

حیات معنوی از دیدگاه قرآن و اندیشمندان اسلامی

اباذر سلمانپورگمچی^۱، محمدرضا عدلی^{۲*}، بخشعلی قنبری^۳

چکیده

حیات معنوی در دین اسلام به معنی ایمان و اعتقاد به خدای یگانه و گردن نهادن به تعالیم الهی به همراه التزام عملی و اخلاقی به اوامر خدا برای نیل به سعادت می‌باشد که خداوند در قرآن کریم این حیات را حیات طیبه نامیده و تبیین این حیات و راه رسیدن به آن در آثار اندیشمندان و عرفای اسلامی به صورت مفصل بیان شده است. از نظر قرآن، حیات معنوی در سایه انجام دستورات الهی، بازگشت به سوی خدا و اسوه قرار دادن پیامبر^(ص) در زندگی، پرورش اخلاقی و در سایه توفیق الهی شکل می‌گیرد؛ به طور کلی ارتقای معرفت بالله، تقویت ایمان و تقوا، تبعیت از پیامبر اسلام^(ص) به عنوان اسوه حسنه، ایجاد انگیزه برای رشد معنویت اصیل دینی، پرورش فضایل اخلاقی و مبارزه با رذایل برای رسیدن به سعادت دنیا و آخرت است. روش تحقیق بر مبنای توصیفی - تحلیلی صورت گرفته است.

کلید واژه‌ها: قرآن، حیات، معنویت، حقیقت، معرفت شناسی.

^۱ - دانشجوی دکتری گروه ادیان و عرفان (رشته فلسفه و کلام اسلامی)، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
salmanpoorabazar@yahoo.com

^۲ - استادیار گروه ادیان و عرفان، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)
moh_adli@yahoo.com

^۳ - استادیار گروه ادیان و عرفان، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. bghanbari768@gmail.com

مقدمه

احساس خلأ معنوی، پوچی و اضطراب بشر در دنیای مدرنیته و زایش مکاتب معنوی کاذب، از جمله اشو و اکنکار و... و وعده‌های پوچ این مکاتب درباره حیات معنوی و فرار از رنج‌های زندگی و رهایی از آلام درونی از یک طرف و نیازهای فطری مشترک انسان‌ها به این نوع حیات و کسب آرامش روحی و معنوی از طرف دیگر، موجب شده که انسان‌ها به دنبال عامل حقیقی تسکین آلام درونی یعنی حیات معنوی اصیل و حقیقی باشند ولی به دلیل گسترده بودن معنای این واژه و تفاوت نگرش انسان‌ها و ادیان و مذاهب، موجب شده تعاریف مختلفی از حیات معنوی در میان آنها شکل بگیرد.

در این میان سوالاتی مطرح می‌شود:

۱) حیات معنوی اصیل چیست؟ (۲) خداوند در قرآن کریم درباره این حیات چه فرموده؟ و مؤلفه‌ها و موانع حیات معنوی کدامند؟ (۳) و از منظر قرآن چگونه می‌توان به آن به عنوان نیازهای حقیقی انسان پاسخ داد؟ این پژوهش به دنبال آن است تا ضمن تشریح ابعاد حیات معنوی، راه‌های دستیابی به آن را تبیین نماید و در پرتو آیات قرآن کریم و آثار اندیشمندان و عرفای اسلامی، آن را تشریح نماید. ابتدا لازم است معنویت و نگاه ادیان به این موضوع مورد تحلیل قرار گیرد.

بررسی این موضوع در ادیان دیگر از جمله در دین زرتشت نشان می‌دهد که پژوهش مستقلاً درباره حیات معنوی انجام نشده؛ ولی برخی از نویسندگان، به بعضی از مؤلفه‌های این حیات اشاره کرده‌اند. از نظر آنها اگر مؤمن زرتشتی زندگی خود را مطابق دستورات اهورا مزدا تنظیم کند؛ به حیات معنوی می‌رسد.

اول: تنظیم روابط با اهورامزدا «انسان باید رابطه نیک با اهورامزدا داشته باشد زیرا وجود انسان، پرتوی از وجود اهورامزداست، همچنین اهورا صفات و فروزه‌های اهورایی بهمن، اشا، خسترا، مهر، رسایی و جاودانگی را در خود دارد که باعث غلبه بر بدی‌ها و برقراری نیکی در جهان می‌شود». (رستمی نسب، ۱۳۸۲: ۶۸)

دوم: رابطه با جهان هستی، از آن جهت که جهان، آفریده اهورامزدا است، باید با عشق از آن محافظت کرد همچنین آرامش انسان در گرو اوست. (قدردان، ۱۳۸۷: ۸۳)

سوم: «رابطه انسان با خویشتن، انسان را به فضایل اخلاقی، اندیشه نیک، راستی، شهریاری اهورایی، مهر، رسایی و جاودانگی، آراسته می گرداند. کسب این فضایل اخلاقی، موجب گرایش انسان به نیکی در اندیشه، گفتار و رفتار می شود. این امر خود، موجب تعالی معنوی انسان و رستگاری وی می گردد». (رستمی نسب، ۱۳۸۲: ۶۸)

در نهایت، «انسان‌ها در رابطه خود با سایر انسان‌ها، به وسیله اندیشه نیک، گفتار نیک و کردار نیک، خود را شایسته رسیدن به اوج کمال و پیوستن به بهروزی و جاودانگی می گردانند». (دوستخواه، ۱۳۷۰: ۳۶) و همچنین، «جامعه ایده آل زرتشت، جامعه‌ای عاری از خشم، ستم، دروغ و آرمیده در صلح و صفای انسانی است». (افتخارزاده، ۱۳۷۷: ۱۵۶)

دین یهود، نگاه متفاوتی نسبت به حیات معنوی دارد. «از نظر ابن میمون افراد مختلف به هر میزان در اطاعت از دستورات شریعت پیش روند، به همان میزان به جایگاه فرمانروا و در نتیجه به کمال وجودی خود نزدیک خواهند شد. فرد در مسیر کمال، پس از گذشتن از دو مرحله قبلی، یعنی کمال عقلانی و پیروی از دستورات شریعت، به مرحله‌ای می رسد که باید در به دست آوردن فضایل اخلاقی همچون مهربانی، درستکاری و عدالت تا آنجایی پیش رود که بتواند با خداوند برابری کند». (Kellner, 1990, P, 14)

همچنین برخی از نویسندگان، تورات را واسطه یهوه می دانند و اعتقاد دارند چون یهوه حقیقت اصیل هست مطالعه آن می تواند انسان را به آن مقام برساند. «تورات جنبه‌ای از مقام الوهیت بود که فقط لباس خاصی بدان پوشیده شده بود. به وسیله مطالعه تورات و زندگی بر طبق تعالیم آن می توان با زیرساخت الهی واقعیت در ارتباط مستقیم بود». (آنترمن، ۱۳۵۷: ۵۳)

اما در مسیحیت کتاب‌ها و مقالات زیادی در مورد حیات معنوی نوشته شده که همگی یا صبغه عرفانی دارند یا اخلاقی - عرفانی هستند که مضامین اکثر آنها اتحاد با پدر، تشبیه به مسیح، نزول روح القدس و فیض الهی و دعا، که انسان از طریق آن‌ها می تواند به حیات معنوی دست یابد، مشهورترین کتاب در این باره از «اولین آندرهیل» هست به نظر او برای تحقق حیات معنوی ابتدا باید به خدا رو کنیم؛ سپس ابعاد وجودی خود را با او هماهنگ سازیم و صفات عاریتی از جمله خشم و خشونت خودخواهی و حب و بغض را از خود تهذیب کنیم؛ آن وقت حیات معنوی

