



DOR: 20.1001.1.27833542.1400.1.4.4.8

PRACTICAL STRATEGIES FOR SPIRITUAL CARE (MURAQABAH) FROM THE PERSPECTIVE OF QURAN AND HADITHS

(Received: 2022-04-16 / Accepted: 2022-06-29)

Hamideh Fatehi Peikani¹

Mohammad Javad Fadaei²

ABSTRACT

Human beings are beings who, like other beings, enter the realm of existence with the divine will and inevitably encounter different events in the course of life. Undoubtedly, problems and hardships cause suffering and difficulty; Sometimes people who deal with adversity subconsciously lose their tranquility and suffer from various types of spiritual crises, but with the help of sensible solutions, these people can be helped to achieve spiritual balance. Spiritual care (Muraqabah) is a collection of divine knowledge, and some ethical and psychological subjects that can help afflicted people in the face of suffering. A spiritual caregiver (Muraqib) is a person who plays an important role in achieving the goals of spiritual care by taking steps of intention, decision and preparation, with the spirit of empathy and acquiring the necessary skills. The spiritual caregiver, based on the teachings of religion, provides the ground for the caretaker to achieve spiritual health.

The present study is a descriptive-analytical method and seeks to provide practical solutions to help the spiritual caregiver to create new motivations in the afflicted people not to give up in difficult situations by creating relative vitality and clarifying the recommendations of the Qur'an and hadiths.

KEYWORDS: Spiritual Care, Practical Strategies, Health-Oriented, Islamic Teachings

1-PhD Student in Comparative Studies of Religions Christian Theology major Qom, University of Religions and Religions, Qom, Iran, (corresponding author), fatehi110@yahoo.com .

2-Lecturer level 4, field of moral education, Masoumiyah Sisters Institute, Qom, Iran, f2942984@gmail.com .

راهکارهای کنشی مراقبت معنوی از منظر آیات و روایات

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۲۷ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۰۸)

حمیده فاتحی پیکانی^۱

محمد جواد فدایی^۲

چکیده

انسان‌ها موجوداتی هستند که همچون سایر موجودات دیگر با اراده الهی پا به عرصه هستی می‌گذارند و در مسیر زندگی، ناگزیر با رخداد‌های متفاوتی روبرو می‌شوند. بدون تردید مشکلات و سختی‌ها زمینه‌ساز رنج و مشقت است؛ گاهی افرادی که به ناملایمات برخورد می‌کنند ناخودآگاه آرامش خود را از دست می‌دهند و به انواع مختلف بحران‌های روحی مبتلا می‌شوند اما به کمک راهکارهای خردمندانه، می‌توان این افراد را یاری کرد تا به تعادل روحی برسند. مراقبت معنوی مجموعه‌ای است از علوم معارف الهی، برخی مباحث اخلاقی و روان‌شناسی که می‌تواند افراد آسیب‌دیده را در برابر مصائب و رنج‌ها یاری نماید. مراقب معنوی شخصی است که با برداشتن گام‌های نیت، تصمیم و آماده‌سازی خود و با روحیه همدلی و کسب مهارت‌های لازم، نقش مهمی را در تحقق اهداف مراقبت معنوی ایفا می‌نماید. مراقب معنوی براساس آموزه‌های دین، زمینه را فراهم می‌کند تا مراقبت‌شونده بتواند به سلامت معنوی دست یابد. پژوهش حاضر به روش توصیفی تحلیلی انجام شده است و درصدد آن است تا با ارائه راهکارهای کنشی، مراقب معنوی را یاری کند تا با ایجاد نشاط نسبی و تبیین توصیه‌های قرآن و احادیث، انگیزه‌های جدیدی در افراد آسیب‌دیده برای تسلیم نشدن در شرایط سخت بیافریند.

کلیدواژه‌ها: مراقبت معنوی، راهکارهای کنشی، سلامت‌محور، تعالیم اسلام

۱- دانشجوی دکترای رشته مطالعات تطبیقی ادیان، دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران، (نویسنده مسئول)، fatehi110@yahoo.com

۲- مدرس سطح ۴، رشته تربیت اخلاقی، موسسه معصومیه خواران، قم، ایران، f2942984@gmail.com

مقدمه

در جهان امروز، پذیرفته شده که سلامت فرد تنها محدود به سلامت جسم نیست؛ بلکه سلامت روانی، اجتماعی و معنوی را نیز در برمی گیرد. موضوع بهداشت روانی از یک قرن پیش به مباحث سلامت جسمی افزوده شد و به مرور بُعد اجتماعی و اخیراً بُعد معنوی به عنوان ابعاد سوم و چهارم سلامت مطرح شده‌اند. برای تقویت بُعد معنوی و جلوگیری از هرگونه آسیب به اعتقادات و باورهای دینی افرادی که در تنگناهای زندگی قرار می‌گیرند مراقبت معنوی چشم‌اندازی راهگشا خواهد بود. مراقبت معنوی مانند سلامت معنوی موضوعی نوپدید در دنیا و ایران است. مراقبت معنوی فعالیتی تخصصی است که مانند یک پزشک یا پرستار که از سلامت جسمانی مراقبت می‌کند؛ میزان سلامت معنوی یک فرد را پایش و تقویت می‌کند و از آفات و آسیب‌ها مصون می‌دارد. این مقاله با رویکردی کنشی به موضوع مراقبت معنوی می‌پردازد و هدف آن سلامت معنوی افراد آسیب‌دیده جامعه اسلامی است. در این مقاله راهکارهایی برای هر دو طرف رابطه مراقبت معنوی مطرح می‌شود و حتی به نکات مهمی که زمینه‌ساز این موضوع می‌شوند پرداخته می‌شود که همه این راهکارها در کنار هم و با هم می‌توانند در تحقق مراقبت معنوی دخیل باشند.

براساس آیات قرآن، انسان در رنج و سختی آفریده شده است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد: ۴). با قدم نهادن در سرای این دنیا با انواع مشکلات، نقصان‌ها، محرومیت‌ها و شکست‌ها آزموده خواهد شد: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۵) و هرکس بتواند از این مراحل به سلامت عبور کند سربلند می‌شود و به کمال نهایی خواهد رسید؛ اما انسان‌ها در شرایط نامساعد و در زمان فقدان‌ها و سوگ‌ها، مصائب، بیماری‌های سخت خود یا فرزندان، تلاطم‌های اقتصادی و بلایای طبیعی به‌ویژه با هجوم و سوسه‌ها، تاب‌آوری‌شان دچار بحران می‌شود و به جای اینکه ابتلائات مایه رشد شود و فرد را برای صعود معنوی آماده کند، پرتگاه و سکوی سقوط معنوی آن‌ها می‌شود؛ لذا وجود مربیان مراقبت در جامعه لازم به نظر می‌رسد تا در این شرایط بتوانند باری از دوش جوامع اسلامی بردارند و انسان‌های ناامید را به خالق هستی پیوند بزنند تا از ظلمات نگرانی‌ها خارج شوند.

امروزه با وجود امکانات و پیشرفت زوایای زیستی انسان، اما باز هم سختی‌ها و مشکلات از زندگی بشر جدا نیست و گاهی این ناملایمات و سختی‌ها فرد را به آسیب‌های جدی دچار می‌کند و ممکن است تزلزل اعتقادی و رفتاری ایجاد کند. آسیب‌هایی که فرد را در این شرایط تهدید می‌کند علاوه بر به تأخیر انداختن بهبود اوضاع، او را به دام بی‌دینی و ناامیدی و حتی کفر می‌افکند. در این

صورت به یک راهنما و مربی دلسوز و روش‌هایی نیاز است که فرد بتواند سلامت معنوی خویش را حفظ کند تا در سایه آن مصائب و مشکلات جسمی و روحی خویش را بهتر تحمل کند و برای درمان و بهبود شرایط راه‌حل‌هایی بیندیشد. گستره آموزه‌های دین اسلام به حدی است که در مورد شرایط سخت زندگی نیز راهکارهای مؤثری را به ارمغان آورده است و هر انسانی به کمک آن‌ها می‌تواند آرامش درونی خود را تأمین سازد. با توجه به این ظرفیت متون دینی، هدف پژوهش حاضر، مراقب معنوی براساس راهکارهای کنشی و توصیه‌های تعالیم دین مبین اسلام و کسب مهارت‌های لازم می‌تواند به شیوه‌ای نظام‌مند و علمی در تأمین سلامت‌محور اجتماع مؤثر باشد.

