



هوالطیف

سلامت معنوی

تاریخ : اردیبهشت ماه ۱۳۹۶
سال چهارم شماره ۳۸
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی



بشر هم‌چنان که به غذای جسم نیاز دارد، بیش از آن، به غذای روح نیازمند است. برای جسمی ارزش قائل می‌شویم که روح و روانش زنده بوده و به کمالات راه پیدا کرده باشد. اساساً آموزه‌های دینی برای رساندن روح و روان آدمی به کمالات معنوی است. در این میان، دعا بهترین وسیله برای زنده نگه داشتن روح و رساندن بشر به آن چیزی است که خالق از او خواسته است. دعا گوهر همه ادیان الهی است. دعا و راز و نیاز به درگاه آفریدگار بی‌نیاز همواره جزو اساس دین است؛ یعنی قبل از آنکه ابزار زندگی باشد، ابزار بندگی است. دعا، بایی است به سوی خدا و مجالی است برای سخن گفتن با او. دعا یادآور این نکته است که هرچند بشر پا بر زمین دارد، ولی دل به آسمان بسته است. با سلامت معنوی، زنگار روح، برگرفته و به عالم بالا پر می‌کشد و با اکسیر دعا، مس وجود، به زر عبودیت پیوند خورده و خدایی می‌شود. دعا سخن گفتنی دوسویه است. هم خدا خواهی و هم خداشناسی. هم روح را صفا می‌بخشد و هم ایمان را تقویت می‌کند.

شاید بتوان نخستین نجوای آدمیان با خداوند تا پگاه آفرینش را در آن زمان پی گرفت که خداوند امانت خویش را بر آسمان‌ها و زمین و کوه‌ها عرضه داشت و همگان بیمناک از این بار سنگین سرباز زدند؛ اما انسان جسور و بی‌پروا آن را پذیرفت: «و انا عرضنا الامانه علی السموات و الارض و الجبال فابین ان یحملنها و اشفقن منها و حمله الانسان انه کان ظلوماً جهولاً؛ ما امانت را بر آسمان‌ها و زمین و کوه‌ها عرضه داشتیم، آنها از حمل آن سر بر تافتند و از آن هراسیدند؛ اما انسان آن را بر دوش کشید؛ او بسیار ستمکار و نادان بود.»

و خدا از او پیمان بر عبودیت خویش گرفت که «الست بربکم قالوا بلی» و او بر ربوبیت حق اقرار کرد که «بلی». بعد از آنکه حضرت آدم به‌عنوان خلیفه الهی در میان تمام آفریدگان برگزیده شد، با عجز و نیاز با پروردگار خود به راز و نیاز پرداخت و آن گاه که به‌خاطر تناول از شجره ممنوعه از بهشت اخراج شد، با ناله و زاری و نیایش طلب مغفرت کرد و خداوند نیز به واسطه رحمت و مهربانی بی‌پایان او را بخشید و مورد لطف خود قرار داد و پس از آن هر چند انسان جایز الخطا، در انتخاب معبود برای راز و نیاز به بیراهه رفت و هر برهه از زمان چیزی را به جای خالق هستی بخش می‌پرستید، اما در فطرت خداجوی خود به دنبال تکیه گاهی می‌گشت که مافوق قدرت او باشد و در سختی‌ها و گرفتاری‌ها به او دل ببندد و از او یاری بطلبد و در خلوت تنهایی با او راز و نیاز کند تا بتواند بار امانت، تکلیف، معرفت و عشق الهی را به سر منزل مقصود برساند و خود را بیش از پیش به ربّ خود نزدیکتر کند.

دعا و سلامت معنوی

انسان نیایشگر با انتخاب نزدیک‌ترین و شایسته‌ترین راه ارتباطی با آفریدگار هستی، خود را در معرض رحمتها و برکات حضرت حق قرار می‌دهد. او با عبور از مقدمات و شرایط پر پیچ و خم زندگی مادی، دست به دعا بلند کرده و در هر شرایط و زمانی خود را به قدرت لایزال جهان آفرینش عرضه می‌کند و به راحتی با معبود خود به گفتگو می‌پردازد، چرا که خداوند فرموده است (وَ لِلّٰهِ الْمَشْرِقُ وَ الْمَغْرِبُ فَأَيْنَمَا تُوَلُّوا فَثَمَّ وَجْهُ اللّٰهِ، إِنَّ اللّٰهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ)؛ (بقره / ۱۱۵) «و مشرق و مغرب از آن خداست؛ پس به هر سو رو کنید، آنجا روی به خداست. آری، خدا گشایشگر داناست». خداوند متعال ارزش و جایگاه واقعی انسان را در بارگاه خویش بوسیله دعا و نیایش او تعیین می‌کند و می‌فرماید: (قُلْ مَا يَعْجُزُا بَكُم رَّبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ)؛ (فرقان / ۷۷) بگو: پروردگارم برای شما ارزشی قائل نیست، اگر دعای شما نباشد. طبق این پیام قرآنی، ارزش واقعی انسان در بارگاه الهی و معیار ارزش معنوی افراد، براساس بندگی، خضوع و خشوع در مقابل خداوند متعال و الحاح و التماس و درخواست او از آفریدگار جهان هستی است.