بانشاط و خلاقانه که حاکی از تحوّل درونی است در زندگی ما ظهور خواهد کرد و نشانه دیگر این حیات، دعا کردن هست؛ زیرا دعا وسیله هماهنگی متواضعان، روح بشری با منبع حیات است. نشانه دیگر این حیات، توکل سرشار از اعتماد به واقعیت متعالی و اعتقاد به حضور همه جایی و همیشگی خدا، که عشق خود را بر انسان‌ها ارزانی می‌کند. (ر.ک. آندرهیل، ۱۳۸۵: ۴۷-۵۰)

شیوه تحقیق در این مقاله به شکل کتابخانه‌ای و توصیفی بوده است؛ بدین نحو که با مطالعه دیدگاه اندیشمندان اسلامی درباره آیات مربوط به حیات معنوی، مؤلفه‌ها و موانع حیات معنوی استخراج شده، سپس مورد تحلیل قرار گرفته است.

پیشینه تحقیق

مقصود از حیات معنوی در پژوهش حاضر، همان حیات اصیلی است که خداوند از طریق پیامبرش، انسان را به سوی آن هدایت نموده و مؤلفه‌ها و موانع این حیات را برای ما متذکر شده است. با بررسی پژوهش‌های انجام شده در این موضوع یا موضوعات مشابه آن، درمی‌یابیم که این نوشته‌ها فقط از یک زاویه به آن نگریسته‌اند؛ از جمله مقالات زیر:

خدایار، در مقاله‌ای با عنوان «تأثیر اعمال صالح در زندگی معنوی از دیدگاه قرآن» که در فصلنامه اخلاق پزشکی، سال هشتم، شماره بیست و هفتم، بهار ۹۳ چاپ شده است بر آن است تا به این سؤال پاسخ دهد که از منظر قرآن کدام رفتارها و اعمال، صالح محسوب می‌شود و تأثیر جدی بر طهارت و معنویت زندگی دارد و باعث سلامت و صلاحیت فرد و جامعه اسلامی می‌گردد و چه اعمالی در تقویت اخلاقی و ایمانی او مؤثر است؟ ایشان در این مقاله فقط به نقش اعمال صالح پرداخته در حالی که حیات معنوی مؤلفه‌های زیادی دارد و از منظر قرآن کریم انسان باید از زوایای مختلف برای رسیدن به این نوع حیات تلاش کند.

حمیدرضا مظاهری سیف، مقاله‌ای با عنوان «حیات طیبه از دیدگاه قرآن کریم» دارد که در مجله معرفت ۱۳۸۵ شماره ۱۰۹ چاپ شده است. در این مقاله بیشتر موضوع «حیات طیبه» مورد بررسی قرار گرفته است و حیات طیبه به عنوان حیات اصیل اثبات نشده است؛ در حالی که از

منظر قرآن کریم حیات طیبه همان حیات اصیلی است که خداوند از طریق پیامبرش انسان را به سوی آن هدایت نموده و مؤلفه‌ها و موانع این حیات را برای ما متذکر شده است.

تنها کتاب مستقل که درباره حیات معنوی نگاشته شده است، کتابی است با عنوان «نگاهی قرآنی به حیات معنوی» اثر اسدالله جمشیدی، که در سال ۱۳۸۴ به وسیله انتشارات اندیشه جوان چاپ شده است. این کتاب پس از معرفی دو بُعد مادی و معنوی انسان، به بررسی ویژگی‌های زندگی دنیایی انسان به عنوان زمینه‌ساز حیات ابدی پرداخته و در ادامه، خصوصیات راه یافتگان به حیات معنوی را معرفی کرده است.

بقیه آثار در این زمینه، بیشتر از منظر اخلاقی و تربیتی به موضوع حیات معنوی نگریسته‌اند و جنبه روان‌شناسی دارند.

آنچه مقاله حاضر را از سایر آثار متمایز می‌کند؛ توجه به نگاه واقع‌بینانه قرآن کریم است که با عنوان «حیات طیبه» به موضوع حیات معنوی پرداخته است. افزون بر آن، در این مقاله، عوامل و موانع این حیات مورد بررسی قرار گرفته است.

بحث و بررسی

- تعریف و تحدید حیات معنوی

«معنویت» مصدر جعلی و به معنای معنوی بودن است. لغت «معنوی» در لغت نامه دهخدا به معنای حقیقی، راست، اصلی، ذاتی، مطلق، باطنی و روحانی آمده است؛ معنایی که فقط به وسیله قلب شناخته می‌شود و زبان را در آن بهره‌ای نیست. می‌توان گفت که منظور از آن، عالم باطن و حقیقت و روح جهان مادی و ظاهری است که بهترین واژه نزدیک به آن از دیدگاه قرآن همان حیات طیبه است.

«معنویت الهی (خدا محور) به معنای برخورداری نیت و تصمیم از التفات به یکی از ارزش‌های اخلاقی الهی و اهتمام به جهت‌دهی به فعل در راستای تحقق بخشی به آن هدف اخلاقی - الهی است و نتیجه آن، اهتمام به ارتباط با مقام حضرت إله می‌باشد.» (غفاری قره‌باغ، ۱۳۹۶: ۱۶۴) در چنین معنویتی، می‌توان شیوه‌ای از یک زندگی را مشاهده نمود که تمام مؤلفه‌های

حیات، سمت و سوی الهی دارند و تمام گزینه‌ها، زمانی اجازه ورود به این زندگی را می‌یابند که در مسیر سلوک معنوی و الهی، یار و مددکار انسان معنوی گردند؛ وگرنه بدون آن «معنویت توحیدی»، وارد زندگی انسان نمی‌شود.

گاهی گفته می‌شود: «اصطلاح معنویت، از ریشه معنا دریافت شده که یک مفهوم متافیزیکی در برابر حسی بیرونی است که اشاره به حقیقتی از وجودی ذهنی در برابر حقیقت بیرونی آن دارد. بر اساس این اتیمولوژی ساده که از معنای واقعی اسلامی معنویت دریافت می‌شود، می‌توان معنویت را به روح منتسب دانست که در برداشت سنتی نیز، از آن به عنوان حقیقت درونی یاد می‌شود. البته باید توجه داشت که این تعریف بر اساس تفاوت اصلی بین معنویت و روحانیت بیان شده است و در اصل ریشه اصلی از این مسأله ناشی می‌شود که معنویت، چند لایه بوده و دارای دو جنبه بیرونی و درونی است که جنبه دوم آن -بعد روحانی- خودش دارای مراتب متعددی است تا این که در نهایت به آن حقیقت واقعی دست پیدا کند». (نوروزی، ۱۳۹۲: ۱۰۸)

شهید مطهری به هنگام یاد نمودن از معنویت به طور مکرر از ارزش‌ها و فضیلت‌های اخلاقی یاد می‌کند. از نظر ایشان حیات معنوی اهتمام به ارزش اخلاقی و سمت و سوی اخلاقی دادن به افعال خود در زندگی می‌باشد. (ر.ک. مطهری، ۱۳۶۸: ج ۶۷۰/۲۲) از این منظر می‌توان گفت وقتی که انسان از خود حیوانی عبور می‌کند و مطابق دستور خدا به سوی فطرت الهی حرکت می‌کند. آیه «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ؛ پس روی خود را با گرایش تمام به حق به سوی این دین کن با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است». (روم/۳۰) توجه به آن، انسان را در مسیر تعالی رشد می‌دهد و در عین انجام فرامین الهی رابطه خود با خدا و با خود و با جهان و با مخلوقات را مطابق دستورات الهی تنظیم و با آن دستورات زندگی می‌کند.