پیشینه

با توجه به اهمیت و لزوم مراقبت معنوی، رهنمودها و راهکارهای مراقب معنوی نیز از جایگاه والایی برخوردار است. کتاب‌هایی همچون «چرا من؟» (۱۳۹۶) نوشته محمد مهدی احمدی فراز، «بهداشت و سلامت از منظر قرآن» و «بهداشت و سلامت معنوی از منظر قرآن» تألیف عباس علی واشیان (۱۳۹۹) و کتاب‌های دیگری به نام‌های «درآمدی بر مبانی مراقبت معنوی» (۱۳۹۶)، «آرامش با نیایش» (۱۳۹۶) یا «درس‌نامه دعا و سلامت» (۱۴۰۰) توسط محمد مهدی احمدی فراز چاپ شده است. در مقاله حاضر که به روش توصیفی تحلیلی گردآوری شده است، به موضوع مراقبت معنوی پرداخته می‌شود؛ اما تفاوت این مقاله با آثار پیشین در این است که این مقاله با ساختاری جدید، راهکارهای کنشی این موضوع را با تکیه بر آیات و روایات بیان می‌کند. و همچنین مقالاتی مانند «توسعه مراقبت معنوی از بیماران در حال مرگ در ایران: ضرورتی مغفول مانده» نوشته عبدالله خرمی مارکانی (۱۳۹۸) این موضوع را از جوانب دیگر بررسی کرده‌اند. و مقالات دیگری توسط پرستاران در موضوع مراقبت معنوی و تأثیر آن بر برخی بیماری‌های خاص نگاشته شده است؛ مانند «ادراک بیماران مبتلا به سرطان از مراقبت معنوی: یک بررسی کیفی» توسط مژگان رهنما (۱۳۹۱) و مقاله «تأثیر مراقبت معنوی گروهی بر کیفیت زندگی مراقبین خانگی سالمندان مبتلا به آلزایمر» نوشته بهروز مهدوی (۱۳۹۴)؛ ولی بررسی موضوع مراقبت معنوی براساس آیات و روایات با رویکردی کنشی، کاری نوین است که این امتیازی برای مقاله حاضر محسوب می‌شود؛ چراکه ساختار آن براساس مباحث دینی، روان‌شناسی و اخلاقی است و راهکارهایی که ارائه می‌دهد مراقب معنوی را در این مسیر توانمند می‌سازد. این نوشتار به دلیل اینکه با رویکردی متفاوت و با چیدمانی جدید که از لحاظ ساختار و روند ملزومات مراقبت معنوی به سبکی نو مرتب شده است با سایر مقالات نوشته شده در این راستا متفاوت است.

مفهوم‌شناسی

الف. مراقبت معنوی

مراقبت معنوی درحقیقت یعنی معنایابی و معنابخشی به ارتباطات چهارگانه انسان با خدا، خود، خلق و خلقت برای رسیدن به نظام باور و عمل که در سایه قرب به خدا، زندگی را ارزشمند و مرگ را معنادار می‌کند (احمدی‌فراز، ۱۳۹۶، ۱: ۲۹). در مراقبت معنوی متناسب با ظرفیت‌ها و قابلیت‌های فردی در ارتقاء سلامت روانی، جسمی، روانی و اجتماعی تلاش می‌شود تا نتیجه نهایی که همان ارزشمندی زندگی و معناداری مرگ در سایه قرب به خداوند است حاصل شود. (احمدی‌فراز، ۱۳۹۶، ۱: ۳۰)

ب. راهکار کنشی

در فرهنگ متوسط دهخدا، راهکار، راه‌حل و شیو، انجام کار معرفی شده است (شهیدی، ۱۳۸۵: ۱۴۴۴) و کنش به مفهوم کردار و عمل آمده است (معین، ۱۳۸۶: ۱۲۲۸). در این مقاله منظور از راهکارهای کنشی، همان راه‌حل‌هایی است که در راستای بهبود رفتار و عملکرد دو طرف این رابطه (مراقب معنوی و مراقبت‌شونده معنوی) تأثیرگذار است تا با کسب مهارت‌های لازم بتوانند سلامت معنوی را محقق سازند.

ج. مراقب معنوی

فردی است که در معنایابی و معنابخشی به ارتباطات چهارگانه انسان آسیب‌دیده با خدا، خود، خلق و خلقت کمک می‌کند و برای رسیدن به یک نظام باور و عمل با توجه به تعالیم اسلامی، زندگی را برای این افراد ارزشمند و مرگ را معنادار می‌کند (احمدی‌فراز، ۱۳۹۶، ۱: ۳۰).

راهکارهای کنشی مراقبت معنوی از منظر قرآن و روایات

در مراقبت معنوی راهکارهای مختلفی تعریف شده است که یکی از این راهکارها، کنشی و رفتاری است که نقش مهمی در بهبود روحیه افراد آسیب‌دیده دارد و تحقق مراقبت معنوی را ممکن می‌سازد. در این مبحث، تلاش می‌شود راهکارهای کنشی در قالب گام‌هایی در تحقق شرایط مقدماتی ویژه مراقب معنوی مطرح شود که در بردارنده مراحل همچون نیت، تصمیم و آماده‌سازی است. گام بعدی، زمینه‌سازی ویژه فرایند مراقبت معنوی است که با مباحث آشنایی، ارزیابی و شناسایی روحیه مخاطب، نیازسنجی معنوی، روحیه‌بخشی و ایجاد نشاط نسبی و مواردی دیگر

همراه است. در گام نهایی راهکارهایی ارائه می‌شود که مراقب معنوی به اقتضای وضعیت و شرایط مخاطب خود انجام می‌دهد؛ و در پایان، لزوم رعایت برخی هشدارها از قبیل قضاوت نکردن و ترحم بیان می‌شود که در ارتباط با تحقق کامل این فرایند ضروری است.

گام‌هایی در تحقق شرایط مقدماتی ویژه مراقبت معنوی

نیت و تصمیم

بر اساس برخی روایات، ارزش و اهمیت هر کاری به نیت و انگیزه افراد بستگی دارد؛ معصومان (علیهم‌السلام) در روایات بسیاری، در مورد نیت پاک و مخلصانه تأکید فراوانی کرده‌اند. در این زمینه، امام جعفر صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید:

«إِنَّمَا قَدَّرَ اللَّهُ عَوْنَ الْعِبَادِ عَلَىٰ قَدْرِ نِيَّاتِهِمْ فَمَنْ صَحَّتْ نِيَّتُهُ تَمَّ عَوْنُ اللَّهِ لَهُ» (مجلسی،

۱۴۰۳ق: ۲۱۱)

«خداوند بر حسب نیتی که بندگانش دارند به آن‌ها امداد می‌رساند. آن کسی که نیت او خالصانه و بی‌شائبه باشد، مشمول کمال امداد خداوندی خواهد بود.»

مراقب معنوی در مسیر مراقبت معنوی به انگیزه و نیتی خالصانه نیاز دارد و به دنبال آن خود را برای تصمیمی جدی و مهم مهیا می‌سازد. در واقع برای شروع هر کاری ضروری است انسان تصمیم قاطعانه‌ای بگیرد و خود را مصمم سازد تا بتواند بر سختی‌های کار فائق آید. تصمیم‌گیری برای کار مراقبت معنوی به دلیل عوامل محیطی ممکن است آسان نباشد. ممکن است بر زوایای گوناگون زندگی فرد تأثیرات متفاوتی بگذارد و اگر به بلوغ فکری در این راستا نرسیده باشد حتی احتمال آسیب‌پذیری نیز خواهد داشت.

اما بنا بر وعده الهی اگر با نیت خالصانه در این مسیر قدمی برداشته شود خداوند کمک می‌کند همان‌طور که در سوره عنکبوت آیه ۶۹ می‌فرماید:

«وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ»:

«آنها که در راه ما تلاش می‌کنند، به طرف خودمان هدایت خواهیم کرد، به‌درستی که خدا با نیکوکاران است.»

کسب اطلاعات و آماده‌سازی

بعد از اینکه مراقب معنوی تصمیم گرفت با گام دوم در مسیر مراقبت معنوی قدم بگذارد

لازم است خود را برای این کار آماده سازد. این کار به تحقیق و بررسی نیاز دارد تا از زوایای مختلف سنجیده شود و مراقب معنوی آمادگی کافی را برای ارائه معلومات و مهارت‌های خود به افرادی که در معرض ناکامی‌ها و سختی‌ها قرار گرفته‌اند کسب کند. اهمیت تحقیق در امور مختلف بنابر روایات دارای جایگاهی ویژه است؛ امام علی (علیه السلام) در این باره این گونه فرموده‌اند:

«لَا يَنْفَعُ اجْتِهَادٌ بغيرِ تَحْقِيقٍ» (آمدی تمیمی، ۱۴۱۳: ق ۲۴۹)

«هر تلاشی که در آن تحقیق و حقیقت جویی نیست، بهره‌ای ندارد.»