بنده محتاج در هر لحظه و در هر مکان که بخواهد، می‌تواند دست به دعا برداشته و رفع حوائجش را از او بخواهد. احساس نیاز، بهترین نعمت الهی است که انسان نیازمند را به سوی خدا می‌کشانند و هر قدر وی نیازمندتر باشد، بیشتر به خداوند نزدیک است. در آستانه حضرت دوست عشق و شور لازم است و این بالاترین سرمایه یک انسان خداجو و کمال‌خواه است. اگر درد، آه و نیاز نباشد دعا چه اثری خواهد داشت. بالاترین سرمایه یک نیایشگر راستین، توجه عمیق همراه با ارادت قلبی است که از نیاز و عشق واقعی او بر می‌خیزد و در قالب عباراتی سوزناک و دلربا بیان می‌گردد. حافظ می‌گوید:

دعای نیم شبی دفع صد بلا بکند	دلا بسوز که سوز تو کارها بکند
لیک چو درد در تو نبیند که را دوا بکند	طیب عشق مسیحا دم است و مشفق
که رحم اگر نکند مدعی خدا بکند	تو با خدای خود انداز کار و دل خوش دار

احساس نیاز موجب می‌شود که دعا کننده با تمام وجود دعا کند و قلبش با زبانش یکی باشد و دعای حقیقی محقق شود. به همین جهت در سوره فاطر به انسانهای نیازمند یادآوری می‌شود که: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ)؛ (فاطر / ۱۵) «ای مردم، شما به خدا نیازمندید و خداست که بی‌نیاز ستوده است». مولوی گفته است:

از برای دفع حاجات آفرید	حق تعالی گر سماوات آفرید
هر کجا فقری نوا آنجا رود	هر کجا دردی دوا آنجا رود
هر کجا کشتی است آب آنجا رود	هر کجا مشکل جواب آنجا رود
تا بجوشد آبت از بالا و پست	آب کم جو تشنگی آور بدست



انسان و رابطه وی با خدا

روح خداوندی که در نهاد ما نهاده شده است و در حقیقت اصل ماهیت وجود ما را می سازد، مانند بحری است که تمام نعمت ها در آن است. با کسب وجود مستقل ، دارای خودی های غریزی و اجتماعی می شویم، در واقع مانند جویباری می شویم، هر چند به بحر ارتباط داریم، ولی هر قدر که این خودی های ما چاق و فربه می شوند، این جویبار را تنگ تر می سازند و ارتباط ما را با آن بحر قطع می کنند. وقتی که ما خودی برین را در خود کشف می کنیم، و در حقیقت می خواهیم که تمام تلاش مان را برای تقرب به آن به خرج دهیم، درواقع راه را برای ورود بحر در خود مان باز می کنیم. و همین است که نظر به حدیث قدسی:

«من گنج پنهانی بودم، برای آن که آشکار شوم عالمیان را خلق کردم» .

کو بود از علم و خوبی تا به سر	کل عالم را سبو دان ای پسر
کان نمی گنجد ز پری زیر پوست	قطره یی از دجله خوبی اوست
خاک را تابان تر از افلاک کرد	گنج مخفی بود ز پری چاک کرد
خاک را سلطان اطلسی پوش کرد	گنج مخفی بود ز پری جوش کرد

در این صورت ، وسیله یی می شویم که خودی برین از طریق ما آشکار می شود، صفات خودی برین را که می توان در چهار بخش (آگاهی، قدرت، عدل و احسان) خلاصه کرد، از ما تراوش می کند، و در باور ها، معرفت ها، روابط و عملکرد های ما خود را آشکار می سازد. انسان با خلقت خود بار مسئولیت عظیمی را که به گفته قرآن به زمین و کوه ها و آسمان ها از برداشتن آن عجز نشان دادند، به دوش گرفت. این امانت یا مسئولیت چه است؟ این مسئولیت همان داشتن اختیار و اراده آزاد است، که در عین این که مسئولیتی است عظیم باعث افتخار انسان شده است، و همان است که خداوند آدم را خلیفه یا نماینده خود در زمین خوانده است، و با لفظ کرمانا او را بر سایر موجودات برتری بخشیده است .



دعا و سلامت معنوی

در حقیقت خلقت انسان نیز بخشی از خلقت تمام عالم است و با هدف آشکار ساختن و متحقق ساختن ظرفیت های بی پایان خداوندی، صورت گرفته است. استثنا در نحوه عمل انسان است که اراده و قدرت انتخاب را دارد و هم چنان در داخل خود نیز نیرو های متضادی را می بیند که او را به هر طرف می کشانند تا قدرت اراده معلوم شود.

