

بررسی اصول و مبانی اثر معنویات دینی در زندگی اجتماعی دانش آموزان

(تاریخ دریافت ۱۴۰۰/۱۱/۱۵، تاریخ تصویب ۱۴۰۱/۰۵/۱۲)

فاطمه حسینی زاده امدادی

چکیده

معنویت یعنی تلاش برای کنار گذاشتن ادراکات اشتباه و غیرواقعی از دنیا و شناخت بهتر روح و روان خود یا کنار گذاشتن خودخواهی و منیت و تلاش برای درک کردن زندگی و هستی. کسانی که به معنا کردن معنویات علاقه دارند، در تلاش هستند که خود واقعی‌شان را بهتر بشناسند. دانش آموزان نوجوان که سرشتی پاک همچون آیینه دارند چنانچه در پرتو تربیت و راهنمایی‌های صحیح و منطقی قرار بگیرند می‌توانند زمینه مساعدی را برای چشیدن لذات معنوی در بزرگسالی مهیا کنند. امروزه باور بر این است که بین برخی رفتارهای نابهنجار دانش آموزان با کمبود معنویت ارتباط و تناسب وجود دارد. لازم به ذکر است بحث تربیت معنوی که تربیت دینی راهم دربر می‌گیرد از مهم‌ترین و بنیادی‌ترین مسائل مورد نیاز خانواده و جامعه است. تربیت معنوی امری است فطری که باید از قوه به فعل برسد و شامل پرورش اراده و ایمان، فضیلت‌های اخلاقی و همچنین عواطف در دانش آموز است که تربیت دینی را نیز شامل می‌شود. در سال‌های اخیر در حوزه تعلیم و تربیت علاقه مندی‌های زیادی در زمینه معنا، هدف و مقصود زندگی در افراد ایجاد شده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که معنویت و تمایل به آن یعنی معنویت گرایی و به کار بستن آن بر تمامی شئون زندگی افراد چتر خود را گسترانیده است. نکته کلیدی این است که اگر بخواهیم معنویت را در زندگی دانش آموزان و کودکان وارد سازیم و آن را بهبود و ارتقا ببخشیم، لازم است بدانیم که آنان معنویت و معنوی بودن را چگونه تجربه و در زندگی روزمره خود بازنمایی می‌کنند. این دانش و آگاهی، دست مایه ای برای شروع کار خواهد بود. در این مقاله قصد داریم به بررسی اصول و مبانی اثر معنویات دینی در زندگی اجتماعی دانش آموزان بپردازیم.

واژگان کلیدی: دانش آموز، معنویات، اعتقاد به خدا، پیشرفت تحصیلی، تعلیم و تربیت،

زندگی اجتماعی

بخش اول: بررسی و شناخت معنویت

کلمه Spirituality (معنویت) از کلمه لاتین "spiritus" به معنی "نَفَس" از ریشه "spirare" به معنای دمیدن یا نفس کشیدن می آید. در ترجمه های لاتین عصر جدید "spiritualis" یا "شخص معنوی" کسی است که زندگی اش تحت امر یا نفوذ "روح القدس" یا "روح خدا" است (وولف^۱، ۱۳۸۶: ۳۸). طلوع واژه معنویت و کاربرد این واژه دست کم از قرن پنجم میلادی به نظر می رسد و در اواخر سده های میانه شاهد رواج بیشتر این واژه می باشیم (جونز^۲، ۱۹۹۷: ۴). در متن کتاب آسمانی انجیل، معنویت به معنی جان بخشیدن توسط خداوند است. در قرن یازدهم معنای معنویت تغییر کرد و این واژه دیگر برجسته های روحی و روانی حیات آدمی تأکید داشت و در مقابل جنبه های مادی و حسی زندگی قرار گرفت و این همان تقابل عالم نور و روشنایی با عالم تاریک و ظلمانی ماده بود (همان: ۳۶۰). اما در قرن دوازدهم معنویت به تدریج دلالت بر نوعی کارکرد روان شناختی مجازی پیدا کرد که خود در تضاد با جسمانیت و مادیت بود (وولف، ۱۳۸۶: ۳۸). تعریف مفهوم معنویت ساده به نظر نمی رسد. از طرفی دیگر تعریف این مفهوم با اصطلاحات مادی غیر ممکن است و شاید بتوان به سهل و ممتنع بودن آن اشاره کرد (شولتز^۳، ۱۳۸۸: ۱۵۸). اگر چه کسانی مانند کاپر^۴ (۲۰۰۰) بر این باورند که ما انسانها خواه ناخواه موجودات و رونده های معنوی هستیم، اما نمی توان فقط به این سخن اکتفا کرد و این مفهوم اساسی و بنیادین را در زندگی امروزی نادیده انگاشت. برخی همچون هوگان^۵ (۲۰۰۹) معتقدند معنویت را باید به شکل علمی مورد مذاقه و پژوهش قرارداد و مطالعه آن باید به صورت پژوهشی مفید و کاربردی در زمینه تعلیم و تربیت باشد. آنچه واضح به نظر می رسد اینست که این موضوع جدی، پرچالش و بحث برانگیز است (وگل^۶، ۲۰۰۰، نقل از

