

## راهکارهای بینشی مراقبت معنوی از منظر آیات و روایات

حمیده فاتحی پیکانی<sup>۱</sup>

### چکیده

انسان، موجودی است که همچون سایر موجودات دیگر ناگزیر پا به عرصه هستی می‌گذارد و در مسیر زندگی با رخداد‌های متفاوتی روبه‌رو می‌شود. بروز مشکلات و سختی‌ها، زمینه‌ساز تلخکامی است. گاه افرادی که در معرض ناملایمات قرار می‌گیرند، ناخودآگاه از آرامش دور و به انواع مختلف بحران‌های روحی مبتلا می‌شوند. برای بازگشت به تعادل روحی می‌توان راهکارهای خردمندانه را جستجو کرد. آموزه‌های وحیانی در میانه چاره‌اندیشی‌های مکاتب عرفانی و تجربی به ترمیم، تعادل و تعالی روح متناسب با فطرت انسانی می‌پردازد که در پرتو آن‌ها می‌توان از بسیاری معضلات جلوگیری کرد. مراقبت معنوی، مجموعه‌ای از علوم معارف الهی، برخی مباحث اخلاقی و روان‌شناسی است که می‌تواند به آسیب‌دیدگان مصائب و رنج‌ها کمک کند. پژوهش حاضر به روش کتابخانه‌ای، راهکارهای مراقبت معنوی را از منظر آیات و احادیث ائمه علیهم‌السلام و با رویکردی متفاوت، از حیثه بینشی ارائه کرده است. مراقب معنوی، با آموختن انواع مهارت‌های مورد نیاز از جمله مهارت‌های ارتباطی می‌تواند با روحیه همدلی و سعه صدر، نقش مهمی در رسیدن به اهداف مراقبت معنوی ایفا نماید. ره‌آورد این پژوهش برای مراقب معنوی این است که از آموزه‌های وحیانی بیاموزد چگونه با تغییر زاویه دید مخاطب و تحول در بینش او، می‌تواند انگیزه‌ای جدیدی در او بیافریند تا در برابر شرایط سخت تسلیم نشود، چگونه در جهت کاهش رنج خود گام‌های نتیجه‌بخش بردارد تا از آسیب‌های احتمالی پس از ابتلا مصون بماند و چگونه از موقعیت‌های چالش‌برانگیز به عنوان سکوی جهش و تعالی استفاده کند.

**واژگان کلیدی:** مراقبت معنوی، راهکار، همدلی، سلامت معنوی، آموزه‌های اسلامی.

۱. دانش‌پژوه دکتری رشته مطالعات تطبیقی گرایش الهیات مسیحی دانشگاه ادیان و مذاهب قم، سطح ۳ مؤسسه آموزش عالی حوزوی معصومیه؛ fatehi110@yahoo.com

## مقدمه

آنچه امروزه در جهان به عنوان یک باور تلقی می‌شود، این است که سلامت فرد تنها محدود به سلامت جسم نیست؛ بلکه سلامت روانی، اجتماعی و معنوی را نیز در بر می‌گیرد. از یک قرن پیش، مفهوم سلامت روانی به تعریف سلامت جسمی اضافه شده و به مرور بُعد اجتماعی و اخیراً بُعد معنوی، ابعاد سوم و چهارم سلامت را تشکیل داده است. امروزه مراقبت معنوی به‌ویژه در نظام بهداشت و درمان ایران به عنوان یک کارافزار دیده شده است؛ یعنی به شکل مستقل به آن نگاه نشده است و از نظر کارکرد مثبتی که در سلامت جسم و روان دارد، به آن بها داده و پژوهش‌های مفصل و آموزش‌هایی را به همین نام برای پرستاران و یا روحانیون برقرار نموده‌اند. به نظر می‌رسد به مراقبت معنوی نباید به عنوان کارافزار صرف نگاه شود؛ بلکه این مسئله فی نفسه موضوعیت دارد؛ اگرچه کارکرد مؤثر در سلامت جسمی و روانی دارد. از این رو پژوهش حاضر با نگاه مستقل و کل‌نگرانه به مراقبت معنوی، از زاویه بینشی خواهد پرداخت؛ چرا که میوه آن یعنی سلامت معنوی، یک بُعد و به تعبیری عمیق‌ترین بُعد حیات انسانی و مهم‌تر از بعد سلامت جسمانی است.

بر اساس نگاه قرآن، انسان در رنج و سختی آفریده شده است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد: ۴) و با قدم نهادن در وادی دنیا با انواع مشکلات، نقصان‌ها، محرومیت‌ها و شکست‌ها آزموده خواهد شد: «وَلْتَبْلُوْنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۵) هر کس از این امتحان‌ها سربلند بیرون آید، به کمال نهایی خواهد رسید، اما انسان‌ها در شرایط غیر عادی و هنگام مصائب، فقدان‌ها، سوگ‌ها، بیماری‌های سخت خود یا فرزندان، تلاطم‌های اقتصادی و بلایای طبیعی به‌ویژه هجوم و سوسه‌ها، تاب تحمل از کف می‌دهند و به جای اینکه ابتلائات گوهر وجودشان را صیقل بدهد و پلکانی برای صعود معنوی باشد، به پرتگاه و سکوی سقوط معنوی آن‌ها تبدیل می‌شود.

امروزه با وجود تمدنی که در تمامی زوایای زیستی انسان رخنه کرده است، اما باز هم سختی‌ها و مشکلات از زندگی بشر جدا نیست و گاهی این ناملازمات و سختی‌ها فرد را گرفتار

آسیب‌های جدی می‌کند و ممکن است موجب تزلزل اعتقادی و رفتاری شود. آسیب‌هایی که فرد را در این شرایط تهدید می‌کند، افزون بر به تأخیر انداختن بهبود اوضاع، او را به دام بی‌دینی و ناامیدی و حتی کفر بیندازد. در این صورت به یک راهنما و مربی دلسوز نیاز دارد تا 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.

ممکن است این پرسش ایجاد شود که حکمت این بلاها و سختی‌ها چیست و چه لزومی داشت که خداوند دنیایی آکنده از رنج بیافریند؟ در مراقبت معنوی بر طبق دیدگاه قرآن و روایات، به این مسائل پاسخ داده می‌شود و انسان با آرامش و نگاهی مسالمت‌آمیز با آن‌ها روبه‌رو می‌شود. در واقع برای گذر از این چالش‌های ذهنی و رنج‌های جسمی و روحی، می‌توان با راهکارهای بینشی آموزه‌های اسلام در حیطه مراقبت معنوی، فرایند سخت‌ابتناء را به سلامت سپری کرد. در زمینه مراقبت معنوی کتاب‌هایی همچون *درآمدی بر مبانی مراقبت معنوی و آرامش با نیایش و سلامت معنوی در اندیشه عالمان دینی و کتاب‌های دیگری توسط محمد مهدی احمدی* فراز تألیف شده است. کتاب‌های دیگری نیز با نام‌های *بهداشت و سلامت از منظر قرآن و بهداشت و سلامت معنوی از منظر قرآن*، تألیف عباس علی واشیان به چاپ رسیده است. همچنین مقالاتی مانند «مراقبت‌های روحی و معنوی از بیماران مشرف به مرگ» اثر ناهید خزایی نگاشته شده و در برخی مقالات نیز مراقبت معنوی و تأثیر آن بر بیماری‌های خاص مورد بررسی قرار گرفته است؛ مانند «تأثیر مراقبت معنوی گروهی بر کیفیت زندگی مراقبین خانگی سالمندان مبتلا به آلزایمر» نوشته بهروز مهدوی، مسعود فلاحی خشک‌ناب، فرحناز محمدی و محمدعلی حسینی.

