته‌تر از آن است که برای تشفی دردهای هر روزینه‌اش، دست به دامان انبوهی از گزاره‌ها و گزینه‌های متافیزیکی شود. باید برای او از شادباشی زندگی در این سوی کیهان سخن گفت و او را برای عبور ازین دالان پرآشوب، دستگیری کرد.

به چشم عقل در این رهگذار پرآشوب جهان و کار جهان بی‌ثبات و بی‌محل است

حافظ در همین غزل، در موضعی اگزیستانس، تنهایی انسان را یادآور می‌شود و اینکه این راه را باید به تنهایی طی کرد:

جریده رو که گذرگاه عافیت تنگ است پیاله گیر که عمر عزیز بی بدل است.

انسان‌ها تنها به این دنیا می‌آیند و تنها هم ازین دنیا می‌روند. دنیای مدرن اگرچه این تنهایی را دوچندان کرده ولی اختراع آن نبوده. تفاوت دو دنیای مدرن و پیشامدرن در شدت و ضعف تنهایی است نه در اصل آن.

حال که خدایی در کار نیست و تنهایی، وجود شناسیک است و معنای زندگی را ذیل زندگی باید تعریف کرد، سراغ گرفتن از معنویت، امری شخصی می‌شود.

در آیه ۸۴ سوره اسرا چنین آمده است :

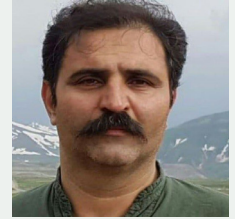
قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا

بگو که هر کس بر حسب ذات و طبیعت خود عملی انجام خواهد داد، و خدای شما به آن که راه یافته تر است از همه کس آگاه تر است. ترجمه الهی قمشه ای

هر کسی در تنهایی روزمره و وجودی خود، باید، بی توجه به موضوعش درباره ساحت قدسی هستی، در پی معنای زندگی باشد. درین راه، اخلاق و شهوذهای متعارفش، عقلانیت فرادینی، دگرخواهی ذیل اصالت فرد، بنیان‌هایی هستند که بنای معنویت را می توان بر آن استوار کرد. میراث سترگ معنوی در درازنای تاریخ، دستگیر انسان مدرن است برای معنابخشی به زندگی. گاهی خواندن شعری از حافظ، دیدن فیلمی، خواندن رمانی، دستگیری از شخص محتاج، ورزش های فیزیکی و ذهنی، مسافرت و کارهایی ست که برای عبور از سنگینی زندگی روزمره و تجربه معنویتی هرچند اندک مفیدند.

# بازیابی معنویت در فلسفه غرب به واسطه حکمت الاشراق و عرفان شیعی بر اساس پدیدارشناسی پورفسور هانری کربن

\* سید محمد دیباجی  
پژوهشگر عرفان و فلسفه



دنیای ذهن و نفس بسیار پیچیده و مهم است و دانشمندان، فلاسفه و روانشناسان شرق و غرب در مورد آن بسیار سخن گفته و تحقیقات زیادی انجام داده‌اند و آنچه که از بی‌ذهنی و خیال نیز در سنت‌های شرقی و مکاتب عرفانی از آن گفته شده نیز اتفاقاً بسیار عمیق‌تر و پیچیده‌تر است.

شاید بهترین کسی که توانسته است این معنای پارادوکسیکال را برای شناخت ذهنیت عقلانی از شهود عرفانی حل نماید شیخ اشراق شهاب الدین سهروردی است که اتفاقاً مظلومانه به دست فقهای حلب به حکم ارتداد تقتیل و شهید شد.

شیخ اشراق بر اساس و از میان، دیدگاه فلسفه یونانی و عقلانیت ابن سینا که با حکمت مشرقی و ایرانی تبیین شده بود و تهافت الفلاسفه غزالی که اهل تصوف بود و با راه ذهنیت و عقل‌گرایی بوعلی در شناخت حقیقت مخالف بود و همچنین دیدگاه ابن رشدی تفکیک الهیات از فلسفه داشت؛ این دو مکتب عقلانی و عرفانی را در هم تلفیق نمود و اتفاقاً شرط فهم صحیح کتاب خود حکمت‌الاشراق را و رسیدن به شهود را در فهم دقیق منطق و استدلال عقلانی تبیین نمود تا زمینه و بستر درک عالم خیال و تاله و شهود ابتدا از جهت عقلانی فراهم شود.

بنابراین ما از ذهن و تحلیل و استدلال در شناخت پدیده‌ها استفاده می‌کنیم ولی در آخر این مشاهده و تاله است که کمک می‌کند تا وارد کشف و شهود گردیم و اتفاقاً این دیدگاه سهروردی می‌تواند برای تفکر یکسو نگر شرق و غرب جهان مفید باشد. زیرا در غرب بر اساس دیدگاه دکارت ذهنیت را از عینیت و بدن و جسم را از روح جدا ساختند و به همین دلیل در روانشناسی و ادبیات مدرن به ذهن و ماده بیش از اندازه تاکید شد و عالم قدسی و ساحت انفسی و شهود را به نام توهمات حذف نمودند و دچار نهیلیست و مرگ خدای نیچه شدند. تا آنجا که هیچ کدام از فلاسفه پست مدرن و حتی هایدیگر نتوانستند مشکل نهیلیست را حل

نمایند، و از سوی دیگر در شرق، ذهن و استدلال عقلانی و ماتریالیست را کنار گذاشتند و صرفاً به شهود روحانی توجه کردند و این شد که شرق نیز با آنکه مهد عرفان و گنجینه‌های معنویت بودند از عقلانیت و مدنیت عقب ماندند.

ولی ژاپن و چین و هند با حفظ سنت و مکاتب هندو و بودایی و کنفیوسی، فلسفه و عقلانیت مدرن را نیز در فرهنگ خود تلفیق کردند و به رشد و توسعه رسیدند که حتی امروز رقبای بزرگی برای غرب محسوب می‌شوند.

شیخ اشراق بر اساس و از میان، دیدگاه فلسفه یونانی و عقلانیت ابن سینا که با حکمت‌مشرقی و ایرانی تبیین شده بود و تهافت الفلاسفه غزالی که اهل تصوف بود و با راه ذهنیت و عقل‌گرایی بوعلی در شناخت حقیقت مخالف بود و همچنین دیدگاه ابن رشدی تفکیک الهیات از فلسفه داشت

ایران نیز به جهت مکاتب تصوف و عرفانی که مادر سنت‌های شرقی به حساب می‌آید و تصوف ایرانی و وحدت با تشیع باطنی که به قول ایزوتسو فیلسوف ژاپنی، تاثیر و تاثر به‌سزایی بر فرهنگ بودایی کنفیوسی داشته‌اند، بهتر و عمیق‌تر می‌تواند با فلسفه و عقلانیت مدرن دیدار نماید و هم از علوم و تکنولوژی غرب استفاده نماید و هم مکتبی فلسفی و معنوی جدید تاسیس نمایند.

هانری کربن در مجموعه کتاب اسلام ایرانی، این نبوغ ایرانی که برخی دیگر قریحه زوال ناپذیر جان ایرانی‌اش می‌خوانند، استعدادی معرفی می‌کند که به راستی صلاحیت تاسیس یک جهان بینی فلسفی (یا یک نظام فلسفی درباره عالم) را داراست، بی‌آنکه تحقق شخصی به حقایق روحانی را از نظر دور بدارد، و توضیح می‌دهد که بدون آن، فلسفه جز بازی فکری بی‌حاصل نخواهد بود و این استعداد را توامان ساختن تحقیق فلسفی و تجربه عرفانی (تعقل و تاله) می‌داند و تاسف می‌خورد که فلسفه ایرانی اسلامی با این اهلیت و استعداد، تا به حال از صحنه تاریخ فلسفه‌های غربیان غایب مانده است و در اثر این غیبت، شناخت غرب از انسان،

بی‌مایه و مثله شده است.

کربن تاکید می‌کند که از بیش از هزار سال قبل تا به امروز و به خصوص در چهار سده اخیر، آثار و افکار بسیاری به همت فیلسوفان و اهل معنا در ایران زمین پدید آمده است. مسائل آنها با مسائل ما غربیان در بسیاری از موارد مشترک است ولی غالباً همین مسائل در آن دیار با دیدگاه‌ها و پاسخ‌هایی همراه است که در اثر تلاطم مجادلات در مغرب زمین از نظر دور مانده‌اند و در عین حال این ندای ایرانی در خارج از مرزهای ایران زمین، چندان گوش شنوایی نیافته است و بنابراین امروزه ایرانیان کماکان غافلند از اینکه فرهنگ سنتی‌شان می‌تواند حامل پیامی برای بشر این روزگار باشد و هنوز نمی‌دانند که چگونه این پیام را روز آمد کنند.

## خانم فیونا و سبدی از معنا



\* مهدی نساجی  
دکترای فلسفه شناخت  
پژوهشگر علم و دین

خانم فیونا دارای مدرک دکترای ادبیات انگلیسی بود که در همسایگی ما در یکی از شهرهای انگلستان، زندگی می‌کرد. موضوع تحقیق او درباره یکی از شعرای انگلیسی بود که مدعی بود به خدا اعتقادی ندارد، ولی خانم فیونا در تحقیق خود یافته بود که با آنکه او ادعای الحاد دارد، رگه‌هایی از تدین در آثار او موجود است.

موضوع دین امر مورد علاقه مشترکی بود که چند بار درباره‌اش با ایشان گفتگو کردم. نکات مختلفی مطرح می‌شد. فیونا مادرش یک کاتولیک بود و او با آیین کاتولیک بزرگ شده بود. هرچند او نمی‌توانست خود را کاتولیک بنامد، با این حال دارای علایق معنوی بود.