حیات معنوی از دیدگاه قرآن و اندیشمندان اسلامی و عرفا

اندیشمندان اسلامی، اعتقاد دارند اگر کسی برنامه زندگی خود را منطبق با برنامه اسلام ترتیب دهد، به حیات معنوی دست می‌یابد؛ همچنین اگر برنامه زندگانی یک شخص، همان برنامه‌ای

باشد که توسط اسلام ارائه شده، طبعاً نحوه ورود و خروج وی متناسب و الهام گرفته از برنامه اسلام خواهد شد و طبیعی است که هدف زندگی در چنین برنامه‌ای، همان هدفی است که خداوند انسان را برای آن آفریده است؛ خداوند متعال در قرآن کریم در مقام بیان این هدف می‌فرماید: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ، و جن و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا بپرستند». (ذاریات/۵۷)

هدفی که مخلوق باید در حیات خویش برای رسیدن به سعادت طی کند، همان راهی است که در آن، درجات شناخت و معرفت به خداوند ارتقا می‌یابد. واضح است کسی که فقط می‌داند در جهان خدایی هست، غیر از کسی است که بر اساس آیه «لا وجود الا الله» به یقین می‌داند که فقط خداست که حقیقی است و غیر او حقیقت ندارند؛ چون جهت گیری هستی و کل عالم، برای نشان دادن و معلوم نمودن انحصار حقیقت در خداوند متعال است؛ بنابراین مخلوق می‌تواند درجات شناخت خود را نسبت به مبدأ هستی - که خود هستی است - ارتقا بخشد و به آن مقام برسد.

حیات معنوی، در سایه بازگشت انسان به فطرت الهی و ایمان و عمل صالح و رشد دادن فضایل اخلاقی و مبارزه با رذایل امکان پذیر است. قرآن کریم، حیات معنوی را با اصطلاح «حیات طیبه» به کار برده و کمال انسان را در بستر این نوع حیات توصیف کرده است؛ اگر چه کلمات «حیات» و «حیات» بارها در قرآن تکرار شده، اما ترکیب «حیات طیبه» تنها یک بار در آیه «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ، هر کس از مرد یا زن کار شایسته کند و مؤمن باشد قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای حیات [حقیقی] بخشیم و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند پاداش خواهیم داد». (نحل/۹۷) آمده است. در این آیه، «حیات طیبه» به منزله نتیجه عمل صالحی است که در پرتو و به همراه ایمان صورت می‌گیرد. از نظر قرآن این نوع حیات، عالی‌ترین مرتبه از مراتب حیات انسانی است. حیات طیبه، صفتی عارضی بر ماهیت حیات نیست؛ بدان معنا که پس از طی مراتبی، به یکی از خصوصیات زندگی افراد تبدیل گردد؛ بلکه در واقع تغییری در ذات حیات ایجاد می‌کند و می‌توان آن را نحوه احیاء و زنده شدن تلقی نمود. به عبارت دیگر، نوعی افاضه حیات جدید است که انسان مؤمن، فارغ از جنسیتی که داراست، در نتیجه مداومت بر انجام اعمال صالح به آن نائل می‌گردد. حیات

طیبه همان زندگی پیراسته از هر ناپسندی است که در محضر خداوند و در مقام قرب و پس از سپری کردن مراحل چند، حاصل می‌شود. (ر.ک. طباطبایی، ۱۳۷۸: ج ۶۷/۷-۶۵)

شهید مطهری براساس آیه (۹۷ سوره نحل) حیات انسانی را مبتنی بر سیر تکاملی می‌داند. در نظر ایشان، «حیات طیبه» اکتسابی نبوده؛ بلکه از سوی خداوند به انسان اعطا می‌شود. ولی زندگی طیبه، اکتسابی است باید خود انسان آن را کسب کند در نتیجه، علت غایی زندگی طیبه در دیدگاه ایشان، «حیات طیبه» است که همان حیات معنوی می‌باشد که لازمه این امر زمینه‌سازی است. در حقیقت، غایتی که خداوند برای انسان ترسیم کرده است اولاً نیازمند نقشه و راهنماست؛ ثانیاً نیازمند تربیت دینی است. به نظر ایشان «انسان کامل (آرمان‌مرد) یعنی انسان نمونه و انسان اعلی است و «حیات طیبه» همان آرمان‌شهر یعنی شهری که تجلی خداست و شناختن انسان کامل و مدینه فاضله از دیدگاه اسلام، از آن نظر برای همه انسانها واجب است که حکم مدل و الگو و سرمشق را دارد؛ بینش «انسان جهانی» به نوعی لازمه باور به جامع الاضداد بودن است و وحدت وجودی است و در تمام ادیان به نوعی وجود دارد». انسان با ایمان است که به کمال خود می‌رسد؛ کمالی که حیات طیبه نام دارد. (ر.ک. مطهری، ۱۳۷۳: ۹۰)

علامه طباطبایی نیز معتقد بود که حیات طیبه که زندگی شایسته انسان است، در گرو دینداری از طریق ایمان و عمل صالح است. علامه در تفسیر آیه ۹۷ سوره نحل می‌گوید: «حیات طیبه» وعده جمیلی است که خداوند به زنان و مردان مؤمنی که عمل صالح انجام دهند، داده است ... «این نوع حیات، حیاتی حقیقی و جدید است که مرتبه‌ای بالا و والا از حیات مادی بوده و دارای آثاری مهم می‌باشد. همچنین مقصود این نیست که خداوند حیاتش را تغییر می‌دهد، مثلاً «حیات خبیثه» او را مبدل به «حیات طیبه» می‌کند که اصل حیات همان حیات عمومی باشد ولی صفتش را خدا تغییر می‌دهد، زیرا اگر مقصود این بود، باید می‌فرمود: «ما حیات او را طیب می‌کنیم» ولی این طور نفرمود، بلکه فرمود: «ما او را به حیاتی طیب زنده می‌سازیم». (طباطبایی، ۱۳۷۸: ج ۲۱۷/۱۲)

علامه، برخلاف شهید مطهری معتقد است که «حیات طیبه» کمال حیات موجود نیست، بلکه اعطای زندگی جدید است. «حیات، به معنای جان انداختن در چیز و افاضه حیات به آن است،

پس این جمله با صراحت لفظش دلالت دارد بر این که خدای تعالی مؤمنی را که عمل صالح کند به حیات جدیدی غیر آن حیاتی که به دیگران نیز داده زنده می‌کند و مقصود این نیست که حیاتش را تغییر می‌دهد.» (همان)

زندگی معصومین (علیهم السلام) و عرفا و اولیای الهی در هر دوره و عصری به عنوان مصادیق عینی این حیات به شمار می‌روند. در این نوشتار تلاش می‌شود برخی از راهکارهای عملیاتی که برای طی این مسیر توسط اهل آن پیموده شده بررسی شود. البته قطعاً این مسیر سلوک عملی است و تا کسی آن را طی ننموده باشد نمی‌تواند از چند و چون آن خبر دهد اما می‌توان از دور، برخی از راهکارهای نظری در این باره را که عقل آن‌ها را تأیید می‌نماید مورد نظر و دقت قرار داد.