مراقبان معنوی می‌توانند با مطالعه و استفاده از تجارب افراد خبره در این امر تا حدودی خود را آماده کنند و با اقدامات عملی در کنار بهره‌وری از مشاوران متخصص این رشته به کار خود اقدام کنند. امیرمؤمنان علی (علیه السلام) در مورد مشورت و کمک گرفتن از تجربه‌های افراد در همه امور فرموده‌اند:

«لَا مُظَاهَرَةَ كَالْمَشُورَةِ» (نهج البلاغه، حکمت ۱۰۹)

«هیچ پشت گرمی و محکم کاری در کارها مطمئن‌تر از مشورت کردن نیست.»

به همین جهت مراقب معنوی با مشورت و کارآموزی می‌تواند به آمادگی نسبی دست یابد و از آسیب‌های احتمالی که ممکن است بر اثر بی‌تجربه‌گی و نداشتن مهارت کافی ایجاد شود مصون بماند.

۲. گام‌های زمینه‌ساز مراقبت معنوی

برای تحقق مراقبت معنوی نیاز است گام به گام پیش رفت و بنابر روحیات متفاوت افراد و شرایط منحصر به فرد هر کدام از آسیب‌دیدگان، فرایند مناسبی را طی کرد. از جمله مراحل که در این فرایند در نظر گرفته شده می‌توان به این موارد اساسی اشاره کرد که عبارت‌اند از: آشنایی، نیازسنجی معنوی، روحیه‌بخشی و ایجاد نشاط نسبی و مواردی دیگر که در ذیل آمده است.

آشنایی، ارزیابی و شناسایی روحیه مخاطب

برای شروع هر رابطه‌ای نوعی آشنایی اولیه لازم است. در جامعه، هر انسانی با هم‌نوع خود در ارتباط است، ولی این ارتباط در صورتی سودمند خواهد بود که درک درستی از هم‌نوعان حاصل شده باشد (مشایخی‌پور، ۱۳۹۶: ۱۲).

به همین دلیل افرادی که پا به میدان مراقبت معنوی می‌گذارند لازم است به مخاطبان خود شناخت نسبی پیدا کنند تا بتوانند وارد مراحل دیگر شوند و تا حدودی از وضعیت بیماری،

اخلاق، میزان تحصیلات، نوع نگرش مذهبی، اعتقادی و... مطلع باشند تا در ارتباط برقرار کردن با مخاطب خویش بهتر وارد عمل شوند. از جمله مهارت‌هایی که در مرحله آشنایی، ضروری به نظر می‌رسد، خوب گوش دادن است (احمدی‌فراز، ۱۳۹۶، ۱: ۵۵)

در سیره اخلاقی حضرت رسول (ﷺ) و مجلس آن حضرت آمده است:

«مَنْ تَكَلَّمَ، أَنْصَتُوا لَهُ حَتَّى يَفْرَغَ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۶: ۱۵۳)

«کسی که سخن می‌گفت، به او گوش می‌دادند، تا سخنش به پایان برسد.»

خوب گوش دادن می‌تواند فرصت خوبی را در اختیار بیمار قرار دهد. او در خوب شنیده شدن آنچه را در ذهن دارد راحت‌تر بیان می‌کند و به تمامی دغدغه‌های ذهنی خود اعم از ابهامات، ترس‌ها، نگرانی‌ها و... اشاره می‌کند. زمانی که به مخاطب احترام گذاشته شود و به او اجازه داده شود حرف بزند، بسیاری از ابهامات از هر دو طرف برطرف می‌شود و هر کدام متوجه نیازها و اهداف دیگری می‌شوند.

بعد از اینکه آشنایی صورت گرفت و اطلاعات کافی به دست آمد، باید به‌طور دقیق موارد اکتشافی را شناسایی و ارزیابی کرد و با مطالعه گسترده، مهارت‌های لازم را برای فرایند مراقبت معنوی کسب کرد. در ارزیابی و شناسایی دقیق‌تر، مواردی همچون همدلی، اعتمادسازی، نیازسنجی معنوی و موارد دیگری که در قسمت‌های بعد اشاره شده است، حائز اهمیت است.

همدلی

همدلی اصلی‌ترین و اساسی‌ترین جزء هر ارتباط درمانی موفق است و از مهم‌ترین عوامل غنی‌سازی ارتباط افراد و افزایش رشد شخصی است. در واقع، همدلی نوع خاصی از توجه کردن به دیدگاه دیگران است. به عبارت دیگر، همدلی یعنی اینکه فرد از راه ادراک صحیح واکنش‌های عاطفی دیگران، بتواند خود را جای آن‌ها قرار دهد و امور را از دیدگاه آنان ببیند. مهم‌ترین جزء همدلی این است که مراجع احساس کند مراقب بالینی شدت ناراحتی و دردی را که او تحمل می‌کند، درک کرده است. این روند با تظاهرات کلامی و غیرکلامی فرد مراقب امکان‌پذیر خواهد بود (احمدی‌فراز، ۱۳۹۶: ۵۵) همدلی کردن با دیگران از تعالیم اسلام است و هم‌ردیف و حتی بالاتر از برخی عبادات دانسته شده. به‌طور مثال، از پیامبر اکرم (ﷺ) نقل شده است:

«رفع گرفتاری و همدلی با مردم بهتر از روزه و اعتکاف یک ماه است» (حر عاملی، ۱۳۷۰:

برای ابراز همدلی، شیوه‌های متعددی وجود داد، به طوری که هر رفتاری که به قصد کمک و همدلی با بیمار باشد، نوعی حمایت عاطفی محسوب می‌شود. برای همدلی کردن نیاز به دیدارهای مکرر و عیادت است تا ارتباط صمیمانه‌تری ایجاد شود (احمدی‌فراز، ۱۳۹۶: ۳۲). عیادت کردن توصیه‌ای دینی و نوعی حمایت عاطفی است که سبب نشاط روحی بیمار می‌شود و احادیث فراوانی اهمیت عیادت از بیمار را بیان کرده‌اند، مانند این حدیث از رسول اکرم (ﷺ): «خدای تعالی در روز قیامت می‌فرماید: ای پسر آدم! من بیمار شدم اما عیادت نمی‌کردی؟ عرض می‌کند: پروردگارا چگونه تو را عیادت کنم حال آن‌که تو پروردگار جهانیانی؟ خداوند می‌فرماید: مگر ندانستی که فلان بنده‌ام بیمار شد و عیادتش نکردی، مگر نمی‌دانستی که اگر به عیادتش روی، مرا نزد او می‌یابی؟» (احمدیان، ۱۳۸۵: ۳۱۱).

به عبارت دیگر، با عیادت، عملی خداپسندانه انجام می‌شود و در همین عیادت‌ها، مراقب معنوی می‌تواند همدلی خود را ابراز کند. در روان‌شناسی سلامت نیز همدلی یعنی برقراری پیوند عاطفی با دیگران و تأکید شده که لازم است درمانگر همدلی خود را به بیمار نشان دهد (رابین دیمتو، ۱۳۹۹، ۲: ۴۵۸).

صداقت در ابراز محبت و ایجاد اعتماد

مهم‌ترین ویژگی هر رابطه اعتماد است. اگر با بیمار ارتباطی صادقانه و توأم با احترام برقرار شود، می‌توان رابطه‌ای دوستانه برقرار کرد و روند مراقبت معنوی را بهتر پیش برد. در حدیثی از امام علی (ﷺ) در همین راستا آمده است: «يَكْتَسِبُ الصَّادِقُ بِصِدْقِهِ ثَلَاثًا: حُسْنَ الثَّقَةِ بِهِ، وَالْمَحَبَّةَ لَهُ، وَالْمُهَابَةَ عَنْهُ» (تمیمی آمدی، ۵۵۰، ۶: ۴۸۰).

«انسان صادق با صداقت خود، سه چیز را به دست می‌آورد: اعتماد، محبت و شکوه (در دل‌ها). در واقع شروع مراقبت از بیمار، همانند هر روند مشاوره و درمانی دیگر، مستلزم برقراری رابطه درمانی مناسب بین مراجع و درمانگر است. در هر روند مشاوره یا مراقبتی باید رابطه‌ای دوطرفه با فرد دیگر برقرار شود؛ لذا شناسایی مهارت‌ها و فنونی که امکان برقراری حداکثر ارتباط را فراهم می‌آورد، از ملزومات اصلی شروع مشاوره یا مراقبت است (احمدی‌فراز، ۱۳۹۶، ۱: ۵۵).

