



هوالطیف

سلامت معنوی

تاریخ: اردیبهشت ماه ۱۳۹۳

سال اول شماره ۱

سلامت معنوی چیست؟

سلامت معنوی وضعیتی است دارای مراتب گوناگون، که در آن متناسب با ظرفیت‌ها و قابلیت‌های فرد، بینش، گرایش و توانایی لازم برای تعالی روح که همان تقرب به خدای متعال است فراهم می‌باشد، به گونه‌ای که همه امکانات درونی به طور هماهنگ و متعادل (با تاکید بر اصل خودمراقبتی و تمرکز نورافکن‌های مراقبت بر روی خود) می‌توانند در جهت هدف کلی مزبور به کار گرفته شوند و همراه با امکان انتخاب، رفتارهای اختیاری درونی و بیرونی متناسب با آنها نسبت به خدا، فرد، جامعه و طبیعت ظهور می‌یابند. در این صورت، ایمنی و قدرت تطابق و حل مشکل فرد در برابر استرس‌های مختلف جسمی-روانی-اجتماعی افزایش یافته، به تعالی اعتقدی - عملکردی و ایمان همراه با آرامش قلبی و پابندی به مکارم اخلاقی و رضایت و نشاط دست می‌یابد.

سلامت معنوی وضعیتی است هدفمند و معنادار از حیات انسانی که حاصل ایمان و اعتقاد و ارتباط فرد به قدرت و کمال لایتنهای الهی و زندگی ابدی پس از مرگ است که منجر به ایجاد نشاط، امید، رضایت‌مندی، اطمینان قلبی، آرامش و داشتن قلب سلیم در فرد و رستگاری در دنیا و آخرت شده و ارتباط پویای مبتنی بر مکارم اخلاق، عشق و محبت با خود، دیگران و جهان پیرامون ایجاد می‌کند.

بدیهی است که با توجه به مبانی غنی فرهنگی-اسلامی-عرفانی در زمینه سلامت معنوی و موقعیت ویژه ایران اسلامی در منطقه، می‌توانیم ضمن حفظ کرامت انسانی افراد و احترام به حریم شخصی و اعتقادات و باورهای فردی آنها ورعایت قوانین و مقررات و ارزشهای اسلامی و مکارم اخلاقی، با ترغیب و تشویق در زمینه خودمراقبتی معنوی و توجه ویژه به استعدادهای درخشان اندیشمندان ایرانی در جهان و با همکاری حوزه و دانشگاه، بستر مناسبی را برای حفظ و ارتقاء معنویت دینی و سلامت معنوی در کشور فراهم آوریم. جامعه‌ای پیشرو و نمونه در زمینه ارتقاء سلامت معنوی داشته باشیم و با تکیه بر مبدالایتنهای هستی که کمال و جمال مطلق است و نیز با استفاده از توانمندیهای بالقوه و فطری خویش و با تاکید بر اهمیت خودمراقبتی و سبک زندگی سالم، موجبات سلامت همه جانبه فردی و اجتماعی و حضور برتر علمی-معنوی کشور را در عرصه سلامت در صحنه جهانی فراهم نماییم.

ما مخلوقات هستیم که در این دنیا خود را غریب و سرگردان احساس می‌کنیم و به دنبال این هستیم که معنای اتفاقات این جهان را بیابیم تا خود را از غربت نجات دهیم و اتصال خود را به مبدایی نشان دهیم تا بتوانیم خود را از تنهایی رها کنیم...

دوست داریم که بدانیم کجا هستیم؛ از کجا آمده ایم و به کجا می‌رویم و منزلگاه واقعی ما کجاست... قرابت اینگونه سخنان روان تحلیلگران جدید، با اشعار بسیاری از بزرگان ما مانند مولانا، حافظ و...، ضمن سندیت بخشیدن بر فطری و جهان شمول بودن این سوالات، اهمیت معنویت و نیازهای معنوی را به ذهن متبادر می‌کند.

