



راه مطمئن سلامت معنوی تکیه به وحی آسمانی است

غرب در قرن بیستم سلامت معنوی را طرح کرده در حالی که اسلام در بیش از ۱۴۰۰ سال قبل بدان توجه داشته است.

غرب در قرن بیستم سلامت معنوی را طرح کرده در حالی که اسلام در بیش از ۱۴۰۰ سال قبل بدان توجه داشته است.

به گزارش خبرنگار مهر، متن زیر یادداشتی است که حجت الاسلام والمسلمین ابوالفضل ساجدی، عضو هیئت علمی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) در مورد سلامت معنوی و پیشتازی اسلام بر غرب در طرح سلامت معنوی نوشته است:

کاربردهای واژه «سلامت» در غرب

در غرب واژه سلامت که معادل انگلیسی آن «health» است دست کم سه مرحله را طی کرده است:

۱. واژه (سلامت) تا قرن ۱۹ غالباً به «نبود بیماری جسمی و نقص عضو» تعریف می شد، چنان که آسler (پزشک معروف انگلیسی) در پاسخ به سؤالی در این مورد، می گوید: «سلامت عبارت است از عدم وجود بیماری در فرد.»

۲. به تدریج این مفهوم مورد بازنگری قرار گرفت تا آنکه در اساسنامه سازمان جهانی بهداشت مفهوم سلامت این گونه تعریف شد: «سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو.»

۳. از دهه هفتاد قرن بیستم عصری جدید به نام «معنویت» مورد توجه قرار گرفته و در سال ۱۹۸۳ به اجلاس سالیانه بهداشت جهانی کشیده شد و در اجلاس همان سال (سی و ششمین اجلاس سالیانه بهداشت جهانی) بُعد چهارم سلامت به بحث و تبادل نظر گذاشته شد. نهایتاً در سی و هفتمین اجلاس سالیانه بهداشت جهانی «معنویت به عنوان بخش جدایی ناپذیر استراتژی های سلامت کشورهای عضو سازمان جهانی بهداشت» به تصویب رسید.

کاربردهای واژه «سلامت» در متون دینی

جالب است بدانیم که در روایات معصومین (ع) واژه سلامت غالباً ناظر به «امور معنوی» و «ابعاد فرا مادی زندگی» انسان به کار رفته است و واژه صحت غالباً به «امور جسمانی» و «ابعاد مادی زندگی» انسان اشاره دارد.

بر این اساس گرچه معنویت در غرب قبل از قرن بیستم نیز مطرح بوده است اما سلامت معنوی، واژه جدیدی است که در قرن بیستم طرح شده است. می توان گفت اگر غرب در قرن بیستم از بعد چهارم سلامت سخن گفته و آن را سلامت معنوی نامیده است اسلام در ۱۴۰۰ سال قبل به این ساحت از سلامت توجه و بر آن تاکید کرده است. سلامت معنوی مورد بحث در غرب از سلامت معنوی اسلامی فاصله زیادی دارد. بر اساس روایات نه تنها سلامت، ساحت معنویت را هم در بر گرفته بلکه اساساً سلامت فقط در این ساحت به کار رفته است.

بعد چهارم سلامت

در قرن بیستم معنویت به عنوان بُعد چهارم سلامت مطرح شد و در سی و هفتمین اجلاس سالیانه بهداشت جهانی به تصویب رسید. بر اساس بیانیه این اجلاس کسی که به ظرفیت معنوی خود توجه نداشته و در مورد فعلیت بخشی به آن، گام لازم را برندارد نمی توان او را برخوردار از سلامت نامید. وقتی به روایات معصومین (ع) که حدود ۱۴ قرن قبل طرح شده می نگرییم مشاهده می کنیم که غالباً واژه سلامت در مورد ساحت معنوی انسان به کار رفته است:

سلامت از فتنه ها:

عن الرسول (ص): «قَمَنْ أَرَادَ مِنْكُمْ التَّجَاةَ بَعْدِي وَ السَّلَامَةَ مِنَ الْفِتَنِ الْمُرْدِيَةِ فَلْيَتَمَسَّكْ يَوْلَايَةَ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ»؛ «کسی که در پی نجات و سلامت از فتنه های پیش آمده است باید به ولایت علی ع تمسک بجوید».