آن چیزی که در این گفتگوها جالب به نظر می‌رسید اشاره و تاکید فیونا بر این نکته بود که گرچه او دارای علایق مذهبی است ولی نمی‌تواند بپذیرد یک دین رسمی مانند مسیحیت یا اسلام بتواند همه نیازهای معنوی او را برآورده کند. لذا او بیشتر علاقه‌مند بود یک سبد بردارد و به یک بازار بزرگ معنوی برود و به بخش‌های مختلف سرک بکشد و سبد خود را از معانی مختلف که می‌پسندد پر کند و با خود ببرد.

به نظر می‌رسد می‌توان دو برداشت احتمالی از این گفته داشت. احتمال اول این است که خانم فیونا معتقد باشد هیچ دینی به طور مطلق نمی‌تواند ادعای حقانیت داشته باشد، لذاست که باید حقایق را از میان ادیان و باورهای مختلف دست چین نمود و سبد معنا را از آن پر کرد. احتمال دیگر این است که خانم فیونا اساساً به دنبال دینداری به معنای سنتی آن نبوده باشد، بلکه او بر این باور باشد که همچون نیازهای مادی، نیازهای معنوی هم دارد که باید برآورده شود و همانطور که برای رفع نیازهای مادی به بازار می‌رود و گزینش می‌کند برای نیازهای معنوی هم باید به بازار معانی برود و آنچه مطابق میلش باشد را برگزیند.

شاید نگاه دوم احتیاج به کمی توضیح بیشتر داشته باشد: در این نگاه، انسانی که به سراغ دین و

دینداری می‌رود، بیش از آنکه اعتقاد داشته باشد خدایی هست که باید از او اطاعت کرد و بندگی نمود، بر این اعتقاد است که نیازهای معنوی‌ای دارد که باید برآورده شود تا به لذت حداکثری برسد. برای این شخص آنچه مهم است خود شکوفایی معنوی است و نه بندگی و تسلیم در برابر دیگری. در این نگاه،

انتظار بشر از دین کاملا با نگاه مرسوم و سنتی از دین متفاوت است. انسان دیندار سنتی دغدغه‌اش بندگی خداست و در جستجوی آن است که راه بندگی خدا و اطاعت او را بیابد، هرچند مطابق میلش نباشد. در حالی که در نگاه معنویت‌گرا، این انسان نیست که برای بندگی خلق شده است، بلکه این دین است که کالای معنوی خود را بر انسان عرضه می‌کند و این انسان است که اگر آن را پسندید بر می‌گزیند و اگر نه راه بازاری دیگر در پیش می‌گیرد تا کالای معنوی خود را بیابد.

امور معنوی لزوماً امور دینی نیستند. عشق مادر به فرزند، روابط خوب اجتماعی، آرامش روانی در دوره‌های مختلف سنی و خصوصاً پیری، حتی روابط عاشقانه یک دختر و پسر که ممکن است به فداکاری و ایثار هم بی‌انجامد و بسیاری نمونه‌های دیگر، امور معنوی‌ای هستند که لزوماً دینی نیستند. به نظر می‌رسد که جهان غرب همانطور که در امور مادی پیشرفته است در امور معنوی هم پیشرفته است.

امور معنوی لزوماً امور دینی نیستند. عشق مادر به فرزند، روابط خوب اجتماعی، آرامش روانی در دوره‌های مختلف سنی و خصوصاً پیری، حتی روابط عاشقانه یک دختر و پسر که ممکن است به فداکاری و ایثار هم بی‌انجامد

به عنوان نمونه روابط دختر و پسر در غرب، عموماً با این پیش فرض پیش می‌رود که در وهله اول نیازهای روحی یکدیگر را برآورده سازند و اتفاقاً به دلیل آموزش‌هایی که دیده‌اند در این ارتباط حساب شده عمل می‌کنند، برخلاف جوانان ایرانی که حتی وقتی با یکدیگر ازدواج هم می‌کنند بعضاً به دلیل نداشتن آموزش، نحوه رفتار با طرف مقابل را بلد نیستند و به یکدیگر لطمات معنوی می‌زنند. به نظر می‌رسد این که گفته می‌شود جهان غرب دچار بحران معنویت است ادعای دقیق و درستی

نیست. هرچند باید اعتراف کرد در غرب، دینداری سنتی و جوهره آن که تسلیم و بندگی در برابر خدای خالق است، کم رنگ است. در غرب خلا بندگی هست ولی خلا معنویت نیست. اتفاقاً سبب معنای خانم فیونا و امثال ایشان پر است از کالاهای رنگارنگ معنوی.

گرچه قطعاً معنویت و دینداری، دو امر متمایز هستند، می‌توانند به یکدیگر مرتبط باشند. ارتباط میان معنویت و عبودیت، معرکه آراء اندیشمندان است. برخی ریشه معنویت را در دین می‌دانند، هرچند این دو هم اکنون از هم جدا شده باشند. برخی برعکس، ریشه دین را در معنویت می‌دانند. گروهی دیگر نیز دین را عامل تحکیم معنویت می‌دانند و برخی برعکس معنویت را عامل تحکیم دین می‌دانند. برخی نیز، معنویت را مستقل از دین می‌دانند ولی معتقدند با دین نیز می‌توان به معنویت رسید. برخی نیز اساساً دین را منسوخ و معنویت را گوهره ادیان گذشته می‌دانند که امروز دیگر نیازی به قالب دین ندارد. عده ای نیز در مقابل، اساساً معنویت منهای دین را محال می‌دانند. حالات دیگری نیز قابل تصور است که می‌توان درباره آن اندیشید و سخن گفت.

به هر حال رابطه دین و معنویت، از موضوعات مهمی دنیای معاصر است که موضع‌گیری درباره این ارتباط، آثار عملی در زندگی فردی و اجتماعی مردمان دارد، اما باید این نکته را در ذهن داشت که در جهان غرب، معنویت کماکان مرسوم است، هرچند دینداری، حداقل به شکل سنتی آن، متزلزل شده است.

# معنویت

✽ ناصر مهدوی  
استاد دانشگاه و پژوهشگر دینی



همانطور که می‌دانید مفهوم معنویت یکی از مفاهیم دوران مدرن است؛ خصوصا در کشورهای پیشرفته، سپس به تبع سرزمین ما شاید کسانی که با دین چالش‌های جدی داشتند امروز تصور می‌کنند که مفهوم رقیبی که هم می‌تواند نیازهای روحی آدمی را تامین کند و هم بتواند آدمی را از چنگ قواعد و مشکلات دین‌های ظاهری و عامیانه رهایی بخشد همین مفهوم معنویت است؛ و برای انسان رنجور و سرگشته‌ای که در حوزه‌های روانشناسی درمان عمیقی برای دردهای روحی خود پیدا نکند، امروز طرح مفهوم معنویت می‌تواند کارساز و گره‌گشا، و می‌تواند برای سایه‌های درون و مشکلات روحی و ذهنی درمانگر و چاره‌ساز باشد.

گرچه تصور خود بنده این است که می‌توانیم تصویری از ادیان ارائه دهیم که از دل آن معنویت برخیزد. شاید ادعایم بالاتر از این باشد که اساسا ادیان برای ایجاد فضای معنوی به سراغ انسان‌ها آمدند. درست است که در مسیر تاریخی بعدها گوهر این ادیان از طریق بسیاری از عالمان همان دین‌ها تحریف شده و در حقیقت مورد غفلت قرار گرفته است، ولی ادعای اصلی این است که اگر ما بتوانیم به باورهای نخستین دین مراجعه کنیم، آن وقت می‌توانیم به راحتی تصویری از دین ارائه دهیم که غایت و هدف آن معنویت است.

همانطور که مفهوم دین بسیار فرار است، و به سختی می‌توان درباره آن تعریف جامع و کاملی ارائه داد، معنویت نیز از آن دسته واژه‌هایی است که به نظر می‌رسد در قالب تعریف و کلمات لفظی قرار نمی‌گیرد. بنده پیشنهاد این بود که برای فهم درست مفهوم معنویت یکی از راه‌ها این است که ببینیم آدم‌ها در مورد چه کسانی توافق دارند که مثلا بعضی گروه‌ها معنوی هستند؟ بین متفکران، بین انسان‌های تحصیل کرده، بین عقلا، بین متفکران دینی، یک گروهی همیشه مطرح می‌شوند که به اینها انسان‌های معنوی می‌گویند. مثلا تصور کنید بودا، یکی از این شخصیت‌هاست. شاید

اگر به تاریخ کهن بازگردیم کنفوسیوس یکی از این شخصیت‌هاست، یا مثلاً آگوستین قدیس. یا در فرهنگ خودمان امام علی(ع) را می‌توانیم چهره‌ای معنوی معرفی کنیم. یا در فرهنگ ادبیاتی خودمان مولانا را شخصیتی معنوی