این نوشتار با رویکردی متفاوت و با چیدمانی جدید که از نظر ساختار و روند ملزومات مراقبت معنوی، به سبک نو مرتب شده، نگاشته شده است. در بررسی‌های انجام شده در رشته‌های مرتبط حتی رشته انسانی، حوزه‌ها و مدارس علمیه، مقاله یا مقالاتی با عنوان مراقبت معنوی پیدا نشد.



## ۱. مفهوم‌شناسی

پیش از ورود به بحث، واژگان کلیدی نوشتار تبیین می‌شوند:

### ۱/۱. راهکار

در کتاب فرهنگ متوسط دهخدا، راهکار به معنای راه‌حل و شیوه انجام کار معرفی شده است. (شهیدی، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۱۴۴۴). در کتاب فرهنگ بزرگ سخن، راهکار را به معنای شیوه و روش انجام دادن کاری دانسته‌اند. (انوری، ۱۳۸۲، ج ۴، ص ۲۳۱)

### ۱/۲. مراقبت معنوی

مراقبت معنوی در حقیقت 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، ص ۳۵)

## ۲. راهکارهای بینشی مراقبت معنوی از منظر قرآن و روایات

بر اساس برخی مطالعات و جستاری در آیات و روایت ائمه معصومان علیهم‌السلام و نیز کنکاشی در کتاب‌هایی که در این زمینه نگاشته شده است، راهکارهای بینشی مراقبت معنوی به سه حیطه «خداشناسی»، «خودشناسی» و «هستی‌شناسی» تقسیم می‌شود.

### ۲/۱. راهکارهای بینشی در قلمرو خداشناسی

در قلمرو خداشناسی، راهکارهای بینشی فراوانی در آیات و روایات و حتی ادعیه‌ها وجود دارد که آدمی را در مسیر زندگی به بالندگی فکری می‌رساند. خداشناسی، نقش مهمی در فرایند مراقبت معنوی دارد و راهکارهای مؤثری را در این زمینه ارائه می‌دهد تا افراد بتوانند در برخورد با ناملازمات و باتلاق‌های سخت، به‌گونه‌ای رفتار کنند که افزون بر عبوری راحت‌تر از آن

موانع، سعادت دنیا و عقبای خویش را فراهم کنند. هنگامی که انسان دچار گرفتاری و رنج می‌شود، ممکن است دچار تحولات اعتقادی شود و نتواند میان مسائل پدید آمده و معنویات، ارتباط معقولانه‌ای برقرار کند. بنابراین برای اینکه فرد بتواند بر اعتقادات خود ثابت قدم بماند، باید ایمان و اعتقادات خویش را تقویت کند و در بُعد فهم خدای مهربان به جایی برسد که تاب‌آوری خویش را در برابر مصائب و مشکلات بیشتر کند. در ادامه به برخی از راهکارهای بینشی در حیطه شناخت خدا اشاره می‌شود:

### ۲/۱/۱. ایجاد زمینه برای درک صفات مهرآفرین خداوند

درک صفات و خصوصیات خدای متعال، یکی از راهکارهای بینشی در قلمرو خداشناسی است که می‌تواند فرد را به مراحل شناخت درست برساند تا با انگیزه بیشتری بتواند موقعیت جدید خود را طی کند. خداوند به عنوان خالق هستی، برای نزدیک کردن مخلوق به خودش به‌گونه‌ای از صفات و ویژگی‌هایش سخن می‌گوید که قابل درک و فهم بشر باشد و با رجوع به قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام فضایل الهی برایش قابل تشخیص شود. در این قسمت به کمک مستندات دینی، زمینه شناخت و درک بهتر صفات الهی برای مخاطب فراهم می‌گردد. اصلاح نوع شناخت افراد درباره صفات خدا، کمک فراوانی به بهبود نگرش افراد نسبت به دنیای پیرامون‌شان دارد و آن‌ها را به معارف الهی نزدیک می‌کند.

#### - درک حکمت خداوند

درک حکمت خداوند نیز از راهکارهای بینشی در قلمرو خداشناسی است. با توجه به اینکه خداوند متعال مربی و معلم آدمی و به همه اسرار و دقایق وجودی آنان آگاه است و بنا بر حکمت خویش انسان‌ها را در مسیر زندگی با انواع امتحانات و ابتلائات می‌آزماید، هر چند خداوند از همه امور آگاه است و امتحانات الهی برای رفع جهل از امور نیست؛ لکن برای آنکه شایستگی و لیاقت انسان‌های مؤمن خالص به نمایش گذاشته شود و استعدادهای درونی او بروز و ظهور پیدا کند، او را مورد امتحان قرار می‌دهد. وصف حکمت خداوند در آیات بسیاری بیان شده است. خداوند متعالی که عالم به همه چیز است، نظام هستی را به صورت کامل و احسن آفریده است؛ به طوری



که هیچ خلل و نقصی در آن راه ندارد و از اینکه کار لغو و بیهوده و قبیح و ناروا از او سر بزند، پاک و میراست. بنابراین بنا بر حکمت الهی، مؤمنان متناسب با مرتبه ایمان و وضعیت روحی شان با آزمایش‌های سخت الهی روبه‌رو می‌شوند و در این شرایط است که مشخص می‌شود راه ایمان و دینداری همیشه راحت و سهل نیست و انسان با ایمان در سراسر مسیر زندگی که در پیشرو دارد؛ با مشکلاتی دست و پنجه باید نرم کند و با ایمانی راسخ مراحل را بگذراند. شاهد مثال بر آیاتی که حکمت خدا را یادآور می‌شوند، بسیار است؛ مانند آیه ۸۳ سوره انعام که خداوند فرموده است:

﴿وَتِلْكَ حُجَّتُنَا آتَيْنَاهَا إِبْرَاهِيمَ عَلَىٰ قَوْمِهِ نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَن نَّشَاءُ إِنَّ رَبَّكَ حَكِيمٌ عَلِيمٌ﴾.

یکی از حکمت‌های آزمایش الهی، آشکار شدن جوهره ایمان انسان مؤمن در سختی‌هاست. انسان برای پیمودن مسیر کمال، به شناخت قدرت الهی و یادآوری پی‌درپی آن نیازمند است. اگر چنین شناختی در کار نباشد، خودخواهی و فراموشی دست در دست هم می‌دهند و انسان را از پیمودن راه پر پیچ و خم باز می‌دارند. گاه مشکلات و نابسامانی‌های زندگی برای صاف‌کردن و صیقل‌دادن روح آدمی و گاهی نیز برای آموزش گناهان اوست. ذات آدمی هنگام مواجهه با ناملایمات، جلا پیدا می‌کند و هنگام خوشی و استغناء، دچار غفلت می‌شود. خداوند ایمان انسان‌های مؤمن را در کوره بلاها و غم‌ها خالص می‌کند.