مؤلفه‌های حیات معنوی

همان طور که اشاره شد حیات معنوی با بازگشت به فطرت الهی انسان و در سایه ایمان به خدا و انجام عمل صالح تحقق پیدا می‌کند. علاوه بر این از مهم‌ترین زمینه‌های حیات معنوی و به قول قرآن «حیات طیبه»، پرورش عقل در انسان می‌باشد و رشد مراتب آن از مرتبه بالفعل به مرتبه مستفاد یعنی درک باطن اشیاء همین رعایت تقوای الهی است. تقوای الهی در یک کلمه، رعایت حلال و حرام الهی است که سالک‌ها را به عنوان مهم‌ترین وظیفه خویش مدنظر قرار می‌دهد.

مهم‌ترین علل و عواملی که قرآن برای حیات معنوی بیان کرده:

۱- ایمان: ایمان در پی تسلیم محض شدن در برابر امر و اراده خدا و رسول او (صلی الله علیه و آله) پدید می‌آید. آیات آغازین سوره مؤمنون در این باره بوده و همه اخلاق فاضله، میوه و ثمره این مرتبه از ایمان است. قرآن مهم‌ترین و اصلی‌ترین عامل حیات معنوی بشر را ایمان حقیقی می‌داند. (انعام/ ۱۲۲؛ نحل/ ۹۷؛ نمل/ ۸۰ و ۸۱؛ روم/ ۵۲ و ۵۳؛ فاطر/ ۲۲) همچنین خداوند در قرآن، مؤمنان را در زمره اولیای خدا قرار داده و درباره آنها فرموده است: «الْأَیْمَانُ»

أُولِيَاءِ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ» (یونس/۶۲-۶۳) آگاه باشید که اولیای خدا از هر بیم و اندوهی دور و رها هستند آنها کسانی هستند که ایمان آورده و پروا پیشه کردند.

۲. **عمل صالح:** در قرآن کریم معمولاً بعد از ایمان، عمل صالح را آورده زیرا عمل صالح نتیجه ایمان است «مِنْ عَمَلٍ صَالِحٍ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَهُوَ مِنْ فَلَاحِ حَيَاةٍ طَيِّبَةٍ». (نحل/۹۷) زیرا ایمان، عقد قلبی و مرتبط به اراده انسانی است؛ چرا که بسیاری از مردم نسبت به حقیقت، یقین قطعی دارند ولی بدان ایمان نمی آورند و به انکار آن می پردازند. (نمل/۱۴) همچنین خداوند در آیات ۲۳ و ۲۴ سوره فجر نیز عمل صالح را پیش شرط دستیابی به حیات معنوی و حقیقی و نورانیت آن بویژه در قیامت می داند؛ چرا که مقصود از «حیاتی» در این آیات همان حیات حقیقی و حیات آخرتی و منظور از «قدمت لحياتی» تقدیم عمل صالح برای حیات آخرت است. (ر.ک. طباطبایی، ۱۳۷۸: ج ۲۰ / ۲۸۴ - ۲۸۵)

۳. **حق پذیری:** این عامل، خود، مصداقی از همان عمل صالح است ولی به علت ارزش و اهمیت آن جداگانه مورد تأکید قرار گرفته است. (انعام/۳۶؛ نمل/۸۰ و ۸۱؛ روم/۵۲ و ۵۳) زیرا انسانی که حق پذیر است و در مقابل حق تسلیم هست از عقل پیروی می کند و راحت در مسیر بندگی خدا قرار می گیرد ولی کسانی که مخالف عقل و پیرو هوی و هوس هستند حق را انکار می کنند.

۴. **قرآن:** «خداوند، قرآن را عامل حیات معنوی و برنامه و نقشه راه این نوع حیات می داند. در آیه (شوری/۵۲) مقصود از «روحا من امرنا» در آیه همان قرآن است که مایه حیات معنوی و حقیقی انسان است». (طبرسی، ۱۳۵۹: ج ۹ - ۱۰ / ۹۸)

۵. **پاسخ به دعوت خدا و پیامبر (ص):** در آیه ۲۴ سوره انفال دعوت خداوند و پاسخ گویی به آن، عامل حیات معنوی برای انسان معرفی شده است. در این آیه هم خداوند زمینه ساز این امر را ایمان معرفی می کند؛ وقتی خداوند انسان را به ایمان دعوت می کند، اگر کسی که به آن پاسخ مثبت دهد از حیات معنوی برخوردار می شود. در کنار قرآن، مطابق آیه «وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا» (حشر/۷) سنت پیامبر اسلام زمینه ساز حیات معنوی برای انسان می باشد زیرا قول و فعل پیامبر (ص) مطابق دستور الهی می باشد.

۶. بیداری عقل و فطرت: اگر عقل و فطرت بشری به نور ایمان منور شود در این صورت در چارچوب دعوت الهی و ایمان به حق و حقیقت قرار می‌گیرد. (یس/۷۰) در روایتی از امام علی(ع)، «حیاً» در آیه ۷۰ سوره یس (لِيُنذِرَ مَنْ كَانَ حَيًّا) به «انسان عاقل» تفسیر شده است. (طبرسی، ۱۳۵۹: ج ۷ - ۸ / ۶۷۵) پس معلوم می‌شود که عقل، مایه حیات معنوی انسان است.

آثار حیات معنوی

در آموزه‌های قرآن و در آثار ادبا و عرفا، در کنار بیان عوامل و زمینه‌های حیات معنوی به آثار این نوع حیات در زندگی انسان نیز اشاره شده است که این موضوع را تنها مؤمنان درک می‌کنند. خداوند در قرآن میان ایمان و کفر و مرگ و زندگی تقابل ایجاد نموده و اثبات کرده است که اگرچه کافران از حیات طبیعی برخوردارند، ولی فاقد حیات معنوی هستند، در حالی که اهل ایمان هم از حیات طبیعی بهره‌مند هستند و هم از حیات معنوی. ولی کافران از درک این نوع حیات بی‌بهره‌اند. (انعام/۳۶ و ۱۲۲ و نمل/۸۰ و ۸۱)

حیات معنوی دارای برکات و آثاری است که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

۱- نورانیت دل

از نظر قرآن، «ایمان» نوری است که خداوند در دل‌های مومنان قرار می‌دهد که این نورانیت در جایی دیگر یافت نمی‌شود. (انعام/۱۲۲) نقش آن برای مؤمنان در دنیا ایجاد بصیرت و قوه تشخیص حق از باطل و در روز قیامت بهره‌مندی از نور خودشان است؛ به گونه‌ای که حتی در قیامت کسانی که فاقد آن هستند خواهان نور مومنان می‌شوند؛ این نور در دنیا تنها در سایه عمل برای انسان فراهم می‌شود. چرا که ایمان و عمل بر همدیگر تأثیر متقابل دارند و انسان با فراهم کردن این زمینه از نورانیت آنها بهره‌مند می‌شود.

۲- برتری انسان

از دیگر آثار حیات معنوی، برتری دارندگان آن است. این برتری از نظر قرآن کریم در همه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی قابل مشاهده است. (انعام/۱۲۲) خداوند به انسان کرامت ذاتی عطا کرده است؛ یعنی خلقت آدمی به گونه‌ای است که قابلیت‌ها و توانایی‌های خاص به او عطا شده

است و به واسطه همین ویژگی‌ها در جایگاهی برتر نسبت به بسیاری از مخلوقات الهی قرار گرفته است؛ به طوری که خداوند او را مانند خود و خلیفه خود در زمین معرفی می‌کند و او را غایت و هدف نهایی خلقت خوانده و تمامی جهان را مسخر او قرار داده است و فهم این جایگاه و ویژگی‌ها باعث می‌شود انسان در زندگی جز به هدف خلقت نیندیشد.