می‌دانیم. من پیشنهاد این است که بجای اینکه وقتمان را سپری کنیم تا بخواهیم واژه معنویت را بکاویم و ارزیابی کنیم و برای آن یک تعریف جامع و کامل ارائه دهیم، بهتر است که در رفتار افرادی توجه کنیم که آن‌ها را انسان‌های معنوی می‌دانیم. ببینیم که ایشان از چه خصلت‌ها و ویژگی‌های ممتازی برخوردارند، چه چیزی در نوع نگاه ایشان وجود دارد که آنها را از سایر انسان‌ها جدا می‌کند، که ما به ایشان می‌گوییم انسان‌های معنوی؟ کسانی را که معنوی می‌دانیم معمولاً دارای تجربه‌های مشترک هستند. اول اینکه ایشان اغلب تجربه اوج دارند و یا تصور کنید رسیدن به نیروانا یا روشن شدگی و سکوت خواهش‌های نفسانی. مثلاً در آیین کنفوسیوس یا آیین دائو یا آیین هندو چهره‌ها و کریشناهایی که آنها معرفی می‌کنند، و یا در میان فرزندان و بزرگانی که به عنوان انسان‌های معنوی در فرهنگ اسلامی و ملی خودمان نام می‌بریم، یک ویژگی مشترک دارند و آن هم تجربه اوج و تجربه‌ای متعالی است؛ دنیا را فقط در حد و سطح پدیده‌های مادی تکراری و محدود نمی‌دانند. دوم آنکه علاوه بر تجربه‌های متعالی معمولاً انسان‌های معنوی یک رابطه صمیمانه با کل آفرینش دارند، با انسان‌ها و با موجودات دیگر. خودشان را تافته جدا بافته ندانسته و همواره خود را در همسایگی دیگر مخلوقات می‌دانند و یک صلحی بین آنها و آفرینش به وجود می‌آید. اینها خودشان را با جهان یگانه احساس می‌کنند. ایشان منطق زندگی کردن در این جهان را محبت، شفقت و دوستی می‌دانند. سومین ویژگی مشترک انسان‌های معنوی این است که در اثر این یگانگی و معرفت یگانه‌ای که به کل آفرینش پیدا می‌کنند، نوعی صمیمیت بین آنها و موجودات دیگر خصوصاً بین آنها و طبیعت، به ویژه بین آنها و انسان‌های دیگر به وجود می‌آید. در واقع روح صمیمی پیدا می‌کنند و نسبتشان با موجودات دیگر نسبتی صمیمانه و از سر دوستی و عشق است. چشمشان را که باز می‌کنند جهان را بیگانه نمی‌بینند و شکافی بین اینها و جهان برقرار نمی‌شود، و مهر خودشان را ترویج و به کل آفرینش نثار می‌کنند، بدون تفکیک و تقسیم‌بندی‌هایی که در سطح انسان‌های نازل صورت می‌گیرد. ویژگی مشترک بعدی این اشخاص واقع‌بینی آنهاست. یعنی جهان را آنگونه

که هست پیدا می‌کنند و می‌بینند. لذا از صبر و تحمل بالایی برخوردارند و سعه صدر و تاب‌آوری زیادی دارند. بدین معنا که می‌دانند منطق زیستن در این جهان چگونه است، قاعده و قوانین جهان را به خوبی در می‌یابند. لوگوس

یک معنایی دارد که اگر آن را دریابیم، آفرینش را شناخته‌ایم. لوگوس به معنای قوانین آفرینش است، و مهمترین قانون آفرینش تغییر است. در این جهان کنار خوشی‌ها ممکن است ناخوشی هم باشد، کنار سلامتی ممکن است بیماری هم باشد، در کنار شادمانی‌ها ممکن است رنج هم باشد و البته در کنار حیات مرگ نیز باشد... بدین ترتیب ایشان نگاهشان را تصحیح کرده و توقعشان را از جهان تنظیم می‌کنند و توقع زیادی از جهان ندارند. منتظر نیستند که همواره به ایشان خبر خوب برسد، یا واقعیت عالم همیشه به ساز و میل ایشان برقصد. می‌دانند گاهی هم برخلاف انتظارشان بی‌نظمی و آشوب به وجود می‌آید، سختی و ناهمواری سر راهشان پیدا می‌شود، لذا با علم به اینها فورا دست و پایشان را گم نمی‌کنند، احساس سردرگمی نمی‌کنند، کمتر بی‌تاب می‌شوند، می‌نشینند و فکر می‌کنند که چگونه می‌توان این کاستی‌ها را درمان کرد و دوباره به آن شرایط اولیه، تعادل و تناسب نخستین بازگشت. ویژگی بعدی این انسان‌های بزرگ همانطور که گفته شد صبوری و تاب‌آوری است. به دلیل اینکه می‌دانند ناکامی و تلخی هم قسمتی از زندگی است. و البته همانطور که ذکر شد چون با یک امر متعالی در ارتباط هستند، همنشینی با آن خیر فراگیر بیکرانه، روح آدمی را بزرگ کرده و طاقت او را بیشتر می‌کند و به او جرات ایستادگی در روزهای سخت را می‌دهد و تلاش می‌کنند تا خورشید دوباره طلوع کند و ابرها کنار بروند. صبوری به این معنا نیست که ایشان فقط می‌نشینند و وضع موجود را می‌پذیرند، خیر، بجای هدر دادن انرژی درون، از بین بردن نیروی ذهن و عاطفه، لابه کردن، گریه و زاری کردن، اینها موجودات عزیز می‌باشند که برای مشکلات خود راه حل پیدا می‌کنند. عواطف و احساساتشان را کنترل می‌کنند و به جای هدر دادن آن، انرژی‌شان را می‌برند که چگونه از این بحران و تاریکی به درآیند و قهرمانانه به عرصه‌های روشن رسید. نکته بعدی که خیلی خیلی مهم است، اینکه این شخصیت‌ها بیشتر اهل خلوتند، اهل معاینه و مشارکت با خویش‌تند و خود را ارزیابی می‌کنند. از نقد و چالش با احوال خود هراسی ندارند. می‌نشینند و ذهن خود را گاهی از خود جدا می‌کنند، عواطف و احساسات خود را روبه‌روی خودشان قرار می‌دهند. یا می‌نویسند یا

درباره‌اش فکر می‌کنند. اما اگر علف هرزی در آن فکر یا احساس فرو رفته باشد و بعد خطایی از آنها سر زده باشد، به خوبی خویشتن را می‌بینند و بدون اینکه در حذف و جبران آن خطا خود را فریب دهند، به واقع در حذف آن می‌کوشند. اینکه مولانا می‌گوید:

قعر چه بگزید هر که عاقلست

زانک در خلوت صفاهای دلست

یعنی کدورت، تاریکی، زشتی و ناپسندی خود را جرات دارند که ببینند. سخت است ولی به جنگ و نقد خویش می‌پردازند. بجای آنکه در جستجوی عیب همسایه باشند، ذهنشان آنها را فریب دهد و مکانیزم‌های دفاعی بگذارد که از خود فرار کنند و این خاکروبه‌ها را بر سر دیگران بریزند، دلیرانه می‌نشینند و اعمال و افکار خودشان را در هر زمانی که سپری شده مطالعه می‌کنند و اگر خطوطی منفی در آن دیده باشد با حال زار خود اشک می‌ریزند.

نالم ایرا ناله‌ها خوش آیدش

از دو عالم ناله و غم بآیدش

چون ننالم تلخ از دستان او

چون نیم در حلقهی مستان او

همانطور که مفهوم دین بسیار فرار است، و به سختی می‌توان درباره آن تعریف جامع و کاملی ارائه داد، معنویت نیز از آن دسته واژه‌هایی است که به نظر می‌رسد در قالب تعریف و کلمات لفظی قرار نمی‌گیرد

این از ویژگی‌های مهم عارفان است که آدمی از خودش نمی‌گریزد، به خاطر عشق به خودش چشم واقع‌بینش را کور نمی‌کند. معمولاً عشق باعث کوری می‌شود و نمی‌خواهیم عیب معشوق را ببینیم، ولی عرفا دلیرانه پا بر سر عشق به خود می‌گذارند و این عشق را قربانی می‌کنند. نهایتاً خود را در برابر خودشان آشکار می‌کنند تا سیاهی‌ها، سایه‌ها و خطوط منفی درون خودشان را شناسایی کنند.

صفت بعدی و بسیار مهمی که در عارفان ما وجود دارد، هنر معذرت‌خواهی و عذرخواهی و پذیرفتن خطای خویشتن است. غالب اینها اینطور هستند، یعنی وقتی در خلوت به حال خود گریه می‌کنند هرگز تصویری غیرواقعی از خودشان ندارند و خودشان را همانطور که در ابتدا گفتم، تافته جداافتاده نمی‌دانند. فکر

نمی‌کنند که در برج عاج نشستند و به همه آدم‌ها به صورت آدم‌های درجه دو نگاه کنند. خودشان را در میان انسان‌ها می‌بینند، در کنار آنها زندگی می‌کنند، ممکن است گاهی مثل آنها نیز خطا کنند و می‌پذیرند که هیچ انسانی بری از خطا نیست، هیچ انسانی نمی‌تواند با کج‌روی فاصله بگیرد. این درک بسیار بزرگ را یک انسان معنوی از خودش و از سایر انسان‌ها دارد. آدمی بطور طبیعی ممکن است که دچار غفلت شود، ممکن است که در بیراهه‌ها و کج‌راهه‌ها بیفتد و ذهن و روح او دچار یک نوع آشوب منفی شود و آدمی را به زمین بزند. اینها به جای اینکه ضعف را پنهان کنند و نقصان خویشتن را همانطور که اشاره کردم، بر سر دیگران بگذارند، هنر بسیار بسیار بزرگی دارند به نام عذرخواهی و خطای خود را اعلام می‌کنند و اگر نسبتشان با خداوند باشد با او در حقیقت صمیمانه سخن می‌گویند تا خدا به آنها فرصت بدهد. ولی اگر به دیگران جفایی کرده باشند، راهی رفته باشند و در آن راه خطایی رخ داده باشد، سخنی گفته باشند که آن سخن از واقعیت تهی بوده باشد و بعد بشنوند که آن سخن اشتباه بوده، بدون هیچ ترسی، بدون هیچ غروری صمیمانه از دیگران عذرخواهی می‌کنند.

