

نقش مراقبه در مواجهه با شیوع بیماری‌های مهلک

صدیقه اکبری^۱، طاهره آل بویه^۲

چکیده

مراقبه، به معنای رعایت ادب حضور در محضر الهی است. رعایت ادب حضور در محضر الهی، در جنبه‌های مختلف زندگی دنیوی و اخروی اثرگذار است. از عرصه‌های بروز آثار مراقبه، در مواجهه با شیوع بیماری‌های مهلک است. واکنش افراد در بیماری‌های مهلک و اگیردار، از اهمیت زیادی برخوردار است. عکس‌العمل صحیح در این مواقع، نیاز به بینش صحیح از خود و جامعه دارد. کارکرد مراقبه در جهت دهی صحیح رفتار افراد در این برهه، ضرورت پرداختن به مراقبه را روشن می‌کند. این پژوهش با توصیف و تحلیل آیات و روایات، در پی بررسی نقش مراقبه در مواجهه با بلاهای همگانی، به خصوص شیوع بیماری‌های مهلک است. بر اساس پژوهش حاضر، نقش مراقبه در مواجهه با شیوع بیماری‌های مهلک، عبارت است از:

۱. مراقبه در تقویت احساس مسئولیت در قبال دیگران اثر می‌گذارد؛ ۲. مراقبه در ایجاد روحیه دعا و خیرخواهی برای دیگران مؤثر است؛ ۳. مراقبه در تقویت روحیه

۱. دانش‌پژوه دکتری کلام اسلامی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی‌العالمیه، افغانستان.
 ۲. استاد همکار گروه علمی- تربیتی کلام و مذاهب اسلامی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی‌العالمیه، ایران.

ایشان در افراد نقش دارد؛ ۴. مراقبه زمینه ایجاد آرامش را برای فرد و جامعه، به ویژه هنگام بحران شیوع بیماری های مهلک، فراهم می آورد.

واژگان کلیدی: مراقبه، شیوع بیماری های مهلک، بلا.

مقدمه

رفتار فردی و اجتماعی برای انسان، که موجودی اجتماعی بوده، همواره در تعامل با دیگران است، از اهمیت والایی برخوردار است. عوامل بازدازننده از اعمال قبیح و تشویق به افعال و رفتار نوع دوستانه، همواره مورد توجه و انبیا و اولیا الهی فیلسوفان اخلاق و مصلحان اجتماعی بوده است. ادیان الهی با توجه به ظرفیت های وسیعی که مبتنی بر آموزه های الهی دارند، از قابلیت رشد و ایجاد تعالی در این زمینه، بیش از هر مکتب انسان ساز دیگری برخوردارند.

از آموزه های اخلاقی، مراقبه است که در صورت همگانی شدن در سطح جامعه، امید بهبودی روابط اجتماعی را می توان داشت. از زمینه های تجلی کارکرد مراقبه، در مواجهه با بلایای همگانی و شیوع بیماری های مهلک است؛ زیرا انسان بنا بر حُب ذات، بسیار محتمل است مصلحت خویش را رعایت کند یا این که به خود، حق کوتاهی در مصلحت خویش را بدهد؛ اما رعایت مصلحت همگانی یا حقوق دیگر افراد جامعه و از آن بالاتر، ایشان و فداکاری در هنگام بلایای همگانی چون شیوع بیماری های واگیردار و مهلک، نیازمند بینشی عمیق از اموری و رای مصالح شخصی و زودگذر است.

با توجه به اهمیت قرآن کریم و روایات به مسئله مراقبه، این امر همواره مورد توجه عارفان و عالمان اخلاق بوده است. مراقبه از مراحل اصلی در مراحل عرفانی است که عرفا برای آن مقامات و مراتبی برشمرده اند. اما می توان سطحی عام از مراقبه را برای تمام افراد جامعه اسلامی، لازم دانست تا بتوان تجلی مرتبه ای از اخلاق اسلامی را در

جامعه مشاهده کرد. از قدیمی‌ترین آثار در زمینه مراقبه، کتاب *آداب النفوس* نوشته الحارث بن اسد المحاسبی (متوفی ۲۴۳ق) است. ابونصر السراج الطوسی (متوفی ۳۷۸ق) نیز کتاب *شریف اللمع فی التصوف* را نوشته و در آن بابی را تحت عنوان «باب مراقبه الاحوال و حقایق‌ها و صفة اهل‌ها» قرار داده که به مراقبه و حقیقت آن پرداخته است. در این زمینه، کتاب *گران‌سنگ قوت القلوب فی معامله المحبوب*، نوشته ابوطالب مکی (متوفی ۳۸۶ق) نیز هست.

فتوحیات مکیه نوشته محیی‌الدین ابن عربی (متوفی ۶۳۸هـ ق). ابن عربی از جهاتی مفصل‌ترین و مبسوط‌ترین بحث را در موضوع مراقبه طرح کرده و درجات و مقامات آن را به نحو دقیق مورد بررسی قرار داده است. بین معاصرین نیز علامه طباطبائی در رساله *لب‌اللباب*، و شهید مطهری در کتاب *مبانی تعلیم و تربیت اسلامی*، به بحث مراقبه و حدود و ثغور آن پرداخته‌اند.