۱ Wolf

۲ Jones

۳ Schultz

۴ Capper

۵ Hogan

۶ Vogel

شاه جهان، ۲۰۰۴: ۲۹۵). معنویت یک ثروت بی نظیر و یک سازه متفاوت است که نمی توان آنرا با یک تعریف ساده توضیح داد و معنویت به عنوان یکی از ابعاد انسانیت، شامل آگاهی و خودشناسی است، معنویت، نیاز فراتر رفتن از خود در زندگی روزمره و یکپارچه شدن با کسی غیر از خود می باشد و این آگاهی به تجربه ای منجر می شود که فراتر از خودمان است (ساغروانی و غیور، ۱۳۸۸: ۲۸). وین (۲۰۰۲) براین باور است که معنویت یک مقوله شخصی و منحصر به فرد است که تاکنون هیچ تعریف دقیق و کاملی از آن گزارش نشده است. این در حالی است که برخی بر این باورند که نیروی محرکه و نقطه قوت هسته شخصیت افراد معنویت است (پترسون و سلینگمن^۱، ۲۰۰۴، نقل از هوگان، ۲۰۰۹: ۱۳۹). برخی دیگر همچون پیدمونت^۲ (۱۹۹۹، به نقل از تبرایی، ۱۳۹۱) برای معنویت دو بعد شناختی و عاطفی را ترسیم کردند. اما اکثر روانشناسان عقیده دارند که نه می توان معنویت را مجسم کرد و نه می توان آنرا سنجش و اندازه گیری کرد (هوگان^۳، ۲۰۰۹: ۱۳۹).

معنویت هر چه هست نمی توان آن را از ذهن و فرهنگ لغت خط زد چرا که بدون معنویت نمی توانیم بگوییم که هستیم، نمی توانیم بگوییم از کجا آمده ایم و به کجا می رویم (سام^۴، ۱۹۹۴، نقل از شاه جهان، ۲۰۰۴: ۲۹۷). باید آن را از حاشیه به متن آورد و کشان کشان آن را از پشت دیوارهای دانشگاه به دل موضوعات و گفتگوهای آکادمیک آورد (گانندی^۵، ۲۰۰۲، نقل از شاه جهان، ۲۰۰۴: ۲۹۵). از نگاه تاریخی و ریشه شناسانه واژه «معنویت گرایی» به تاریخ اعمال دینی و الهیات مسیحی مربوط می شود (شلدریک^۶، ۱۹۹۲، نقل از کینگ، ۱۹۹۸: ۶۰). اما امروزه این مفهوم به رمز واژه ای عام برای جستجوی مسیر، هدف و معنای مرتبط با عمیق