صفت دیگر این است که اینها در زندگی امیدوارند. یعنی می‌دانند که راه‌های بسته‌ای به وجود می‌آید، تنگناهای سختی ممکن است سر راه آدمی قرار بگیرد. ممکن است که صخره‌هایی که در برابر آدم ایستادگی کرده درهای بسته‌ای که خودش را دارد در برابر انسان نشان می‌دهد و به آدمی تحمیل می‌کند عبور از تمام اینها بسیار بسیار سخت باشد ولی از یک طرف به انرژی خودشان بسیار امیدوارند. می‌دانند آدمی موجود توانایی است به لحاظ بالقوه و به لحاظ وجودی عرض می‌کنم، که خداوند این موجود را بسیار بسیار وسیع، پر قدرت، پر انرژی و نیرومند آفریده است. فقط باید به تدریج این نیرو و انرژی خودش را به منسه ظهور برساند و محقق کند. می‌دانند که در سختی‌ها این نیروهای نهفته این انرژی نهفته در جان می‌تواند بارور شود، خودنمایی و بروز کند و به فعلیت برسد.

وقتی آن انرژی در حقیقت نادیده یا بالقوه، به فعلیت می‌رسد، همین انسان سخت می‌تواند بر روزهای سخت غلبه کند. دومین تفکر اینها هم از همان امر متعالی است. لااقل در ادیان توحیدی و عرفان مسیحی، عرفان مسلمانان و عرفان یهودی. حداقل اینجا دست کم اینطور است، معنویت انسان‌های

معنوی همیشه می‌دانند که خداوند از موجوداتی که پاکیزه سرشت هستند در موقعیت‌های بحرانی حمایت می‌کند، نیروی خودش را به اشتراک می‌گذارد، خداوند توان خودش را به میدان می‌آورد. به این ترتیب بنده‌ای که در سختی مانده، ولی امیدوار است، بنده‌ای که در تاریکی مانده ولی امیدوار است، و قدرت همچنان در پی روشنایی و گشوده شدن آن در و هموار شدن آن جاده است می‌تواند که با نیروی خدا مشارکت کند. می‌داند که خدا او را یاری می‌کند و می‌داند که خدا به کمک او می‌آید و لذا این‌ها هرگز در زندگی احساس نمی‌کنند که دیگر کار تمام است، دیگر قربانی شدند و دیگر شکست خوردند. بلکه امیدوارانه در این سو و آن سو می‌گردند تا راهی پیدا شود.

صفت بعدی و بسیار مهمی که در عارفان ما وجود دارد، هنر معذرت‌خواهی و عذرخواهی و پذیرفتن خطای خویشتن است. غالب اینها اینطور هستند، یعنی وقتی در خلوت به حال خود گریه می‌کنند هرگز تصویری غیرواقعی از خودشان ندارند

سوی تاریکی مرو خورشیدهاست

سوی نومییدی مرو امیدهاست

حالا اینها را عرض کردم تا بگویم که (البته می‌شود این فهرست را باز بیشتر کرد) مثلاً اینکه اینها انسان را هرگز ابزاری نگاه نمی‌کنند، به انسانها نگاهشان، نگاه ابزاری نیست، آدم‌ها فی‌نفسه شریف هستند، فی‌نفسه محترم هستند چه در مسلک اینها باشند چه در مسلک اینها نباشند چه فرزندان را بپذیرند و بر بتابند چه برنتابند و با آنها الگوها و رفتارهای متفاوتی داشته باشند. اینها به انسان از آن جهت که انسان هست، عشق می‌ورزند. البته یک نکته دیگر را هم باید اضافه کنم که اینها نسبت به مرگ هم نگاه گشوده‌ای دارند، از او در هراس نیستند، نگران نیستند چرا که مرگ را پایان هستی

خودشان نمی‌دانند، بلکه پایان امکان زیستن در این کره خاکی می‌دانند و معتقدند همه عارفان البته و فرزندان و اهل معنا حتی در آیین‌های هندو و بودا با اینکه آنها به این معنا به بحث جهان آخرت نمی‌پردازند و باور ندارند ولی می‌دانند که این آدمی در یک رفت و برگشت دائمی است تا به رهایی برسد. ولی در آیین‌های توحیدی معتقدند که جهان دیگری گشوده می‌شود که آدمی پس از مرگ در آن جهان می‌تواند خرم و آباد و آزاد و بسیار فربه و شادمان به زندگی خودش ادامه بدهد لذا هراسی از مرگ در سینه انسان‌های معنوی نیست؛ ضمن اینکه اتفاقاً به مرگ می‌اندیشند و از او نمی‌گریزند برای اینکه کیفیت و اصالت شخصیت آدمی را مرگ‌اندیشی می‌تواند بالا ببرد. مرگ‌اندیشی می‌تواند کمک کند تا آدمی از زمان و فرصت‌های بدست آمده استفاده کند. فقط یک نکته باقی است و آن هم اینکه امروز تصویر روشن از معنویت ارائه دادن، شاید چندان کافی نباشد، با معنویت یکجور بازی منفی هم می‌توان کرد که متأسفانه عده‌ای همین را نیز در پیش گرفتند یکی جهان مدرن است که به جای نقد و بررسی شیوه سرکشانه انسان که همه هستی خودش را فقط در خوشی‌های ظاهری و تصرف طبیعت و تخریب محیط زیست سپری کرده، و در واقع به جنگ طبیعت رفته و خود انسان تبدیل به یک ویروس خطرناک شده که هم بین خودش و خودش دارد دامنه خشونت، بیگانگی و بی‌اعتمادی گسترده می‌شود و هم فاصله این انسان جدید با طبیعت هر روز بیشتر می‌شود. طبیعت دارد پنجه خودش را برای به زانو در آوردن این انسان سرکش مثل تولید کرونا بالا می‌برد. در این میان به جای نقد و بررسی این شیوه‌ها، به جای به قول بزرگان ما قناعت در تولید و قناعت در مصرف و تغییر روش در واقع خدایانه‌ای که اخیراً آدم‌ها پیدا کردند، کاهش سرکشی و طغیان، خوب یه تعدادی مرتب صحبت از معنویت می‌کنند، رفتند در خلوت و ترمیم کاستی‌های روح که به نظر می‌رسد اینجا معنویت دارد پوششی قرار می‌دهد برای انسان یا مکانیزم دفاعی است، برای اینکه زخم‌های روحی عمیق خودش را نبیند و باور نکند مادامی که نگرشش به خودش به جهان به خدا در دوران مدرن تعدیل نشود نمی‌گویم تغییر، بلکه تعدیل نشود. مادامیکه آدم‌ها دست از سرکشی و طغیان اینگونه که

الان به آن گرفتار شدند برندارند، به جنگ و ستیز با یکدیگر و طبیعت رفتن را ترک نکنند، معنویت اینجا فقط یک مُسکن کوتاه‌مدت و موقت است و نمی‌تواند کمک‌کننده اصلی آدم باشد. در سرزمین خود ما هم متأسفانه معنویت برای برخی از بزرگواران وسیله‌ای است برای زیر پا نهادن مسئولیت اجتماعی، حرفی که از نقد اخلاق نیچه می‌توان بدست آورد که ضعیفان چون نمی‌توانند با اغنیا و سرکشان و جباران مبارزه کنند، یک مکانیزم دفاعی پیدا می‌کنند و بعد می‌گویند فروتنی چقدر زیباست و بعد بوسیله واژه فروتنی که در ظاهر زیباست در واقع از یک مسئولیت بزرگ انسانی می‌گریزند. ابر انسان را به قول نیچه به یک گله تبدیل می‌کنند، ولی به وسیله اخلاق به وسیله واژگان اخلاقی، این خطر خیلی خیلی وجود دارد در جامعه ما هم به وسیله معنویت مکانیزمی برای فرار از واقعیت پیدا کنیم و با بزرگ کردن بیش از اندازه معنویت که جذابیت دارد و بعد دلربایی می‌تواند بکند انسان خسته این سرزمین را که از هر سو آسیب دیده می‌تواند کمی رام کند. کینه و نفرتی که بسیاری به دلیل رفتار حاکمان این سرزمین پیدا کردند، کینه و نفرتی که بسیاری نسبت به دین پیدا کردند یک روزنه برایشان می‌دهد که از دین هم می‌توانند فاصله بگیرند و کینه‌هایشان را می‌توانند پاسخ بدهند. بعد این خطر هست که به وسیله این ویژگی‌ها آن وقت آدم آرام آرام از مسئولیت اجتماعی خودش، از وظیفه‌ای که در نقد قدرت دارد، در بیان کاستی‌های جامعه دارد، در حمایت از محرومان و آدم‌های رنج کشیده جامعه دارد، به این وسیله بگریزند و این گریز را با فریب ذهن خودشان و دیگران اسمش را بگذارند معنویت. معنویت اگر همه آن ویژگی‌هایی که عرض کردیم را دارد، غالباً دلیری هم دارد، غالباً انسان‌های معنوی نسبت به امور اجتماعی خودشان حساس هستند، فضیلت بزرگ را عدالت می‌دانند، منظوم عدالت اجتماعی است، عدالت اجتماعی را فضیلت بسیار بزرگی می‌دانند و حاضر نیستند که صدای شکسته شدن استخوان مظلومان و تهی‌دستان و انسان‌های اطراف خودشان را بشنوند و بعد نسبت به او بی‌اعتنا باشند. به نظر من بی‌اعتنایی به رنج مردم و نقد قدرت در حقیقت رخنه بزرگی است که امروزه در جامعه ما از طریق معنویت ایجاد می‌شود و بسیاری از نیروهای بالنده و پرشوری که

هم می‌توانند تلاش فرهنگی کنند و هم می‌توانند به عمق و ریشه فرهنگ، آبی زلال برسانند و این درخت را پرورش بدهند هزار افسوس دارد تبدیل می‌کند به انسان‌های منزوی و انسان‌های وامانده و ناامید که به اسم معنویت، به اسم ساختن خود و تلطیف باورها و عواطف و احساسات خود، آنها را از واقعیت زندگی دور می‌کنند. ممکن است آن وقت معنویت وسیله‌ای باشد برای حمایت از جباران و سرکوب صدای مردمی که رنج می‌کشند و نیاز به یاری و کمک دارند. این نکته‌ای که در پایان اشاره کردم به بحثی طولانی نیازمند است که من دیگر از آن صرف نظر می‌کنم. امیدوارم دوستان همین قلیل را از ما بپذیرند. متشکرم. خیلی خیلی ممنونم.