اما در نوشتار پیش رو، سعی می‌شود به صورت جزئی به نقش مراقبه در مواجهه با شیوع بیماری‌های مهلک پرداخته شود تا به نقش مراقبه به عنوان یکی از آموزه‌های اصیل اخلاقی قرآن در عرصه مذکور پرداخته شود. در این راستا به مفهوم مراقبه، راه‌های ایجاد آن در جامعه، فلسفه بلایا به خصوص شیوع بیماری‌های مهلک، انواع مواجهه با آن پرداخته شده است. در نهایت، نقش مراقبه در مسئله بررسی شده است.

مفهوم‌شناسی مراقبه

مراقبه در لغت، به معنای حفظ کردن از واژه رقب (فیومی، ۱۳۸۲، ج ۲، ص ۲۳۴) و نگاه‌داشت و نگهبانی (حسینی، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۳۱) آمده است و به بیان علامه مصطفوی، حفظ کردن هر چیزی همراه با تحقیق و بررسی است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۴، ص ۱۹۰).

در اصطلاح علم اخلاق و عرفان، به معنای خودمواظبتی در طول روز است تا فرد بر عهد و پیمان خود بر بندگی خداوند استوار باشد؛ به گونه‌ای که معصیتی از او صادر نشود و واجبی را ترک نکند (رک: کاشانی، ۱۳۹۳، ص ۱۰۹؛ نراقی، ۱۳۸۹، ص ۶۷۴). در تعریف دیگری از مراقبه چنین آمده است: «مراقبه عبارت است از متوجه و ملتفت خود بودن در جمیع احوال، تا از آنچه بدان عازم شده و عهد کرده، تخلف نکند». در بیان دیگری، مراقبه را «کشیک نفس» تعبیر کرده‌اند.

در قرآن کریم، مراقبه، هم به انسان نسبت داده شده است: ﴿وَأَرْقِبُوا إِلَيَّ مَعَكُمْ رَقِيبًا﴾^۱ و هم به خدای متعال ﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾^۲ و یا مأموران الهی ﴿مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾^۳ امر الهی بر مراقبه، با بیان این‌که خود او مراقب بندگان است، ادامه یافته و این، به گونه‌ای دلیل بر مراقبه است یا به این بیان که چون خدای تعالی همواره رقیب انسان است، باید در محضر الهی مراقب بود و از آنچه از انسان صادر می‌شود، نگهبانی صورت گیرد.

آیات شریفه ﴿أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى﴾^۴ یا ﴿وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مِمَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾^۵ به مفهوم مراقبه اشاره دارند آیه شریفه ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾^۶ (انسان باید به طعام خویش بنگرد و مراقب باشد که آیا از طریق حلال آن‌ها را فراهم ساخته یا از طریق حرام) نیز به یکی از مصادیق مراقبه اشاره دارد.

۱. هود، آیه ۹۳.

۲. نساء، آیه ۱.

۳. ق، آیه ۱۸.

۴. علق، آیه ۱۴.

۵. حشر، آیه ۱۹.

۶. عبس، آیه ۲۴.

به طور کلی، می‌توان گفت مراقبه، کنترل ورودی‌ها و خروجی‌های جسم و روح است. مهم‌ترین انگیزه برای کنترل از نظر قرآن، شرم حضور در محضر حضرت حق است.

راه‌های ایجاد مراقبه

مراقبه دارای ماهیتی معرفتی و عملیاتی است؛ یعنی صرفاً تغییر نگرش نیست؛ بلکه در مراقبه از معرفت آغاز می‌کنیم و در کنار معرفت، عمل مطابق معرفت، موجب تحقق مراقبه می‌شود.

نکته مهم دیگر، تدریجی بودن ماهیت مراقبه است. تحقق مراقبه، در واقع تربیت بر اساس ایجاد تفکر خودمراقبتی است. با توجه به این‌که تربیت فرایندی تدریجی است، مراقبه نیز تربیت دینی و امری تدریجی است. ملاک مراقبه، عقل و شرع است. بنابراین، مسیر مراقبه، عمل به شرع و تقویت عقل است. چون به همان اندازه که مراقبه در انجام دادن واجبات و ترک ترک محرمات برای زندگی فردی و اجتماعی، و دنیوی و اخروی ضروری است، توجه و تقویت قوای عقلانی افراد جامعه نیز برای بهروزی در سعادت دنیوی و اخروی لازم است. البته عمل صحیح به آموزه‌های دینی در کنار تقویت روحیه عبودیت، هدف پرورش عقلانیت را همواره دنبال می‌کنند.