یکی دیگر از حکمت‌های امتحان‌های الهی، جدا کردن صفوف مؤمنین راستین از کسانی است که تنها در زبان مؤمن هستند؛ چنانکه امام علی علیه السلام فرموده است: «لَا بُدَّ لِلنَّاسِ مِنْ أَنْ يُحْصُوا وَ يُمَيَّرُوا وَ يُعَزَّبُوا وَ يُسْتَخْرَجُ فِي الْعَزْبِ خَلْقٌ؛ باید مردم خالص شوند و امتحان گردند و تمیز داده شوند و غربال شوند و استخراج شوند». (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۳۰۲)

### - درک پناه بودن خالق هستی

اگر چه در زندگی تنگناهایی وجود دارد که ممکن است هر شخصی با آن‌ها برخورد کند. رهایی از چنین شرایط هول‌انگیزی، نیازمند دست‌یابی به آرامش است. انسان گرفتار در این تنگناها ممکن است راه‌های مختلفی را امتحان کند، اما در چنین شرایطی افراد دلسوز، مریبان و مشاوران وظیفه دارند پناه بردن به خدا در سختی‌های زندگی را به عنوان جایگزین راه‌های

باطل معرفی کنند. پناه بردن متخلفان جنگ تبوک به خداوند،<sup>۱</sup> یکی از نمونه‌های استعاذه به خدا در مشکلات و تنگناهای روحی و اجتماعی است. (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۵، ص ۱۳۸)

در آیه ۵۳ سوره نحل نیز قرآن به پناه بردن حضرت موسی علیه السلام به خدا از سنگسار شدن به وسیله فرعونیان سخن گفته است: «وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجَاوَرُونَ». در آیه ۸۷ سوره مبارکه انبیا نیز به پناه بودن خدا از سوی حضرت یونس علیه السلام با کلامی که از نهایت ناامیدی حکایت دارد و در آن شرایط تنها خدا را فریادرس می‌بیند و از او کمک می‌طلبد، اشاره شده است:

﴿وَذَا التُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾.

#### - درک حضور الله

در مراقبت معنوی با عنایت به راهکارهای بینشی در قلمرو خداشناسی، درک حضور خداوند از اهمیت زیادی برخوردار است؛ زیرا انسانی که همیشه و در هر حال خدا را حاضر ببیند، سختی‌ها را به راحتی تحمل می‌کند؛ زیرا خدا را در کنار خود حس و انرژی معنوی را دریافت می‌کند. در آیات ابتدای سوره حدید که عظمت آن‌ها در روایات یاد شده است، توحید و صفات الهی با بیانی خاص ارائه شده است:

﴿هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ \* يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (حدید: ۳ و ۴) آنچه را که در زمین فرو می‌رود و آنچه را که از آن بیرون می‌آید و آنچه را که از آسمان نازل می‌شود و آنچه را که در آن بالا می‌رود، می‌داند و او با شماست، هر جا که باشید و خدا به آنچه انجام می‌دهید، بیناست».

۱. «وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ». (توبه: ۱۱۸)

خداوند در این آیات با دقت و ظرافت، به جزئیات علم خود اشاره و در واقع اظهار می‌کند که اشراف علم او بر هر پدیده‌ای که در عالم تحقق یابد، تسلط دارد و از دایره علم او خارج نیست و برای انسان‌ها روشن می‌شود که به هر جا بنگرند، چهره رحمت خاص حق را خواهند دید و خود را در رحمت الهی غوطه‌ور می‌یابند. (جوادی آملی، ۱۳۹۷، ص ۱۹۸ و ۱۹۷) بر طبق این آیه ۱۱۵ سوره بقره<sup>۱</sup> درک اینکه خدا در همه جا حاضر و ناظر است، احساس عمیقی در مراقبت‌شونده ایجاد می‌کند و او خود را در سایه عنایات خداوند می‌بیند. تحت نظارت پروردگار بودن، موهبتی است که در شرایط غم و مصائب، تسکین‌دهنده رنج‌هاست.

### -درک مولویت ایزد منان

راهکارهای بینشی در قلمرو خداشناسی، به فرد کمک می‌کند تا به مقام الوهی خداوند با دیدی وسیعی بنگرد. همان‌طور که از متون اسلامی بر می‌آید، جهان‌بینی اسلام جهان با سیار ادیان تفاوت مشهودی دارد. کسی که عالم و نظام هستی را آفریده است، خدایی است که تمام هستی و بقای آن، نیازمند فیض دائمی اوست. بنابراین تمامی نظام عالم، تحت سیطره او و مالک مطلق آن، ذات اقدس پروردگار است. او مدبر و مولایی است که با ولایت خود امور را به کمال راهنمایی می‌کند. ولایت خدای تعالی در مورد انسان نسبت به سایر موجودات و پدیده‌های عالم، متفاوت است. ولایت الهی درباره انسان، جبری نیست؛ زیرا او آزاد و مختار خلق شده است، اما ولایت الهی در ابتدا به وی عرضه شده است و او نیز با اختیار این امانت الهی را متقبل شد؛ به‌گونه‌ای که در حین آزادی و اختیار برای رسیدن به رستگاری و سعادت، خود را ملزم می‌داند ولایت غیر از خدا را نپذیرد و تابع محض ولایت الهی باشد؛ چرا که لازمه ایمان، پذیرش ولایت الهی است: «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (توبه: ۵۱) بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد، مگر آنچه خداوند برای ما نوشته و مقرر داشته است. او مولا (و سرپرست) ماست و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند».

۱. «فَايْتِمَا تُولُوا فَتَمَّ وَجْهُ اللَّهِ؛ پس به هر طرف روی کنید، به سوی خدا روی آورده‌اید».



تعبد محض در برابر ولایت خدا، انسان را در ناملايمات ثابت قدم و استوار می‌کند و او را از استهلاک و نابودی محافظت می‌نماید.

### - درک توان بی‌نهایت پروردگار

درک توان بی‌نهایت پروردگار، از دیگر راهکارهایی است که در قلمرو خداشناسی موجب سوق دادن بینش فرد به سطحی متعالی می‌شود. آیات قرآن بر بی‌همتایی عظمت توان پروردگار تأکید کرده‌اند؛ چنانکه در آیه ۳۷ سوره انعام فرموده است: ﴿إِنَّ اللَّهَ قَادِرٌ... أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾. بر مبنای این آیه و آیات متعدد دیگر، خداوند قادر مطلق است که بر انجام هر امری تواناست. قدرت داشتن بر انجام کاری، لزوماً به معنای وقوع آن کار نیست؛ بلکه ممکن است فاعلی که بر انجام کاری قادر است، آن را ترک کند. این در صورتی است که مشیت او به جای انجام فعل، به ترک آن تعلق گرفته باشد. همچنین فاعل قادر، قبل از انجام فعل نیز به صفت قدرت متصف است. بنابراین قدرت همواره به دو امر متقابل، یعنی انجام و ترک فعل تعلق می‌پذیرد و هر جا که سخن از قدرت فاعل به میان آید، مقصود از آن هم توانایی انجام فعل و هم توانایی ترک آن است. قادر بودن خدا، بدین معناست که اگر مشیت او به انجام فعلی تعلق پذیرد؛ آن را انجام می‌دهد و اگر مشیت او به ترک آن تعلق گیرد، آن را ترک می‌کند. قدرت الهی همچون دیگر اوصاف ذاتی خداوند، نامتناهی و بیکران است و محدودیت قدرت خدا به معنای نقص است؛ در حالی که خداوند از هر گونه نقص منزّه است. (سعیدی مهر، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۲۹ و ۲۳۰) خداوند قادر حکیمی است که قدرتش آن‌گاه جلوه می‌کند که کار و تقاضا، حکیمانه باشد. (قرائتی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۴۴۹)

### - درک همراهی خدا با صابران

از دیگر راهکارهای بینشی در قلمرو خداشناسی، درک همراهی خدا با صابران است؛ چرا که خداوند در آیات متعددی همراهی خود را با افراد صبور اعلام کرده است. در واقع معنای همراهی خداوند با صابران، این است که خداوند به آن‌ها توفیق می‌دهد و آنان را تجهیز و تسدید می‌کند و در نتیجه انجام طاعت و بندگی، ترک منکرات و تحمل سختی‌ها برای آنان

آسان می‌شود. معیت ذکر شده در آیه «إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۳) با معیت ذکر شده در آیه «وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ؛ او با شماست، هر جا که باشید»، (حدید: ۴) متفاوت است. معیت در آیه سوره حدید، معیت احاطه و قیمومیت است. خداوند احاطه و تسلط خود را در آنجا مطرح می‌کند و قوام ذات بشر را به دست خود می‌داند، اما معیت در آیه مورد بحث به معنای یاری کردن صابران است؛ زیرا می‌خواهد بفرماید: «الصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ؛ صبر، کلید فرج خدایی و یاری اوست». (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص ۳۰۷) صبر، رمز حرکت به سوی خداست. خداوند در فرازهای مختلف قرآن اهمیت صبر را بیان کرده و همراهی خود در طول مسیر فراز و نشیب رسیدن به کمال را وعده داده است.