^۱Peterson & Seligmen

^۲Pidmont

^۳Hogan

^۴Sam

^۵Gandhi

^۶Sheldrick

ترین ساحت وجودی انسان بدل گشته است (کینگ^۱، ۶۰: ۱۹۹۸). در تحقیقات اخیر، معنویت گرایی بعنوان تلاشی برای ارتقای حساسیت در مورد خود، دیگران، موجودات غیر انسانی و خدا، توصیف شده است و یا به عنوان کاوش و کنکاشی در مورد چیزی است که مسبب آدم بودن می شود، معرفی شده است (کینگ، ۶۲: ۱۹۹۸). ساندرا اشنايدرز^۲ (۱۹۹۳) در توصیفی خوب در مورد معنویت گرایی اینگونه می گوید: بعدی از آدمی که در مورد فضیلت است که فرد را مستعد و آماده می کند تا به وحدت متعالی خویشتن در ارتباط با حقیقت نهایی، برسد. این حقیقت نهایی می تواند برای فرد در حال تحقق چیزی باشد. در این معنا هر فرد بشری استعداد معنویت گرایی یا معنوی بودن را داراست. یکی از کسانی که خود و پژوهشهای خود را منحصر به معنویت نکرده آبراهام مزلو است. او از تجربه معنوی نیز سخن گفته است. مزلو که معنویت را پدیده ای انسانی و جهانشمول می دانست و آن را در انحصار هیچ دین یا گروه دینی نمی دانست (فولر^۳، ۱۹۹۴: ۱۷۴) در هرم معروف نیازهای خود، تجارب معنوی و اوج در میان بسیاری از تجربه‌های انسانی طبقه بندی شده اند که می توان آنها را به سان دانه‌هایی تصور کرد که به راههای جدید زندگی و نگرش و بینش به دنیا منجر می شوند (همان). مزلو تجارب معنوی را رکن اساسی و بنیادین سلامت روان افراد می داند و برای تفکیک چنین تجارب فرحبشی از تجارب دینی سنتی و برعکس، آنها را تجربه‌های اعلا یا اوج می نامد (وولف، ۱۳۸۶: ۸۱۳). وی بر این باور است که به کمک این دسته از تجارب، انسان خواستار تحقق خود، حتی در جریان عادی زندگی روزانه، تا حدودی در خود دگرگونی ایجاد کرده و نیرومند می شود (مزلو، ۱۳۶۷: ۳۹). افرادی که چنین تجاربی را کسب کرده اند، خود را خلاق تر، فعالتر و نیرومند تر احساس می کنند (وولف، ۱۳۸۶: ۸۱۳). تصدیق این دسته از تجارب به عنوان تجربه‌نمایی، به تجربه گرا اثبات می کند که در جهان هستی غایاتی وجود دارد و فرد به خوبی می فهمد که «زندگی ارزشمند و پرمعناست» (مزلو، ۱۳۸۷: ۷۸). از نگاه مزلو، این

^۱King

^۲Sandra Schneiderz

^۳Fuller

تجربه‌های عارفانه با احساس انبساط خاطر، قوی بودن، احساس وجد و سرور و سرانجام مقام بی‌خودی همراه است و همواره فرد این احساس را در خود می‌بیند که چیزی بی‌نهایت مهم و ارزشمند در درونش به وقوع پیوسته است (همان، ۱۳۶۷: ۳۸). وی بر این باور بود که ما هیچگاه نمی‌دانیم که این نوع تجربه کجا و به چه شکل و در چه زمانی به وقوع می‌پیوندد تنها چیزی که از آن آگاهیم این است که تجربه معنوی به نحوی حاصل می‌شود، درست مثل رنگین‌کمانی که لحظه‌ای پدیدار و لحظه دیگر ناپدید می‌شود به بیانی دیگر تجارب اوج، لحظات موقت و گذرای خودشکوفایی است (همان، ۱۳۸۶: ۹۱).

بخش دوم: آثار متعدد معنویت و ایمان به خدا در زندگی فردی و اجتماعی

اصلی‌ترین عامل برای رسیدن به آرامش، حفظ آن و غلبه بر اضطراب، "ایمان به خداوند بیان شده است (اکبری، ۱۳۸۸: ۵). حضرت علی در روایتی کوتاه می‌فرمایند: "امن تامن" یعنی ایمان بیاور تا در امان باشی (محلاتی، ۱۳۷۸: ۵). آن حضرت همچنین ایمان به خدا را دقیقاً مساوی با آرامش و امنیت می‌داند و می‌فرمایند: "الایمان امان" یعنی ایمان همان آرامش و امنیت است. اکبری (۱۳۸۸) برخی از آثار ایمان به خدا را در زندگی فردی و اجتماعی اینگونه بیان می‌کند:

خوش‌بینی: یکی از آثار ایمان به خدا، خوش‌بینی به جهان خلقت و هستی است. ایمان به نوع نگرش و خوب دیدن شکل خاصی می‌بخشد به گونه‌ای که آفرینش را هدفدار و هدف را خیر و نیکبختی معرفی می‌کند. طبعاً این طرز تلقی از جهان، دیدگاه انسان را نسبت به نظام کلی آفرینش و قوانین حاکم بر آن خوش‌بینانه می‌سازد. ویلیام جیمز می‌گوید: "سیمای دنیا در نظر افراد با ایمان متفاوت است، چرا که این افراد به طور کلی می‌پذیرند که هر رخداد و امری که به زندگی آنها ارتباط دارد، خود انعکاسی از مشیت الهی است.

روشن‌دلی: همینکه انسان جهان را به حکم ایمان به نور حق و حقیقت روشن دید، همین روشن‌بینی فضای دل و جان او را روشن می‌کند و در حکم چراغی می‌گردد که در درونش روشن شده است.