نکته دیگری که لازم است به آن اشاره شود، این است که چه بسا افرادی دارای روحیه دیگرخواهی، فداکاری و آرامش باشند؛ اما ملزم به رعایت مراقبه از نوع دینی نباشند و از حیث درک ضرورت حقوق شهروندی، درک ضرورت حفظ منافع اجتماعی و معتبر دانستن اخلاق بر پایه امانیسم نیز به دیگرخواهی روی آورند. این مشاهده، این شبهه را به ذهن متبادر می‌کند که مراقبه برای ایجاد چنین روحیه‌هایی که برای مقابله با شیوع بیماری‌های مهلک نیز بسیار سرنوشت‌ساز هستند، ضروری نیست. در بررسی این نظر، باید گفت اولاً اثر مراقبه، صرفاً محدود به این آثار و نقش

آن در مواجهه با شیوع بیماری‌های مهلک نیست؛ بلکه مراقبه و آثار آن در تمام عرصه‌های زندگی دنیوی و اخروی مؤثر است. مراقبه دینی، تعالی روح تحت نظر خدای تعالی را به دنبال دارد که باطن این تعالی، تقوا و توجه به تنها وجود مستقل هستی است؛ آثار اخلاص و تقوا را حقیقتاً در عالمی غیر از عالم ماده می‌توان مشاهده کرد و به عظمت و آثار و برکات آن پی برد. از طرف دیگر، پشتوانه مراقبه دینی را که همانا اعتقاد به خدایی قادر و عالم است، با افکار و عقاید امانیستی نمی‌توان مقایسه کرد. تزلزل روحیه ایثار و آرامش مبتنی بر افکار مادی‌گرایانه، با ابتنا بر اموری که هر لحظه ممکن است با تبیینی فرو ریزد و استحکام اعتقاد به اصل و بنیادی که تمام هستی را پیشتیبانی می‌کند، بسیار متفاوت است.

مراقبه در حوزه عمل و به عبارت دیگر مراقبه جوارحی را می‌توان شامل انجام واجبات و ترک محرمات و انجام مستحبات و ترک مکروهات دانست که در دو قسمت به آن‌ها می‌پردازیم.

۱. مراقبه در واجبات و محرمات

مراقبه در واجبات و محرمات، از ضروری‌ترین اقسام مراقبه است. علاوه بر ضروری بودن این قسم، ابتدایی‌ترین مرحله از مراقبه نیز هست. البته ابتدایی بودن این مرحله، به معنای، کم‌ارزش بودن آن نیست؛ بلکه به معنای مقدم بودن این مرحله از مراقبه بر مراقبه در مستحبات و مکروهات است؛ زیرا واجبات و محرمات اوامری ضروری از سوی شارع برای عمل یا ترک عمل هستند و همه مکلفین، حتی کسانی که در قله عبودیت سر بر آستان حضرت دوست می‌سایند نیز ملزم به رعایت آن‌هایند؛ اما مرحله بالاتر یعنی انجام مستحبات و ترک مکروهات، مکلف برای انجام یا عدم آن، اختیار دارد.

در مراقبه، ضرورت مرحله انجام واجبات و ترک محرمات، از این رو بسیار اساسی است که سالک تا از این مرحله گذر نکند و خود را از معاصی پاک نکند، شایستگی ورود به مرحله بعد را نخواهد داشت.

مقدمه انجام این مرحله، تحصیل علم به واجب و حرام است (ر.ک: شجاعی، ۱۳۸۸، ج ۳، ص ۷۳)؛ از این رو بر همگان تحصیل این مرحله از علم، واجب است. خدای متعال نیز رعایت تقوا در واجبات و محرمات را شرط قبولی دیگر اعمال می‌داند: ﴿إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ﴾^۱؛ زیرا اساس رعایت تقوا انجام واجبات و ترک محرمات است؛ از این رو لازم است سالک طریق الی الله در مرحله اول به این مهم بپردازد. امام صادق در تفسیر تقوا فرمود: «ان لا یفقدک الله حیث امرک و لا یراک حیث نهاک»؛ تقوا یعنی این‌که آنچه به آن امر شدی، از تو ساقط نشود و آنچه از آن نهی شدی، در آن دیده نشوی» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۰، باب الطاعه و التقوی و الورع). مصداق مسلم این روایت، انجام واجبات و ترک محرمات است. داشتن این معرفت، که انسان همواره در محضر نظارت الهی است، برکات بسیاری از جمله آنچه در مباحث بعدی بیان خواهد شد، به دنبال خواهد داشت.

نکته مهم و اساسی در مراقبت از نفس در انجام واجبات و ترک محرمات، این است که باید توجه داشت دین، مجموعه‌ای به هم پیوسته از اعتقادات، احکام و اخلاقیات است. توجه به تمام این مجموعه، روح دین را تشکیل می‌دهد و زمینه قرب الهی را فراهم می‌آورد. اما متأسفانه در جامعه اسلامی، به نظر می‌رسد مؤمنین فقط به بخش احکام و فقهیات توجه دارند و آن‌چنان‌که شایسته است، به دو بخش دیگر به ویژه اخلاقیات اهتمام نمی‌ورزند؛ در صورتی‌که آنچه ظهور رفتار مؤمنانه را به نمایش

می‌گذارد، اخلاقیات است. پیامبر گرامی اسلام فرمودند: «انی بعثت لاتمم مکارم الاخلاق» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۱۸۷). با توجه به این‌که پیامبر ﷺ هدف بعثت خویش را به اتمام رساندن مکارم اخلاقی معرفی نموده‌اند، بسیار تأمل برانگیز است و نشان از عظمت اخلاق در بدنه دین و ماهیت آن دارد. بنابراین، تجلی هدف غایی دین در بعد اجتماعی، در اخلاق تحقق می‌یابد.