#### ۲/۱/۲. رفع چالش‌ها و ابهامات

ممکن است با ارائه راهکارهای بینشی در قلمرو خداشناسی، چالش‌هایی مطرح شود که ضروری است برای رفع تمامی چالش‌ها و شبهه‌های ایجاد شده، اندیشید و با توجه به منابع و حیاتی در صدد پاسخ به آن‌ها بود. در این بخش به نمونه‌هایی از این چالش‌ها اشاره می‌شود.

#### - تناقض میان مهربانی خداوند و درد و رنج بندگانش

یکی از چالش‌های مطرح در این زمینه، چرایی خلق رنج و درد توسط خداوند و گرفتاری افراد به این معضلات، با توجه به مهربانی بسیار اوست.

هدف از خلقت، کرامت و بخشش و عطا کردن به مخلوقات است. این هدف با وجود شرور و بلایا منافاتی ندارد؛ زیرا عالمی که در آن قرار داریم، عالم ماده و یکی از ویژگی‌های عالم ماده، وجود تضاد و نابرابری‌ها در آن است که آن‌ها را به شرور تعبیر می‌کنند. تمامی شرور مقصود بالذات و هدف اصلی از خلق آنان، جنبه خیریت آنان بوده است که طبع غالب آنان است، نه جنبه شرّ بودن آنان و همین شرور نیز فواید فراوانی دارد. برای مثال تا زشت در مقابل زیبا قرار نگیرد، زیبایی‌های جهان هستی قابل درک نخواهد بود؛ چون زشتی به گونه‌ای نمایانگر زیبایی، و زیبایی با وجود زشتی قابل تشخیص است. بلا، اثر تربیتی دارد و موجب تربیت فرد و جامعه می‌شود و بنا بر نوع مواجهه انسان با مسائل، هر فردی می‌تواند از یک

شیء خوب استفاده خوب کند که برایش نعمت محسوب شود؛ در حالی که دیگری از همان شیء استفاده نامناسب کند و برای او بلا و نعمت شود.

### - وجود تفاوت و تبعیض میان انسان‌ها

چالش دیگری که ممکن است به ذهن افراد خطور کند، تفاوت و تبعیض میان بسیاری از انسان‌هاست که بیشتر به ظلم نزدیک است تا عدالت. برای این چالش چه پاسخی می‌توان داشت؟ خداوند اختلاف وضعیت افراد در نعمت‌ها، توانایی‌ها و بهره‌مندی‌های دنیایی را به دقت محاسبه می‌کند و بر اساس این اختلاف، مسئولیت‌ها و تکالیف الهی از ایشان را نیز رقم می‌زند. ممکن است وجود برخی مصائب و رنج‌ها موجب بروز این سؤال شود که عدالت خدا کجاست که برخی افراد در نهایت رنج و برخی دیگر در نهایت خوشی زندگی می‌کنند.

برخی روایات، گویای آن است که افرادی که به حکم عوامل گوناگون اختیاری یا غیر اختیاری، رنج و بلای بیشتری را در دنیا متحمل می‌شوند، فارغ از تأثیرات مستقیم بلا یا مصیبت‌ها در دوری از غفلت، دنیاطلبی، انحرافات و زمینه‌های تربیتی که مشکلات به دنبال دارد؛ در برابر سختی‌ها اجر و پاداش بی‌حسابی را دریافت می‌کنند که در قیامت مورد حسرت دیگران خواهند بود. در روایات متعددی آمده است: «در روز قیامت کسانی که در دنیا با صحت و عافیت به سر بردند، دوست دارند که گوشت بدن آن‌ها را با قیچی در دنیا چیده بودند، برای ثواب‌هایی که به اهل بلا می‌دهند». (دیلمی، ۱۴۱۲ ق، ج ۱، ص ۴۲) خداوند بر اساس میزان رنج‌ها و سختی‌های هر فرد، عملکرد انسان‌ها را محاسبه می‌کند و در این امر هیچ بی‌عدالتی در حق آنان روا نمی‌شود؛ بلکه این تفاوت در نعمت‌ها و بهره‌مندی‌ها به طوری کاملاً دقیق در زندگی ابدی و حیات اصلی جاودانه آخرتی افراد مورد محاسبه قرار خواهد گرفت.

### ۲/۲. راهکارهای بینشی در قلمرو خودشناسی

هر انسانی بنا بر فطرت خویش، خواهان کمال است و برای رشد و رسیدن به کمال باید خود را بشناسد؛ زیرا وقتی موجودی مجهول باشد، نمی‌توان راهکار رشد و شکوفایی را به او

آموزش داد. هر گاه انسان خود را بشناسد، این قدرت را پیدا می‌کند تا موانعی را که سد راه او در مسیر تحول و تکاملش گردیده است؛ برطرف کند و در نتیجه خود را از گمراهی و نادانی نجات بخشد. در آیات و روایات متعددی به مبحث خودشناسی اشاره شده است که نشان‌دهنده اهمیت و جایگاه این موضوع است. در مراقبت معنوی برای ارائه راهکارهای بینشی با رجوع به منابع وحیانی، می‌توان در قلمرو خودشناسی به مرحله‌ای رسید تا بتوان در شرایط غیر قابل تحمل سختی‌ها با توجه به استعدادها و ظرفیت‌های انسان راهی یافت و از سنگلاخ و دشواری‌ها گذر کرد. در وجود آدمی نیروهایی نهادینه شده است که با وضعیت هر فرد تناسب دارد و موجب تقویت جسمانی و روحانی خواهد شد. قرآن چشم‌اندازهایی را برای انسان متصور شده است که بر شناخت خود تأکید دارد؛ مانند: «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (ذاریات: ۲۱) و نیز در وجود خودتان، آیا نمی‌بینید؟». همچنین در سوره فصلت این چنین تذکر می‌دهد: «وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ» (فصلت: ۵۱) و ما هر گاه به انسان (بی‌حوصله کم‌ظرف) نعمتی عطا کنیم، رو بگرداند و (از شکر خدا) دوری جوید و هر گاه شرّ و بلایی به او روی آورد، آن‌گاه دایم زبان به دعا گشاید (و اظهار عجز نماید)».

ائمه معصومین علیهم‌السلام انسان‌ها را به خودشناسی ترغیب می‌کنند تا آنان در مسیر سلوک به سمت کمال، به درستی حرکت کنند؛ زیرا لازمه هر نوع شناختی اعم از خداشناسی و هستی‌شناسی، خودشناسی است. امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرموده است: «لَا تَجْهَلُ نَفْسَكَ فَإِنَّ الْجَاهِلَ بِمَعْرِفَةِ نَفْسِهِ جَاهِلٌ بِكُلِّ شَيْءٍ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۶، ص ۳۰۴) و نسبت به خویشتن خود نادان مباش؛ زیرا کسی که به شناخت خویش نادان است، به همه چیز نادان است». از منظر امام علی علیه‌السلام کسی که خود را نمی‌شناسد، درک شناخت چیز دیگری را نخواهد داشت و قادر نخواهد بود مسیر مقصد غایی خویش را نیز بشناسد. در حدیثی دیگری آمده است: «مَنْ لَمْ يَعْرِفْ نَفْسَهُ بَعْدَ عَنْ سَبِيلِ النَّجَاةِ وَ حَبَطَ فِي الضَّلَالِ وَالْجَهَالَاتِ» (همان، ج ۵، ص ۴۵۶) کسی که خویشتن را نشناسد، از راه رستگاری دور می‌شود و به گمراهی و نادانی‌ها مبتلا می‌شود».