دعای پیامبر (ص) در تعقیب نماز ظهر: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مُوجِبَاتِ رَحْمَتِكَ وَ«السَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ»؛ خدایا! اسباب رحمتت؛ و سلامت از تمام گناهان را از تو می طلبم؛ (ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۸۲) و همچنین در دعای مأثور برای شب یکشنبه آمده است: «اللَّهُمَّ؛ أَسْأَلُكَ الْعَقَافَ وَ«السَّلَامَةَ مِنَ الذُّبُوبِ وَ الْخَطَايَا»؛ خدایا؛ پاکدامنی و «سلامت از گناه و خطا» را از تو می طلبم» (بحارالانوار، ج ۸۷، ص ۱۵۹)

سلامت نفس:

در دعای امام صادق (علیه اسلام) در تعقیب نماز آمده است: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ؛ «السَّلَامَةَ فِي نَفْسِي» یعنی بارالها! به حق محمد و آلش؛ «سلامت نفس» به من عطا فرما!». (وسائل الشیعه، ج ۶، ص ۴۸۵)

واژه صحت در روایات غالباً برای بعد جسمی بکار رفته است مانند: قال الصادق ع: «إِنَّمَا.... الْبَلَاءُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الصِّحَّةِ فِي مَعْصِيَةِ اللَّهِ» «گرفتار بودن همراه بندگی خدا را بر سلامتی همراه با گناه ترجیح می دهم». (الکافی، ج ۸، ص ۲۲۲)

قال الصادق (ع): «مَنْ زَارَ أَخَاهُ فِي اللَّهِ فِي «مَرَضٍ» أَوْ «صِحَّةٍ».....» «کسی که برادرش [دینی] اش را برای رضای خداوند در بیماری یا سلامتی زیارت کند.....». (الکافی، ج ۲، ص ۱۷۷)

روایات مشتمل بر سلامت دست کم سه پیام دارد:

۱. اسلام، قرن ها زودتر از غرب سلامت معنوی را طرح کرده است.

۲. انسان مؤمن باید چنان اهتمامی به بعد معنوی خود داشته باشد که هرگاه از سلامت و بیماری سخن می گوید ابتدا ساحت معنوی به ذهنش تبادر کند. اگر غالباً یا همیشه در میان خانواده ها و جامعه، سلامت در مورد امور جسمانی به کار می رود ما از فرهنگ دینی فاصله زیادی داریم.

۳. مؤمن سلامت معنوی را بر سلامت جسمی مقدم می کند، چنانچه در روایت فوق، امام صادق (ع) گرفتاری همراه با بندگی خدا را بر سلامت جسمانی همراه با گناه ترجیح می دهد، اما اینکه سلامت معنوی از نگاه اسلام به چه معناست و چه رابطه ای با سایر ساحت های سلامت دارد.

معنویت در نگرش اسلامی

رویکرد اسلامی در باب معنویت همسو با نظام معرفتی اسلام و هستی شناسی توحیدی طراحی شده است. بنا بر جهان بینی اسلامی، هستی و جهان از دو لایه تشکیل شده است؛ لایه ای ظاهری که آشکار است و انسان ها با ابزارهای ادراکی معمولی بدان دسترسی دارند؛ لایه ای باطنی که پنهان و خارج از دسترس همگانی است و انسان برای فهم آن به ابزارهای فراتر از مشاعر حسی نیاز دارد. لایه اول هستی را «جهان ظاهر»، «دنیا»، «عالم ماده» و «جهان ملک» نام گذارده اند و به لایه دوم «جهان غیب»، «ماوراء»، «عالم معنا» یا «جهان ملکوت» خطاب نموده اند.