نیازسنجی معنوی

برای زمینه‌سازی مراقبت معنوی لازم است در بحث ارزیابی و شناسایی، مخاطب را از منظر

دیدگاه‌های او در راستای معنویات سنجد تا بتوان براساس نیازهای معنوی او برنامه‌ریزی مستمری داشت. این مرحله اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا اگر بدون غربالگری و سنجش نیازهای معنوی بیمار اقدام شود ممکن است فراتر یا پایین‌تر از مرز اصلی، حرکت شود و حتی معضلات و مشکلاتی پدید آید که قابل جبران نباشد. مراقب معنوی با گوش دادن فعال و همدلی با بیمار و برقراری ارتباط دوستانه و با دقت در پرسش‌ها یا پاسخ‌های او، بسیاری از حد و مرزهای ذهنی و اعتقادی مخاطب را متوجه می‌شود و می‌تواند شاخصه‌های معنوی او را تخمین بزند (احمدی‌فراز، ۱۳۹۶، ۱: ۴۵)

روحیه‌بخشی و ایجاد نشاط نسبی

در منابع اسلامی، رهنمودها و دستورالعمل‌های بسیار مهم و ارزنده‌ای در زمینه درمان بیماری اندوه و نگرانی، ارائه شده است. نکته قابل توجه این که درمان اندوه و پدید آمدن شادی، پیوندی ناگسستنی با هم دارند؛ بلکه در واقع، دو روی یک سکه‌اند. از این رو، همان چیزی که در یک حدیث، درمان اندوه معرفی شده، در حدیثی دیگر، عامل شادی، بیان شده است. مثلاً در یک حدیث، ایمان به خدا یا راضی بودن به تقدیر الهی، درمان اندوه و در حدیثی دیگر، عامل شادی معرفی شده است (پسندیده، ۱۳۹۵: ۴۴). برای ارائه راهکار درست و بهره‌گیری صحیح از این گونه احادیث، لازم است به شرایط روحی و مشکل هر فرد به‌طور مستقل نگاه کرد و دقت کافی کرد که برای همه مصائب و مشکلات، تنها از یک راهکار بهره نگرفت. روشن است که این کار به پیش‌زمینه تحقیق و شناخت دقیق نیاز دارد. تشخیص صحیح عوامل شادی و نگرانی، آن‌قدر اهمیت دارد که امام علی (علیه السلام) ضمن نامه‌ای به شخصیت بزرگی مانند عبدالله بن عباس می‌نویسد:

«إِنَّ الْمَرْءَ قَدْ يَسْرُهُ دَرْكُ مَا لَمْ يَكُنْ لِيَفْوَتَهُ، وَيَسُوُّهُ قَوْتُ مَا لَمْ يَكُنْ لِيَدْرِكُهُ، فَلْيَكُنْ سُرُورَكَ بِمَا نَلَيْتَ مِنْ آخِرَتِكَ، وَلْيَكُنْ أَسْفُكَ عَلَى مَا فَاتَكَ مِنْهَا، وَمَا نَلَيْتَ مِنْ دُنْيَاكَ فَلَا تُكْثِرْ بِهِ فَرْحاً وَمَا فَاتَكَ مِنْهَا فَلَا تَأْسَ عَلَيْهِ جَزَعاً وَلْيَكُنْ هَمُّكَ فِيمَا بَعْدَ الْمَوْتِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۳۳: ۴۹۵):

«گاه آدمی را [برخوردار شدن از] چیزی که از دستش نمی‌رود، شادمان می‌کند و از دست دادن چیزی که به دست آمدنی نیست، اندوهگین می‌سازد، [حال آنکه] شادمانی‌ات باید برای آن مقدار آخرتی باشد که به دست آورده‌ای و اندوه تو برای چیزی از آن باشد که از دستش داده‌ای. برای آنچه از دنیایت به دست آورده‌ای، بسیار شادمانی نکن و بر آنچه از آن از کف داده‌ای، بی‌تابانه غمگین مباش؛ بلکه همت خود را برای پس از مرگ، مصروف دار.»

تشویق مخاطب برای درمان و تکمیل سیر پزشکی

ممکن است بیمار پس از مدتی از درمانهای مکرر و مصرف داروهای خسته شود و حتی در روند درمان توقف کند لازم است مربی او را تشویق نماید تا برای تکمیل درمان به سیر پزشکی ادامه دهد و از هرگونه ممانعتی پرهیز کند. پس از مدتی از درمانهای مکرر و مصرف داروهای خسته شود و حتی در روند درمان توقف کند لازم است مربی او را تشویق نماید تا برای تکمیل درمان به سیر پزشکی ادامه دهد و از هرگونه ممانعتی پرهیز کند. امام علی (علیه السلام) فرمود:

«الْعَمَلُ الْعَمَلُ، ثُمَّ التَّهَيَّاهُ التَّهَيَّاهُ، وَالْإِسْتِقَامَةُ الْإِسْتِقَامَةُ، ثُمَّ الصَّبْرُ الصَّبْرُ، وَالْوَزَعُ، إِنَّ لَكُمْ تَهَيَّاهُ فَأَنْتُمْ هَوَا إِلَى تَهَيَّاتِكُمْ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶)

«کار کنید و آن را به پایانش رسانید و در آن پایداری کنید؛ آن گاه شکیبایی ورزید و پارسا باشید. شما را پایانی است؛ پس خود را به آن پایان (بهشت) رسانید.»

بنابه این سخن گهربار امام علی (علیه السلام)، پایداری و صبر در نتیجه کار مؤثر خواهد بود و درمان نیز اگر برحسب معالجات و دستورات پزشکی پیش برود نتایج بهتری را نشان خواهد داد.

دعا برای مراقبت شونده معنوی

در روایات متعددی بر دعا برای دیگران تأکید شده که بیانگر این مطلب است که دعا برای دیگران دارای تأثیر خاصی است. بر طبق روایات، دعای دیگران در حق ما از دعای خود ما در حق ما مؤثرتر است. در روایتی از امام صادق (علیه السلام) آمده است:

«إِذَا دَعَا الرَّجُلُ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ الْعُيُوبِ نُودِيَ مِنَ الْعَرْشِ وَلَكَ مِائَةُ أَلْفٍ ضِعْفٍ مِثْلِهِ وَإِذَا دَعَا لِنَفْسِهِ كَانَتْ لَهُ وَاحِدَةً. فَمِائَةُ أَلْفٍ مَضْمُونَةٌ خَيْرٌ مِنْ وَاحِدَةٍ لَا يَدْرِي يُسْتَجَابُ لَهُ أَمْ لَا» (ابن بابویه قمی، ۱۴۱۳ق، ۲: ۲۱۲).

«اگر شخصی در پشت سر برادر مؤمنش برای او دعا کند، از عرش ندا می‌شود: برای تو صد هزار برابر مثل اوست. این در حالی است که اگر برای خودش دعا می‌کرد، فقط به اندازه همان یک دعایش به او داده می‌شد. پس دعای تضمین شده‌ای که صد هزار برابر آن داده می‌شود بهتر است از دعایی که معلوم نیست مستجاب بشود یا نشود.»

دعا از اموری است که در آموزه‌های دینی فراوانی به آن سفارش شده و دارای نقش بسزایی در زندگی و سرنوشت انسان است. با مراجعه به سخنان معصومان (علیهم السلام) و سیره عملی آنان در می‌یابیم که اولیای الهی نه تنها به دیگران توصیه می‌کردند که برای هم دیگر دعا کنند، بلکه در

مقام عمل نیز، پایبند به درخواست خیر از خداوند، برای دیگران بوده‌اند. امام حسن مجتبی (علیه السلام) می‌فرماید:

«مادرم فاطمه (س) را در شب جمعه‌ای مشاهده کردم که تا هنگام طلوع آفتاب، در رکوع و سجود به عبادت خداوند مشغول بود و برای مردان و زنان مؤمن، با مشخصات و ذکر نام بسیار دعا به درگاه خداوند کرد و از برای خود هیچ دعا نکرد. به مادرم گفتم: چرا برای خود دعا نکردی؟ چنان که برای دیگران دعا کردی؟! فرمود: اول همسایه و سپس خانه» (عزیزی، ۱۳۷۷: ۱۴۴).

همچنین در صحیفه سجادیه، در موارد زیادی امام زین العابدین (علیه السلام) دعای خویش را به دیگران اختصاص داده است؛ مانند دعای ۲۴ (دعا برای پدر و مادر)، دعای ۲۵ (دعا برای فرزندان)، دعای ۲۶ (دعا برای همسایگان و دوستان) و... بنابراین از حقوقی که مؤمنان به همدیگر دارند دعای برای یکدیگر است. براساس روایات مذکور، دعا برای افرادی که به هر دلیل دچار مشکل شده‌اند تأثیرات شگرفی خواهد داشت.

