



درباره «روح» چه می‌دانید؟

زندگی در سال‌های کرونا و درگیری با مسائل اقتصادی و اجتماعی، انسان‌ها را از مسائل بسیاری غافل کرده است؛ از جمله روحشان که آن هم نیاز به توجه و تغذیه دارد.

«وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا» این پاسخ صریح خداوند درباره مقوله «روح» است که در آیه ۸۵ سوره اسراء آمده است. طبق ترجمه مرحوم الهی قمشه ای از این آیه، خداوند به پیامبر (ص) می‌فرماید: «و تو را از حقیقت روح می‌پرسند، جواب ده که روح از (عالم) امر خداست (و بی واسطه جسمانیات به امر الهی به بدن‌ها تعلق می‌گیرد) و (شما پی به حقیقت آن نمی‌برید زیرا) آنچه از علم به شما دادند بسیار اندک است.»

زندگی در سال‌های کرونا و درگیری با مسائل اقتصادی و اجتماعی، انسان‌ها را از مسائل بسیاری غافل کرده است؛ از جمله روحشان که آن هم نیاز به توجه و تغذیه دارد.

این روزها مطب‌ها و مراکز درمانی پر از افرادی است که درگیر درمان جسم خود هستند. در این بین افرادی هم وجود دارند که سعی می‌کنند احساس ناخوشایندشان را که ناشی از حال نه چندان خوب روحی‌شان است با یک سفر زیارتی، عبادت، ورزش، یوگا، مدیتیشن یا مسافرت تفریحی بهتر کنند. توجه به روح آنقدر اهمیت دارد که حتی برای توجه انسان‌ها به روحشان یک روز در سال یعنی (۱۷ فوریه) را به نام «روح انسان» نامگذاری کرده‌اند.

توجه به روح انسان آنقدر اهمیت دارد که حتی فیلسوفان بزرگی مثل افلاطون و ارسطو هم به این موضوع پرداخته‌اند و درباره ارتباط روح و بدن نظرات متفاوتی ارائه داده‌اند. به اعتقاد افلاطون، روح، جوهر مجردی است (پیراسته از جرم، زمان، مکان، انقسام پذیری و ...) که بالفعل و قدیم rlm& است و قبل از بدن موجود بوده و فعلیت داشته ولی بدن جوهری است جسمانی، روح از مرتبه خود تنزل کرده و به بدن تعلق می‌گیرد. بنابراین روح انسان از عالم دیگری است و به جسم هیوط کرده و بدن به rlm& منزله زندان اوست. روح از عالم ملکوت است که از آن عالم تنزل پیدا کرده و در زندان تن گرفتار شده است. بر این اساس، این دو در اصل هستی هیچ ارتباطی با هم ندارند و کاملاً از هم بیگانه‌اند. نفس، موجودی مجرد، بالفعل، قدیم و ملکوتی است ولی بدن، موجودی جسمانی، حادث و دنیوی است.

اما ارسطو، نظریه استاد خود یعنی افلاطون را نپذیرفت و اعتقاد داشت رابطه روح و بدن، عمیق و وثیق است و این rlm& ارتباط، بر اساس ارتباط صورت با ماده قابل توجیه rlm& است. در نظریه ارسطو نه تنها از قدیم بودن روح و فعلیت آن پیش از بدن اثری نیست، بلکه روح را حادث به پیدایش بدن می‌داند و به ادله rlm& ای نیز استناد کرده rlm& است. این نظریه نفس و بدن را دو عنصر جدایی‌ناپذیر می‌داند. نفس، صورت جسم است و هر صورتی با ماده خود سازگاری دارد و روح و جسم با هم و همراه هم به وجود می‌آیند و ترکیب روح و بدن، ترکیبی اتحادی است، نه اینکه انسان از دو ذات و دو ماهیت ترکیب یافته باشد؛ نیمی از حقیقت انسان، جسمانیات او باشد و نیم دیگر نفسانیات او. این چنین نیست که انسانیت انسان به صورت اوست و آن روح مجرد اوست که اندیشه، اراده و حالات گوناگون انسان به آن وابسته است و نقش اصلی را در بروز و ظهور این آثار به عهده دارد. این نظریه ارسطو مورد قبول مشائیان، از جمله فارابی و ابن‌سینا هم قرار گرفت.

در باب اهمیت روح، نظر حمیدرضا مظاهری سیف - رئیس پژوهشکده مطالعات معنوی - را هم جویا شدیم. او به ایسنا می‌گوید: «حقیقت وجود انسان روح است. در واقع ما روح هستیم که مدتی با جسم مادی همراه شده ایم و بعد از مرگ خود را در جسم دیگری می‌یابیم که مادی نیست اما همین شبیه جسم مادی است. آن جسم دیگر را در خواب هم تجربه می‌کنیم. در خواب بدن خود را درک می‌کنیم که در جایی حضور دارد اما در واقع بدن مادی نیست و به آن بدن برزخی یا مثالی می‌گویند. از یک جهت مانند بدن مادی ماست ولی جنس آن کاملاً فرق می‌کند، شکل و صورت دارد اما ماده ندارد. به هر حال روح همواره با بدن است؛ گاهی بدن مادی و گاهی بدن مثالی و ما در حقیقت روح هستیم که در هر عالمی جسم متناسب با آن را به خود می‌گیریم و جسم‌های گوناگون را تجربه می‌کنیم. بنابراین اگر ما به خود واقعی مان توجه کنیم، روح را یافته ایم. روح از بدو تولد زندگی، خودش را در این دنیا پیش می‌برد و انسان از طریق یکسری تجربه‌ها متوجه روح می‌شود. ما در حالت عادی متوجه روح نیستیم و سرگرم نیازهای روزمره، سرگرمی‌ها و رنج‌ها و لذت‌های جسممان هستیم اما گاهی تجربه‌هایی برای ما اتفاق می‌افتد که روح را درک و احساس می‌کنیم. این تجربه‌ها تجربه‌های معنوی‌اند.»