نیازهای معنوی به عنوان یکی از عمیق‌ترین نیازهای بشر از نیازهایی است که شناسایی و تامین آن در ارتقای سلامت و توسعه پاسخ به بیماری، جایگاه ویژه‌ای دارد. استال وود و استول (۱۹۷۵) نیازهای معنوی را چنین تعریف می‌کنند: «هر عاملی که برای ایجاد یا ابقای ارتباط پویای فرد با خداوند (که توسط آن فرد تعریف می‌شود) و خارج از این رابطه، برای تجربه بخشودن، عشق، امید، اعتماد، معنا و هدف در زندگی ضروری است».

امروزه، شناسایی نیازهای معنوی در کشورهای غیراسلامی نیز، اهمیت خاصی پیدا کرده است. برای مثال جورج گالوپ، ریاست موسسه بین‌المللی جورج گالوپ با بهره‌گیری از تحقیقات معنوی و مذهبی متنوع و بسیار به شناسایی ۶ نیاز معنوی پایه و بنیادی مردم آمریکا در زمان حاضر پرداخته است:

۱- نیاز به اینکه معتقد باشند زندگی معنا دار است و هدفی دارد.

۲- نیاز به داشتن حس اجتماعی و ارتباطات عمیق تر.

۳- نیاز به قدردانی شدن و مورد احترام واقع شدن.

۴- نیاز به گوش داده شدن و شنیدن.

۵- نیاز به این احساس که ایمانشان در حال رشد است.

۶- نیاز به کمک عملی در توسعه ایمانی کارآمد.



سلامت معنوی چیست ؟

کمیسیون الحاقی اعتباری سازمان مراقبت سلامت (JCAHO) نیز بر لزوم اعمالی که شناخت و تامین نیازهای معنوی و مذهبی بیماران را فراهم می کند تاکید کرده است (ونس، ۲۰۰۱). با این تفاسیر چنین به نظر می رسد که پرداختن به معنویت بدون بذل توجه کافی به مسایل زیربنایی تر آن مانند شناسایی نیازهای معنوی ما را به سرمنزل مقصود که سلامت معنوی است، نخواهد رسانید. از این رو پژوهشگران متعددی به شناسایی و طبقه بندی مولفه هایی که در زمره نیازهای معنوی قرار می گیرند پرداخته اند.

این مولفه ها عبارتند از:

- نیاز به معنا و هدف
- نیاز به عشق و وابستگی
- نیاز به بخشودن
- نیاز به منبع امید و قدرت
- نیاز به آفرینندگی و خلاقیت
- نیاز به اعتماد
- نیاز به ابراز باورها و ارزش های فردی
- نیاز به فعالیت های معنوی
- نیاز به بیان باور فرد به خدا

در اینجا باید توجه داشت که معنویت و نیازهای معنوی با اعمال و باورهای پذیرفته شده یک فرهنگ خاص بیان شده و شکل می گیرد. برای مثال در جامعه ما معنویت اغلب توسط یک چارچوب مذهبی، برانگیخته شده یا توسعه یافته است که بالطبع به دنبال آن نیازهای معنوی ما نیز تحت تاثیر این آموزه ها و ایدئولوژی ها قرار می گیرد. با وجود این و با وجود جایگاه معنویت و مذهب به خصوص در زمان بحران مانند تشخیص و درمان بیماری های مزمن یا کنارآمدن با مشکلات در فرهنگ ایرانی-اسلامی اغلب به طبقه بندی هایی از نیازهای معنوی استناد می کنیم که براساس پژوهش هایی با محوریت رویکردهای یهودی - مسیحی به معنویت بنا نهاده شده اند. این مطلب به معنای نادیده گرفتن اهمیت این طبقه بندی ها نیست بلکه مقصود آن است که پذیرش این طبقه بندی ها به عنوان نیازهایی فطری و جهان شمول نباید باعث نادیده انگاشتن آثار ناشی از خلأ شناسایی این نیازها در زمینه فرهنگ غنی ما شود.