# معنویت و راه‌های رسیدن به آن

\* هادی قابل جامی پژوهشگر دینی



معنویت چیست؟ برای معنویت در زبان انگلیسی از واژه (spirituality) استفاده می‌کنند، این واژه از واژه یونانی (spiritus) به معنای نفس گرفته شده است. هرآنچه که شامل یا مربوط به معنا، روح، باطن، نفس انسانی و مخالف با ظاهر باشد معنویت گفته می‌شود.

امروزه طیف وسیعی از معنویت و باطن‌گرایی را شاهدیم. چه آنهایی که به دین و مذهبی باور دارند، و چه آنهایی که به دین و مذهب و حتی خداوند باور ندارند. اصولاً یکسری بازتاب‌های روحی، روانی، باطنی، احساسی، عاطفی، در وجود انسان هست که ارتباطی به امور ظاهری و مادی ندارد، همه این موارد در مقوله معنویت می‌گنجد.

تعاریف معنویت بر اساس لغت نامه‌های مختلف

واژه معنویت در زمینه‌های گوناگونی به کار رفته است و تعریف آن مشکل است. این واژه در ادبیات معاصر نیز به طور گسترده به کار می‌رود. معمولاً در متونی که از ارتباط انسان با وجودی فراتر از جهان مادی سخن به میان می‌آید، به نحوی این لفظ یا مترادف آن به چشم می‌خورد. در منابع مربوط به ادیان، روان‌شناسی، روان‌شناسی دین، تعلیم و تربیت نیز می‌توان آن را یافت. معنویت؛ مصدر جعلی و به معنای معنوی بودن است.

لغت نامه دهخدا: «معنوی. [مَنَ] (از ع، ص نسبی). با معنی و چمی. (ناظم الاطباء). منسوب به معنی. مربوط به معنی. آرشی. مقابل لفظی. (یادداشت به خط مرحوم دهخدا). حقیقی و راست و اصلی و ذاتی و مطلق و باطنی و روحانی. (ناظم الاطباء). مقابل مادی. مقابل صوری. مقابل ظاهری. (یادداشت به خط مرحوم دهخدا). معنایی که فقط بوسیله قلب شناخته می‌گردد و زبان را در آن بهره‌ای نیست. (از تعریفات جرجانی): به گوش جان و دلت پند معنوی بشنو\*\*\* نگر چه گوید، گوشت به پند او بسپار.» (۱) علی اکبر دهخدا، لغت نامه، تهران، موسسه لغت نامه دهخدا، واژه معنوی)

دیکشنری کمبریج: «معنویت و حقیقت‌گرایی کیفیتی است که شامل باورها و احساسات عمیق ماهیت

مذهبی است نه بخش‌های مادی زندگی.»

دیکشنری کلینز: «معنای حقیقت‌گرایی مرتبط با افکار و باورهای مردم است و ربطی به بدن و محیط اطراف آن‌ها ندارد.»

دیکشنری آکسفورد: «معنویت مرتبط با تاثیر روح بشر است که امور مادی و فیزیکی را زیر سوال می‌برد.»

ویکی‌پدیا: «برای معنویت یک معنا وجود ندارد. پژوهش نشان می‌دهد که حقیقت‌گرایی طیف وسیعی از تعاریف را دربردارد. از تعاریف تک بعدی چون باور شخصی در قلمرو معنوی گرفته تا مفاهیمی گسترده، از قبیل جستجو برای معانی مقدس.»

دیکشنری آنلاین آبادیس: معنوی: مترادف معنوی: باطنی، روحانی، روحی، عرفانی، عارف، معنایی، درونی. متضاد معنوی: ظاهری، مادی، صوری. برابر پارسی: مینوی. (۲)

«واژه معنویت **spiritual** از ریشه‌ی یونانی **spiratu** به معنی نفس گرفته شده است و در فرهنگ آکسفورد به معنای حیات بخشی است و می‌توان گفت که با این باور که خداوند روح خودش (روح حیات) را در بشر دمیده، سازگار است. بنابراین، روح یک نیروی اتحاد بخش انسان است که در تمام انسان‌ها مشترک است و حالت‌هایی مانند درک ابدیت، احساس آرامش، سرور و شادی، رشد معرفت و آگاهی، رهایی از ترس از مرگ، احساس یقین، اشراق، احساس دگرگونی و یکی شدن با دیگران و شاید هزاران نوع احساس را بتوان بخشی از آثار بعد معنوی در انسان فرض کرد، اما با این که معنویت مبهم و اسرار آمیز است، با آنچه که پویا و حیات بخش است در ارتباط است. بنابراین، مرکز و قلب معنویت یک حالت اسرار آمیز و پویایی دارد که می‌توان گفت که دارای یک بعد غیرمادی و ماورایی است و در پی یک معنا و وجودی مافوق تجربه است.» (۳)

از مجموع لغتنامه‌ها این تعریف را می‌توان به دست آورد که معنویت و معنوی یعنی: «آنچه که انسان با درون، باطن، قلب و روحش درک و لمس می‌کند، نه آنچه که با حواس پنجگانه و ظاهری درک می‌کند.»

انسان یکسری درک و فهم‌های درونی و باطنی دارد، که اگر چه ممکن است مقدماتش درک‌های حواس پنجگانه باشد، ولی آن درک درونی با هیچیک از حواس پنجگانه به دست نیامده است. این

درک و حالت درونی را معنویت باطنی می‌گویند.

مطالعات نشان می‌دهد که معنویت می‌تواند در برگیرنده موضوعات و مفاهیم گوناگون باشد. روح، دین، مذهب، احساس، عاطفه، مهرورزی، ایمان، عبادت، عدالت، اخلاق، همدردی، از خود گذشتگی، هنر، دیگر دوستی و ... همه از مقوله‌های معنویت می‌باشد.

معنای اصطلاحی معنویت

«تعریف واژه‌ی معنویت دشوار است. شاید دلیلش این باشد که هسته و مرکز معنویت حالت منحصر به فرد و رمزگونه دارد. معنویت از ریشه‌ی یونانی و عبری واژه spiratu به معنای تصور حرکت نامحسوس هوا گرفته شده است، و یا به قول جان گوسپل، چیزی شبیه به باد که وزیدنش خوشایند است، و صدایش را می‌شنوید، ولی نمی‌توانید بگویید که از کجا می‌آید و به کجا می‌رود.

بنابراین، می‌توان معنویت را ظرفیت و موقعیتی برای فراتر رفتن از خود و ایجاد حس تعالی، راز گونه، هیبت و هماهنگی بین ذهن، بدن، خود و جهان دانست. معنویت بیشتر بر خردمندی تاکید می‌کند تا بر معرفت و دانش. معنویت به دوره‌ی بزرگسالی محدود نمی‌شود، بلکه از زمان تولد و در درون یک محتوای تربیتی و در ارتباط با تقدس فردی شروع به شکل‌گیری می‌کند.» (۴)

تاریخچه معنویت

واژه‌ی معنویت تا دهه‌ی ۱۹۶۰م بیشتر بیانگر مباحث دینی بود. و از آن زمان به بعد گرایش به کاربرد معنویت در تمام رشته‌ها، مثلاً معنویت در پرستاری، علوم اجتماعی، بوم‌شناسی، حوزه‌هایی مانند رسانه‌ها و حتی حوزه‌هایی مانند فیزیک نوین وجود پیدا کرد.

دیدگاه‌های اندیشمندان در مورد معنویت

لوییس داف: «ارتقاء کیفیت ذهن و قلب دانش آموز را تعریف مناسبتری برای تربیت معنوی می‌داند. از این طریق، کل شخصیت دانش آموز تحت تاثیر قرار گرفته و بین ابعاد فیزیکی، هیجانی، هوشی و معنوی او توازن و هماهنگی ایجاد می‌شود. از نظر وی نیز تمرین‌های معنوی صرفاً بخشی از قلمرو

برنامه درسی نیستند، بلکه می‌توانند در همه قلمروهای یادگیری به کار روند.» (۵) افلاطون: «از آنجایی که افلاطون برای این جهان معنوی بالاترین ارزش را قایل است، اساس و بنیان تربیت را بر پایه‌ی روح و معنویت قرار می‌دهد و

هدف غایی تربیت را تربیت معنوی می‌داند. افلاطون دو رکن عمده‌ی تربیت را پرورش روح و جسم می‌داند، اما براین باور است که سلامتی جسم به خودی خود موجب سلامتی بعد معنوی نمی‌شود، اما در روح و بعد معنوی ویژگی‌ای وجود دارد که می‌تواند تمام ویژگی‌های خوب را در جسم ایجاد کند. روی هم رفته، افلاطون تربیت معنوی را مهم‌ترین بعد می‌داند و باور دارد که موسیقی و ویژگی‌های درونی و برونی باید با هم هماهنگ شوند تا بتوانند فضایی همانند دانایی و شجاعت را بروز دهند. اگر بین این دو هماهنگی ایجاد نشود، نمی‌توان این فضایل را در نفس ایجاد کرد. بنابراین، افلاطون تربیت اخلاقی را زمینه‌ای برای تحقق تربیت معنویت می‌داند.» (۶)

ویلیام جیمز: باید به این نکته نیز خاطر نشان ساخت که توجه به اهمیت و جایگاه معنویت در عرصه‌های مختلف زندگی از زمان ویلیام جیمز و نگارش کتاب وی با عنوان «تنوع تجربه‌های معنوی» در سال ۱۹۷۷ آغاز شد. از دیدگاه جیمز، معنویت موجب معناداری زندگی انسان می‌شود. به علاوه، معنویت باعث شکل‌گیری روابط اخلاقی و انسانی و ایجاد نگرش مثبت نسبت به خود و دیگران می‌شود. از دیدگاه جیمز، اصولاً تجارب معنوی و مذهبی، معانی‌ای را به زندگی انسان می‌بخشد که به گونه عقلانی یا منطقی قابل قیاس با پدیده‌های دیگر نیست.» (۷) اما گذشته از جیمز، اندیشمندان دیگری همچون گوردون آلپورت و کارل یونگ نیز به طور عام به مبحث معنویت و تجربه‌های معنوی و آثار و نتایج حاصل از آن پرداخته‌اند.