امیدواری: فرد با ایمان با ابراز خوشبینی و در پرتو روشن دلی، به نتیجه مطلوب تلاشهای خود

امیدوار است. در منطق فرد با ایمان، جهان نسبت به تلاشهای او بی تفاوت نیست بلکه دستگاه آفرینش حامی آن افرادی است که در مسیر حقیقت، صدق و راستی گام برمی دارند. قرآن کریم می‌فرماید: "ان تنصر الله ينصرکم اگر در مسیر حق گام برداشتید، خداوند شما را یاری می‌کند" (محمد، ۷). و به قول عطار:

تو قدم در راه نه و هیچ مپرس خود راه بگویدت که چون باید رفت

(مختار نامه، باب هیجدهم)

لذت معنوی: انسان دو دسته لذات‌دارد: لذتهایی که از راه حواس نصیب او می‌شود مانند لذت دیدن زیبایی‌ها، لذت شنیدن موسیقی خوب و دسته‌ای دیگر لذاتی هستند که با عمق روح و جان آدمی ارتباط دارند مانند لذت احساس، خدمت، محبویت. چه خود فاعل آنها باشد چه دیگران. این دسته لذات نسبت دیگر لذتها هم قوی‌ترند و هم پایدارتر. اینها خود بالاترین لذات بشرنند.

بند اول: معنای زندگی

در جهان امروز که یاس و بی‌معنایی در روح و جان انسان متمدن و گستره زندگی اش رسوخ کرده حس زجرآور تردید و پوچ انگاری بالای جان آدمی شده، ضرورت انکار ناپذیر تبیین و شناسایی معنای زندگی و واکاوی درباره خاستگاه معنا بخشی به حیات بشری، بیش از پیش خود را عرضه می‌کند (شوبکلائی، ۱: ۱۳۹۴). زندگی اکثر مردم، به سبب دلایل مختلفی که به آرزوها، اوضاع زندگی و معیشت و روابط شخصی خاص آنها ارتباط دارد، موقتاً یا به شکل دائم پوچ و عبث است (نیکل، ۱۳۸۲؛ نقل از عبداللّهی، ۱۳۹۲).

"معنای زندگی" یکی از مهمترین موضوعات فلسفی، روان‌شناختی و دینی انسان در عصر جدید و دوران صنعتی شدن جوامع و پیشرفت همه جانبه علم و فن آوری است (ولف، ۱۳۷۶، نقل از عبداللّهی، ۱۳۹۲).

مسائل اصلی که زیر عنوان مذکور جای می‌گیرند مشتمل بر این دسته از پرسشهاست: آیا زندگی هدف دارد یا نه؟ آیا زندگی ارزشمند است یا نه؟ و آیا مردم مستقل از شرایط و علایق خاص خود، دلیلی برای زندگی دارند یا نه؟ (همان).

رواج نیهلیسم و هیچ انگاری در جوامع بشری خصوصاً در جهان غرب، پس از رنسانس و انقلاب علمی و صنعتی شتاب فزاینده ای داشته است (عبداللهی، ۱۳۹۲: ۱). جامعه شناسان و روان شناسان امور متعددی مانند مصائب زندگی بشر، تلخ کامی ها، شکست ها و ناتوانی تفسیر آنها را از جمله عوامل درونی و اجتماعی مهم پوچ گرایی می دانند (همان). در این میان به نظر می رسد که مهمترین عامل این پدیده، ضعف ایمان افراد یا عدم آن است؛ انسانی که خدا را فراموش کرده است، به تعبیر قرآن کریم، حقیقت خود را از یاد برده است و روشن است کسی که خویشتن را گم کرده باشد، زندگی دیگر برایش معنا و مفهومی ندارد (همان).

والتر تی استیس^۱ (۱۳۸۲) اگر با عقاید دینی بیشتر اسقف ها مخالف می ورزد، ولی سرگردانی و به هم ریختگی انسان را در دنیای مدرن، ناشی از نابودی ایمان و رها کردن قدرت الهی و دین می داند.

پایان پذیری حیات دنیا با واقعه مرگ و رنجهایی که در این دنیا بهره انسان است، از جمله واقعیت هایی هستند که عدم درک و تفسیر اشتباه آنها، انسان مدرن غرق در لذتهای آنی و زودگذر را در بن بست بی معنایی به دام انداخته است، این در حالی است که همین دو امر برای انسان معتقد به خدا و جهان پس از مرگ، معناساز می باشند، زیرا انسان دیندار از طرفی به جاودانگی و ابدیت باور دارد و از طرفی دیگر مرگ را نه پایان زندگی، که آغاز و تولدی دوباره می پندارد (عبداللهی، ۱۳۹۲: ۱). هر اندازه که سختیها و تلخیها زیاد هم باشند، باز او را به پوچی نمی کشانند، زیرا همه ناملایمات زندگی را از جانب حق تعالی می داند و همگی را به فال نیک می گیرد و می گوید هر چه آن خسرو کند شیرین کند (همان). بنابراین آنکه به خدا باور دارد در زندگی، احساس پوچی و بی معنایی نمی کند، اما در صورتیکه این تکیه گاه معنوی را از دست بدهد، به هیچ وجه نمی تواند معنایی درست برای زندگی پیدا کند، مگر اینکه خود را فریب داده و معنا تراشی بکند. این دسته از افراد اینگونه وانمود می کنند که گر