انسانی که در خودشناسی ضعیف عمل کند، در پیمودن راه رستگاری دچار ضلالت می‌شود

و ممکن است موانعی همچون مصائب و ناملایمات او را به انحراف بکشاند. راهکارهای پیشنهادی در این زمینه عبارتند از:

### ۲/۲/۱. تقویت عزت نفس

بنا بر آموزه‌های اسلام، راهکارهای بینشی متعددی در قلمرو خودشناسی وجود دارد که در روند مراقبت معنوی مکرر خواهند بود. یکی از این راهکارها، تقویت عزت نفس است. در مباحث خودشناسی، تقویت عزت نفس از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا عزت نفس، حس ارزشمندی درونی به انسان می‌بخشد و توانایی ویژه‌ای به او می‌دهد تا دیدگاه خویش را نسبت به خود، به‌گونه‌ای تغییر دهد که بتواند آنچه را که باعث ذلت نفس او می‌شود؛ از میان بردارد. از جمله راهکارهای تأثیرگذار در مسیر تقویت عزت نفس انسان، درک عظمت و جایگاه انسان در نظام خلقت است.

### ۲/۲/۲. درک عظمت انسان

در قلمرو خودشناسی از دیدگاه قرآن کریم، انسان دارای مقام والا و متعالی است که برای جانشینی خدا بر روی زمین انتخاب شده است: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره: ۳۰) و هنگامی که پروردگار تو به فرشتگان گفت: من بر روی زمین جانشینی قرار می‌دهم. خداوند استعدادهایی را در نهاد انسان قرار داده است تا خلافت و رهبری زمین را به عهده بگیرد. قرآن می‌کوشد که انسان عظمت خود را کشف کند؛ از این رو او را موجودی معرفی می‌کند که توسط خداوند گرامی داشته و نسبت به سایر مخلوقات برتری داده شده است: «لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا» (اسراء: ۷۰) ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و او را در خشکی و دریا به حرکت درآوردیم و به آن‌ها از روزی‌های پاکیزه بخشیدیم و بر بسیاری از مخلوقات خود، او را برتری دادیم.

در روایات نیز به اهمیت درک عظمت انسان و شناخت خود سفارش شده است؛ چنانکه امام علی علیه السلام فرموده است: «کسی که به خودشناسی موفق شود، به بزرگ‌ترین پیروزی دست

یافته است». (محمدی ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۸، ص ۳۵۶۷) بنا بر این روایت، انسان با شناخت خود می‌تواند به بزرگ‌ترین موفقیت دست یابد؛ زیرا هر گاه آدمی توانمندی‌ها و مقام خود را در نظام هستی درک کند، هرگز در برابر حوادث و اتفاقات ناگوار تسلیم نمی‌شود و با اراده‌ای قوی به دنبال اهداف آفرینش و رضایت خالق خواهد بود.

### ۲/۲/۳. آگاهی بخشی و ایجاد احاطه معرفتی

یکی دیگر از راهکارهای بینشی در قلمرو خودشناسی، آگاهی بخشی است که اهمیت خاصی دارد. برای تقویت بینش انسان در زمینه خودشناسی، باید آگاهی فرد از جهات گوناگون افزایش یابد و با احاطه علمی و معرفتی بتواند پیشامدهای ناگوار زندگی را مدیریت کند و با شناخت ضمیر درونی خویش مسیری را در نظر بگیرد تا به سهولت از آن عبور کند. همان‌گونه که در قرآن با پرسشی به نحوی زیبا انسان را برای دستیابی به آگاهی و علم تشویق می‌کند: «كَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا!» (کهف: ۶۸) و چگونه صبر توانی کرد بر چیزی که از علم آن آگاهی کامل نیافته‌ای؟».

انسانی که با شناخت درون خویش بتواند استعدادهای خویش را کشف کند، نسبت به دنیای پیرامون خود نیز اشرافی نسبی پیدا می‌کند، به نقطه نهایی اهداف الهی می‌اندیشد و شکیباً و توانمند به سوی آن حرکت می‌کند.

### ۲/۲/۴. تصحیح ارزیابی از زندگی

تصحیح ارزیابی از زندگی، فرد را در قلمرو خودشناسی به مسیر روشنی هدایت می‌کند. بنابراین یکی از حکمت‌های آزمون‌های الهی، پرورش انسان است؛ یعنی همان‌گونه که برای دستیابی به فلز ارزشمندی مانند طلا آن را با قرار دادن در کوره‌های داغ به خلوص می‌رسانند، آزمون‌های الهی نیز به همان روال انسان‌ها را مقاوم‌تر، آگاه‌تر و خالص‌تر می‌کند. آزمون‌های الهی، وسیله تکامل و پرورش روح و جسم انسان است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۵۴۹) اگر مراحل ارزیابی فرد از زندگی در مسیر خالص شدن و گذراندن مراحل آزمون‌های الهی تصحیح نشود، ممکن است دچار لغزش اعتقادی شود. برای مثال وقتی تفاوت زندگی انسان‌ها را ببیند

و عده‌ای را در رفاه کامل و تعدادی را در سختی مشاهده کند، نتواند تعادل فکری داشته باشد؛ اما بنا بر احادیث گهربار امام کاظم علیه السلام هر دو موقعیت ثروت و فقر، وسیله آزمایش است:

«إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ إِنِّي لَمْ أُغْنِ الْغَنِي لِكِرَامَةِ بِهِ عَلِيٍّ وَ لَمْ أُفْقِرِ الْفَقِيرَ لِهَوَانِ بِهِ عَلِيٍّ وَ هُوَ مِمَّا ابْتَلَيْتُ بِهِ الْأَغْنِيَاءَ بِالْفُقَرَاءِ وَ لَوْلَا الْفُقَرَاءُ لَمْ يَسْتَوْجِبِ الْأَغْنِيَاءُ الْجَنَّةَ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۲۶۵) خداوند می‌فرماید اینکه کسی را پولدار و ثروتمند کرده‌ام، به این دلیل نیست که لازم است او را مورد کرامت قرار دهم و اینکه افرادی در جامعه به فقر دچار شده‌اند، به دلیل کم‌اهمیت بودن آن‌ها نیست.»

بنابراین هر دو موقعیت ثروت و فقر، وسیله آزمایش و آنچه مهم است، نوع برخورد و انتخاب آدمی است که چگونه بتواند در شرایط فعلی زندگی و از انحرافات اعتقادی و اخلاقی دوری کند.