گام‌های تکمیلی ویژه مراقبت‌شونده معنوی

از جمله گام‌های مهم در راه تحقق مراقبت معنوی، توجه به برخی توصیه‌ها و تذکراتی است که در آموزه‌های دینی وجود دارد. عمل به این سفارش‌ها می‌تواند تأثیرات خوبی بر افراد بگذارد و برای تقویت جسم و روح آن‌ها مفید باشد. این راهکارها براساس شناخت روحیه مخاطب و بررسی‌هایی که قبلاً انجام شده به مراقبت‌شونده ارائه می‌شود که مراقب معنوی با رهنمودهای مستقیم یا غیرمستقیم خود می‌تواند در این مرحله نقش آفرینی کند و دیدگاه مخاطب را به خدا، خود، اطرافیانش و وضعیتی که در آن گرفتار شده به سمتی سوق می‌دهد که با دیدی مثبت بنگرد و برای حل معضلات پیش‌آمده مقاومت بیشتری کند و در جست‌وجوی راه‌حل‌های منطقی باشد. مراقب معنوی این راهکارها را با ظرافت و لطایف ویژه‌ای به مراقبت‌شونده القا می‌کند تا به نتایج درستی برسد. از جمله سفارش‌ها و راهکارهای تکمیلی در این راستا عبارت‌اند از:

۱. نماز

اقامه نماز بر طبق احکام دین اسلام، وظیفه شرعی است؛ اما امروزه با پیشرفت علم پزشکی و تحقیقات در زمینه سلامت روان و جسم جنبه‌های دیگری از تأثیر نماز بر انسان آشکار شده است. بنابه برخی تحقیقات، در طول روز، مغز در معرض میدان‌های مغناطیسی بیرونی ناشی از

امواج و نیروگاه‌ها و نیز میدان مغناطیسی زمین قرار می‌گیرد که به شدت برای مغز مضر است، وقتی انسان در نماز رو به قبله می‌ایستد و در هنگام سجده، میدان مغناطیسی بدن و زمین بر هم منطبق می‌شوند و مثل رسانا باعث دفع مواد الکتریسته از سر به زمین می‌شود و حتی بیدار شدن برای نماز صبح و درک ساعات سحرگاهی، عامل افزایش حالت شادی و نشاط سرمست‌کننده می‌شود. مجموعه حالات و حرکات به خصوص سجده کمک خواهد کرد، خون به نحو بهتری در بدن جریان پیدا کند (قربانی، ۱۳۸۶: ۸).

در آیات قرآن کریم نیز به نماز خصوصاً در مواقع سختی‌ها سفارش شده است. خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۳): «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از صبر و نماز کمک بگیرید که خداوند با صابران است.» و در جای دیگری می‌فرماید:

«وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (بقره: ۴۵ و ۴۶):

«از صبر و نماز کمک بجوئید و آن بسی سنگین است مگر برای خشوع پیشگان.» افرادی که به‌طور مداوم با معبود خود نیایش می‌کنند، هدفمندی در زندگی را بیشتر احساس می‌کنند و خوش‌بین‌تر به جهان و حوادث آن می‌نگرند. نگرش آن‌ها به پدیده‌های جهان خصوصاً تلخ‌کامی‌ها به گونه‌ای دیگر خواهد بود و آن‌ها را حکمت‌هایی از طرف خالق خود می‌دانند.

۲. دعا و اشک و ذکر

دعا فرصتی ناب و بی‌بدیل است که خداوند شامل حال بندگانش می‌کند تا از این طریق به نور الهی متصل شوند. دعا به‌نوعی چاره‌ساز دردها و گرفتاری‌های روانی و جسمانی است و مقومی برای روح و جسم است. دعا پذیرش وضعیت‌های دشوار را برای افراد مبتلا به بیشتر می‌کند و معنابخشی و رضایتمندی را در آن‌ها افزایش می‌دهد (احمدی فراز، ۱۳۹۵: ۲۶).

اکثر دعاها مشتمل بر مجموعه عظیمی از معارف بلند الهی و عمیق‌ترین آموزه‌های توحیدی عرفانی و فلسفی است که موجب تلطیف روح در سایه ارتباط با معبود و درپی آورنده پاک‌ی و طهارت نفس است. گریستن نیز حالتی است که به‌نوعی آرام‌بخش دل و تسکین‌دهنده آلام روحی و روانی است؛ زیرا در پرتو آن انسان خود را با بزرگترین منبع فیض هستی در ارتباط تنگاتنگ و صمیمانه می‌بیند و از تنهایی و بی‌کسی نجات می‌یابد. خداوند در قرآن، این‌گونه بنده‌اش را خطاب می‌کند:

«أَمَّنْ يَجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ» (نمل: ۶۲):

«کیست که دعای مضطر را اجابت می کند و گرفتاری را برطرف می سازد؟» شیوه تربیتی قرآن بر این قرار گرفته است که انسان می تواند با دعا کردن ارتباط خود را با پروردگار نزدیک تر سازد و به آرامش و توانی دست یابد که بتواند از پل حوادث به سلامت عبور کند. خداوند می فرماید:

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ» (بقره: ۱۸۶):

«و هنگامی که بندگان من، از تو درباره من سؤال کنند، (بگو): من نزدیکم! دعای دعاکننده را، به هنگامی که مرا می خواند، پاسخ می گویم! پس باید دعوت مرا بپذیرند، و به من ایمان بیاورند، تا راه یابند (و به مقصد برسند).»

قرآن کریم یکی از ویژگی های اهل ایمان را اطمینان و آرامش قلبی دانسته است که با یاد خداوند حاصل می شود:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸):
«آن ها که به خدا ایمان آورده و دل هایشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام بخش دل هاست.»

بنابراین دعا و اشک و ذکر، راهی برای تخلیه فشارهای روانی فرد است که او را در برابر ناآرامی های زندگی پایدار نگه می دارد و با اتصال به موجودی مطلق از سقوط نجات می دهد. دعا از منظر روان شناختی، از یک سو، در انسان نور امید برای رسیدن به اهدافش را زنده می کند، و از سوی دیگر، علاوه بر تخلیه هیجانی و احساس آرامش، حس نزدیکی به معبود را در انسان به وجود می آورد (جان بزرگی، ۱۳۷۸: ۲۳۰). دعا و نیایش یک آیین مذهبی رفتاری است که در خلال آن، انسان مستقیماً با خداوند خود رازونیز می کند و معمولاً حالت معنوی آن برای افراد لذت بخش و مطبوع است. عبادت احساس مذهبی افراد را تقویت می کند و فرهنگ استعانت از خداوند را در حوزه رفتاری فرد گسترش می دهد (همان: ۲۳۴).

۳. تلاش برای صبوری (تحلم)

در زمانی که فرد سراسر وجودش دچار بی تابی شده است و بی قراری اعماق جاننش را آزار می دهد، صبر می تواند تسکینی برای این همه رنج باشد. راهکار رسیدن به گنج صبوری در

بیانات اولیای خدا قابل کشف است. نسخه‌ای را مولای متقیان برای صبوری می‌پیچد، بسیار شنیدنی و قابل تأمل است:

«إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ» (نهج البلاغه، حکمت ۲۰۷):

«اگر بردبار نیستی خود را به بردباری بزن، زیرا کم اتفاق می‌افتد که کسی خود را شبیه قومی سازد و از آن‌ها به حساب نیاید.»

بنابه این حدیث نورانی لازم است برای بردبار بودن ممارست داشت و از خداوند استعانت جست و در تمامی اعمال و رفتار خود بازاندیشی کرد و تغییراتی را در نوع نشستن، برخاستن، سخن گفتن، براساس الگوگیری از افراد صبور انجام داد تا آرام‌آرام بردباری جزء خصوصیات فرد شود. همچنین امیرمؤمنان علی (علیه السلام) می‌فرماید:

«مَنْ لَمْ يُنَجِّهِ الصَّبْرُ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ» (نهج البلاغه، حکمت ۱۸۹):

«هرکه را صبر رهایی ندهد، بی‌تابی هلاک سازد.»

در نظرگاه امام (علیه السلام)، صبر عامل رهایی و بی‌تابی عامل هلاکت است. صبر بارور می‌کند. کسی که می‌تواند دشواری‌ها را تاب بیاورد می‌تواند به گشایش‌ها برسد. امام علی (علیه السلام) در جای دیگری باز به این نکته مهم تأکید می‌کنند:

«عَوْدُ نَفْسِكَ التَّصَبُّرُ عَلَى الْمَكْرُوهِ وَنِعْمَ الْخُلُقُ التَّصَبُّرُ فِي الْحَقِّ» (نهج البلاغه، نامه ۳۱):

«خودت را در برابر نامایمات، به صبر عادت بده، و چه اخلاق خوبی است صبر در راه حق.»
عادت دادن نفس به صبر و دوری از بی‌تابی‌ها افراد رنجور و ناامید را جانی می‌بخشد و تاب‌ی برای ماندن و تحمل عطا می‌کند.