۳- تأثیرپذیری از قرآن

قرآن کریم، روش درست زندگی کردن را به انسان می‌آموزد و به میزانی که انسان آموزه‌های قرآن را در زندگی به کار بندد، آرامش خواهد داشت، اما هر اندازه از قرآن فاصله بگیرد، دچار خسران شده و اضطراب بر تمام زندگی او سیطره پیدا خواهد کرد. پس حیات معنوی در پرتو علم و عمل به رهنمودهای قرآن شکل می‌گیرد: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اجابت کنید خدا و رسولش را هنگامی که شما را به چیزی می‌خواند که مایه حیات شما است». (یس/ ۷۰-۶۹)

۴- معرفت حقیقی

عقلانیت، بصیرت و معرفت حقیقی در سایه ایمان تجلی پیدا می‌کند. انسان برخوردار از این نوع معرفت، دارای تعادل روحی و روانی بوده و همواره در جهت جهان بینی توحیدی گام برمی‌دارد. چنین فردی، تنها ملاک و معیار گفتار و رفتارش، همانند اخلاق و اعتقادش، برگرفته از بینش توحیدی و در جهت بندگی خداست، لذا اعمال و رفتارش نیز همانند بُعد بینش و اعتقادش رنگ خدایی دارد. از این رو، هیچگاه در انجام عبادت خدا و انجام فرامین او از قبیل نماز، روزه، زکات، حج، جهاد در راه خدا با جان و مال، ذکر خدا، توکل بر خدا، نیکوکاری، محبت‌ورزی، صبر و مقاومت، امیدواری، انفاق و... که از جمله مصادیق اعمال صالح هستند و صلاح و سلامت فردی و اجتماعی را در پی دارند، اهمال و کوتاهی نمی‌کند.

۵- احساس کرامت و عزت

از آثار دیگر حیات معنوی، احساس کرامت و عزت نفس می‌باشد و ادراک این مقام و جایگاه به انسان به عنوان «خلیفه‌الله» کرامت و عزت نفس داده و برانگیزاننده او به سوی اعمال صالح و هدایت و وصول به سلامت و معنویت می‌شود. قرآن کریم در آیات «لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ»

(اسرا / ۷۰) و آیه «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا». (فاطر / ۱۰) این جایگاه رفیع را برای انسان متذکر می‌شود.

۶- راز و نیاز با خدا

کسی که به حیات معنوی رسیده است، در هیچ حالتی از یاد خدا غافل نمی‌شود. از منظر آموزه‌های قرآنی و عارفانِ واصل افعالی مثل: دعا، ذکر، عبادت، ورد و مناجات از مصادیق حقیقی راز و نیاز می‌باشند که نشانهٔ سالم بودن افکار و رفتار فرد برای خود و جامعه و اصالت دادن به حق و ایمان به مبدا هستی و اعتقاد به اصل هدفدار بودن جهان هستی است. این‌ها موجب آرامش بوده و اضطراب، پلیدی‌ها و بدی‌ها را از دل می‌زداید و در همه حال از او پشتیبانی می‌کند. «أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ...» (نمل / ۶۲)

۷- توبه و بازگشت از گناه

توبه به معنای «رجوع از ماسوی‌الله به سوی خداوند» از برکات حیات معنوی است. زیرا توبه، هم از جنبهٔ فردی و هم اجتماعی باعث بازسازی و نوسازی فرد و جامعه و اصلاح رفتار و اخلاق و بازنگری در اعتقادات و اخلاق و اعمال گذشته فرد برای تکمیل خود و دیگران در آینده می‌شود و خداوند نیز با توبه‌پذیری و رحمت، محبت خویش را در زندگی به انسان نثار می‌کند.

۸- عشق و محبت

از زیباترین آثار حیات معنوی، محبت و مهرورزی است و این امر از نشانه‌های ایمان شمرده شده است. علاوه بر آن، مهر و محبت به ممنوع معنویت، ایمان و سلامت روانی را در انسان تقویت کرده، قلب را صفا می‌بخشد و روابط انسان‌ها را با یکدیگر و با خداوند محکم می‌سازد. زیرا دوستی و محبت میان خدا و بندگانش به مصداق آیه «يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ». (مائده / ۶۵) محبت دو سویه است. همچنین بسیاری از شاعران و عارفان همچون حافظ و مولانا زندگی پاک و حقیقی را محصول عشق حقیقی دانسته‌اند. به عقیدهٔ مولانا «عشق» حالتی است که توجه انسان را منحصر در معشوق می‌کند و توحد و تعهد و تمرکز در او ایجاد می‌کند. عشق باعث وحدت و یگانگی و همدلی است و عاشق را از همه چیز دور و به حقیقت که خود غیر از وحدت چیزی نیست متصل می‌سازد. (ر.ک. صفوی، ۱۳۸۹: ۷۱-۸۵)

۹- امیدواری به لطف الهی

قرآن کریم در پی تربیت انسان امیدوار، مبتنی بر معرفت دینی و ایمان به خدا است؛ زیرا امید به توفیقات الهی و استفاده از ظرفیت‌های خدادادی در زندگی، انسان را سرشار از آرامش می‌کند. انسان امیدوار نه تنها خود شاداب و صبور است، بلکه با امیدبخشی و تزریق روح توانمندی و پیروزی به حیات دیگران، آنان را امیدوار و غرق در آرامش و امنیت می‌کند.

۱۰- صبر و پایداری

صبر از نشانه‌های حیات معنوی است. در آموزه‌های قرآن، خداوند انسان را در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی به صبر توصیه کرده است و برای آرامش روحی در این دنیا او را به استعانت از تقوی و صبر دعوت می‌کند. برای نمونه در آیه ۱۶۶ سوره بقره می‌فرماید: «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ». همچنین خداوند در آخرت، اجر و مزد الهی را برای صابران نوید می‌دهد.

۱۱. میانه روی و رعایت آداب اخلاقی

در این باره خداوند فرموده است: «وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنْ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتِ الْحَمِيرِ» (لقمان / ۱۹) و یکی از مصادیق بی ادبی در محضر خدا، تکبر و خود برتر دانستن و خودخواهی است. «وَلَا تُصِعِرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (لقمان / ۱۸) و از آنجا که شادمانی‌های افراطی همراه با گناه و معصیت الهی در زندگی نوعی بی‌ادبی در ساحت ربوبی محسوب می‌شود، قرآن انسان را از آن نهی می‌کند و می‌فرماید: «وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (حدید / ۲۳) و نیز خداوند انسان را از غرور و خودنمایی و تظاهر و ریا برحذر می‌دارد و به تعادل اخلاقی دعوت می‌کند.