#### ۲/۲/۵. یادآوری سختی‌های بزرگتر

یکی دیگر از راهکارهای بینشی در قلمرو خودشناسی، یادآوری سختی‌های بزرگتر است؛ زیرا اگر انسان حقیقت هستی حیات و زندگی خود را آن‌طور که شایسته است، دریابد؛ راه صحیح خود را پیدا می‌کند و در غیر این صورت گرفتار اشتباه در مصادیق می‌شود. اگر انسان بفهمد که حقیقت، یک حقیقت مادی نیست و زندگی‌اش در زندگی مادی و دنیوی منحصر نمی‌شود؛ میل به خدا و جاودانگی، جهت طبیعی و فطری خویش را پیدا می‌کند و علاقه انسان متوجه زندگی ابدی او خواهد شد و متقابلاً اگر گمان کرد که وجود او همین وجود مادی و زندگی او منحصر در همین زندگی دنیوی است، میل او به بقا از راه طبیعی و فطری منحرف می‌شود. (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۱۵۴ و ۱۵۵) اگر مشکلاتی را که در اطراف خود می‌بیند، بزرگ بشمارد؛ ممکن است از نظر روحی دچار ضعف گردد و نتواند در برابر آن‌ها مقاومت کند. بنابراین یکی از راهکارهای پیشنهاد شده در روایات، به یادآوردن و نگریستن به سختی‌های بزرگتر و چگونگی تلاش افراد مبتلا برای غلبه بر این مشکلات است: «أُنْظِرْ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَكَ وَ لَا تُنْظِرْ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكَ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷، ص ۱۷۳) به پایین دست خود نگاه کن، نه به بالا دست خود.»

در حدیث قدسی نیز این‌گونه بیان شده است: «یا عیسی، اذَلَّ إِلَيَّ قَلْبَكَ بِالْخَشْيَةِ، وَ انْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَكَ، وَ لَا تَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكَ؛ (حر عاملی، ۱۳۸۰، ص ۲۰۷) ای عیسی، قلب خود را با خوف و وحشت در مقابل من ذلیل کن و به اشخاصی که از تو پایین‌تر هستند، نگاه کن؛ نه به اشخاص بالاتر از خودت». وقتی به افراد پایین دست توجه می‌شود، سختی‌ها کم‌رنگ و توان مقابله با آن بیشتر می‌شود.

### ۲/۳. راهکارهای بینشی در قلمرو هستی‌شناسی

بینش، حاصل شناختی است که انسان با گذشت زمان نسبت به جهان و هستی پیدا می‌کند؛ شناختی که با تجربه و علم به دست می‌آید و نوع صحیح شناخت و بینش انسان محرک رشد، بالندگی، تکامل و تعالی او در زمینه‌های مختلف است. در این راستا ایمان به زندگی انسان، رنگ و بوی دیگری می‌بخشد و او را از بوچی و بی‌هدفی به سمت مسیر الهی سوق می‌دهد. به همین جهت گاهی هستی‌شناسی به عنوان مادر همه علوم به شمار می‌رود و از سوی دیگر مهم‌ترین راهکار در حل مسائل بنیادی زندگی انسان محسوب می‌شود. مسائل مرتبط با هستی‌شناسی، اساسی‌ترین نقش را در سرنوشت بشر و سعادت و خوشبختی ابدی وی ایفا می‌نمایند. آیاتی در قرآن وجود دارد که بر شناخت هستی و جهان پیرامون دلالت می‌کند: ﴿قُلْ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ؛ (صافات: ۱۰۱) و بگو (به دیده عبرت) بنگرید که در آسمان‌ها و زمین چیست؟﴾. همچنین در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: ﴿وَ اخْتَلَفَ اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ وَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ رِزْقٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَ تَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ آيَاتٌ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ؛ (جاثیه: ۵) و. نیز در. پیاپی آمدن شب و روز و آنچه خدا از روزی از آسمان فرود آورده و به. وسیله. آن زمین را پس از مرگش زنده گردانیده است و. همچنین در. گردش بادها. به هر سو. برای مردمی که می‌اندیشند، نشانه‌هایی است﴾.

از جمله راهکارهای بینشی در قلمرو هستی‌شناسی می‌توان به این موارد اشاره نمود:

#### ۲/۳/۱. ایجاد زمینه برای درک و شناخت

در قلمرو هستی‌شناسی، راهکارهای بینشی متعددی وجود دارد. برای مثال باید بتوان



زمینه درک هستی‌شناسانه را برای فرد ایجاد کرد؛ زیرا قسمتی از راهکارهایی که در راستای مراقب معنوی بیان می‌شود، بر اساس بینشی مشخص می‌شود که در حیطه هستی‌شناسی پدیدار می‌گردد و برای رسیدن به این مقصود، به برخی ادراکات نیاز است؛ مانند درک عظمت مسیر زندگی و رسیدن به کمال، درک هدف خلقت، درک پیچیدگی هستی با ابتلا و درک قاعده علیت.

### - درک هدف خلقت هستی

درک از خلقت هستی، نقش اساسی برای آگاهی بخشی فرد ایفا می‌کند و انسان، نیازمند آن است که با اراده و اختیار خود، جهان و هستی و آفریننده آن را بشناسد و او را عبادت کند و به کمال برسد؛ زیرا او کمال محض است و همه صفات کمالیه را دارد. علامه طباطبایی رحمته الله علیه ذیل آیه ۵۶ سوره ذاریات فرموده است:

«مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ»، جمله «إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» استثنایی از نفی است و شکی نیست که این استثنا ظهور در این دارد که خلقت بدون غرض نبوده و غرض از آن منحصرأً عبادت بوده؛ یعنی غرض این بوده که خلق، عابد خدا باشند؛ نه اینکه او معبود خلق باشد؛ چون فرموده «الایعبدون»، یعنی تا آنکه مرا بپرستند و نفرموده: تا من پرستش شوم یا تا من معبودشان باشم. علاوه بر این، غرض هر چه باشد، پیداست امری است که صاحب غرض به وسیله آن کمال جویی می‌کند و حاجتش را بر می‌آورد؛ در حالی که خدای سبحان از هیچ جهت نقص و حاجتی ندارد تا به وسیله آن غرض نقص خود را جبران نماید و حاجت خود را تأمین کند. پس پاداش کمالی است برای فعل خدا، نه برای فاعل فعل که خود خداست، پس عبادت غرض از خلقت انسان است و کمالی است که عاید انسان می‌شود. هم عبادت غرض است و هم توابع آن که رحمت و مغفرت و غیره باشد، و اگر برای عبادت غرضی از قبیل معرفت در کار باشد، معرفتی که از راه عبادت و خلوص در آن حاصل

می‌شود، در حقیقت غرض اقصی و بالاتر است و عبادت، غرض متوسط است.

(طباطبایی، ۱۳۹۲، ج ۱۸، ص ۵۷۹ و ۵۸۰)

به عقیده ویلیام جیمز، فکر مذهبی دنیایی خشک، بی‌روح، سرد و مکانیکی به ما عرضه نمی‌کند. جهان بینی مذهبی جهان را به جهانی جاندار و دارای شعور و آگاهی تبدیل می‌کند. (جیمز، ۱۳۷۲، ص ۴۳) طبق نظر اسلام نیز جهان، هدف‌دار و مخلوق خدا و دنیا، محل تجارت مؤمنین، آزمایش و سکوی پرش مؤمن به سمت کمال و رشد است. در این جهان بینی، فرد دچار یأس نمی‌شود و مشکلات و تزاخمت‌های زندگی مادی او را به بن‌بست، ناکامی و افسردگی نمی‌رساند. (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۳۶) ویلیام جیمز معتقد است افرادی که جهان را سرشار از شرور، تباهی و فساد می‌بینند، راه چاره‌ای برای سعادت بشر ندارند؛ مگر پوچی و خودکشی. وی درباره افراد بدبینی همچون نیچه، مارک اورل و شوپنهاور می‌گوید آن‌ها مانند موشی که در زیر تله جیر جیر می‌کند، باید آه بکشند و ناله کنند. (جیمز، ۱۳۷۲، ص ۲۴۳)