ابراهام مازلو: در قلمرو آموزش و پرورش یکی از صاحب نظران مقدم در ایجاد تغییر در نوع نگاه ذهنیت به حوزه معنویت و روحانیت ابراهام مازلو است که با تاکید بر رشد ویژگی‌ها و ابعاد ماوراء فردی دانش آموزان، دستیابی به تعالی خود، رشد تفکر شهودی و تکامل معنوی را به عنوان اهداف مهم برنامه‌های آموزشی و درسی مطرح می‌سازد. در واقع، از دیدگاه مازلو «هر یک از ما یک ماهیت درونی دارد که شبه غریزی، ذاتی، معین و طبیعی است. مناسبترین کاری که باید انجام داد این است که به جای سرکوب کردن و فرو نشانیدن این ماهیت درونی به بارز کردن، تقویت و یا حداقل

تشخیص آن می‌پردازیم.» (۸)

واگان: «معتقد است، معنویت اصولاً به عنوان پدیده‌ای عام در همه انسان‌ها وجود دارد ولی رشد و پرورش آن مستلزم بسترهای آموزشی مناسب است. این صاحب نظر با استناد به دیدگاه و تعریف «پل تیلیج» از معنویت به عنوان قلمرو

علايق و دغدغه‌های غایی تاکید می‌کند که هر فردی می‌تواند یک فرد معنوی باشد؛ زیرا همه افراد نوعاً دارای دغدغه‌های غایی هستند. از سوی دیگر، واگان با نام بردن از مفهومی تحت عنوان بلوغ معنوی، معتقد است که این ویژگی ناظر بر فهم دیگران و همدلی با آنها، صرف نظر از جنسیت، سن، قومیت و عقیده و نیز احترام گذاشتن به همه اشکال زندگانی است.»

فوکو: «بر این باور است که معنویت مجموعه‌ای از کاوش‌ها، کارها و تمرین‌هایی است که منجر به مراقبه می‌شود، کارهایی مانند خالص کردن خود، ریاضت و توجه به روح که این اعمال در قالب دانش و آگاهی نیستند بلکه بخشی از وجود فرد هستند که به منظور کسب و رسیدن به حقیقت بکار برده می‌شوند. براساس این گفته، می‌توان نتیجه گرفت که حقیقت چیزی نیست که فرد بتواند به آسانی به آن نایل شود بلکه برای رسیدن به آن نیاز است که فرد به تغییر و اصلاح درونی خود پردازد و این یک مسئولیت متقابل است. از یک سو حقیقت موجب سعادت و نیکبختی و آرامش روح خواهد شد و از سوی دیگر، فرد برای رسیدن به حقیقت باید نیروهای درونی خود را متمرکز کند و به تزکیه پردازد.»

دیدگاه ویلبر: ویلبر با استناد به مفاهیم و تعاریف ارائه شده در مورد معنویت، ویژگی‌های مشترک این تعاریف را بدین شرح معرفی می‌کند:

الف: معنویت اصولاً مستلزم بالاترین سطح رشد و تکامل فرد در ابعاد مختلف رشد شناختی، اخلاقی، عاطفی و بین فردی است.

ب: معنویت دارای خط سیر رشد و تحول خاص خود است.

ج: معنویت در هر درجه از رشد، به مثابه نوعی نگرش (مثلاً باز و گشوده بودن نسبت به مبدا غایی) است.

د: معنویت ملازم با اوج تجربه انسانی است. به اعتقاد ویلبر، یک دیدگاه جامع و یکپارچه از معنویت

شامل و در بردارنده همه خصوصیات پیش گفته است.»

پل هرست: «فیلسوف تربیتی "پل هرست" در سال ۱۹۷۴ معنویت را یکی از هشت منطقه‌ی اساسی از تجربه و دانش بشر می‌داند. (هنر و زیبایی، اخلاقی، زبانی، ریاضی، فیزیکی، علمی، اجتماعی و سیاسی، معنوی) و همچنین آن را یک آگاهی از خود فرد و میل به برقراری ارتباط با یک منبع متعالی معنا می‌داند.» (۹)

علامه شهید مرتضی مطهری: معمولاً امور معنوی را در مقابل امور مادی قرار می‌دهند، ولی شهید مطهری رحمت الله علیه، برای اولین بار معنویت را در مقابل مادیت قرار نداد، بلکه مرتبه دیگری برای آن قائل شد. شهید مطهری مادیت را نقطه مقابل معنویت نمی‌دانست و امور مادی و معنوی را هم‌عرض و هم‌دوش یکدیگر شمرده و جاذبه‌ها و کشش‌هایی که در وجود انسان است را معنویت معرفی می‌کرد که جنس آن مادی نیست بلکه فطری است. مثل میل به حقیقت‌جویی، میل به زیبایی و میل به پرستش که در بسیاری از آثار ایشان مثل «انسان در قرآن»، «جهان بینی توحیدی» و «آزادی معنوی» به این موضوع پرداخته شده است. به تعبیر شهید مطهری، معنویت نوعی احساس درونی آمیخته با فطرت انسان است که یک‌سری ویژگی‌ها را در درون انسان به وجود می‌آورد. دکتر علی شریعتی: معنویت را لازمه انسانیت دانسته و در تعریف آن گفته که: «معنویت نوعی احساس عرفانی است و اگر این احساس از انسان‌ها گرفته شود، دیگر انسانی وجود ندارد و انسان بدون معنویت فقط حیوانی کامل‌تر است.»

مولانا جلال الدین رومی (مولوی): به تعبیر مولوی در دفتر دوم مثنوی معنویت هدف غایی انسان است، به این شعر مولوی توجه کنیم:

در زمین مردمان خانه مکن  
کار خود کن کار بیگانه مکن  
کیست بیگانه، تن خاکی تو  
کز برای اوست غمناکی تو  
گر تو تن را چرب و شیرین می‌دهی  
جوهر خود را نبینی فربھی

می‌توان معنویت را ظرفیت و موقعیتی برای فراتر رفتن از خود و ایجاد حس تعالی، راز گونه، هیبت و هماهنگی بین ذهن، بدن، خود و جهان دانست. معنویت بیشتر بر خردمندی تاکید می‌کند تا بر معرفت و دانش

گر میان مشک تن را جا شود  
روز مردن گند او پیدا شود  
مشک را بر تن مزین بر دل بمال  
مشک چه بود نام پاک ذوالجلال  
آن منافق مشک بر تن می نهد  
روح را در قعر گلخن می نهد  
بر زبان نام حق و در جان او  
گندها از فکر بی ایمان او  
ذکر با او همچو سبزه گلخن است  
بر سر مبرز گل است و سوسن است  
آن نبات آنجا یقین عاریت است  
جای آن گل مجلس است و عشرت است  
طبیات آید به سوی طیبین  
للخیثین الخیثات است هین  
کین مدار آنها که از کین گمرهند  
گورشان پهلوی کین داران نهند  
اصل کینه دوزخ است و کین تو  
جزو آن کل است و خصم دین تو  
چون تو جزو دوزخی پس هوش دار  
جزو سوی کل خود گیرد قرار  
تلخ با تلخان یقین ملحق شود  
کی دم باطل قرین حق شود  
ای برادر تو همان اندیشه ای  
ما بقی تو استخوان و ریشه ای

گر گل است اندیشه ات تو گلشنی

ور بود خاری تو هیمه گلخنی

گر گلابی، بر سر و جیبت زنند

ور تو چون بولی بروننت افکنند

عوامل مؤثر در تقویت معنویت فطری

در آفرینش انسان خداوند سرشت و فطرت خاصی قرارداده است. فطرت، عامل اساسی حرکت و تلاش و تکاپوی دایمی انسان به سوی کمال مطلوب است. کشش‌ها و گرایش‌های فطری برخلاف کشش‌های غریزی و مادی، ریشه در اندام جسمی ندارند و از ویژگی‌های ثابت و اصیل روحی‌اند. این گرایش‌ها آگاهانه نیستند و شکوفایی استعدادهای فطری، مشروط به برطرف کردن موانع آن‌ها و قرار گرفتن در جهت اصلی کمال است. بنابراین، گرایش‌های فطری قابل تربیت و پرورش‌اند. گاهی این گرایش‌ها بر اثر عدم هدایت و پرورش صحیح، از مسیر اصلی خود خارج می‌گردند و زمینه و وسیله‌ای برای وسوسه‌های شیطان می‌شوند. معنویت‌گرایی انسان نیز یک واقعیت فطری است که خداوند سبحان در وجود انسان قرار داده است.