به بیان آیت الله جوادی آملی جهان مَلَکی، موطن دنیایی و در دایره زمان و مکان است همان گونه که جهان ملکوتی موطنی فرامادی و خارج از دایره زمان و مکان دارد. این سطح بندی واقعیت در مفهوم شناسی لغوی «معنا» و «معنویت» نیز منعکس است. معنویت از ریشه معنا گرفته شده است؛ «معنا» سطح ژرف تری است که در مقابل پوسته و ظاهر به باطن و روح چیزی اشاره دارد. نگاه اسلامی به معنویت بر پایه اصل هستی شناختی فوق، بنا شده است. علامه طباطبایی ضمن پذیرش توأمان عالم ظاهر و باطن معتقد است که جهان باطن، موطن حیات معنوی است؛ جهانی که بسیار اصیل تر و واقعیت دارتر و پهناورتر از جهان ظاهر و ماده است.

بدین ترتیب جهان، ظاهر و باطن دارد. ظاهر آن عالم ماده و باطن آن عالم غیب و ملکوت است. انسان نیز ظاهر و باطن دارد. ظاهر او جسم و باطن او روح است. روح، ساحت ملکوتی انسان است که قابلیت ارتقا دارد. در معنویت اسلامی،

جهان باطن درون یعنی روح با جهان باطن برون یعنی ملکوت اتصال برقرار می کند و ارتباط شهودی می گیرد. هر قدر انسان بتواند ظرفیت جهان باطن را بیشتر شکوفا کند به دریای معنویت الهی بیشتر متصل خواهد شد. پس رجوع به وحی، ضرورت عقلی دارد.

«سلامت معنوی» از دو واژه ای ترکیب یافته که هر دو مطلوب آدمی است. همه ما به سلامت می اندیشیم، در پی دستیابی به آن هستیم و از بیماری گریزانیم. معنویت نیز ریشه در نهاد همه دارد و با فطرت انسانی گره خورده است.

تعریف سلامت معنوی: «سلامت» به وضعیتی گفته می شود که در آن، موجود، دارای نقص و عیب نباشد و کارکرد مناسب و وضعیت مطلوب خود را داشته باشد. سلامتی در سلامت جسمی، ناظر به اعضا و جوارح و اندام های درونی و بیرونی است؛ اگر بدن و اعضای آن کارکرد مطلوب مورد انتظار عقلایی را داشته باشند فرد از سلامت جسمی برخوردار است؛ اما در سلامت معنوی، سلامت معطوف به روح آدمی است. اگر روح انسان در وضعیت مطلوب خود از لحاظ معنویت باشد و در کارکردهای معنوی اش نقص و خللی نداشته باشد، آن انسان در «سلامت معنوی» به سر می برد.

بدین ترتیب سلامت جسمی نیازمند ارتباط با پزشک جسم و سلامت معنوی نیازمند ارتباط با پزشک روح و روان است و چون روح انسان ظرفیت ها و ابعاد پیچیده ای دارد، ارتباطات و تأثیر و تأثرها میان روح و جسم، میان فرد و جامعه، میان جهان درون و برون انسان، میان جهان غیب و شهود، و میان دنیا و آخرت، وجود دارد، راه مطمئن سلامت معنوی تکیه به وحی آسمانی است که بر این روابط پیچیده احاطه علمی لازم را داشته باشد. همین امر، ضرورت دین را نیز آشکار می سازد.

رابطه سلامت روانی و معنوی

۱. در سلامت روان، حالت مطلوبی که مورد توجه قرار می گیرد این است که فرد بتواند ذهنیت ها و احساسات خود را به گونه ای کنترل کند که احساس خوبی از زندگی داشته باشد و توانایی پیگیری اهداف خود را داشته باشد. رضایت از زندگی، امید به آینده، قدرت کنترل استرس و اضطراب و وسواس نداشتن از جمله شاخص های سلامت روانی است؛ اما در سلامت معنوی، حالت مطلوب، نیل به کمال و قرب الهی است. بدین ترتیب هدف سلامت معنوی با هدف سلامت روانی متفاوت است.