مجموعه گسترده‌ای از اوامر و نواهی در حوزه اخلاقیات هست که لازم است سالک به آن‌ها اهتمام ورزد و خود را در رفتار با خلق، در محضر الهی مشاهده کند؛ مانند دوری از غیبت، تهمت، دروغ، ریا، هر گونه آزار به دیگران، آسیب به آبروی دیگران و اهتمام به احترام به والدین، صداقت، وفای به عهد، رازداری و بسیاری دیگر از فضایل اخلاقی. به طور کلی، در مراقبه، سالک باید به گونه‌ای متوازن به تنظیم روابط خویش با خدا، خود، دیگران و طبیعت پردازد.

ملاصدرا در شرح روایت «انی بعثت لاتمم مکارم الاخلاق»، اخلاق را صورت باطن نفسانی و به منزله بدن دوم برای روح عقلی که از عالم امر است، می‌داند. انسان کامل، مرکب از سه امر است: جسدی که با چشم درک می‌شود و نفسی که با وجدان درک می‌شود و در عالم آخرت متجسد می‌گردد و صورت آن بر اساس اخلاق حُسن یا قبیح با حواسی متناسب با آن عالم قابل مشاهده است. این بیان، به خوبی نقش اخلاق و لزوم لحاظ آن در واجبات و محرمات را نشان می‌دهد.

۲. مراقبه در مستحبات و مکروهات

مراقبت در مرحله انجام مستحبات و ترک مکروهات، گام دوم مراقبه است.^۱ البته

۱. مستحبات شرع مقدس اسلام، مجموعه‌ای از اوامر در حوزه عبادات، اعمال و اخلاقیات هستند که در قبال عدم انجام آن‌ها، شخص مورد مؤاخذه قرار نمی‌گیرد و در صورت اتیان آن‌ها، به پاداش دست خواهد

سالک در مسیر مراقبه و سیروسلوک، می‌کوشد هدف غایی خود را از رسیدن به پاداش اخروی ارتقا ببخشد و صرفاً به رضای الهی بیندیشد و عمل به مستحبات را برای صیقل دادن به روح و شایستگی رسیدن به قرب و رضایت الهی از تمام کدورت‌ها و محدودیت‌ها انجام دهد.

سالک پس از گذر از منازل اولیه و مراقبت از نفس، درباره محرمات و واجبات، به چنان طهارتی خواهد رسید که بسیاری از مباحات منازل اولیه برای او ممنوع می‌گردد (حسینی طهرانی، ۱۴۱۷، ص ۳۱). به نظر می‌رسد عباراتی چون واجب، حرام، مستحب و مکروه، الفاظ مطلقی نیستند؛ بلکه برای بیان ضرورت یا عدم ضرورت فعل برای هر مرحله از تزکیه و پرورش نفس وضع شده‌اند و از این رو، متناسب با اوضاع روح افراد، متفاوت خواهند بود؛ همان‌گونه که در روایتی از رسول اکرم نقل شده است: «حسنات الابرار سیئات المقربین» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۲۵، ص ۲۰۵).

نکته‌ای که قبلاً هم به آن اشاره شد یعنی توجه به مجموعه دین در اتیان واجبات و ترک مکروهات را باید در خصوص مستحبات و مکروهات نیز مورد توجه قرار داد؛ به این بیان که همان‌گونه که به احادیث قرب نوافل توجه می‌شود، می‌باید به احادیث فراوانی که در خصوص گره‌گشایی از مؤمنین و اخلاق حسنه صادر شده است، نظر افکنند. اسلام، دین جامعی است که به ابعاد اجتماعی نیز توجه فراوانی کرده است و به تبع، توجه و تمرکز ویژه بر تنظیم روابط میان انسان‌ها دارد.

۳. اخلاق و مراقبه اجتماعی

بی‌توجهی به اخلاقیات، ریشه در عدم معرفت به جهان و خویش دارد؛ زیرا سالک

یافت و مکروهات نیز مجموعه‌ای از نواهی هستند که در صورت اتیان آن، مکلف مورد مؤاخذة قرار نمی‌گیرد و در صورت پرهیز از آن، پاداش دریافت خواهد کرد.

آن‌گاه که انسان‌ها را عیال خدا در نظر گیرد و خود را در محضر الهی یابد، شرم حضور، مانع از هرگونه آزار به آن‌ها می‌شود و از آن بالاتر، از خدمت به خلق، احساس رضایت خواهد کرد. خدای متعال، رمز موفقیت تبلیغ پیامبر گرامی ﷺ را اخلاق نرم ایشان که رحمتی از سوی خداوند متعال معرفی شده است، بیان می‌فرماید: ﴿فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَئِنَّ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتُمْ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ﴾^۱ این حقیقت، بیان‌گر نقش «محوری» اخلاق در مراقبه اجتماعی است که پیامبر گرامی ﷺ الگوی تام اخلاق مراقبت در اجتماع است. در این راستا شخص مراقب، به واجباتی چون امر به معروف و نهی از منکر ضمن اخلاق نیکو، عمل نموده و به بهترین شیوه که دعوت به عمل است و نه زبان، جامه عمل پوشانده.