۴. اغتنام فرصت

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می‌فرمایند:

«إِنْ تَهَرَّزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ فَإِنَّهَا تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ» (نهج البلاغه، حکمت ۲۰)

«فرصت‌های نیک را غنیمت بشمارید؛ به‌درستی که فرصت‌ها مانند گذر کردن ابر می‌گذرد.»
بنابه روایت امام علی (علیه السلام)، باید هر فرصتی در این عالم مغتنم شمرده شود و از آن نهایت بهره را برد. مری با تذکر این نکته که فرصت‌ها نعمت‌های الهی هستند، متربی خویش را به‌نوعی تشویق می‌کند که از تمامی اوقات خود استفاده کند و وقت خویش را در ناراحتی سپری نکند؛ زیرا فرصت‌های

زندگی بازگشت ناپذیرند پس باید از هر فرصتی حتی ساعات رنج و بیماری بهترین استفاده را برد. واقعیت‌های تلخ و گزنده زندگی موجب می‌شوند انسان به مرور زمان دچار افسردگی شود و بدون در نظر گرفتن سپری شدن زمان، آن‌ها را از دست بدهد؛ بنابراین لازم است فرد با توجه به اینکه هر لحظه عمر، ارزشمند است زندگی کند. در واقع با تغییر دید می‌توان فرصت‌ها را شناسایی کرد و شرایط فعلی بیمار و فرد مضطرب را با توجه دادن به این مطلب بهبود بخشید. کشف چنین فرصت‌هایی می‌تواند مجالی را برای پیشرفت و رشد ذهنی، روحی و حسی افراد آسیب‌دیده فراهم کند. در روایتی دیگر از امام علی (علیه السلام) در مورد شکار فرصت‌ها آمده است:

«إِذَا امْكَنْتِ الْفُرْصَةَ فَانْتَهَزْهَا؛ فَإِنَّ إِضَاعَةَ الْفُرْصَةِ غُصْبَةٌ» (همان: ۷۱۲)

«هرگاه فرصت دست داد، آن را شکار کن؛ زیرا تلف کردن فرصت مایه اندوه است.» در چنین فرصت‌هایی می‌توان مخاطب را برای تلاش در کسب علم، مطالعه، حفظ قرآن، هنرآموزی و بنابه شناخت علائق و روحیات هر فرد تشویق کرد تا از ساعات و لحظات عمر خود بهره‌بردار و دوران سختی‌ها را با مشغولیت‌های مناسب طی کند.

در مورد این موضوع و گذراندن فرصت‌ها با کار می‌توان به این حدیث از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) استناد کرد که فرمودند:

«أَمْنُنْ عَلَيْنَا بِالنَّشَاطِ وَأَعِدْنَا مِنَ الْفَشْلِ وَالْكَسَلِ وَالْعَجْزِ وَالْعِلَالِ وَالضَّرَرِ وَالضَّجْرِ وَالْمَلَلِ»

(مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۹۱: ۱۲۵):

«خدایا نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی، تبلی، ناتوانی، بهانه‌آوری، زیان، دل‌مردگی و ملال محفوظمان دار.»

۵. زیارت و بازدید از اماکن مذهبی

انسان‌هایی که به زیارت می‌روند، اطمینان قلبی دارند که هرگز تنها نیستند و قدرتی مافوق آن‌ها وجود دارد که همواره حی و حاضر و ناظر است و توان برآوردن همه نیازهای بشری را داراست؛ و با حضور در اماکن مذهبی به آرامشی درونی دست می‌یابند. ویلیام جیمز درباره امور غیرمادی (دنیای ماورایی) چنین می‌گوید: درست است که سرچشمه بسیاری از امیال درونی ما امور مادی و طبیعی است ولی بسیاری از آن‌ها هم از دنیایی ماورای این دنیا سرچشمه می‌گیرند. دلیل این که اصولاً بسیاری از کارهای بشر با حساب‌های مادی جور در نمی‌آید همین است. جیمز درباره حالات مذهبی می‌گوید من در هر امر («مذهبی») همیشه نوعی وقار، صمیمیت،

وجد، لطف و محبت و ایثار می‌بینم. حالات روانی - مذهبی خواصی دارد که آن خواص با هیچ حالتی از حالات بشر تطبیق نمی‌کند (مطهری، ۱۳۷۴: ۳۰). با چنین بینش‌هایی می‌توان گفت امور معنوی حالاتی در بشر ایجاد می‌کنند که انسان در برابر امور مادی نامتعادل مقاومت کند و هراس ناشی از آن را در خود، ضعیف یا محو کند. از نظر ویلیام جیمز تجربه زندگی دینی در پرتو این حالات شهودی و عرفانی زندگی سرشار از نشاط شاعرانه می‌شود و اطمینان و آرامش باطنی برای فرد ایجاد می‌گردد (ویلیام، ۱۳۷۲: ۱۷۷). این نشاط و سکینه درونی در زیارت و اماکن مذهبی بیشتر حس می‌شود و انسان با طراوت خاصی به نیایش می‌پردازد و حتی مورد عنایت خداوند و واسطه‌های فیض واقع می‌شود. خداوند می‌فرماید:

«وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ رُسُولٍ إِلَّا لِيُطَاعَ بِإِذْنِ اللَّهِ وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ جَاؤُكَ فَاسْتَعْفَرُوا اللَّهَ وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَحِيمًا» (نساء: ۶۴):

«و هیچ پیامبری را نفرستادیم مگر آنکه به توفیق خدا از او اطاعت شود؛ و اگر آنان هنگامی که [با ارتکاب گناه] به خود ستم کردند، نزد تو می‌آمدند و از خدا آمرزش می‌خواستند، و پیامبر هم برای آنان طلب آمرزش می‌کرد، یقیناً خدا را بسیار توبه‌پذیر و مهربان می‌یافتند.»

از استعدادهای اصیل انسان بعد نیایش و پرستش است که پاسخی به ندای فطری بشر است و فواید بی‌ظنیری در این استعداد نهفته است (مطهری، ۱۳۷۵: ۳۲۷). در این اماکن نورانی و مقدس، فرصت نیایش و ارتباط معنوی بیشتری فراهم می‌شود تا افراد خود را از دغدغه‌هایی که آن‌ها را درگیر کرده است لحظاتی خلاص شوند و با توجه به نیروی برتر جهان به طمأنینه برسند و با الگوبرداری از اولیای خدا در هنگام برخورد با سختی‌ها بتوانند به نتایج درستی برسند و قدرت هضم مصائب را کسب کنند.

رتال جامع علوم انسانی

۶. ورزش

دین اسلام به‌عنوان یک دین کامل و جهان‌شمول به تمامی زوایای یک زندگی سالم اندیشیده و همه راه‌های منتهی به سعادت دنیا و آخرت را برشمرده است. اسلام ارزش تندرستی را بیان کرده و حفظ بهداشت را لازم شمرده و به ورزش و توجه به آن اهمیت داده است. حرکت، جنب‌وجوش، افت‌وخیز و جهش و پرش و دویدن، عاملی برای حفظ سلامت، پویایی، بالندگی و نشاط است. سکون، نه تنها مانع رشد است، بلکه زیان‌های فراوانی به بار می‌آورد و بیماری‌های جسمی و روحی فراوانی را در پی دارد. بنابراین، انسان باید ورزش را به‌عنوان جزئی از برنامه‌های روزانه خویش قرار دهد و از فایده‌های جسمی و روحی آن بهره‌مند شود. بدن مرکب روح است

و رابطه تنگاتنگی میان جسم و جان وجود دارد، به گونه‌ای که ضعف و ناتوانی هر یک بر دیگری تأثیر مستقیم دارد. با ورزش جسم انسان قوی می‌شود و افکار منفی و ناامیدکننده از انسان دور می‌شود. یکی از راه‌های تقویت جسم، ورزش کردن است که نشاط و شادابی را برای فرد به ارمغان می‌آورد. در روایتی از امام صادق (علیه السلام) آمده است:

«النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ: الْمَثِي وَالرُّكُوبِ وَ...» (صدوق، ۱۴۱۳ق: ۴۴۳)

(شادابی در ده چیز است: پیاده روی، سوارکاری و...)