۲. سلامت معنوی تمام آثار سلامت روانی را به دنبال دارد اما سلامت روانی تمام آثار سلامت معنوی را به دنبال ندارد.

به رغم تفاوت میان این دو، اما آنها با هم ارتباط دارند؛ بدون تقویت ارتباط با خدا نیز می توان به سطحی از سلامت روانی دست یافت، اما از طرفی باید گفت سلامت معنوی و ارتباط با خدا می تواند سطح سلامت روانی را ارتقا دهد. برای مثال ویژگی هایی مانند اعتماد به خدا و توکل بر او می تواند در زدودن ناامیدی و اضطراب انسان مؤثر باشد. از سوی دیگر سلامت یا بیماری روان می تواند زمینه سلامت یا بیماری معنوی را فراهم کند. مثلاً کسی که قدرت کنترل احساسات خود را ندارد و یا نمی تواند تخیلات و افکار خود را هدایت کند و در نتیجه سلامت روانش در خطر است، طبیعتاً نمی تواند احساس حضور خدا را نیز در خود تقویت کند و یا از خیالات و وسوس شیطانی خود را رها کند.

برای مثال در حدیثی از امیرالمؤمنین (ع) نقل شده است که «ابلیس کمندی بزرگ تر از خشم و شهوت ندارد». براساس این حدیث شریف عدم توانایی در کنترل خشم که یک شاخص سلامت روانی است منجر به افتادن در دام ابلیس می شود. بدیهی است هدف اصلی ابلیس دور کردن انسان ها از معنویت و یاد خداست، بدین ترتیب، این حدیث بین یک شاخص سلامت روانی و سلامت معنوی پیوند برقرار کرده است. پیامبر اکرم (ص) در این باره می فرماید: «غضب ایمان را فاسد می کند همان طور که سرکه عسل را فاسد می کند».

یونگ نیز به رابطه میان ساحت معنوی و روانی انسان اشاره می کند و می گوید: من حتی یک بیمار را ندیده ام که اساساً، حل مشکلش به یک گرایش دینی از زندگی وابسته نباشد؛ منشأ بیماری روانی در بیماران به ارضا نشدن نیازهای معنوی آنها بازمی گشت. تنها وقتی که به دین بازگشتند و نیاز معنوی شان برآورده شد، بیماری شان هم به طور کامل درمان شد. طی دهه های گذشته، نظریه پردازان در زمینه های مختلف وجود دامنه گسترده ای از نیازهای معنوی انسان را مسلم می دانسته اند.

رابطه سلامت اخلاقی و معنوی

سلامت اخلاقی با نگاه سکولار ناظر به وضعیتی است که فرد فضیلت های اخلاقی و انسانی مانند نوع دوستی، هم دردی با دیگران، بخشندگی و ... را در خود به فعلیت برساند. سلامت اخلاقی با نگاه اسلامی علاوه بر اصلاح صفات و رفتار در رابطه با خود و دیگر انسان ها، و دیگر موجودات جهان مادی، رابطه با خدا را نیز مورد توجه و تاکید قرار می دهد. تفاوت سلامت معنوی با سلامت اخلاقی از نگاه اسلامی به تفاوت قلمرو اخلاق و معنویت برمی گردد.

قلمرو اخلاق در اسلام شامل رابطه انسان با خود، خدا، دیگر انسان ها، دیگر موجودات زنده و دیگر اشیا است؛ اما قلمرو سلامت معنوی، رابطه انسان با خداست. غایت در تربیت اخلاقی، بهبود روابط پنج گانه است، اما غایت در تربیت معنوی بهبود روابط انسان با خداست که به بهبود روابط انسان با سایرین نیز می انجامد. البته روابط پنج گانه که در اخلاق اسلامی مطرح است، در طول هم هستند نه در عرض هم. به همین دلیل در اخلاق اسلامی همه ی روابط باید در سایه ارتباط با خدا تنظیم شود. در نتیجه با نگاه اسلامی، سلامت معنوی یکی از غایات و بلکه غایت برتر در سلامت اخلاقی است.