• شناخت نیازهای معنوی در بیماران

انسان می تواند به وسیله جستجوی معنا در همه تجارب زندگی برانگیخته شود اما در تجربه بیماری و رنج و درد، معنا و معنویت جایگاه برجسته تری در زندگی بیشتر انسان ها پیدا می کنند. امروزه، مسایل مربوط به معنا و معنویت به عنوان مولفه هایی ضروری در تجربه بیماری های مزمن به گونه ای که می تواند به طور جدی نگاه افراد را نسبت به خود، بیماری و آینده تحت تاثیر قرار دهد موردپذیرش قرار گرفته است. از این رو پرداختن به نیازهای معنوی این افراد و اولویت بندی آنها از اهمیتی مضاعف برخوردار است. در اینجا این وظیفه متخصصان سلامت است که با تامین نیازهای معنوی افراد به آنها کمک کنند تا در زمان بحران مانند پذیرش تشخیص پایانی، فقدان فرد مورد علاقه یا سازگاری با زندگی همراه با ناتوانی دائم به حسی از معنا دست یابند. برای نیل به این هدف، برخورداری از برخی مهارت ها در متخصصان امر ضروری است:

- آگاهی از ارزش های معنوی و مذهبی خود و چگونگی تاثیر آن بر افراد دارای رسوم معنوی گوناگون.
- برقراری رابطه تفاهم آمیز و همراه با احترام با افراد دارای باورهای معنوی متفاوت از خود.
- آگاهی از تاثیر باورهای معنوی شخصی خود بر قضاوت های بالینی.
- حساسیت نسبت به باورها و رسوم معنوی و مذهبی مراجعان.
- تلاش برای درک جهان بینی و باورهای معنوی بی همتای فرد و اجتناب از ایجاد پیش فرض هایی درباره فرد تنها براساس وابستگی مذهبی او.
- آگاهی از چگونگی فائق آمدن بر تعارض هایی که در طی درمان، در ارزش ها و باورها ایجاد می شوند.
- تلاش برای آگاهی از منابع معنوی در زندگی مراجع و ترغیب او برای به کارگیری این منابع به منظور کنارآمدن، بهبود و تغییر.

چگونه می شود محبت خدا را
بدون حُبِ بندگان او در دل داشت؟
در حالی که بندگان او از او جدا نیستند
بلکه مُحبِ خدا
به همه ذرات هستی عشق می ورزد
مصباح الهدی

مراحل نفس

عارفان عاشق، برای نفس هفت منزل پرشمرده اند که باید برای رسیدن به مقصود، به درجه ی نهایی آن، که حالت مرضیه بودن است رسید (۱) نفس اماره:

در این مرحله - چنانکه در سوره ی یوسف آیه ی ۵۳ به آن اشاره شده است - نفس حیوانی در زندگی انسان غلبه ی کامل و سلطه ی شدید دارد. با بودن حالت اماره بالسوء، نفس ناطقه به هیچ وجه نمی تواند رخساره ملکوتی خود را تجلی دهد.

از نفس اماره جز آثار حیوانیت و بهمیت سر نمی زند. همه ی کارها و حرکات و سکنتات انسان در این مرتبه، نشانی از طبیعت حیوانی است و نفس او همیشه به شرارت و بدی امر می کند. انسان آلوده به گناه نباید فراموش کند که رغبت، میل و اشتها ی به گناه، از نشانه های مهم اسارت نفس اماره است، و اجابت دعوت نفسی که همواره انسان را به نافرمانی فرا می خواند، خسارت جبران ناپذیری را به دنبال خواهد داشت. از نظر قرآن کریم و روایات معصومان (علیهم السلام) انسان در این حال، فرق چندانی با حیوان ندارد و بلکه در پاره ای خصوصیات حیوانی از حیوان نیز بدتر است. این نفس اماره ی خطرناک امروزه در میان بیشتر مردم روی زمین و حتی در میان ملل به اصطلاح متمدنی که غرق هوسرانی و شهوت پرستی هستند، نفوذ و غلبه دارد و آنان در حیوانیت از بسیاری از حیوانات برترند.