۷. تفریح حلال

در آموزه‌های اسلامی، مسلمانان به استفاده از ابزارهای شادی‌آفرین، مانند نگاه به سبزه و چمن و جنگل، نگاه به آب جاری، پیاده‌روی در طبیعت، اسب‌سواری، شنا و ورزش‌های دیگر تشویق شده‌اند. این مسائل با ایجاد تعادل در سیستم عصبی، گردش خون، گوارش، و از سوی دیگر تعادل اعصاب و آزاد کردن انرژی، در انسان نشاط و شادابی ایجاد می‌کنند. نشاط و شادابی و سرزندگی حالتی درونی است که بر اندیشه و رفتار آدمی نیز مؤثر است و زندگی را از ایستایی خارج می‌کند. حس شادابی و سرزندگی را می‌توان با امید، باور، استفاده از لذت‌های حلال، مسافرت، ورزش، و مبارزه با عوامل ایجاد کسالت و تبلی و پژمردگی، به وجود آورد. افرادی که به دلیل مشکلات و رنج‌هایی که دامن‌گیر آن‌ها شده به ناامیدی و افسردگی مبتلا شده‌اند، بنابه توصیه‌های آموزه‌های اسلام می‌توانند از تفریحات حلال برای تجدید قوای خویش کمک بگیرند و از لذتی که به این وسیله کسب می‌کنند روحیه امید را در خود پرورش دهند و از تنگناهای ایجادشده با صلابت بگذرند. در آیات متعددی از قرآن، خداوند دستور داده در زمین سیر کنید و در آن گردش کنید. از جمله فرمود:

«وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ الْقُرَى الَّتِي بَارَكْنَا فِيهَا قُرَى ظَاهِرَةً وَقَدَرْنَا فِيهَا السَّيْرَ سِيرُوا فِيهَا لِيَالِي وَآيَاتًا أَمِينٍ» (سبأ: ۱۸):

«و میان آن‌ها و شهرهایی که برکت داده بودیم، آبادی‌های آشکاری قرار دادیم و سفر در میان آن‌ها را به‌طور متناسب (با فاصله نزدیک) مقرر داشتیم (و به آنان گفتیم): شب‌ها و روزها در این آبادی‌ها با ایمنی کامل، سفر و گردش کنید».

در روایات نیز به امر تفریح سالم پرداخته شده است مانند: حضرت علی (علیه السلام) به فرزندش

می‌فرماید:

«فرد باایمان کسی است که این سه وقت را در زندگی خود قرار داده باشد: بخشی از آن را به معنویات پردازد و با پروردگارش مناجات کند، قسمتی در فکر معاش و امورات دنیایش باشد و قسمتی را به این تخصیص می‌دهد که از لذت‌های حلال و مشروع بهره‌مند شود» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۶، ۱۰: ۳۷۶).

در روایات، شادی و تفریح‌های سالم فرصت‌هایی است که زمینه بهره‌برداری بیشتر از اوقات عمر را فراهم می‌کند؛ از رسول اکرم (ﷺ) روایت شده است:

«سَافِرُوا فَإِنَّكُمْ إِنْ لَمْ تَعْنَمُوا مَا لَأَفْدْتُمْ عَقْلًا» (طبرسی، ۱۳۷۰: ۲۴۰):

«مسافرت کنید که اگر نفع مالی عایدتان نشود (لااقل) از فواید عقلانی و تجربی آن بهره‌مند خواهید شد.»

همچنین امیر مؤمنان علی (علیه السلام) در تفسیر آیه ۷۷ سوره «قصص» «...وَلَا تَسْنَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا...»: «... و بهره‌ات را از دنیا فراموش مکن...» می‌فرماید:

«لَا تَسْنَ صِحَّتَكَ وَقُوَّتَكَ وَفَرَاغَكَ وَشَبَابَكَ وَنَشَاطَكَ أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَةَ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۶۸: ۱۷۷)

و فراموش مکن بهره خود را از دنیا، یعنی «فراموش مکن تندرستی، نیرو، آسایش، جوانی و نشاط خود را، جهان دیگر را طلب کن.»

هشدارها

۱. پرهیز از محکوم کردن و ترحم

احتمال دارد به دلیل دلسوزی بسیار و نگرانی‌های مراقب معنوی درقبال بیمار، دچار افراطی‌گری‌هایی شود، اما لازم است توجه داشته باشد که از هرگونه محکوم کردن یا قضاوت کردن و ترحم کردن پرهیز کند؛ زیرا این موارد آثار مخربی بر روند مراقبت معنوی خواهند داشت؛ لذا باید دقت داشت در برخورد با سؤالات و تعارضات مخاطب، از موضع سرزنش و محکوم کردن افراد دور شد و همان همدلی را اصل قرار داد (احمدی‌فراز، ۱۴۰۰: ۱۳۶).

امام علی (علیه السلام) در باب پرهیز از سرزنش و محکوم کردن افراد فرموده‌اند:

«رُبَّ مَلُومٍ وَلَا ذَنْبَ لَهُ» (آمدی تمیمی، ۱۴۱۳ق: ۵۳۳۹):

«بسا ملامت شده‌ای که بی گناه است.»

۲. پرهیز از ارائه نصایح کلی

نصیحت و خیرخواهی از توصیه‌های دینی است که در زمان و مکان مناسب نتیجه مطلوب دارد، اما تکرار برخی عبارات اگرچه با نیت خیر باشد، ممکن است رابطه را مخدوش کند. بنابراین باید دانست پند دادن با جملاتی کلی که ممکن است در عین درست بودن در قالب کلیشه درآمده باشند سبب می‌شود مخاطب احساس کند وضعیت او درک نمی‌شود و در نتیجه، ارتباط، دچار خدشه شود؛ بنابراین لازم است از ارائه نصایح کلی پرهیز کرد (احمدی‌فراز، ۱۴۰۰، ۱: ۱۳۶).



نتیجه‌گیری

زندگی انسان همواره با مشکلات و گرفتاری‌ها همراه بوده است که برای هر فرد، شکل و نوع آن متفاوت بروز می‌کند و بشر را در تنگناهایی قرار می‌دهد که گاهی از عملکردی منطقی باز می‌دارد. در این نوشتار راهکارهای مختلف و متعددی بررسی شد که انسان را در هنگام شرایط ناگوار راهنمایی می‌کند و با تکیه بر آن می‌تواند بر سختی‌ها و مرارت‌ها فائق آید و با تقویت ایمان راستین راه‌های نجات و یا مدارای با وضعیت پدید آمده را بیابد. جوامع می‌توانند بر اساس راهکارهای مراقبت معنوی از سلامت روح و روان برخوردار شوند تا علاوه بر مشکلات خود، به آسیب‌های پس از آن گرفتار نشوند.

در پایان این مقاله به این نتایج می‌توان اشاره کرد که مراقب معنوی با برداشتن گام‌های نیت، تصمیم، و کسب اطلاعات و آماده‌سازی خود، به میدان مراقبت معنوی قدم می‌گذارد و به کمک گام‌های زمینه‌ساز همچون ارزیابی و شناسایی روحیه مخاطب، صداقت در ابراز محبت، و ایجاد اعتماد، نیازسنجی معنوی و... این فرایند را ادامه می‌دهد. در این تحقیق، با تبیین گام‌هایی تکمیلی که برگرفته از آیات و روایات است، راهکارهایی کنشی به مخاطب ارائه شده تا او را به ساحل آرامش و سلامت معنوی رهنمون سازد. این راهکارهای کنشی، افراد آسیب‌دیده را در روند درمان و بهتر شدن وضعیت روحی آن‌ها یاری می‌کند و با ایجاد انگیزه و نشان دادن اقداماتی مفید، ایشان را از ناامیدی و افکار منفی‌رهایی می‌بخشد و از موانع سختی که در مسیر زندگی‌اش ایجاد شده است به سلامت عبور می‌دهد. ارائه واکنش‌های معقول در برابر ناملازمات و رنج‌ها از مهم‌ترین اهداف این مقاله است که مخاطب براساس توجه به توصیه‌هایی از قبیل صبر، دعا، ورزش، تفریحات سالم و... و با به‌کارگیری آن‌ها می‌تواند گذری خردمندانه از این دوران داشته باشد و به آرامش روحی دست یابد. انتظار می‌رود همواره تحت رهنمون‌های قرآن و روایات معصومان (علیهم‌السلام) بتوان زندگی شایسته‌ای را فراهم نمود.