#### - درک حکمت پیچیدگی هستی با ابتلا

در قلمرو هستی‌شناسی، حکمت پیچیدگی هستی با ابتلا، رازی است که تنها خداوند به تمام جوانب آن آگاه است و انسان با درک این موضوع توان تحلیل و مقابله با حوادث و سختی‌ها را آسان‌تر کسب می‌کند. هستی با پیچیدگی‌های غیر منتظره‌ای همراه است. هر انسانی ممکن است به دام بلاها و پیچیدگی‌های زندگی مبتلا شود. درک حکمت این ابتلائات، به ویژگی‌های فردی و خصوصیات شخصی هر انسانی مربوط است. وقتی کسی مؤمن شد و رضای الهی را کسب کرد، باز هم ممکن است در چرخه فلک با گرفتاری‌ها مورد امتحان الهی قرار گیرد تا ایمان او محک زده شود: «لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا». (ملک: ۹) بنابراین مؤمن همیشه در آسایش نیست؛ بلکه گاهی هم در معضلات گوناگون گرفتار می‌شود، ولی در هر شرایطی که باشد؛ رضایت درونی دارد و همواره خود را انسانی امیدوار و شاد نگه می‌دارد. مراقب معنوی با ایجاد زمینه درک این صفات، نقش مهمی در تغییر افکار مخاطبین خود دارد.

## - درک قاعده علیت

از جمله راهکارهای بینشی درک، قاعده علیت است که فرد را در قلمرو شناخت هستی به مرحله معرفتی یقینی نزدیک می‌کند. بر اساس این قاعده، جهان معلول و نیازمند علت است و از آنجا که در علل، تسلسل محال است؛ ضروری است در رأس همه علت‌ها، علت اولی باشد که خود آن معلول هیچ علتی نیست؛ چنانکه در آیات ۳۵ و ۳۶ سوره طور این قاعده مطرح شده است: «**أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمُ الْخَالِقُونَ أَمْ خَلَقُوا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بَلْ لَا يُؤْقِنُونَ**؛ آیا از هیچ خلق شده‌اند یا آنکه خودشان خالق [خود] هستند. آیا آسمان‌ها و زمین را [آنان] خلق کرده‌اند، [نه] بلکه یقین ندارند».

بنا بر دیدگاه تفسیر نمونه، بی‌شک عالمی که در آن زندگی می‌کنیم، حادث است؛ زیرا همواره در حال تغییر و آنچه در حال تغییر و دگرگونی است، در معرض حوادث است. چیزی که در معرض حوادث است، محال است قدیم و ازلی باشد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶، ج ۱۸، ص ۲۰۹) بنا بر این آیات می‌توان به این نتیجه رسید که هر معلولی اعم از بیماری‌ها، سختی‌ها و ...، علتی دارند که از قاعده علیت مستثنی نیستند و خداوند به عنوان علت اولی از همه آن‌ها آگاه است.

### ۲/۳/۲. ایجاد زمینه برای مقایسه

در حیطه هستی‌شناسی باید زمینه‌ای فراهم شود تا فرد با انجام برخی مقایسه‌ها، در مسیر سیر و سلوک از ابهام‌هایی که ممکن است ذهنش را مشوش کند، رهایی یابد و با ذهنی شفاف پذیرای برخی مقدرات و ناکامی‌های زندگی شود و هرگز افکار منفی را به خود نزدیک نسازد. مراقب معنوی می‌تواند با این مقایسه‌ها فرد را از ذهنیات منفی رهایی دهد و افکاری همراه با معرفت نسبت به رخدادها برای مخاطب خود ایجاد کند؛ مانند مقایسه رنج‌های دنیا و آخرت و درک نقش بلا و صبر بر آن در سلوک:

### - مقایسه رنج‌های دنیا و آخرت

مقایسه رنج‌های دنیا و آخرت، بینشی متفاوت برای انسان به وجود می‌آورد؛ زیرا شناخت



واقعیت دنیا نقش اساسی در به حرکت در آوردن آدمی به سمت مقصد و مقصود نهایی دارد. همچنین توان تحمل و مقاومت در برابر سختی‌ها و مشکلات را افزایش می‌دهد؛ به اندازه‌ای که گویا هیچ درد و رنجی را ندیده و هر چیزی که او را به مقصدش برساند، دوست‌داشتنی و شیرین است، دنیا محل موقت زندگی می‌دانند و هیچ مالکیتی برای خود نسبت به آن نمی‌دانند. ﴿مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (نحل: ۹۶)

کسانی که به این واقعیت توجه دارند، در برابر سختی‌های آن بردبار و مقاوم می‌شوند. از همین روست که امام کاظم علیه السلام فرموده است: «در دنیا همانند ساکن خانه‌ای باش که مال او نبوده و همانا منتظر کوچ است». (تستری، ۱۳۷۶، ج ۱۲، ص ۱۱) اگر انسان ناپایداری دنیا را باور داشته باشد و دنیا را آن‌گونه که هست بشناسد، در برابر ناملایماتش بی‌تابی نمی‌کند و فشارهای روانی او را آزار نمی‌دهد. (ر.ک: پسندیده، ۱۳۹۵، ص ۲۴۱-۲۳۶) اگر قطار زندگی روی ریل ایمان و عمل صالح به سوی سعادت و کامیابی ابدی ره سپارد، ارزش زیستن دارد و هیچ کس حق ندارد که خود را با دست خود از سوار شدن بر این قطاری که به سوی ابدیت در حرکت است و هیچ‌گاه باز نمی‌گردد، محروم کند. عاقبت افرادی که نگاهی بدبینانه به زندگی دارند و آن را شایسته زیستن نمی‌دانند، خودکشی و پوچ‌گرایی است. افرادی که برای صبر و بردباری در برابر مشکلات و مصائبی که لازمه زندگی مادی است، توجیه و معنایی نمی‌یابند؛ شکیبایی را از دست می‌دهند و ناآرامی و شکوه را انتخاب می‌کنند. از نگاه این‌گونه افراد، زندگی اصلاً ارزش زیستن ندارد و از خدای خود شکایت‌ها دارند؛ ولی هر گاه به قیاسی درباره تمامی رنج دنیوی و اخروی بپردازد، سختی‌های این دنیا برایش راحت‌تر می‌شود.

### - درک نقش بلا و صبر بر آن در سلوک

درک نقش بلا و صبر بر آن در سلوک، راهکاری است که با ارائه بینشی عمیق فرد را در شناخت پدیده‌های جهان و شیوه صحیح برخورد با برخی پدیده‌های ناگوار یاری می‌دهد. با توجه به تاریخ و اتفاقات بسیاری که در گذشته برای بشر رخ داده است، گاهی در امور دنیا