رئیس پژوهشکده مطالعات معنوی با بیان اینکه روح ما نیاز به رسیدگی و توجه دارد، می‌گوید: «ممکن است روح ما بیمار شود، گاهی اوقات خیلی سرحال و گاهی اوقات هم خیلی بی‌حال است. در این بین علوم مختلف دانشی که برای شناخت روح و رسیدگی به آن کمک می‌کند، دانش معنویت است. معنویت از دیدگاه علم شناختی یک دانش تجربی است که به بررسی تجربه‌های معنوی می‌پردازد. اینکه چگونه می‌توان از روح مراقبت کرد در حوزه مهارت‌های معنوی جای می‌گیرد که فراگیری آن برای ما ضروری است.»

مظاهری سیف به زمینه‌های رخداد تجربه معنوی هم اشاره می‌کند: «شناخت این زمینه و شناخت نشانه‌های تجربه معنوی از جمله مهارت‌هایی است که همه ما به آن نیاز داریم تا خود را بشناسیم و از خلال آن روح خود را درمی‌یابیم. شناخت روح شناختی عملی است و ما در طول زندگی مان با رخ دادن تجربه‌های معنوی می‌توانیم روح خود را درک کنیم. برای مثال گاهی

اوقات ما احساس تنهایی می کنیم و حتی حوصله صمیمی ترین دوست خود را نداریم. در این لحظات سعی می کنیم با خدا صحبت کنیم که موجب برطرف شدن حس تنهایی، آرامش و شادی ما می شود. این دقیقا همان روح ماست؛ تجربیاتی که ما در لحظات دعا و مناجات پیدا می کنیم و احساس می کنیم در آغوش خدا هستیم. این روح ماست که به چنین درک هایی می رسد. یا وقتی وارد طبیعت می شویم و احساس می کنیم فراتر از ظاهر مادی طبیعت، زیبایی بی نهایت ما را مجذوب می کند، در واقع روح ماست که آن را درک می کند. این روح ماست که دشت سرسبز و آسمان بزرگ را درک می کند و قدرت خلاقیت بی نهایت را می بیند و احساس پیوند با آن همه زیبایی به انسان دست می دهد. ممکن است ساعت ها به دریایی که همیشه دیده ایم خیره شویم اما این بار برای ما متفاوت جلوه کند. این لحظه فقط چشم ظاهری ما دریا را نمی بیند بلکه روح ماست که حضور خالق را تماشا می کند و اراده برتری را درک می کند که همه چیز به آن وابسته است. این تجربیات در زندگی ما همان تجربه های معنوی اند. شناخت و درک این تجربه ها مهارت مهمی است. اینکه بتوانیم درباره این تجربه ها با یکدیگر صحبت کنیم خودش یک مهارت معنوی دیگر است. اینکه در مواقع لزوم ارتباط را با قدرت و عشق بیکران برقرار کنیم یک مهارت دیگر است. این موارد با دانش نظری و مفهوم سازی چندان انجام نمی شود.»

او می گوید: «ما به تعداد حواس پنجگانه ظاهری، حواس پنجگانه قلبی و روحی داریم. یعنی روح می بیند، می شنود، استشمام می کند، می چشد. اینکه عرفا در اشعار عرفانی زیاد از شراب نام آورده اند، برای این است که روح ما طعم عشق و معرفت را می چشد و از این بعد مادی زندگی فراتر می رود. واقعیت هستی بسیار گسترده تر و عمیق تر از این واقعیت مادی است. ما در این تجربه ها روح خود را لمس و ادراکات فرامادی پیدا می کنیم.»

رئیس پژوهشکده مطالعات معنوی معتقد است: «معنویت مثل هر چیز دیگری که ارزشمند است می تواند بدل هم داشته باشد. برای مثال در یوگایی که در حال حاضر می بینیم، بیش از روح به جسم توجه می شود. انسان اگر روح را درست نشناسد ممکن است به اشتباه احساس کند تغییرات بیوشیمی در بدن، همان روح است. ممکن است حالت شادی را با روح اشتباه بگیرد در حالی که روح نیست و فهم ناقص از روح است. ممکن است خیال کند روح و ماورا را تجربه می کند در حالی که لحظاتی است که توجه فرد از امور دیگر قطع شده و روی یک سوژه ذهنی متمرکز شده است. در این حال تا حدی مشغولیت ذهنی به امور مادی کاهش پیدا کرده و این به اندازه خود می تواند برای انسان شادی آفرین و آرامش بخش باشد اما به معنای درک روح نیست. تمرینات یوگا و مدیتیشن در طولانی مدت محرومیت حسی ایجاد می کند و مشکلاتی به وجود می آورد و البته افراد با این کارها به هیچ آگاهی معنوی نمی رسند. غالبا در تبلیغات یوگا روی موضوعات دیگری از جمله لاغری اندام و شادابی پوست متمرکز می شوند. اگر یوگا واقعا آرامش پایداری برای انسان ایجاد کند خوب است و اگر انسان را به شناخت روح برساند عالی است اما این دستاوردها در یوگا نیست و در بهترین حالت اگر به جسم فشار نیاورند و کوتاه مدت انجام شود ظاهرا باعث کاهش کنش های عصبی می شود. برای جسم افراد ممکن است حالت خوشایندی داشته باشد اما داستان روح متفاوت است.»