فلسفه بلایا (شیوع بیماری‌های مهلک)

در نگاه توحیدی، هر آنچه در عالم هستی جاری است، جز به قدرت و اراده الهی تحقق نمی‌یابد. شرور و بلایا، چه امر عدمی یا همان فقدان خیر باشند و چه امر وجودی، جز به فاعلیت و علیت حضرت حق جریان نخواهد یافت. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾^۲ با چنین رویکردی به مصائب، تمام آن‌ها برای بشر دارای وجه خیر و در جهت رشد و هدایت و کمال زندگی بشر هستند. در عرصه امتحانات، برخی به غفلت و سردرگمی به سر می‌برند و عده‌ای با بهره‌گیری از هدایت الهی، از زمینه فراهم شده برای رشد و تعالی بهره می‌برند. در ادامه به برخی فلسفه‌های امتحانات اشاره خواهیم کرد.

۱. قانون علیت: عالم بر اساس نظام علی و معلولی بنا نهاده شده است. از این رو،

۱. آل عمران، آیه ۱۵۹.

۲. توبه، آیه ۵۱.

کسی که زمینه‌های طبیعی بیماری را فراهم نکند، از گزند بیماری در امان خواهد بود. برای مثال، در جامعه‌ای که افراد در آن به سلامت فردی و عمومی، و به تغذیه خود توجه کافی می‌کنند، از بسیاری از بیماری‌ها مصون خواهند بود. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ﴾^۱ بنابراین، بسیاری از سختی‌ها و از جمله بیماری‌ها ریشه در عملکرد خود افراد دارد و در صورت رعایت بهداشت و توصیه‌های پزشکی، از آن‌ها در امان خواهند بود. برخی توصیه‌ها در خصوص سلامت جنین، از جمله عوامل زمانی و مکانی نیز وجود دارد که در برخی روایات به آن‌ها اشاره شده که نشان از نقش قانون علیت در بروز بسیاری از نقص‌ها و بیماری‌هاست. از آنجا که محور بحث ما امر دیگری است، بیش از این به این مطلب نمی‌پردازیم.

۲. بیداری از غفلت: برخی بیماری‌ها عاملی برای بازگشت انسان به سوی خداست. تکیه به اسباب و تکنولوژی در دینای، امروز بیش از هر چیز دیگری موجب غفلت انسان‌ها شده است. برخی مشکلات که با وجود تمام پیشرفت‌های بشری، برای وی سخت و مشکل‌ساز می‌شود، موجب توجه به معنویات خواهد شد. البته این توجه برای افراد در سطوح مختلف، تحقق خواهد یافت.

۳. توجه به مرگ: در شیوع بیماری‌های مهلک، یاد مرگ نیز به تبع زیاد خواهد شد؛ از این رو یاد مرگ و نزدیک دانستن آن، موجب صفای دل خواهد شد. این اوقات، زمینه مناسبی برای حسابرسی به اعمال و رفتار است. دقت در حق‌الناس و دوری از کدورت‌ها، با یاد مرگ، آسان‌تر دست‌یافتنی خواهد بود. خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مِّن قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُم بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ﴾^۲.

۴. آزمایش: چه بسا بیماری‌ها نوعی امتحان برای انسان‌ها باشد. این امتحان وقتی

۱. یونس، آیه ۴۴.

۲. انعام، آیه ۴۲.

در عرصه گسترده اتفاق بیفتد، وجوه اجتماعی آن نیز پُر رنگ تر خواهد شد. امتحان یکی از سنت های خداوند متعال است: ﴿وَلْتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْقَمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾.^۱ امتحان برای بروز استعداد های درونی افراد و پاک شدن از ناخالصی هاست. در بیماری هایی همگانی و واگیردار، در کنار زمینه بروز استعداد های درونی و پاک شدن از ناخالصی ها، جامعه نیز چنین فرصتی خواهد یافت؛ یعنی زمینه تجلی پاکی ها و ناپاکی های فرد و جامعه ایجاد می گردد.

انواع مواجهه با شیوع بیماری های مهلک

آنچه از انسان صادر می شود، در قالب رفتار است. رفتار، هم می تواند پیروراند و هم نتیجه پرورش باشد. به عبارت دیگر، هر رفتاری ریشه در رفتارهای گذشته دارد و از طرف دیگر هر رفتاری، رفتارهای دیگری از جنس خودش را در پی خواهد داشت. شخص با مراقبه و توجه دائم به حضور در محضر الهی، رفتارهایی را که لحظاتی از وی سر می زند، می تواند دوام بخشد.

در اصطلاح عرفا رفتار، ابتدا تولید حال می کند؛ یعنی گذراست. این حال بر اثر مداومت، قابلیت تبدیل به اخلاق و ملکه شدن را داراست. بر اثر مراقبه و تبدیل حال به اخلاق، شاهد رفتاری باثبات برطبق اخلاق ایجاد شده خواهیم بود. آن گاه که ملکه ای در نفس ایجاد شود، فعل مطابق آن به سهولت از نفس صادر خواهد شد. شخص در موقعیت انتخاب میان دو عمل، در کمتر از چشم برهم زدن، عمل یا عکس العملی از خود بروز می دهد که غالباً ناشی از ملکات نفسانی است که از پیش در نفس مستقر شده. از این روست که بر ایجاد ملکه تقوا، که نوعی تنظیم خودکار نفس برای مقابله با سرکشی است، در آموزه های دینی بسیار توصیه شده است.