دیده می‌شود در حین سختی‌ها قوایی به کمک فرد می‌آیند و او با یاری آن‌ها در گذری سالم از آن مصائب پیروز می‌شود و اگر انسان به این درک برسد که در هر بلا و سختی همراهی خدا وجود دارد، آرامشی کل وجودش را فرا می‌گیرد و سرافرازانه از میدان تلاطم‌ها خارج می‌شود. در آیات ۵ و ۶ شریفه سوره انشراح، نوعی پیوستگی و ارتباط میان تحمل سختی‌ها و رسیدن به آسانی وجود دارد: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا». لفظ «مع» نشان دهنده آن است که هر آسانی با رنج توأم است و از لحظه‌ای که سختی ایجاد می‌شود، آسانی به تدریج به دست می‌آید و این، موجب تسلی خاطر و تقویت قلب می‌شود. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷، ص ۱۲۷) در تفسیر احسن الحدیث در استعمال حرف «مع» به جای بعد، این‌گونه بیان شده است که «مع» پیوستگی یسر با عسر را می‌رساند و نوعی پیوستگی و ارتباط بین تحمل سختی‌ها و رسیدن به آسانی وجود دارد؛ یعنی این‌گونه نیست که انسان به طور اتفاقی بعد از سختی به راحتی برسد. از این رو برای رساندن این پیوند بین عسر و یسر به کلمه‌ای نیاز داریم که این معنا در آن وجود داشته باشد و آن، کلمه «مع» است. (قرشی، ۱۳۷۷، ج ۱۲، ص ۲۷۴) علامه طبرسی «مع» را به این معنا دانسته است که آسانی به سختی نزدیک است و به همین دلیل موجبات تسلی خاطر و تقویت قلب فراهم می‌شود. (طبرسی، ۱۳۷۷، ج ۴، ص ۵۰۷) گفتنی است که علامه طباطبایی رحمته‌الله بر این باور است که منظور از کلمه «مع»، واقع شدن یسر به دنبال عسر است. (طباطبایی، ۱۳۹۲، ج ۲۰، ص ۵۳۴) آیت الله مکارم شیرازی در پایان می‌گوید: معنای «مع» هر چه باشد، با توجه به اینکه با هر مشکلی آسانی آمیخته و با هر صعوبتی، سهولتی همراه است و این دو همیشه با هم بوده و با هم خواهند بود، استفاده از واژه «مع» خالی از لطف نبوده است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷، ص ۱۲۷ و ۱۲۸) با توجه به تفاسیر مختلفی که در مورد این آیه ملاحظه می‌شود، این نکته دقیق و حساس قابل تأمل است که طبق آیه ۶۲ سوره شعرا، حضرت موسی علیه السلام می‌فرماید: «كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ»؛ یقین داریم خدا با ماست و در سختی‌ها، اوست که زمینه آسانی‌ها را نیز فراهم می‌کند. بنابراین خداوند در هر سختی و رنج، همراه بندگانش است و آن‌ها را تنها رها نمی‌کند.

## نتیجه‌گیری

زندگی انسان همواره با مشکلات و گرفتاری‌ها همراه بوده است که شکل و نوع آن برای هر فرد متفاوت است و بشر را در تنگناهایی قرار می‌دهد که گاهی از عملکردی منطقی باز می‌دارد. در این پژوهش به بررسی راهکارهای مختلف و متعددی پرداخته شد که انسان را در 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 و افزون بر مشکلات، به آسیب‌های پس از آن گرفتار نشوند.

مراقب معنوی با توجه به راهکارهای بینشی، می‌تواند به کمک آیات و روایات ائمه معصومین علیهم‌السلام مسیر ذهنی مراقب‌شونده را با نظم و انسجام بهتری راهبری کند. در مرحله ارائه راهکارهای بینشی با زمینه‌سازی درک صفات پروردگار موضوع خداشناسی را در فرد تقویت می‌کند و می‌کوشد با هدایت و راهنمایی او، عزت نفس و عظمت جایگاه آدمی را بیشتر آشکار کند و ارزیابی مخاطب خود را از زندگی به سمت واقعی آن سوق دهد و در ادامه به مباحث هستی و زمینه‌های کسب معرفت نسبت به آن را که از مهم‌ترین مباحث بینشی محسوب می‌شود، در اولویت قرار دهد و درک مراقبت‌شونده را از رنج‌های دنیا و آخرت و مقایسه آن‌ها با یکدیگر بالا ببرد و او را یاری دهد تا به نظام فکری متعادلی برسد.

مراقبت معنوی با کنترل فکر و اندیشه افراد آسیب‌دیده، به روند درمان و بهتر شدن وضعیت روحی آن‌ها کمک می‌کند. از مهم‌ترین اقدامات مراقبت معنوی، راهکارهای بینشی است که به تقویت باورهای فرد آسیب‌دیده می‌پردازد و او را آماده پذیرش موقعیت پیش‌آمده می‌کند. واکنش‌های معقول در برابر ناملایمات و رنج‌ها، از مهم‌ترین اهداف مراقبت معنوی است که از ضروریات زندگی محسوب می‌شود که افراد با فراگیری آن‌ها می‌توانند با گذری خردمندانه از این دوران به آرامش روحی دست یابند.

## فهرست منابع

۱. ابن ابی‌الحدید، عبدالحمید بن هبة‌الله، ۱۴۰۴ق، شرح نهج‌البلاغه، قم: انتشارات کتابخانه آیت‌الله مرعشی نجفی.
۲. احمدی‌فراز، مهدی، ۱۳۹۶ش، درآمدی بر مبانی مراقبت معنوی، اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
۳. انوری، حسن، ۱۳۸۲ش، فرهنگ بزرگ سخن، تهران: انتشارات سخن.
۴. پسندیده، عباس، ۱۳۹۵ش، الگوی اسلامی شادکامی، قم: انتشارات دارالحدیث.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶ش، غررالحکم و دررالکلم، تهران: دانشگاه تهران.
۶. نستری، محمدتقی، ۱۳۷۶ش، بهج الصباغه فی شرح نهج‌البلاغه، تهران: امیرکبیر.
۷. جیمز، ویلیام، ۱۳۷۲ش، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، تهران: انتشارات آموزش انقلاب اسلامی.
۸. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۹۷ش، توحید در قرآن، چاپ نهم، قم: انتشارات اسراء.
۹. حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۳۸۰ش، الجواهر السنیه فی الاحادیث القدسیه، ترجمه زین‌العابدین کاظمی خلخالی، چاپ سوم، تهران: انتشارات دهقان.
۱۰. دبلی، حسن، ۱۴۱۲ق، ارشاد القلوب الی الصواب، قم: شریف رضی.
۱۱. سعیدی‌مهر، محمد، ۱۳۸۳، آموزش کلام اسلامی، قم: نشر طه.
۱۲. شریف‌الرضی، محمد بن حسین، ۱۳۹۱ش، نهج‌البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم: انتشارات امیرالمؤمنین علیه‌السلام.
۱۳. شهیدی، جعفر، ۱۳۸۵ش، فرهنگ متوسط دهخدا، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۱۴. طباطبایی، سید محمدحسین، ۱۳۹۲ش، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم: انتشارات اسلامی.
۱۵. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۶۰، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، ترجمه رضا ستوده، تهران: انتشارات فراهانی.
۱۶. \_\_\_\_\_، ۱۳۷۷ش، تفسیر جوامع‌الجامع، تهران: انتشارات دانشگاه تهران و مدیریت حوزه علمیه.
۱۷. عاملی، محمد بن حسن، ۱۳۸۵ش، الجواهر السنیه فی الأحادیث القدسیه، تهران: چاپ ششم، انتشارات دهقان.
۱۸. قرآنی، محسن، ۱۳۷۴ش، تفسیر نور، تهران: انتشارات مؤسسه در راه حق وزارت فرهنگ و ارشاد.
۱۹. قرشی، سید علی اکبر، ۱۳۷۷ش، تفسیر احسن‌الحدیث، تهران: انتشارات بنیاد بعثت.
۲۰. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷ق، الکافی، قم: دارالحدیث.
۲۱. محمدی ری‌شهری، محمد، ۱۳۶۲ش، میزان‌الحکمه، قم: مکتب‌العلام الاسلامی.

۲۲. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، بحار الأنوار، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
۲۳. مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۷۶ش، اخلاق در قرآن، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۲۴. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۴ش، امدادهای غیبی در زندگی بشر، تهران: انتشارات صدرا.
۲۵. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۶ش، پیام قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۶. \_\_\_\_\_، ۱۳۷۶ش، تفسیر نمونه، چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الإسلامیه.