گام‌های رسیدن به بلوغ معنوی

برای رسیدن به بلوغ معنوی باید گام‌هایی را برداشت که در اینجا به اختصار بیان می‌کنم:

۱- دیدن: اولین گام برای رسیدن به بلوغ معنوی دیدن است، کافی است برای چند دقیقه و یا چند ثانیه فارغ از تعلقات دنیایی به دور و برمان نگاهی بی‌اندازیم، نگاهی از روی دقت و تفکر. شخصی که آینه‌ای را تمیز می‌کند، فقط به آینه نگاه می‌کند و کثیفی‌های آن را پاک می‌کند و ممکن است اصلاً توجهی به تصویر خود در آن نکند، با اینکه در حال نگاه کردن به آینه است. پس باید آنچه را که در اطرافمان هست ببینیم، آن هم دیدنی که تفکر بیاورد.

اما چه ببینیم: باید دید آثار وجود موجودی دیگر را، موجودی که هم با ماست و هم با تمام این عالم. ببینیم که پرندگان در هوا را، چه کسی نگه داشته است؟ ببینیم این کهکشان با این عظمت و بزرگی را چه قدرتی بوجود آورده است؟ باید در احوال همه مخلوقات خداوند نگریست، ببینیم خداوند به هر موجودی برای بقا و زندگی مخصوصش چه داده است؟

خداوند آدمی را به تفکر در عالم خلقت (مثل خلقت آسمان‌ها و زمین، رؤیت نظام عالم و...) دعوت می‌کند؛ به‌عنوان مثال می‌فرماید: «أَوَلَمْ يَنْظُرُوا فِي مَلَكُوتِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ مِنْ شَيْءٍ وَأَنْ عَسَى أَنْ يَكُونَ قَدِ اقْتَرَبَ أَجَلُهُمْ فَبِأَيِّ حَدِيثٍ بَعْدَهُ يُؤْمِنُونَ.» (۱۰) آیا در ملکوت آسمان‌ها و زمین و هرچه خدا آفریده، به دقت نمی‌نگرند (تا بدانند آفرینش همه‌ی آنها هدفدار است، نه بیهوده) و اینکه شاید زمان (مرگ) آنان نزدیک شده باشد؟ پس بعد از این (آیات روشن)، به کدام سخن ایمان خواهند آورد؟»

همچنین خلقت خود انسان، از موضوعات تفکر است. خداوند در مورد تفکر در خود می‌فرماید: «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَ فِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ.» (۱۱) و در زمین آیاتی برای جویندگان یقین است و در وجود خود شما (نیز آیاتی است) آیا نمی‌بینید؟» تفکر موجب رشد انسان است. امام علی (ع) می‌فرماید: «الْفِكْرُ يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ.» (۱۲) فکر، عامل هدایت آدمی به رشد است. «تفکر موجب می‌شود آدمی به وابسته بودن مخلوقات پی برده و به این نتیجه برسد که نظام خلقت نیاز به پروردگاری دارد که مدبّر عالم است.» (۱۳)

واژه‌ی معنویت تا دهه‌ی ۱۹۶۰م بیشتر بیانگر مباحث دینی بود. و از آن زمان به بعد گرایش به کاربرد معنویت در تمام رشته‌ها، مثلاً معنویت در پرستاری، علوم اجتماعی، بوم‌شناسی، حوزه‌هایی مانند رسانه‌ها و حتی حوزه‌هایی مانند فیزیک نوین وجود پیدا کرد

برای چند لحظه ببینیم از کجا آمده‌ایم؟ به کجا می‌رویم؟ و اصلاً برای چه آمده‌ایم؟ پس اولین گام و قدم برای رسیدن به بلوغ معنوی دیدن آنچه که در اطراف ما هست می‌باشد. آن هم به فرمایش امیرالمومنین علی علیه السلام، نه فقط با چشم سر که با دیده باطن.

آن چه نادیدنی ست آن بینی  
 همه آفاق گلستان بینی  
 گردش دور آسمان بینی  
 و آن چه خواهد دلت، همان بینی...  
 آفتابیش در میان بینی  
 کافر مگر جوی زیان بینی  
 عشق را کیمیای جان بینی  
 وسعت ملک لامکان بینی  
 و آن چه نادیده چشم، آن بینی  
 از جهان و جهانیان بینی  
 تا به عین الیقین عیان بینی  
 وَحَدَهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ  
 در تجلی ست یا اُولی الأَبصار  
 روز بس روشن و تو در شب تار  
 همه عالم مشارق انوار...  
 جلوه آب صاف در گل و خار  
 لاله و گل نگر در این گلزار  
 بهر این راه توشه‌ای بردار  
 که بود پیش عقل بس دشوار  
 یار جو بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ  
 باز می‌دار دیده بر دیدار  
 پای او هام و دیده افکار  
 جبرئیل امین ندارد بار

چه زیبا سروده است هاتف اصفهانی در همین رابطه:  
 چشم دل باز کن که جان بینی  
 گر به اقلیم عشق روی آری  
 بر همه اهل آن زمین به مراد  
 آن چه بینی، دلت همان خواهد  
 دل هر ذره را که بشکافی  
 هر چه داری اگر به عشق دهی  
 جان گدازی اگر به آتش عشق  
 از مضیق جهات درگذری  
 آن چه نشنیده گوش، آن شنوی  
 تا به جایی رساندت که یکی  
 با یکی عشق ورز از دل و جان  
 که: یکی هست و هیچ نیست جز او  
 یار بی‌پرده از در و دیوار  
 شمع جویی و آفتاب بلند  
 گر ز ظلمات خود رهی، بینی  
 چشم بگشا به گلستان و ببین  
 ز آب بی‌رنگ، صد هزاران رنگ  
 پا به راه طلب نه و از عشق  
 شود آسان ز عشق کاری چند  
 یار گو بِالْعُدُوِّ وَالْأَصَالِ  
 صد رهت لن ترانی ار گویند  
 تا به جایی رسی که می‌نرسد  
 بار یابی به محفلی کآن جا

مرد راهی اگر، بیا و بیار...

وَحَدَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ

این ره، آن زاد راه و آن منزل

که: یکی هست و هیچ نیست جز او

۲- شنیدن: بعد از دیدن آثار خداوند تبارک و تعالی باید گوش شنوا داشت، نه گوشی که هر صدایی را می شنود و می گذرد، بلکه باید شنید سخن اهلش را. به این معنا که سرا پا گوش شویم و دل سپاریم به حرف حق، چون انسانی که نشنود، نداند، و کسی که نخواهد بشنود به جایی نرسد، چون افرادی که احساس عدم نیاز به شنیدن دارند نمی آیند و نمی شنوند، به همین دلیل به جایی هم نمی رسند. مانند صدر اسلام که برخی از شنیدن سخن پیامبر(ص) سر باز زده و یا گوش هاشان را می پوشیدند تا نشنوند! و یا اینکه می شنیدند اما دل نمی دادند! پس باید گوشمان را آماده شنیدن کنیم و دل سپاریم به شنیده ها، و بدانیم زانو زدن انسانی برای شنیدن حقایق، او را به بلوغ معنوی می رساند.

قرآن این افراد را اینگونه توصیف می کند: «وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ.» (۱۴) و همانا بسیاری از جنیان و انسان ها را برای دوزخ آفریدیم، (که سرانجامشان به آنجا می کشد، چرا که) آنان دل هایی دارند که با آن حق را درک نمی کنند، و چشمانی دارند که با آن نمی بینند، و گوش هایی دارند که با آن نمی شنوند، آنان همچون چهارپایان، بلکه گمراه ترند، آنان همان غافلانند!»

۳- تکبر نورزیدن: من نگفتن از گام های رسیدن به بلوغ معنوی است، گفتن من، انسان را از رسیدن به بلوغ معنوی باز می دارد، انسان باید افتخار کند که بنده خداوند است. نگفتن من، دوری کردن از تکبر و نخوت است، انسان در برابر خداوند و بندگانش نباید تکبر کند. شیطان را تکبرش رجیم = رانده شده، کرد!

فرق سلیمان و قارون که هر دو از ثروتمندان تاریخ بودند در همین نکته است، که قارون می گفت: فکر من، تدبیر من، ثروت من، کاخ من و... و سلیمان می گفت فکر و تدبیر و ثروت و سلطنت و قدرت، همه از آن خدا است.

۴- تواضع و فروتنی: خود را برتر ندیدن بلکه کوچکتر دیدن از دیگران، از راه های رسیدن به بلوغ معنوی

است. نباید خود را بالاتر از دید، این ندیدن خود، گامی برای رسیدن به معنویت است. جلوه فروتنی و ندیدن خود در سه جا می‌باشد: الف: سلام کردن به همه، کوچک و بزرگ. ب: در هر مجلسی که وارد می‌شود هر کجا جا باشد بنشیند. ج: پذیرش حرف حق از هر کسی. هر گاه دید طرف مقابلش حق می‌گوید بپذیرد.

۵- خواندن: انسان باید اهل مطالعه و خواندن آثار و سرنوشت دیگران باشد. مطالعه در آثار و احوالات دیگران سبب شناخت بیشتر راه‌ها و ابزار رسیدن به معنویت است. خداوند معجزه پیامبر خاتمش (ص) را کتاب قرار داده است، و این کتاب را وسیله هدایت و راهنمایی انسان خوانده است، «ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ» (۱۵) آن کتاب (قرآن) که در (حقانیت) آن هیچ تردیدی راه ندارد، راهنمای پرهیزگاران است. «خداوند فرمان به قرائت کتابش می‌دهد: «فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ... فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ» (۱۶) «پس به اندازه‌ای که برای شما امکان دارد قرآن بخوانید.» خواندن کتاب خدا که سراسر موضوعات اخلاقی، عبادی، اجتماعی، تاریخی، سرگذشت پیشینیان، مطالعه آفرینش و هستی است، دعوت و فراخوان به معنویت است.