در مواجهه با بلایای همگانی و از جمله شیوع بیماری‌های مهلک، فرد رفتارهای مختلفی می‌تواند داشته باشد. در حوزه رفتار فردی، در صورت دچار نشدن به بلا، فرافکنی و در معرض ندانستن خود برای ابتلا یا عکس‌العمل دیگر، ترس و ناامیدی است. در صورت ابتلا به بلای همگانی نیز در حوزه فردی، ناامیدی و تسلیم شدن در برابر بلا یا تلاش برای بهبودی خویش، عکس‌العمل‌های پیش روی فرد هستند.

عکس‌العمل در حوزه رفتار اجتماعی، در صورت عدم ابتلای خود فرد، عدم توجه به سختی‌ها و گرفتاری اجتماع، یک نوع رفتار است. در مقابل همدردی و مرهم بودن برای دیگران، عکس‌العمل دیگر می‌تواند باشد. در صورت ابتلا، رفتار اجتماعی فرد ممکن است عدم توجه به دیگران در قالب‌های مختلف باشد یا در مواردی بیمارگونه، سعی کند اقداماتی از وی صادر شود تا دیگران نیز همچون او مبتلا به آن بلا شوند. صورت دیگر این فرض، او می‌تواند فداکاری و تلاش در راه خدمت به دیگران، در عین مبتلا بودن خودش، داشته باشد.

اتخاذ هر یک از این انواع رفتار، به اندیشه و جهان بینی فرد بستگی دارد.

نقش مراقبه در مواجهه با شیوع بیماری‌های مهلک

رفتار^۱ یعنی عملی که از فرد سر می‌زند یا سخنی که بر زبان می‌آورد و در آیات و روایات، با لفظ عمل و فعل مطرح شده است. عمل به معنای هر کاری است که با قصد صورت گیرد؛ ولی فعل اعم از آن است؛ یعنی به کارهایی که با قصد یا بدون قصد انجام گیرد، اطلاق می‌شود (شجاعی، ۱۳۹۶، ص ۲۵). مراقبه در بلایای همگانی، شامل رفتارهای ارادی است که با قصد از انسان صادر می‌شود؛ این رفتارها

۱. «Terrace»، مترادف با رفتار، اصطلاح عملکرد (performance) و پاسخ (response) است. هرچند رفتار،

کلی‌تر از پاسخ است و مجموعه چند پاسخ می‌تواند یک رفتار را تشکیل دهد.

را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: رفتارهای برونی، آشکار و قابل مشاهده؛ مانند سخن گفتن، راه رفتن (جوارحی) و رفتارهای درونی، مستتر و پنهان که به آسانی قابل مشاهده و اندازه‌گیری نیستند؛ مانند دوست داشتن و اراده کردن (جوانحی) (همان، ص ۲۶). این اعمال و رفتار، در برگزیده عمل فرد در رابطه با خود، خدا و جهان می‌شود و در یک تقسیم‌بندی دیگر، به صورت کلامی و غیر کلامی تجلی می‌یابد.

بر اساس ماهیت مراقبه، که عبارت است از رعایت ادب حضور در محضر الهی، بخشی از این رعایت ادب، در رفتار بروز و ظهور می‌کند. گام اول در مراقبه، با رفتار آغاز می‌شود و آن، ترک کردن محرمات و انجام دادن واجبات است که در گام‌های بعدی انجام دادن مستحبات و ترک کردن مکروهات را نیز دربر می‌گیرد.

اوامر و نواهی الهی، تنظیم‌کننده رابطه افعال و رفتار انسان با خویش، خدا و عالم است. در مراقبه نفس، شخص سعی در تنظیم رفتار بر اساس رهنمودهای دینی دارد. رهنمودهای دین در حوزه رفتار شامل تمام اعمال فردی و اجتماعی می‌شود. در اینجا نقش مراقبه در رفتارهای افراد در مواجهه با شیوع بیماری‌های مهلک مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱. مراقبه و احساس مسئولیت در مقابل دیگران

در صورتی که فرد به مراقبه نپرداخته باشد، هنگام رویارویی با بلائی همگانی، ملاک رفتار و عملکردش، نظر شخصی خودش است؛ اگر انسان محتاطی بود، احتیاط می‌کند و اگر نبود، بی‌مبالا رفتار می‌کند. اگر انسانی هم‌نوع دوست بود، به اطرافیان توجه می‌کند و اگر انسان خودخواهی بود، بی‌توجه از کنار دیگران می‌گذرد یا حتی از عدم سختی و ابتلای دیگران، رنج می‌کشید و سعی در گرفتار کردن دیگران دارد. محوریت امیال شخصی یا به عبارت دیگر امانیسم و انسان‌محوری در عملکرد مقابل رنج و بلا، نتیجه‌ای جز آنچه گفته شد، نخواهد داشت.