سلامت اخلاقی با سلامت معنوی ارتباط دارد. فردی که اعتقاد به خدا ندارد می تواند درجه ای از زیست اخلاقی را در خود محقق کند و اخلاق سکولار را در خود تقویت کند، اما چنین کسی سلامت معنوی خود را تأمین نکرده است. با این حال سلامت اخلاقی می تواند زمینه سلامت معنوی را فراهم کند. بخل، حسادت و کینه توزی از جمله بیماری های اخلاقی هستند که طبق احادیث، ایمان و معنویت انسان را خدشه دار و یا نابود می کنند.

ائمہ اطہار (ع) بیانات بسیار زیادی در این باره دارند. برای نمونه می توان این چهار حدیث را یادآور شد: امام صادق (ع): «مؤمن نه کینه توز و نه حسود است.» امام صادق (ع): «حسادت ایمان را می خورد همان طور که آتش هیزم را می خورد.» رسول الله (ص): «برترین مردم در ایمان گشاده دست ترین آنهاست» رسول الله (ص): «هیچ چیز مانند خسیس بودن دینداری را از بین نمی برد» از سوی دیگر اعتقاد به اینکه خداوند به کارهای نیک انسان پاداش می دهد انسان را به سوی فضائل اخلاقی می کشاند و یا محبت به خداوند و خاندان پیامبر (ص) که از شاخص های سلامت معنوی است شخصیت انسان را به شخصیت اخلاقی آنها نزدیک می کند. بنابراین سلامت معنوی می تواند طراز سلامت اخلاقی انسان را بالا ببرد.

سلامت معنوی، حداکثر حضور خدا در زندگی همراه با نشاط، امید و سلامت روان است. سلامت معنوی اسلامی، رنگ توحیدی بخشیدن به انواع روابط (با خود، دیگران، و طبیعت) است. سلامت معنوی همه ابعاد وجودی انسان اعم از «بینشی»، «گرایشی» و «کنشی» در رابطه با خود، خدا، دیگر موجودات زنده و طبیعت را در بر می گیرد و همه روابط را به سمت معنویت هدایت می کند. بعد معنوی سلامت در برداشت اسلامی، مستلزم رنگ الهی و توحیدی یافتن همه این ابعاد وجودی است.

با توجه به نقش سلامت معنوی در حیات توحیدی، می توان گفت سلامت معنوی در عرض سلامت اخلاقی و سلامت اجتماعی نیست بلکه خود مبدأ و ریشه آنهاست. انسان توحیدی لاجرم اخلاقی نیز خواهد بود، چرا که از منیت و خودخواهی گذشته است و قلبش آکنده از محبت به اخلاقی ترین موجود یعنی خدای متعال شده است و طبعاً این محبت در رفتار و کنش او نیز نمودار می شود. از سوی دیگر دستورات دینی، تنها به جنبه فردی توجه ندارد بلکه رفتارهای اجتماعی انسان را نیز به سمت کمال مطلوب هدایت می کند. بنابراین کسی که التزام به اوامر الهی دارد &ndash اگر فهم درستی از اوامر الهی داشته باشد- لاجرم به لحاظ رفتار اجتماعی نیز در سلامت و بهبودی خواهد بود.

بدین ترتیب می توان گفت سلامت معنوی گرچه اصالتاً مربوط به ارتباط انسان با خداست، اما در ذیل خود، ارتباط انسان با خود، دیگران و طبیعت را نیز تحت الشعاع قرار می دهد و منشأ سلامت روانی، اخلاقی و اجتماعی، در سه مرتبه بینش، گرایش و کنش می شود.