از یک طرف روح خداوندی که در او دمیده است و تمام ظرفیت های بالقوه را در اختیار او قرار داده است، او را به طرف وظیفه اصلی اش که کشف و انکشاف این خودی برین اش است، فرا می خواند. ولی از طرف دیگر خواست های غریزی (حیوانی و نباتی) در وجودش بیداد می کند و از جانب دیگر تمایلات برتری خواهی و شهرت طلبی اجتماعی اش او را به سوی دیگری می کشد. سایر موجودات از این کشمکش کاملاً بی غم و راحت هستند، و آن ها صرف به یک جانب روان اند، چون اراده و اختیار ندارند و مسئولیت هم ندارند. مولانا در مثنوی این کشمکش های انسان را در دو بخش خلاصه کرده است در حالی که در یک طرف خلقت فرشتگان را قرار داده که عقل محض اند و در جانب دیگر حیوان را که تنها شهوت و غریزه اند و انسان در بین قرار دارد که از هردو دارد و در کشمکش قرار گرفته است:

آن فرشته است او نداند جز سجود

نور مطلق زنده از عشق خدا

همچو حیوان از علف در فربهی

از شقاوت غافل است و از شرف

نیم او زافرشته و نیم ز خر

نیم دیگر مایل عقلی بود

وین بشر با دو مخالف در عذاب

یک گره را جمله عقل و علم و جود

نیست اندر عنصرش حرص و هوی

یک گروه دیگر از دانش تهی

او نبیند جز که اصطبل و علف

این سوم هست آدمی زاد و بشر

نیم خر خود مایل سفلی بود

آن دو قوم آسوده از جنگ و حراب



دعا و سلامت معنوی

دعا درخواست حاجت از خداوند برای خود و یا دیگری است. حافظ می گوید:

حافظ مراد می طلبد از دعا یا رب دعای خسته دلان مستجاب کن

دکتر آلکسیس کارل، می گوید: «نیایش اصولاً کشش روح به سوی کانون غیرمادی جهان است. به طور معمول، نیایش عبارت است از تضرع و ناله مضطربانه و طلب یاری و استعانت، و گاهی یک حالت کشف و شهود روشن و آرام درونی و مستمر و دورتر از اقلیم همه محسوسات است. به عبارت دیگر می توان گفت که نیایش پرواز روح به سوی خداست و یا حالت پرستش عاشقانه ای نسبت به آن میدائی است که معجزه حیات از او سر زده است و بالاخره نیایش، نمودار کوشش انسان است برای ارتباط با آن وجود نامرئی، آفریدگار همه هستی.»

از جمله عوامل مؤثر در تهذیب نفس، صفای باطن و رسیدن به کمال و قرب حق، دعا و نیایش به درگاه خدای سبحان است. دعا و نیایش، پیوند انسان را با خدای یکتا، برقرار نموده و موجب پرواز روح به سوی ملکوت و فضای معطر معنوی و عرفانی می شود. لذا در فرهنگ اسلامی، از جایگاه و منزلت خاصی برخوردار و مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است خدای سبحان می فرماید: «قل ما یعبؤا بکم ربی لو لا دعاؤکم» (فرقان ۷۷) «بگو اگر دعای شما نباشد، پروردگارم هیچ اعتنایی به شما نمی کند.» مفهوم آیه، این است که اگر خداوند به شما عنایت و توجه داشته است به خاطر دعاهاى شما بوده است نه چیز دیگر، و در آیه دیگری می فرماید: «و قال ربکم ادعونی استجب لکم ان الذین یتکبرون عن عبادتی سیدخلون جهنم داخرین» (غافر ۶۰) «پروردگارتان گفت: بخوانید مرا تا شما را پاسخ دهم، آن هایی که از پرستش من، سرکشی می کنند، زود است که با خواری به جهنم در آیند.» پیامبر خاتم (ص) می فرماید: «دعا سلاح مؤمن، ستون دین و نور آسمان ها و زمین است.»

درجای دیگر می فرماید: «برترین عبادت ها، دعاست، هرگاه خداوند به بنده ای، اذن (و توفیق) دعا دهد، دررحمت را به روی او بگشاید. بی گمان هیچ کس با دعا کردن، هلاک نمی شود.»

امام علی (ع) در وصیتی به امام حسن(ع) می فرماید: «بدان که کسی که ملکوت و خزائن دنیا و آخرت در دست اوست، به تو اجازه داده است تا او را بخوانی و اجابت دعای تو را ضمانت کرده است و به تو فرمان داده است که از او بخواهی تا به تو عطا کند و او مهربان و بخشنده است، میان تو و خودش، حجابی ننهاد و تو را به آوردن واسطه و میانجی، وادار نکرده است... سپس کلید خزائن و گنجینه هایش را که همان دعا و خواستن از اوست، در اختیار تو نهاده است پس هرگاه تو بخواهی، با دعا کردن، در همان گنجینه های او را می گشایی.».....