اما در صورت مراقبه و درک حضور در مقابل حضرت حق و رعایت ادب این حضور، شخص، دیگر خودمحور نخواهد بود؛ بلکه توحیدمحور عمل خواهد کرد. در مواجهه با بیماری های همه گیر، درباره خود با احساس مسئولیت کامل در مقابل امانت الهی، که همان جسم و روح اوست، عمل می کند و در مقابل دیگران نیز احساس مسئولیت می کند؛ زیرا آن ها را نیز مخلوقاتی قابل احترام از سوی حضرت دوست می داند که باید در قبال رفتار با آن ها پاسخ گو باشد. خدای تعالی می فرماید: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ * وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾^۱. پس شخص مراقب، به تمام اعمال ریزودرشت خود، درباره خویش و اطرافیان، توجه دارد.

دیدن خود در مقابل نظارت الهی و به تبع، مراقبت از رفتار، می تواند انسان را به مراتب بالاتری از رفتارهای دیگر دوستانه سوق دهد.

به طور کلی، هدف از مراقبه با تکیه بر تنظیم رفتار، تسلط بر رفتار و سنجیده عمل کردن در رویارویی با دیگران و موقعیت های مختلف است. همچنین در مراقبه، رفتارهای سالم فرد، افزایش می یابد و زمینه رشد وی فراهم خواهد شد (ر.ک: شجاعی، ۱۳۹۶، ص ۲۷).

۲. مراقبه و دعا برای دیگران

از آموزه های زیبایی که در نگاه توحیدی، زمینه آن بیشتر از هر جهان بینی دیگری مهیاست، دیگر دوستی است و از جلوه های زیبای آن، دعا برای دیگران است؛ زیرا دعا برای دیگران، ممکن است بدون اطلاع و آگاهی دعاشونده باشد و این خیرخواهی، نیاز به تعالی روحی دارد. این عمل، می تواند در زمان شیوع بیماری های واگیردار، جلوه خاصی یابد. جلوه تضرع در برابر حضرت حق و استمداد از فضل و

۱. زلزله، آیه ۸.

عنایت او و انسان دوستی و دیگرخواهی، در رابطه شخصی فرد با خدای متعال در دعا خواهد بود. لازمه این عمل، داشتن جهان بینی غیرخودخواهانه است. در راهبرد مراقبه دینی، زمینه چنین رویکردی در شخص، کاملاً فراهم است. شخصی که از نفس خویش در برابر آلودگی‌ها مراقبت کرده، به این معرفت رسیده که تمام هستی، جلوه و تجلی خداست و فرد به هستی و گل سرسبد آن یعنی انسان عشق می‌ورزد:

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست

شخص مراقب، پرده‌های ظلمت را که مانع دیدن نور دعا و دیگرخواهی و خیرخواهی است، از دیدگانش برداشته است.

مناسبات اجتماعی انسان معنوی، بر اساس سه اصل عدالت، احسان و محبت استوار است. پایین‌ترین مرتبه، عدالت است. وقتی انسان بیشتر با حقیقت هستی آشنا شود، به احسان روی می‌آورد و در نهایت، بعد از مراقبه و طی مراحل برداشتن پرده‌های مادیت، جز محبت و عشق از او صادر نمی‌شود. کسی که خود را در مقابل خدا مشاهده می‌کند، عشق خود را به حضرت حق، با عشق ورزیدن به مخلوقات خدای تعالی ابراز می‌کند. از جمله ابزار احسان و محبت، دعا برای دیگران است.

۳. مراقبه و فداکاری و ایثار

نفس رهیده از منیات و سرشار از فضایل اخلاقی، به لقای الهی شوق دارد و روحیه و رفتار ایثارگری و در نهایت، مرگ در راه محبوب را نهایت آروزی خود می‌بیند. در نتیجه، رفتار شهادت طلبانه و ایثارگرانه، از ویژگی‌های رفتار اهل مراقبه است.

در مناجات امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌خوانیم: «اللهم نور ظاهری بطاعتك، و باطنی بمحبتك، و قلبی بمعرفتك، و روحی بمشاهدتك و سرّی باستقلال اتصال حضرتك یا ذا الجلال والاکرام» (رک: آملی، ۱۳۸۲، ص ۴۳۵؛ به نقل از حسن زاده آملی، ۱۳۹۴، ج ۴، ص ۱۱۹). دعای حضرت شامل مراتب مختلف آثار مراقبه می‌شود. ایشان

در فراز اول، اشاره به اثر ظاهری عبودیت یعنی اطاعت از خدای تعالی دارد. اطاعت الهی در انجام وظایف بندگی، در واقع ظاهر شدن نور فطرت در ظاهر است؛ نوری که در فطرت و باطن وجود دارد و در صورت ایمان و عمل صالح، ظاهر نیز به آن نور منور می‌گردد (موسوی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۵۲۹). انسانی که فراتر از نیازهای خود می‌اندیشد، به‌گونه‌ای که نیاز دیگری را درک کرده و سعی در رفع آن نیاز دارد.

گذشت از جان و مال و عمر، که برای هر نفسی شیرین است، از نفسی که بالاترین چیز را همین داشته‌های مذکور می‌داند، انتظاری نابجاست؛ اما در صورتی که فرد به امری ورای مادیت و وجودی متعالی معتقد باشد و کسب رضایت او و رضوان او را منوط به انجام رفتارهایی اخلاقی و دیگر دوستانه بداند، روحیه دیگرخواهی امری بسیار متحمل خواهد شد.