۱۲. عدل و داد

عدل از نام‌های خداست و یکی از آثار حیات معنوی رعایت عدل در جامعه است؛ چون عدل و اعتدال در اخلاقیات، اساس بسیاری از مکاتب اخلاقی است. خداوند در این زمینه می‌فرماید: «وَمَنْ يَأْمُرْ بِالْعَدْلِ وَهُوَ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ». (نحل / ۷۶) اقدام به عدل و عدالت ورزی در

جامعه یعنی گام برداشتن در راه مستقیم و ایجاد توازن در زندگی فردی و اجتماعی است و نتیجه آن، سالم شدن روابط انسانها و آرامش و معنویت در زندگی آنهاست. به عقیده مولانا، عدل عبارت است از ادا کردن حقوق ممنوعان، فریادرسى مظلومان، دستگیری از ضعیفان، عیب پوشی و چشم پوشی از لغزش دیگران، اجابت کردن دعوت دوستان، پاداش دادن به نیکی دیگران، حفظ و نگه داری کردن از ناموس آنان، ستم روا نداشتن به دیگران. (ر.ک. صفوی، ۱۳۸۹: ۷۱-۸۵)

۱۳- حُسن ظن به انسانها

خوش گمانی، سلامت فکری و روانی و شخصیتی انسان را در بردارد. در قرآن کریم انسان به این امر سفارش شده است و تصریح شده است که نبود آن، باعث سلب آرامش انسان می‌گردد. اگر بر روابط انسانی بدگمانی حاکم باشد، شخص دائماً احساس عدم امنیت می‌کند و سلامت روانی او به خطر می‌افتد. امام علی (ع) می‌فرماید: «حَسَنُ الظَّنِّ رَاحَةُ القَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ: حَسَنُ ظَنِّ آرامش دین و سلامت ایمان است.» خداوند در نفی سوء ظن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ». (حجرات / ۱۲) در این آیه، مؤمنین را از کثرت گمانها بر حذر می‌دارد و بعضی از آنها را گناه می‌شمارد، زیرا گمانها به سلامت، امنیت، وحدت اجتماعی آسیب می‌رساند.

۱۴- نیکی به انسان

سعدی شیرازی در پندهای اخلاقی خود، نیکی بی منت و بی چشمداشت از انسانها را خواستار است؛ زیرا پاداش چنین نیکی را خدا خواهد داد.

تو نیکی می‌کن و در دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد باز

(سعدی، ۱۳۹۶: حکایت ۴۱)

همچنین بر اساس آیه «هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ» (الرَّحْمَنُ / ۶۱) نیکی به دیگران عامل پایداری و سلامت جامعه می‌شود و آیه «وَ أَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ» (بقره / ۳۳) نیکوکاری می‌تواند در گفتار، افکار، اخلاق و رفتار انسان ظهور پیدا کند. این مفهوم در قرآن، به اندازه‌ای وسعت دارد که چنانچه سرلوحه زندگی قرار گیرد، عامل حیات طیبه و زمینه رشد و کمال خواهد

بود. البته باید نیکی کردن فقط برای کسب رضای الهی باشد و در صورت چشمداشت در مقابل نیکی، مشکلات روحی را به بار آورده و باعث سلب آرامش انسان می‌شود.

۱۵- غلبه بر خشم

خشم، خصومت، افسردگی و اضطراب از ویژگی‌های بیماری‌های روانی و روحی است و با هم ارتباط معناداری دارند. این صفات، محل آرامش و حیات معنوی انسان هستند و «کظم غیظ» یکی از ویژگی‌های انسان‌های مؤمن می‌باشد. اگر انسان بر خشم خود غلبه کند در این حالت لذت باطنی در سایه حیات معنوی در وجود او رشد یافته و انسان مؤمن در زندگی تعالی می‌یابد.

۱۶- ثبات شخصیت

مهم‌ترین اصل در سلامت شخصیت انسان، انسجام، یکپارچگی و وحدت شخصیت در سه ساحت «فکر و اندیشه»، «عواطف و احساسات» و «اعمال و رفتار و گفتار» است و این سلامت در سایه تعلیم و تزکیه محقق می‌شود و به این شیوه، عواطف و احساسات و هیجانات انسان در چارچوب رضای الهی بروز و ظهور می‌یابد و انسان کردار و رفتارش را فقط برای کسب رضای خدا انجام می‌دهد. خداوند در این زمینه، به حالت استفهام انکاری فرموده است: «أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» - چگونه شما که مردم را به نیکوکاری دستور می‌دهید خود را فراموش می‌کنید و حال آنکه کتاب خدا را می‌خوانید چرا که در آن اندیشه و تعقل نمی‌کنید». (بقره/۴۴)

۱۷. صداقت در گفتار

یکی از جلوه‌های حیات معنوی در زندگی فردی و جمعی، صداقت در رفتار و گفتار است و نهادینه شدن این صفت، فضای زندگی انسان را معطر و معنوی کرده و باعث انس و الفت و یکرنگی در میان انسان‌ها می‌گردد و عاملی برای رشد بسیاری از صفات شایسته اخلاقی در زندگی انسان از جمله اعتماد، خلوص و ... می‌شود.

۱۸. عفو و بخشش

یکی از اسماء الهی غافر است. خداوند انسان‌ها را به عفو توصیه می‌کند. در حقیقت کسی که از خطای انسان‌ها می‌گذرد و آنها را عفو می‌کند، ابتدا در حق خویش لطف کرده و بعد به دیگران؛

زیرا عفو کننده از یک طرف آراسته به صفتی از صفات پروردگار شده و به اسمی از اسماء الهی چنگ می‌زند و از طرف دیگر نفرت و کدورت میان انسانها را از بین برده و باعث آرامش خود و جامعه می‌گردد. حضرت علی (علیه السلام) در مورد عفو می‌فرماید: «أَوْلَى النَّاسِ بِالْعَفْوِ أَقْدَرُهُمْ عَلَى الْعُقُوبَةِ» سزاوارترین مردم به عفو کردن، تواناترین آنها به هنگام کیفر دادن است. (نهج البلاغه، حکمت ۵۲)

موانع حیات معنوی از دیدگاه قرآن

۱ پیروی از هوای نفس

پیروی از تمایلات نفسانی، آرامش درونی انسان را برهم زده و از موانع بزرگ حیات معنوی می‌باشد. خداوند در آیه زیر انسان را از این رذیلت اخلاقی نهی کرده است. «أَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكَيْلًا - آیا ندیدی کسی را که هوای نفس خود را خدای خود ساخته است؟ تو می‌توانی ضامن او باشی؟» (فرقان/۴۳) از جهت فردی اگر کسی دل به هوای نفس بسپارد و کشش‌های نفسانی را به فرامین خدا ترجیح دهد، گرفتار شرک عملی می‌شود. تسلیم بودن در برابر امیال نفسانی، باعث می‌شود شخص درونی ناآرام و شخصیتی ناپایدار داشته باشد؛ زیرا هوای نفس هر روز خواسته جدیدی پیش روی او می‌گذارد و او را به بردگی می‌کشانند. در حالی که فرد موحد می‌کوشد تمایلات درونی خود را در جهت خواست و رضایت الهی قرار دهد. از جهت اجتماعی، اگر افراد جامعه فقط خواسته‌ها و تمایلات دنیوی خود را دنبال کنند و تنها منافع خود را محور فعالیت اجتماعی خود قرار دهند و اهل ایثار و خیر رساندن به دیگران نباشند، تفرقه و تضاد جامعه را فرا می‌گیرد و امکان رشد و تعالی از بین می‌رود. در چنین جامعه‌ای روز به روز انسان‌های ستمگر بیشتر قدرت پیدا می‌کنند و دیگران را در خدمت امیال خود به کار می‌گیرند؛ در حالی که جامعه موحد از تفرقه و تضاد دوری می‌کند و به سوی وحدت و هماهنگی حرکت می‌کند.