فهرست منابع

- * قرآن مجید
- * نهج البلاغه
- ۱- احمدی فراز، مهدی، (۱۳۹۶)، آرامش با نیایش، چاپ اول، اصفهان، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
 - ۲- احمدی فراز، مهدی، (۱۴۰۰)، درس نامه دعا و سلامت، چاپ اول، قم، انتشارات فروغ فردا.
 - ۳- احمدی فراز، مهدی، (۱۳۹۵)، مراقبه با دعا تقویت مهارت معنوی، چاپ اول، اصفهان، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
 - ۴- احمدی فراز، مهدی، (۱۳۹۶)، درآمدی بر مبانی مراقبت معنوی، اصفهان، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
 - ۵- انوری، حسن، (۱۳۸۲)، فرهنگ بزرگ سخن، تهران، انتشارات سخن.
 - ۶- پاینده، ابوالقاسم، (۱۳۸۶)، ترجمه نهج الفصاحه، تهران، انتشارات بدرقه جاویدان.
 - ۷- پسندیده، عباس، (۱۳۹۵)، الگوی اسلامی شادکامی، چاپ دوم، قم، انتشارات دارالحدیث.
 - ۸- پسندیده، عباس، (۱۳۸۴)، رضایت از زندگی، چاپ سوم، قم، انتشارات دارالحدیث.
 - ۹- تیممی آمدی، عبدالواحد محمد، (۱۳۶۶)، غررالحکم و دررالکلم، ج ۱ و ۲، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
 - ۱۰- جان بزرگی، مسعود، (۱۳۷۸)، بررسی اثربخشی روان درمانگری کوتاه مدت آموزش خود درمانگری با و بدون جهت گیری مذهبی اسلامی بر مهار اضطراب و تنیدگی، چاپ اول، تهران، انتشارات دانشگاه تربیت مدرس.
 - ۱۱- حجاج نیشابوری، مسلم، (۲۵۸ق)، صحیح مسلم.
 - ۱۲- حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۳۷۰ق)، وسائل الشیعه، ج ۱۱، بیروت، انتشارات احیاء تراث عربی.
 - ۱۳- دیمتو، رایین، (۱۳۹۹)، روان شناسی سلامت، ترجمه: مهدی موسوی و دیگران، ج ۲، چاپ نهم، تهران، انتشارات سمت.
 - ۱۴- شهیدی، جعفر، (۱۳۸۵)، فرهنگ متوسط دهخدا، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
 - ۱۵- صدوق، محمد بن علی بن حسین بن موسی بن بابویه قمی، (۱۴۱۳ق)، من لا یحضره الفقیه، قم، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
 - ۱۶- طباطبایی، محمدحسین، (۱۳۷۱)، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ پنجم، قم، انتشارات اسماعیلیان.
 - ۱۷- طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۶۰)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ترجمه: رضا ستوده، چاپ اول، تهران، انتشارات فراهانی.
 - ۱۸- عزیزی، عباس، (۱۳۷۷)، نماز و عبادت فاطمه زهرا سلام الله علیها، اصفهان، انتشارات مؤسسه تحقیقات و نشر معارف.
 - ۱۹- عطاءالله، محسن، (۱۳۹۳)، روشهای توان افزایی در سختیها، قم، انتشارات مؤسسه علمی و فرهنگی دارالحدیث.

- ۲۰- غنوی، امیر، (۱۳۹۲)، *سلوک اخلاقی (طرح‌هایی روایی)*، چاپ اول، قم، انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- ۲۱- فیض کاشانی، ملامحسن، (۱۴۱۵ق)، *تفسیر الصافی*، ترجمه: حسین اعلمی، چاپ دوم، تهران، انتشارات الصدر.
- ۲۲- قربانی، عباس، (۱۳۸۶)، «تأثیر سجده در سرعت گردش خون مغزی»، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ج ۶، ش ۴.
- ۲۳- مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۳ق)، *بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار*، ترجمه: جمعی از محققان، چاپ دوم، بیروت، انتشارات دار إحياء التراث العربی.
- ۲۴- محدث نوری، میرزا حسین، (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، ج ۱۲، قم، انتشارات مؤسسه آل البيت.
- ۲۵- محمدی ری شهری، محمد، (۱۳۶۲)، *میزان الحکمه*، ج ۱، قم، انتشارات مکتب العلم الاسلامی.
- ۲۶- مطهری، مرتضی، (۱۳۷۵)، *تعلیم و تربیت در اسلام*، چاپ بیست و هفتم، تهران، انتشارات صدرا.
- ۲۷- معین، محمد، (۱۳۸۶)، *فرهنگ معین*، چاپ دوم، تهران، انتشارات زرین.
- ۲۸- ویلیام، جیمز، (۱۳۷۲)، *دین و روان*، ترجمه: مهدی قائنی، چاپ اول، انتشارات آموزش انقلاب اسلامی.



REFERENCES

- The Holy Quran
- Nahj Al-Balaghah

- 1- Ahmadifaraz, Mehdi, (1395), Moraghebeh Ba Doa Taghviyate Maharate Ma'navi [Prayer-based Muraqabah to strengthen spiritual skills], First Edition, Isfahan, Isfahan University of Medical Sciences.
- 2- Ahmadifaraz, Mehdi, (1396), Aramesh Ba Niyayesh [Peace with Prayer], First Edition, Isfahan, Isfahan University of Medical Sciences Publications.
- 3- Ahmadifaraz, Mehdi, (1396), Daramadi bar Mabani Moraghebate Ma'navi [Introduction to the Basics of Spiritual Care], Isfahan, Isfahan University of Medical Sciences.
- 4- Ahmadifaraz, Mehdi, (1400), Darsnameh Doa va Salamat [Prayer and Health Textbook], First Edition, Qom, Forough Farda Publications.
- 5- Al-Hurr Al-Amili, Muhammad ibn Hasan, (1370 AH), Wasa'il al-Shi'ah, vol. 11, Beirut, Dar Ihya Al-Turath Al-Arabi.
- 6- Al-Saduq, Muhammad ibn Ali ibn Husayn ibn Musa ibn Babawayh Al-Qommi, (1413 AH), Man La Yahdharuhu'l Faqih, Qom, Qom Seminary Teachers Association Publications.
- 7- Al-Tamimi Al-Amidi, Abdul-Wahid Muhammad, (1366), Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, vols. 1 and 6, Tehran, Tehran University Press.
- 8- Anvari, Hasan, (1382), Farhang Bozorg Sokhan, Tehran, Sokhan Publishing.
- 9- Atallah, Mohsen, (1393), Raveshhaye Tavan-Afzaei dar Sakhtiha [Empowerment methods in hardships], Qom, Dar al-Hadith Scientific and Cultural Institute Publications.
- 10- Azizi, Abbas, (1377), Namaz va Ebadate Fatemeh Az-Zahra (AS) [Prayer and Worship of Fatemeh Al-Zahra], Isfahan, Maaref Research and Publication Institute Publications.
- 11- Demeto, Robin, (1399), Ravanshenasi Salamat [Health Psychology], translated by Mehdi Mousavi et al., vol. 2, Ninth Edition, Tehran, Samt Publications.
- 12- Feyz Kashani, Mullah Mohsen, (1415 AH), Tafsir al-Safi, translated by: Husein Aalami, Second Edition, Tehran, Al-Sadr Publications.
- 13- Ghanavi, Amir, (1392), Sulouk Akhlaghi [Ethical Behavior] (Tarhayi Revayi), First Edition, Qom, Publications of the Institute of Islamic Culture and Thought.
- 14- Ghorbani, Abbas, (1386), Ta'sire Sejdeh dar Sor'ate Gardeshe Khune Maghzi [The effect of prostration on the speed of cerebral circulation], Scientific Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences, Vol. 6, No. 4.
- 15- Hajjaj Al-Nisaburi, Muslim, (258 AH), Sahih-e Muslim.
- 16- Jan Bozorgi, Mass'oud, (1378), The effectiveness of short-term psychotherapy training with and without Islamic religious orientation on the control of anxiety and stress, First Edition, Tehran, Tarbiat Modarres University Press.
- 17- Majlisi, Mohammad Baqir, (1403 AH), Bihar Al-Anwar Al-Jame'a li Akbar A'imma Al-At'har, translated by a group of scholars, Second Edition, Beirut, Dar Al-Ihya Al-Turath Al-Arabi.
- 18- Moein, Mohammad, (1386), Farhang Mo'ein, Second Edition, Tehran, Zarrin Publications.
- 19- Motahari, Morteza, (1375), Ta'lim va Tarbiyat dar Islam [Education in Islam], Twenty-Seventh Edition, Tehran, Sadra Publications.

- 20- Muhaddith Nouri, Mirza Husein, (1408 AH), Mustadrak al-Wasa'il wa Mustanbat al-Masa'il, vol. 12, Qom, Aal-Bayt Institute Publications.
- 21- Muhammadi Rey-Shahri, Muhammad, (1362), Mizan al-Hikma, Vol. 1, Qom, Maktab Al-Islam Al-Islami.
- 22- Pasandideh, Abbas, (1384), Rezayet az Zendegi [Life Satisfaction], Third Edition, Qom, Dar al-Hadith Publications.
- 23- Pasandideh, Abbas, (1395), Olgooye Eslami Shadkami [The Islamic Model of Happiness], Second Edition, Qom, Dar al-Hadith Publications.
- 24- Payنده, Abolghasem, (1386), translation of Nahj al-Fasaha, Tehran, Badraghe Javidan Publications.
- 25- Shahidi, Jafar, (1385), Farhange Motavasset-e Dehkhoda, Tehran, Tehran University Press.
- 26- Tabarsi, Fadl Ibn Hasan, (1360), Majma Al-Bayan fi Tafsir Al-Quran, translated by Reza Sotoudeh, First Edition, Tehran, Farahani Publications.
- 27- Tabatabai, Mohammad Husein, (1371), Al-Mizan fi Tafsir Al-Quran, Fifth Edition, Qom, Ismailian Publications.
- 28- William, James, (1372), Din va Ravan [Religion and Psychology], translated by Mehdi Ghaeni, First Edition, Amoozeshe Enghelabe Islami Publications.