هنگام مواجهه با شیوع بیماری‌های مهلک، فرد مراقبی که خود را در معرض نگاه و علم الهی می‌داند، نفس وی برای به دست آوردن امر ارزشمندتری چون کسب رضایت الهی، از خودگذشتگی را چه بسا امری لازم بداند. در چنین جامعه‌ای که افراد، عیال الهی شمرده می‌شوند، نه فقط نمی‌توان انتظار احتکار، رفتارهای مخاطره‌آمیز برای دیگران داشت؛ بلکه امید به ظهور جلوه‌های دیگر دوستی، بیشتر از هر زمان دیگری است.

۴. مراقبه و آرامش فرد و جامعه

شخص مراقب، کسی است که خود را وجود زاییده اتفاق نمی‌بیند؛ بلکه مخلوقی هدفمند می‌یابد که هر لحظه مسئول حرکت به سوی هدف خویش است و هر لحظه در حال رصد شدن می‌باشد. چنین شخصی، خود را در ید قدرت مدبّر هستی یافته است. از این رو، آرامش امری طبیعی برای وی خواهد بود. آرامش، زاییده اطمینان است. اطمینان از جنس قدرت است. شخص مراقب با پاک شدن درونش، به قدرت حقیقی هستی تکیه می‌زند؛ از این رو آرامش، نتیجه مراقبه است.

با مراقبه شخص درباره رفتار و اعمال خویش، بسیاری از کارهای خلاف قانون حتی در سختی‌ها، کاهش خواهد یافت. فروشنده گران فروش، خود را در محضر خدا نیافته است و روزی دهنده را همان اسباب مادی می‌داند. اضطراب برای اندوختن مال، نتیجه نگرش مادی‌گرایانه به دنیا است. پس جامعه‌ای که بر محور توحید حرکت کند، جامعه‌ای مراقب است؛ مراقب به اعمال خود و مراقب به حضور در محضر یگانه وجود باقی عالم.

جمع‌بندی

مراقبه، به عنوان یکی از آموزه‌های اصیل قرآنی، در پرورش و تربیت فرد و جامعه برای تعالی و رشد مادی و معنوی، بسیار راهگشاست. مراقبه، به معنای کشیک نفس و توجه حضور در محضر الهی و رعایت ادب این حضور، دارای مراتب متعددی است که به میزان معرفت و عمل افراد، می‌تواند گسترش و عمق داشته باشد. آموزه‌ها و دستورهای دینی نیز آداب این حضور است. از عرصه‌هایی که مراقبه و رعایت ادب حضور در محضر الهی می‌تواند تجلی اجتماعی و نقش آن را به نمایش بگذارد، شیوع بیماری‌های مهلک است. در چنین عرصه‌ای که بی‌مبالاتی و بی‌توجهی به منافع شخصی و عمومی، می‌تواند بیش از مواقع دیگر بحران‌ساز باشد، مراقبه به عنوان یک شیوه تربیتی با پشتوانه‌ای قوی، موجب احساس مسئولیت در مقابل دیگران، ایجاد روحیه دیگردوستی و طلب خیر و دعا برای دیگران، تقویت روحیه فداکاری و ایثار و آرامش فرد و جامعه می‌گردد.

منابع

۱. قرآن مجید (۱۳۸۸)، ترجمه مهدی الهی قمشه ای، قم، اسوه.
۲. نهج البلاغه (بی تا)، علی نقی، فیض الاسلام، تهران، چاپخانه سپهر.
۳. آملی، سید حیدر (۱۳۸۲ ش)، انوار الحقیقه و اطوار الطریقه و اسرار الشریعه، النص، قم، نور علی نور.
۴. حسن زاده آملی، حسن (۱۳۹۴)، هزار و یک کلمه، قم، بوستان کتاب قم.
۵. فیومی، احمد بن محمد (۱۳۸۲)، مصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی، قم، درالهجره.
۶. حسینی، محمد مرتضی (۱۴۱۴ ق)، تاج العروس فی شرح القاموس، بیروت، دارالفکر.
۷. مصطفوی، حسن، (۱۳۶۸ ش)، التحقیق فی کلمات القرآن، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۸. کاشانی، عبدالرزاق (۱۳۹۳)، اصطلاحات الصوفیه، مترجم محمد علی مودولاری، نشر زوار.
۹. نراقی، ملا احمد (۱۳۸۹)، معراج السعاده، طوبای محبت.
۱۰. شجاعی، محمد صادق (۱۳۹۶)، درآمدی بر روان شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، قم، نشر دار الحدیث.
۱۱. موسوی، محمد باقر (۱۳۷۴)، ترجمه المیزان، قم، جامعه مدرسین.
۱۲. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۴ ق)، بحار الانوار، لبنان، مؤسسة الوفاء بیروت.
۱۳. شجاعی، محمد (۱۳۸۸)، طریق عملی تزکیه، تهران، سروش.
۱۴. کلینی، الکافی (۱۳۶۵ ه ش)، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۱۵. نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸ ق)، مستدرک الوسائل، قم، آل البيت.
۱۶. حسینی طهرانی، محمد حسین (۱۴۱۷ ه)، رساله لب اللباب، مشهد، علامه طباطبائی.