از دیدگاه سنایی غزنوی هم راه رسیدن به حیات معنوی و نجات از زندگی پر از رنج، از بین بردن دلبستگی‌های دنیوی و ترک تعلقات است:

گرت باید که سست گردد زه
پوستین باز کن که تا در شاه
اولاً پوستین به گازر ده
پوستین در بسی است اندر راه
(سنایی، ۱۳۸۸: ۷۹)

۲ خشم

خشم، از صفات پست اخلاقی است که باعث به هم خوردن تعادل روحی و معنوی فرد و جامعه می‌شود. به دلیل پیامدهای منفی این صفت، قرآن انسان را به شدت از آن نهی کرده است «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» - و آنان که از زشتکاری و گناهان بزرگ می‌پرهیزند، چون بر کسی خشک و غضب کنند بر او می‌بخشد». (شوری: ۳۷) خطاب آیه به جامعه اسلامی است و بر آن است که اگر خانواده و جامعه اسلامی بخواهد محبوب خداوند قرار گیرد، باید خشم را از خودشان طرد کرده، با دوستی و مودت به همدیگر کمک کنند.

۳ تجسس و غیبت کردن

معاشرت افراد جامعه برای حفظ سلامتی و صلح ضرورت دارد ولی همین معاشرت زمینه را برای برخی از رذایل اخلاقی ایجاد می‌کند؛ از جمله این رذایل، تجسس و غیبت است. این رفتارها، آتش اختلاف در بین مسلمانان را به وجود آورده و آرامش و هماهنگی و انسجام جامعه را به هم می‌ریزد که قرآن کریم به شدت مسلمانان را از آن نهی کرده و با تمثیلی بسیار زیبا و عینی مردم را از آفات غیبت آگاه نموده و هشدار داده است که افراد در صورت ارتکاب این رفتار سوء، محبت خدا را از دست می‌دهند. «وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ» - هرگز از حال درونی هم تجسس نکنید و غیبت یکدیگر روا مدارید. آیا شما دوست می‌دارید گوشت برادر مرده خود را بخورید، البته گزاف و نفرت از آن دارید و از خدا بترسید (و توبه کنید) که خدا بسیار توبه پذیر و مهربانست». (حجرات / ۱۲)

۴ - تمسخر و عیب جویی

از صفات مذموم دیگر؛ یعنی تمسخر و عیب جویی از دیگران، زمینه‌ساز اختلافات میان انسان‌ها است و وحدت، همبستگی و هماهنگی جامعه اسلامی را تبدیل به تفرقه و خصومت و پراکندگی می‌کند و در نتیجه اعتماد افراد به یکدیگر از بین رفته و شادابی و آرامش رخت

می‌بندد و جامعه سست و شکننده می‌شود. خداوند در قرآن انسان را از این صفات مذموم نهی کرده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرَكُم مِّنْ قَوْمٍ...» - ای اهل ایمان هرگز نباید قومی قوم دیگر را مسخره و استهزاء کنند...». (حجرات/۱۱)

۵ نفاق

قرآن، مکرراً انسان را از دوگانگی در شخصیت و دوچهره بودن و نفاق باز می‌دارد و به ترک نفاق و در پیش گرفتن اخلاص در گفتار و عمل دعوت می‌کند. (منافقین / ۳) نفاق یعنی دورویی یا دوشخصیتی، نوعی بیماری روانی است و قرآن این صفت را یکی از صفات پست اخلاقی تلقی کرده و منافقان را سرزنش نموده است. (بقره/۲۰ و ۱۳۹) و (زمر/ ۲ و ۱۴) و همچنین علت بیماری منافقین را عدم هماهنگی شخصیت ظاهری و باطنی آنان می‌داند، زیرا افراد منافق گفتارشان با کردارشان یکسان نیست. (محمد/ ۲۹) از نظر قرآن، سلامت روان انسان در سایه اخلاص تأمین می‌شود و وحدت شخصیت انسان و رابطه او با توحید حفظ می‌گردد. بنابراین نفاق و عدم وحدت شخصیت ظاهری و باطنی، از آفات و موانع سبک زندگی دینی و معنوی است.

۶ - لغو و لعب

حرف لغو سخنی است که فایده و ارزش دنیوی و اخروی نداشته باشد و خلاف عقل و شرع و فطرت باشد. از آنجا که چنین حرف‌هایی صلح و صفای زندگی را تهدید می‌کند و باطل را گسترش می‌دهد، خداوند در قرآن انسان‌ها را از لغو و بیهوده‌گویی برحذر می‌دارد: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ» «وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ» (مؤمنون/ ۳) همچنین از نظر قرآن از جمله ویژگی‌های حیات بهشتی را که تجلی زندگی پاک و طیب مؤمنین است، خالی بودن از سخنان بیهوده ذکر می‌کند: «لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا» (مریم/ ۶۲) سلامی که نشانه یک محیط امن و مملو از صفا و صمیمیت و پاکی و تقوا و صلح و آرامش است.

۷ - حسادت

حسادت با انواع و اقسام خویش بسیار مذموم و مخل حیات معنوی انسان است. این صفت زشت عامل اصلی دشمنی، عداوت و کارشکنی در جامعه محسوب می‌شود. در حقیقت انسان حسود، جنگ با خدا دارد و از او ناراضی است. هرچه انسان‌ها دارند از جانب خداست و حسادت

به داشته‌های دیگران، عدم رضایت از خداوند را در پی دارد. خداوند حسادت را علت اختلاف فرزندان حضرت آدم بیان کرده و همچنین آثار و نتایج منفی آن را بیان کرده است. (مائده/ ۲۷-۳۰)

۸- عهد و پیمان شکنی

وفای به عهد، از جمله آداب اخلاقی است که در تحکیم روابط اجتماعی تأثیر بسزایی دارد. (بقره/ ۱۷۷ و مؤمنون/ ۸) و قرآن، انسان‌ها را برای ایجاد احساس امنیت و آرامش در روابط اجتماعی به وفای به عهد سفارش کرده است و خیانت و پیمان شکنی را بدترین رذیلت اخلاقی معرفی کرده است؛ زیرا خیانت و عهدشکنی باعث بی‌اعتمادی و کینه مردم نسبت به همدیگر می‌گردد. (اسراء/ ۳۴ و مؤمنون/ ۸) در مقابل، وفای به عهد برترین فضیلت اخلاقی است که در سایه آن اعتماد عمومی به وجود آمده و سلامت مردم در زندگی فردی و روابط اجتماعی تأمین می‌گردد. همچنین از نظر قرآن وفای به عهد و امانت‌داری از خصوصیات مؤمنان و متقیان و از علائم طهارت و زیبایی زندگی محسوب می‌شود. «الَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ». (مؤمنون/ ۳۲)

۹- تفرقه و اختلاف افکنی

خداوند در قرآن کریم انسان‌ها را از تفرقه و اختلاف افکنی میان مردم برحذر می‌دارد و به وحدت دعوت می‌کند: «وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا...» (انفال/ ۴۶) زیرا تفرقه، سلامت جامعه را خدشه دار می‌کند. قرآن کریم به شدت انسان‌ها را از تفرقه منع کرده است تا روابط اجتماعی در جامعه اسلامی مستحکم شده و انسان‌ها از عوارض آن مصون بمانند. عدم وحدت و تفاهم در روابط مختلف انسان‌ها در اجتماع مثل روابط در خانواده، اداره، محله، شهر و... حتی در جامعه جهانی باعث اختلاف، دشمنی و خشونت می‌شود و آثار منفی بسیاری دارد و سلامت روحی و معنوی انسان‌ها را از بین می‌برد. به همین دلیل قرآن کریم انسان‌ها را بر صلح و آشتی توصیه می‌کند: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» - به حقیقت مؤمنان برادر یکدیگرند پس همیشه بین برادران خود صلح دهید و خداترس و پرهیزکار باشید، باشد که مورد لطف و رحمت الهی گردید.» (حجرات/ ۱۰) زیرا این رفتار میان افراد جامعه، صلح، آرامش، محبت، اخوت و شادمانی و نشاط را در جامعه گسترش می‌دهد.

