

تأثیر پرداختن به معنویت در زندگی انسان چه قدر است؟

نقش انسان‌شناسی در رسیدن به معنویت

ماجرای انسان و معنویت ماجرای پرفراز و نشیبی است. در زمان‌های دورتر دین نقش پررنگ‌تری در زندگی انسان‌ها داشت و زندگی در دل طبیعت به انسان‌ها فرصت تفکر بیشتری راجع به خود و معنای زندگی می‌داد. همین موضوع احساس نیاز انسان به معنویت را تا حد زیادی ارضا می‌کرد. با پیشرفت صنعت و تغییر سبک زندگی به مرور دین در زندگی بشر کم‌رنگ‌تر شد. بسیاری از انسان‌ها با بی‌توجهی به دین خود را از قید و بند دستورات مختلف رها دیده و مشتاقانه شروع به حذف دین از زندگی خود کردند.

این روند تا جایی پیش رفت که عده‌ای زندگی را پوچ و بی‌معنی پنداشتند و نهایتاً تصمیم به حذف خود از چرخه آن گرفتند. درحالی‌که خداوند از قبل هشدار داده بود که ما آسمان و زمین و آنچه را میان آن‌هاست، بیهوده نیافریدیم^۱. هنوز هم انسان‌های زیادی در گوشه و کنار دنیا، قربانی حذف معنا و معنویت از زندگی خود می‌شوند و به یک زندگی ماشینی دچار می‌شوند.

در اینجا دو سؤال مطرح می‌شود:

- آیا معنویت نیازی درونی و غیرقابل حذف از زندگی انسان است؟
 - آیا دین مجموعه‌ای از بایدها و نبایدهای گوناگون است که تنها کارایی آن تعیین حد و مرزهای اخلاقی است؟
- در این مقاله قصد داریم پاسخ سؤال اول را با یکدیگر پیدا کنیم و پاسخ سؤال دوم را می‌توانید در مقاله دین چیست مطالعه کنید.

سوره ص، آیه 27^۱.

معنویت و تفکر

معنویت نقطه مقابل مادیت و جسمانیت است. معنویت را می‌توان احساس نیاز به برقراری ارتباط با وجودی فراتر از جهان مادی معنا کرد. ما تنها نیاز به چیزی را در درون **خود** احساس می‌کنیم، که قبلاً آن را تجربه کرده باشیم. پس اگر نیاز به برقراری ارتباط با وجودی ورای ماده داریم، یعنی قبلاً آن را تجربه کرده‌ایم.

معنویت از **معنا** می‌آید و **معنا** هم‌نشین اندیشه و تفکر است. وقتی که ما **معنای** درستی از **حقیقت وجود خود** به عنوان یک انسان داشته باشیم، به دنبال **تعریف مختصات خود** می‌رویم و از کنار پرسش‌های اساسی زندگی به سادگی عبور نمی‌کنیم. سؤالاتی از این دست که چرا این‌جا هستیم؟ نقش **من** در این جهان چیست؟ و نهایتاً به کجا خواهیم رفت؟ یافتن پاسخ این پرسش‌ها می‌تواند جهت و معنای زندگی ما را تغییر دهد.

تو غذای معنوی هم می‌خواهی!

کسی که تشنه است، به آب احتیاج دارد و تا تشنگی‌اش برطرف نشود، از لذیذترین غذاها هم لذت نمی‌برد. **نفس** ما هم از این جهت ساختاری شبیه به بدنمان دارد؛ گرسنه می‌شود و نیاز به خوراک و تغذیه دارد، اما غذایی متناسب با **خود** را می‌طلبد. وقتی این نیاز را در **خود** احساس کنیم، حتی بهترین نعمت‌ها و مواهب مادی هم نمی‌توانند، جای خالی این نیاز را پر کنند؛ زیرا هر نیازی پاسخی مشخص دارد. برای مثال پاسخ حس گرسنگی چیزی جز خوردن غذا نیست و نمی‌توان گرسنگی را با خریدن یک خانه زیبا برطرف کرد، این کار ممکن است برای لحظاتی حواس ما را پرت کند، اما بلافاصله پس از آن گرسنگی با شدتی بیشتر نمایان می‌شود. درست مانند کودکی که از آغوش مادر دور افتاده و علی‌رغم تلاش‌های اطرافیان با کوچک‌ترین صدا یا نشانه‌ای دوباره به یاد مادر افتاده و گریه می‌کند.

علائم گرسنگی معنوی

انسانی که گرسنه باشد، مادامی که نیازش را برطرف نکرده، مدام بهانه می‌گیرد، کلافه است، عصبی و کم‌طاقت می‌شود. جالب است که مشابه این حالت‌ها برای **نفس** هم اتفاق می‌افتد. نفس ما در اثر بی‌توجهی نا آرام، بی‌قرار، بی‌حوصله و تندخو می‌شود و حتی توان برقراری ارتباط سالم با محیط و اطرفیان را از دست می‌دهد. بعد از این که تلاش‌های خود برای برطرف کردن نیازش را بی‌نتیجه دید، به سرخوردگی و افسردگی مبتلا می‌شود. تا وقتی که غذای مناسب **قلبمان** را برایش فراهم نکنیم، مدام بهانه خواهد گرفت. تا جایی که ممکن است بهانه‌گیری در وجود ما نهادینه شود و ما را به موجودی لجوج و تندخو تبدیل کند.