انسان سالک در این مرحله، با غلبه کردن بر قوه های حیوانی و مادی جسم که رابطه ی مستقیمی با نفس اماره دارند سر و کار دارد و باید آنها را براساس فرامین و دستورهای شرعی رام نماید

(۲) نفس لوازمه:

در این مرحله که آیه ی دوم سوره ی قیامت به آن اشاره دارد، قوای عقلی کم کم شروع به نشو و نما می کند و انسان بیدار شده و میان کارهای نیک و بد تمیز می دهد. در این حال یک حس درونی او را از ارتکاب بدی باز می دارد، ولی این امر درونی هنوز ضعیف است و تأثیر چندانی ندارد، پس از ارتکاب هرکار بدی انسان در چهار یک نوع پشیمانی می کند. این توبیخ و ملامت از نفس حیوانی سر نمی زند؛ و بطور قطع این ندا، صدای نفس ناطقه و یا روح ملکوتی است که انسان را به کسب فضیلت دعوت می نماید. اینکه بیشتر بزرگان دین و اولیای مبین و عرفای آگاه، گوشه نشینی و اشتغال به مناجات و نماز و روزه و دوری از زندگی روزانه را برای چند ساعت توصیه نموده اند، فقط برای این است که انسان لحظاتی به خود آید و از وسوسه های نفس حیوانی آزاد و فارغ شود و تحریک های خارجی را فراموش نماید و آتش حرص ها و شهوت های خود را ملتی خاموش سازد، تا بتواند ندای آسمانی روح را از درون خود بشنود. سالک در این مرحله هم باید به رام کردن و مطیع ساختن همان نیروهای مرموز مشغول شود.

۳: نفس ناطقه یا متفکره:

در این مرحله قوه ی تفکر و تمیز در نفس انسانی به خوبی ظهور کرده و نشو و نمای محسوسی پیدا می کند. قدرت نفس در این مرحله، نتیجه و محصول کوششی است که انسان نسبت به تربیت نفس و تهذیب و تزکیه آن داشته است:

« هر کسی بکوشد به طور قطع به نفع خود کوشیده است.»

سه مرحله ی فوق برای سالک، دوره ی غلبه و تسلط بر نفس است و وظیفه ی او مراقبت و هدایت و گاهی جنگ با نفس می باشد. باید سینه را به سختی ها و زحمت ها و رنج های فراوان سپر ساخت، و به این معنا یقین داشت که هیچ رنج و دردی بی سود و بدون مزد نمی ماند. در این رنج ها و کوشش ها مقصود کشتن نفس نیست؛ بلکه رام کردن او و انداختن قوایش در مجراهای جدید صالح سودمند و علوی است، بطوری که همه ی هوس ها و حس ها با الهام گرفتن از وحی، خادم قلب پاک و اراده ی عقلی و الهی نفس ناطقه شوند.

**آن روز که ایمان به رویش، در دلم جوانه زند، سخت ترین
مقاومت زمینی را مغلوب رویش خود به سوی آسمان خواهم کرد.**



۴: نفس عاقله یا ملهمه:

در این مرحله قوه ی تعقل نشو و نمای کامل ، و با قوه ی اراده ی عقلی تجلی و ظهور می کند. در این مرحله حاکم اصلی عقل است و به وسیله ی اراده ی عقلی ، احکام و اوامر عقل در همه ی شئون زندگی جاری خواهد گشت.