۶- عبادت و ذکر خدا: یکی دیگر از گام‌های رسیدن به بلوغ معنوی عبادت خداوند و ذکر است. مداومت بر واجبات، انجام مستحبات، ذکر و توجه به حضور خداوند در همه لحظات زندگی، یکی از راه‌های کسب صفای باطن و معنویت است. به همین جهت اولیای الهی و عارفان بالله سفارش اکید به خواندن نماز شب دارند. به ویژه اگر انسان یک ساعت پیش از اذان صبح بیدار شود و به نماز شب و نیایش با پروردگار در خلوت و تاریکی شب پردازد، صفای باطن خاصی پیدا می‌کند. شب خصوصیتی دارد که باعث گردیده عبادت در آن آثار ویژه‌ای پیدا شود، بیشتر مقامات معنوی، ارزش‌های انسانی و الطاف خاصه الهی در شب به بندگان داده شده است.

از خصوصیات شب: آرام، محکم، بدون ریا، بدون اشتغال به روزمرگی‌ها، دل نشین، تنها، خلوت انسی و... می‌باشد. از عبادت‌هایی که ثوابش را مبهم گذاشتن، نماز شب است. اثرات نماز و نیایش در دل

شب بر روح و روان و معنویت و زندگی انسان بسیار زیاد است.

۷- خوف و رجاء: خوف یعنی ترس، و رجاء یعنی امید. از ویژگی‌های انسان‌های مومن تعادل در زندگی است. خوف و رجاء همان تعادلی است که انسان را به سرمنزل مقصود می‌رساند.

خوف، ترس داشتن از انحراف، ظلم و ستم، تجاوز به حقوق دیگران، دور شدن از انسانیت، کبر و نخوت، و در نتیجه دور شدن از خدا و اولیای خدا است.

رجاء، امیدی است که محرک انسان به سوی رشد و تعالی و سعادت و کمال است. امید به گذشت و رحمت خدا، به توانایی و تلاش خود، به عنایات خاصه خداوند و اولیایش، به تاثیر کارهای نیک و دستگیری از دیگران، و به پاداش نیک برای اهداف و کارهای نیک است. یکی از راههای رسیدن به معنویت داشتن ترس و امید است، ترس و امیدی ارزشمند است که انسان را در رسیدن به مقصود یاری کند.

موانع رشد معنوی

بر سر راه رسیدن انسان به معنویت موانع گوناگون بسیاری است. در اینجا با تکیه به قرآن به چند مورد اشاره می‌کنم:

جهل و نادانی: از جمله موانع رشد معنوی، جهل انسان است. جهالت و نادانی ام الفساد بشر است. امام علی (ع) می‌فرماید: «... أَلْجَهْلُ يُغْوِي وَ يُرْدِي: ... جهل انسان را گمراه و پست می‌کند.» (۱۷)؛ انسان جاهل، از نیروی تعقل خود بهره نمی‌برد تا بتواند با مشاهده خلقت جهان و نعمت‌ها و... به وجود پروردگار یکتا پی‌برد؛ به همین سبب به انواع انحراف‌ها و گناهان آلوده می‌شود. امام علی (ع) می‌فرماید: «أَلْجَهْلُ يُفْسِدُ الْمَعَاد.» (۱۸) جهل و نادانی فرجام انسان را نابود می‌کند.»

۱- کفرورزی: کفر پوشیدن حقیقت است. وقتی حقیقت پوشیده شد انسان به معرفت نمی‌رسد. یکی از علل عدم رشد معنوی، کفرورزی است. خداوند در این باره می‌فرماید: «... لَكِنَّ اللَّهَ حَبَبٌ إِلَيْكُمْ الْإِيمَانَ وَ زَيْنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَ كَرَهُ إِلَيْكُمْ الْكُفْرَ وَ الْفُسُوقَ وَ الْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ.» (۱۹) ... ولی خداوند ایمان را محبوب شما قرار داده و آن را در دل‌هایتان زینت بخشیده و (به‌عکس) کفر، فسق و گناه را منفورتان قرار داده است؛ کسانی که دارای این صفاتند، هدایت یافتگانند!»

۲- پیروی از شهوات: در درون انسان قوا و غریزه‌هایی است که از آن‌ها تعبیر به شهوات هم می‌شود، این شهوات لازمه حیات انسان است. لکن فرورفتن در شهوات و آنها را به جای اهداف و مقاصد قراردادن، مانعی بزرگ و اساسی بر سر راه رشد معنوی است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا.» (۲۰) اما پس از آنان، فرزندان ناشایسته‌ای روی کار آمدند که نماز را تباه کردند و از شهوات پیروی نمودند؛ و به‌زودی نتیجه گمراهی خود را خواهند دید! «دامنه شهوات گسترده است، اما در قرآن و حدیث به دو مانع مهم به دلیل نقش بیشتر در رشد معنوی اشاره شده است.

۳- ضایع کردن نماز: خداوند در آیه مذکور در سطور بالا، از ضایع کردن نماز به‌عنوان مانع رشد معنوی سخن گفته است؛ «کسی که نماز می‌خواند ولی بدون شرایط آن، یا بدون عذری با تأخیر این کار را انجام می‌دهد، چنین کسی نماز را ضایع کرده و آن را سبک شمرده است.»

۴- تکبر: مانع دیگر در رشد معنوی، تکبر است. خداوند در قرآن در مورد تکبر می‌فرماید: «سَأَصْرَفُ عَنْ آيَاتِي الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَإِنْ يَرَوْا كُلَّ آيَةٍ لَا يُؤْمِنُوا بِهَا وَإِنْ يَرَوْا سَبِيلَ الرُّشْدِ لَا يَتَّخِذُوهُ سَبِيلًا وَإِنْ يَرَوْا سَبِيلَ الْغَيِّ يَتَّخِذُوهُ سَبِيلًا ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَكَانُوا عَنْهَا غَافِلِينَ.» (۲۱) به‌زودی کسانی را که بناحق در زمین تکبر می‌ورزند، از (ایمان به) آیات خود منصرف می‌سازم، (به‌گونه‌ای که) اگر هر نشانه‌ای (از قدرت ما را) ببینند، ایمان نمی‌آورند و اگر راه رشد را ببینند، آن را بر نمی‌گزینند و اگر راه انحراف را ببینند، آن را راه خود گیرند. این بدان جهت است که آنان آیات ما را تکذیب کردند و همواره از آنها غافل بودند. «

#### جمع‌بندی

در فرهنگ قرآن و حدیث، ایجاد رابطه درست بین انسان و زندگی اش، ایجاد رابطه درست بین انسان با انسان‌های دیگر، ایجاد رابطه درست بین انسان و موجودات و مخلوقات الهی، و ایجاد رابطه انسان با خالقش، و کسب آرامش در پرتو این روابط، از آثار رشد معنوی است. اهمیت رشد معنوی در رسیدن آدمی به کمال و سعادت دنیا و آخرت است. تفکر، ایمان و انجام خوبی‌ها و ترک زشتی‌ها، از عوامل رشد معنوی است؛ جهل، کفرورزی و پیروی از شهوات و تکبر از موانع رشد معنوی است.

منابع

۱. علی اکبر دهخدا، لغت نامه، تهران، موسسه لغت نامه دهخدا، واژه معنوی
۲. برگرفته از اینترنت
۳. سلحشوری، احمد (۱۹۳۰) حدود و ثغور تربیت معنوی، رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، س ۲، ش ۲، ص ۴۴
۴. سلحشوری، همان
۵. لویس داف، ۲۰۰۳، ویژگی تربیت معنوی
۶. سلحشوری، همان
۷. ویلیام جیمز، تنوع تجربه های دینی، ترجمه حسین کیانی، نشر حکمت
۸. امینی، محمد، ماشااللهی نژاد، زهرا، تأملی برجایگاه و چگونگی توجه به پرورش معنویت در دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی، دو فصلنامه علمی و پژوهشی تربیت اسلامی، سال هشتم، ش ۱۳۹۲، ۱۶، ص ۲۹-۷
۹. برگرفته از مبانی نظری و پیشینه پژوهش ابعاد تربیت معنوی، فصل دوم، پایان نامه کارشناسی ارشد و دکترا
۱۰. سوره اعراف، آیه ۱۸۵
۱۱. سوره یونس، آیه ۲۱-۲۰
۱۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ ۱۴۱۰ ق؛ غررالحکم و دررالکلم؛ محقق / مصحح: سید مهدی رجائی، قم: دارالکتب الاسلامی، ص ۴۳؛ لیشی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ (للیثی)، محقق / مصحح: حسین حسنی بیرجندی، قم: دارالحدیث، ۱۳۷۶ ش، ص ۵۰
۱۳. با تلخیص؛ طباطبائی، محمدحسین؛ ۱۳۷۴: میزان فی تفسیرالقرآن؛ مترجم: محمد باقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم دفتر انتشارات اسلامی، ج ۸، ص ۴۵۵
۱۴. سوره اعراف، آیه ۱۷
۱۵. سوره بقره، آیه ۲
۱۶. سوره مزمل، آیه ۲۰
۱۷. تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ۱۲۵، ج ۲۱۷۳
۱۸. همان، ۹۳: ۶۵۰
۱۹. سوره حجرات، آیه ۷
۲۰. سوره مریم، آیه ۵۹
۲۱. سوره اعراف آیه ۱۴۶