گرایش به معنویت

شاید به همین دلیل است که گرایش به **معنویت** روز به روز در حال بیشتر شدن است.^۲ **انسان‌ها** در حقیقت به دنبال راهی برای آرام کردن **روح** پرتلاطم خود هستند. هرروز افراد بیشتری را می‌بینیم، که در کلاس‌های مدیتیشن و یوگا ثبت‌نام کرده و سعی می‌کنند با مثبت‌اندیشی، مهربانی، توجه به طبیعت و ماورا خوراک مناسبی را برای **بخش انسانی وجود خود** فراهم کنند. تا حدی هم موفق می‌شوند، اما قطعاً غذایی که برای رفع نیاز خورده می‌شود، با غذایی که طبق نیاز تدارک دیده شده، خیلی تفاوت دارد. شکر مازندران و شکر هندوستان هردو شیرینند اما این کجا و آن کجا!

خوراک **معنوی** که ما **خود** برای **روحمان** در نظر می‌گیریم، با آنچه خالق ما برای ما در نظر گرفته، بسیار متفاوت است. یکی برای رفع نیاز لحظه‌ای و درآمدن از احساس سرخوردگی است و دیگری باعث شادی، آرامش و عشق پایدار در وجودمان می‌شود. یکی به وضع موجودمان ثبات می‌بخشد و دیگری مقدمات پرواز و صعودمان را فراهم می‌کند.

^۲. www.pewresearch.org

معنویت؛ نیاز بُعد انسانی

ما تا خود را به عنوان **انسان** نشناسیم و به نیازهای بخش **انسانی** خود آگاه نباشیم، نمی‌توانیم آنها را برطرف کنیم. **قلب** و **نفس** ما به غذا احتیاج دارد و ما به جای رفع نیازهای بخش انسانی وجودمان به بخش‌های دیگر می‌پردازیم. مانند مادری که به جای در آغوش گرفتن کودکش او را با اسباب‌بازی سرگرم می‌کند. از فرط بی‌توجهی به نیازهای **بخش انسانی وجودمان** تا مرحله افسردگی پیش می‌رویم اما با عوض کردن میلمان و ماشین و... سعی در بیرون آوردن خود از این حال داریم.

اگر به همان مثال مادر و کودک بازگردیم، وضع ما و بعد انسانی وجودمان درست مانند مادرانی است که به نیازهای جسمی و تغذیه کودکانشان بسیار اهمیت می‌دهند. مدام قد و وزن کودک را طبق منحنی‌های رشد بررسی می‌کنند و در صورت دیدن کوچکترین مشکلی سریعاً درصد رفع آن بر می‌آیند. اما نسبت به دیدنی‌ها و شنیدنی‌های فرزندشان کاملاً بی‌تفاوت عمل می‌کنند و در فراهم کردن محیط **فکری** مناسب برای او کوتاهی می‌کنند و طولی نمی‌کشد که با موجوداتی سرکش و ناآرام روبه‌رو می‌شوند.

از آنجایی که **انسان** دارای هر دو بعد مادی و **معنوی** است، نیازهای ما هم شامل هر دو بخش می‌شوند. برای رسیدن به جایگاه واقعی **خود** باید همه ابعاد وجودمان را در نظر بگیریم و گرنه از حال تعادل خارج خواهیم شد.

دینداران افسرده

سؤال اینجاست که اگر معنویت خوراک بخش انسانی وجود ماست، پس این همه دیندار افسرده، ناامید، پرخاشگر و مضطرب از کجا آمده‌اند؟ چه طور ممکن است، بخشی از وجود ما به درستی تغذیه شود، اما به جای رشد کردن مدام به سمت عقب حرکت کند؟

اگر نیاز بخش انسانی ما دینداری و معنویت است، چرا بسیاری از دینداران توان داشتن یک زندگی شاد و آرام را ندارند؟ مدام به دنبال بهانه‌ای برای پریدن به دیگرانند؟ و کوچکترین تلنگری آرامششان را سلب می‌کند؟ اینجاست که لزوم انسان‌شناسی و آگاهی از ابعاد مختلف وجود **انسان** واضح‌تر می‌شود. کسی که **خود را می‌شناسد**، می‌داند که هر غذایی باید به مصرف کدام بخش از وجودش برسد. **معنویات** غذای **نفس**، **قلب** یا بعد انسانی وجود ما هستند. اگر به این قسمت از وجود **خود** آگاه نباشیم، ناخواسته غذا را در جایی استفاده می‌کنیم، که اصلاً سختی با آن ندارد. مانند تنظیم نور برای بهتر شنیدن، همین قدر بی‌فایده! در این صورت نه تنها این غذا نیاز ما را برطرف نمی‌کند و باعث تعالی و پیشرفت ما نخواهد شد؛ بلکه نهایتاً ما را به حیوانی **متدین** تبدیل می‌کند. حیوانی که با **انسان** متعالی درون خود میلیون‌ها کیلومتر فاصله دارد.

ما در این مقاله به سرگذشت **انسان** و **معنویت** پرداختیم و به تأثیری که **معنویت** بر ژرفا بخشیدن به نگاه ما دارد، اشاره کردیم. گفتیم همان‌طور که جسم ما غذا می‌خواهد، بعد غیرمادی وجود ما هم نیاز به خوراک **معنوی** دارد. از تلاشی که انسان‌ها برای آرام کردن **خود** می‌کنند، صحبت کردیم و گفتیم که قطعاً نسخه خدا برای ما کاربردی‌تر است. دانستیم که **معنویت** مربوط به بعد انسانی وجود ماست و نباید آن را به مصرف بخش‌های پایینی وجودمان برسانیم؛ زیرا در این صورت به **دینداری** افسرده تبدیل خواهیم شد.