{(وَنَفْسٌ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا))}

این دوره را بنابر آیات فوق از این رو مرحله ی نفس ملهمه می توان نامید که در نفس سالک ، نخستین بار پرتو الهام ربانی افکنده می شود مرحله ی چهارم از آنجا که در میان سه مرحله ی اول و سه مرحله ی بعد برزخی است ، از این رو به موجب قانون تکامل و برزخیّت ، دارای اشکال و صور و قوای هر دو طرف (مراحل ذکر شده و آنچه ذکر خواهد شد) می باشد. در این مرحله قوای پست و حیوانی ، آخرین درجات قوت و توان خود را به کار خواهند برد تا موقعیّت خود را نگاهداری کنند ، و از این حیث هم در دل سالک که مشغول تزکیه ی نفس است ، انقلاب ها و طوفان های بسیار قوی سر می زند ، ولی سرانجام قوای پست حیوانی و آمال و هوس های خود پرستانه ی نفسانی ، مغلوب انوار قاهره ی قوای برتر معنوی گشته ، ظلمت ، جهالت و غفلت مغلوب نور معرفت و فضیلت خواهد شد .

چون این حقیقت در دل عارف ظهور کرد ، سکوت و آرامش ، با نور الهام ، مشام جان او را از فیض آسایش درونی و استراحت وجدانی که نتیجه ی پیروزی بر نفس حیوانی است ، برخوردار می نماید و لذّت غلبه ی بر نفس را خواهد چشید. سالک در این مرحله ی از تزکیه ی نفس ، کم کم شروع به چیدن میوه ی شیرین زحمت ها ، کوشش ها ، ناکامی ها و مقاومت هایی که با متانت و توکل و ایمان تحمل نموده ، می کند .

(وَالَّذِينَ جَاهَلُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا) کسانی که در راه خدا بکوشند را به راههای خود راهنمایی میکنیم.

در این مرحله آنچه فرد درباره ی مقام و حالات گوناگون تزکیه ی نفس ، مانند مکاشفات و الهام و جذب و ذوق و اشتیاق شنیده بود ، حالا از روی یقین احساس می نماید ، و قوت قلب و قوه ی توکل و ایمان و اعتمادش بر الطاف و فیوضات و هدایت پروردگار ، روز به روز قوی تر می گردد.

۵: نفس مطمئنه:

در مرحله ی چهارم ، با وجود تکامل یافتن قوه ی تعقل و اراده ی عقلی ، باز زندگی انسان خواه فردی یا اجتماعی ، به کلی از خطا و گناه محفوظ نخواهد ماند ، چرا که قوای نفسانی و حیوانی به کلی ریشه کن نشده و به عبارت درست تر تبدیل به قوای روحانی نگشته و هنوز خام و نرسیده اند. از این رو در بیشتر اوقات ، همان قوای حیوانی بروز کرده و اظهار حیات و توان و قدرت خواهند نمود. این حال در مسیر زندگی سالک بارها پیش می آید ، و گاهی او را گرفتار وحشت و حیرت و نومیدی می سازد . ولی عارفان بینادلی که این مراحل را پشت سر گذاشته اند ، از پیدایش این احوال ما را آگاهی و دلداری داده اند . پس در این حال و در این حال برگشتها و تنزلهای ناگهانی ، نباید دل از دست داد ، و نومید و مضطرب گردید ؛ بلکه باید به مراقبت افزود و با جان و دل آن حوادث ناگوار و حالهای پر اضطراب را پذیرفت و به رفع آنها کوشید . چرا که شرط سلوک و مقتضیات تزکیه ی نفس همین است . ولی در این مرحله ی پنجم که نفس عنوان صفت مطمئن به خود می گیرد ، طوری در مقام خویش استوار و برقرار خواهد بود که دیگر ترس لغزیدن ، سقوط ، مغلوب هوس ها ، فریب های نفس حیوانی و گرفتار وسوسه های شیطانی شدن باقی نخواهد ماند. آیینی غیب نمای دل عارف و آسمان زندگی اش از ابرهای سیاه دریای هوی و هوس ها پاک شده و ماوِ دلربای روح ملکوتی و با شکوه خود را در آن آسمان پاک تجلی خواهد داد و نمونه های جلوه های روح سبحانی خواهد شد. در این مقام است که جنگ با نفس ، با پیروزی کامل عقل خاتمه می یابد ، و نفس حیوانی رام و فرمانبر سالک می شود و عارف از زنجیر هوس ها و تحریک ها و هیجان های شدید نفسانی آزاد می شود ، و حتی بدن هم پیرو اراده ی الهی او شده و یک راهوار باربرداری می گردد.