نتیجه گیری

هیچ منبعی به اندازه قرآن بصورت جامع و مانع به موضوع حیات معنوی نپرداخته است. محور حیات معنوی از دیدگاه قرآن کریم، بازگشت انسان به فطرت الهی است که با ایمان به خداوند، انجام دادن عمل صالح، کسب رضایت الهی، رشد دادن فضایل اخلاقی و مبارزه با رذایل امکان پذیر است. قرآن کریم از این حیات با عنوان «حیات طیبه» نام برده که از دیدگاه اندیشمندان اسلامی، عنوان جامعی است که همه ابعاد زندگی مادی و معنوی انسان را در برمی گیرد. خداوند کمال انسان را در بستر این نوع حیات توصیف کرده و تأثیر آن را در زندگی انسان از جمله آرامش روحی و... یادآور شده است. همچنین قرآن به عوامل دستیابی به این حیات و آثار و موانع آن اشاره کرده است. آثار و پیامدهای حیات معنوی از نظر قرآن کریم:

- به میزانی که انسان آموزه‌ها و دستورهای قرآن را در زندگی به کار بندد، آرامش خواهد داشت اما هر اندازه از قرآن فاصله بگیرد، دچار خسارت و ضرر شده و اضطراب بر تمام زندگی او سیطره پیدا خواهد کرد. پس حیات معنوی در پرتو علم و عمل به دستورها و رهنمودهای قرآن شکل می‌گیرد.

- قرآن ایمان و عمل صالح را به عنوان عامل و زمینه ساز حیات معنوی دانسته و از طرف دیگر حیات معنوی انسان را از آثار و نتایج حیات معنوی دانسته و همگان را به انجام این اعمال که باعث تعالی و بالندگی و زیبایی و صفای زندگی می‌شود، سفارش و تأکید می‌کند و از رفتارها و اعمال پست و نکوهیده، نهی می‌کند. عمل صالح همه رفتارهای نیک، اعمال شرعی و عبادات واجب و مستحب را شامل می‌شود که بخشی از عناصر و مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و معنوی را تشکیل می‌دهند.

- عشق و محبت در زندگی، سلامت روانی و آرامش روحی را در انسان تقویت کرده، قلب را صفا می‌بخشد و روابط انسان‌ها را با یکدیگر و با خداوند محکم می‌سازد.

- دوری از گناهان و امیدواری به رحمت الهی، آرامش معنوی را در زندگی در پی خواهد داشت.

- قرآن کریم علاوه بر علل و نتایج حیات معنوی، موانع این نوع حیات را هم برشمرده است که بیشتر درونی و اخلاقی هستند. از نظر قرآن این موانع در اثر دوری انسان از فطرت الهی و

اصیل به وجود آمده و باعث ایجاد مفسد و رذایل اخلاقی شده، در نتیجه باعث به هم ریختن تعادل در زندگی فردی و اجتماعی می‌شود. از جمله این صفات رذیله، پیروی از تمایلات نفسانی است که طبق دیدگاه علمای اخلاق به عنوان ام‌المفسد می‌باشد و منشاء آن، خودخواهی بوده و باعث به هم خوردن آرامش درونی و حقیقی انسان می‌شود. صفات پست دیگری از جمله غیبت و نفاق و تمسخر دیگران و غرور و دنیاطلبی و خشم و ... از این صفت پست نشأت می‌گیرند که همگی آفات بزرگ حیات معنوی انسان می‌باشند.

فهرست منابع و مآخذ

الف: کتب

- ۱ - قرآن کریم.
- ۲ - نهج البلاغه.
- ۳- آنترن، آلن، (۱۳۸۵)، *باورها و آیین‌های یهودی*، ترجمه رضا فروتن، قم: مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.
- ۴- آندرهیل، اولین، (۱۳۸۵)، *حیات معنوی از دیدگاه عرفان مسیحی «حقایق والای معنوی برای زندگی هر روزه»*، مترجم: سیمین صالح، تهران: شور، چاپ اول.
- ۴- افتخارزاده، محمودرضا، (۱۳۷۷)، *ایران؛ آیین و فرهنگ*، تهران: رسالت قلم.
- ۵- دوستخواه، جلیل، (۱۳۷۰)، *اوستا*، تهران: مروارید.
- ۶- سعدی، مصلح بن عبدالله، (۱۳۹۶)، *بوستان (سعدی نامه)*، مصحح: غلامحسین یوسفی، تهران: خوارزمی، چاپ شانزدهم.
- ۷- سنایی غزنوی، ابوالمجد مجدود بن آدم (۱۳۸۸)، *دیوان سنایی غزنوی*. به اهتمام: مدرس رضوی، تهران: سنایی.
- ۸- طباطبایی، محمدحسین، (۱۳۷۸)، *تفسیر المیزان*، مترجم: محمدباقر موسوی، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ ۱۱.
- ۹- طبرسی، محمدحسین، (۱۳۵۹)، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، مترجم: احمد بهشتی، تصحیح موسوی دامغانی، تهران: فراهانی.
- ۱۰- قدردان، مهرداد، (۱۳۸۷)، *جستاری در آیین زرتشت*، شیراز: رخسید.
- ۱۱- مصباح یزدی، محمدتقی، (۱۳۷۳)، *دروس فلسفه اخلاق*، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
- ۱۲- مطهری، مرتضی، (۱۳۷۳)، *انسان در قرآن*، تهران: صدر، چاپ هشتم.
- ۱۳- _____، (۱۳۶۸)، *مجموعه آثار*، ج ۲۲، قم: صدرا.

ب: مجلات

- ۱۴- رستمی نسب، عباسعلی، (۱۳۸۲)، «زرتشت و تربیت»، مجله مطالعات ایرانی، ش ۴، صص: ۶۱-۷۴.
- ۱۵- صفوی، آذرمیدخت، (۱۳۸۹)، «معنویت مولانا در دوران معاصر» مجله پژوهشنامه فرهنگ و ادب، سال ششم، بهار و تابستان شماره ۹ جلد دوم، صص: ۷۲-۸۶.
- ۱۶- غفاری قره باغ، سیداحمد، (۱۳۹۶)، «تحلیل انتقادی مؤلفه تبعّد در نظریه عقلانیت و معنویت» مجله اندیشه نوین دینی، تابستان شماره ۴۹، صص: ۱۵۷-۱۷۰.
- ۱۷- نوروزی رضا و همکارش، (۱۳۹۲)، «بررسی و تبیین مفهوم انسان متعالی از منظر قرآن کریم» مجله پژوهشنامه معارف قرآنی، شماره ۱۴، صص: ۱۰۱-۱۳۰.
- 18- Brown Judaic studies, Kellner, Menachem, Maimonides on human perfection, 1990.