مراحل نفس

۶: نفس راضیه:

این مرحله مقام عشق و وادی هیجان انگیز رضا و تسلیم است. در این مرحله نفس انسانی به محک امتحان سنجیده می شود، و در بوته ی مصایب درونی و روحی، در آتش شک و شبهه و تزلزل و بیم و امید که آنها را مغلوب کرده بود یک بار دیگر گداخته خواهد شد؛ تا به کلی صافی و خلوص خود را به دست آورد و پایدار شود. بنابراین، این مرحله مقام فدای نفس و میدان جانبازی است، نفس ناطقه ی انسانی باید شایستگی درک لطف، محبت، عنایت، فیض جبروتی و لاهوتی را به نمایش بگذارد. و در راه عشق خدایی برای فدا کردن خود نیز حاضر و بلکه مشتاق باشد. این مقام عرصه ی عشق بازی مجازی نیست؛ بلکه در این جا با جان باید به طور حقیقی بازی کرد، و حتی هزاران جان را فدای نام و عشق محبوب نمود، و پای کوبان و رقصان به پای دار وصل شتافت. در اینجا است که دیگر فرقی بین مشیت آفریدگار و اراده ی بنده ی او نخواهد ماند، و انسان از روی معرفت حقیقی اجرا کننده ی اراده، بلکه یاری دهنده ی اجرای نقشه ی آفرینش و تکامل جهان خواهد گشت. این مرحله از یک طرف مقام فدای نفس و تسلیم و رضای محض است، و از طرف دیگر هنگام تجلی انوار کشف، و الهام، و وصال است. در این مقام دیگر سایه ی جدایی و پرده ی ناتوانی وجود ندارد، زیرا نور عشق و معرفت سرتاسر زندگی باطنی و ظاهری عارف را فرا می گیرد و او خطی جز در رضای حق و تسلیم شدن به اوامر و اراده ی او نمی بیند و نمی شناسد. در این مقام انتظار وصل با شعله ی آتش جانسوز عشق، همه ی نیروهای مخالف و اضداد طبیعت گداخته و با هم درآمیخته می شود و به قوه های حیات بخش بندگی تبدیل می گردند.

۷: نفس مرضیه:

این مرحله بالاترین و آخرین مقام کمال نفس انسانی است، این مقام، مقام وصل و یگانگی نفس ناطقه با روح است. در مرحله ی ششم، رضا و خرسندی از طرف عاشق بود، ولی عاشق از رضای معشوق به طور کامل مطمئن نبود و فقط آثاری از خرسندی محبوب را گاهی احساس می نمود؛ ولی در مقام هفتم اطمینان قلبی برای نفس ناطقه حاصل می شود، بدین جهت نفس در این مرتبه، مرضیه خوانده شده است، به این معنی که خدای متعال نیز رضای خود را از نفس ناسوتی اظهار و عشق خود را به وی اثبات و اعلام می نماید. در این مقام، نفس ناطقه با یقین عینی و بلکه با حقّ الیقین می داند و می فهمد که عشق دو طرفی است؛ یعنی محبوب نیز پا بسته ی مهر اومی باشد.

پروردگار!
مرا که بر خوان نعمت نشسته ام، توفیق پاس بخش؛
چندان که برای انجام خیر برخیزم
و به مروت و افرت در شمار بندگان صالح در آور!