۱. Walter. T. Stiss

چه زندگی ما بی معنی است اما باید آنگونه زندگی کنیم که گویی معنادار است (ولف، ۱۳۷۶؛ عبدالحی، ۱۳۹۲).

برخی همچون آلبرت کامو^۱، تامس نیگل^۲ و ریچارد تیلور^۳ بر این باورند که اگر چیزی بزرگتر و به لحاظ درونی باارزش تر از خود ما، وجود ندارد، بنابراین زندگی دست کم به یک اعتبار مهم بی معناست (همان).

استیس با داستایفسکی^۴ و کی یر کگور بر این عقیده اند که با ناپدید شدن خدا از صفحه آسمان، همه چیز عوض شده و آشفته گی انسان مدرن، ناشی از بی ایمانی و بی دینی است (متز، ۱۳۸۲؛ نقل از عبدالحی، ۱۳۹۲). باید توجه داشت که «معنای زندگی» با «هدف آفرینش» تفاوت دارد، معنای زندگی به تمام نگرش فرد به زندگی وابسته است حال آنکه در بحث هدف خلقت، غایت مندی نظام آفرینش مد نظر است (لگنهاوسن^۵، ۱۳۷۶؛ نقل عبدالحی، ۱۳۹۲). با این حال این دو مساله به هم ارتباط دارند و تفسیر درست هستی و انسان، به زندگی معنا می بخشد (همان).

بند دوم: هویت معنای زندگی

«معنی زندگی» ادراکی از وضعیت خود است که سبب می شود فرد تصمیم بگیرد و برای حرکت در زندگانی فعال شود. «معنی زندگی» یعنی جهت دار شدن زندگی به سوی هدف اصلی و نهایی؛ هدفی که در آن منفعت و آثار مثبت بیشتر از دیگر اهداف است (صادقی، ۱۳۹۴: ۴).

معنای زندگی یک نفر ممکن است «پول» باشد یعنی اینکه جهت اصلی زندگی او بیشتر از همه چیز متمایل به درآمد زایی و پول جمع کردن است، در واقع او منفعت «پول در آوردن» را بیشتر و بهتر از سودمندی در هر فعالیت و تلاش دیگری می داند (همان).

۱. Albert Camus

۲. Thomas Nagel

۳. Richard Taylor

۴. Dostoyevsky

۵. Legenhousen

این در حالی است که زندگی برخی «بی معنی» است چرا که هیچ موضوعی در زندگی نیست که برای آنها اهمیت و اولویتی بیشتر از سایر موضوعات داشته باشد. بنابراین نه دور نمایی از زندگی دارد و نه زندگانی او جهت خاصی دارد در نتیجه او در زندگی درجا زده است (همان).

معنای مطلوب زندگی از جنس این دنیا نیست، زیرا انسانیت انسان به جنبه مادی او متکی نیست؛ بلکه اصالت وجودی آدمی وابسته به روح و روان است (همان). بنابراین همه اهداف جزئی انسان، در سایه یک هدف اصلی و نهایی او قرار دارد و این هدف است که به زندگی او معنا می بخشد.

به منظور اینکه انسان بتواند از زندگی روزمره به زندگانی معنا دار برسد بایستی زندگی خود را به سمت و سوی یک هدف اصلی یعنی اتصال به بی نهایت (خداوند) جهت دار کند و طرحی نو در اندازد. هر فردی که بخواهد در راستای زندگی معنادار گام بردارد بایستی در روش زیستن خود تغییر ایجاد کند و این مهم اتفاق نمی افتد مگر اینکه در نحوه تفکر خود بازبینی کند (همان).

بخش سوم: دیدگاههای مرتبط درباره معنای زندگی

در دایره المعارف فلسفی استنفورد، به بررسی دو دیدگاه درباره معنی زندگی پرداخته شده است:

ذهن گرایی: ذهن گرایان بر این باورند که معنای زندگی مطابق حالات عاطفی و ذهنی افراد، تعاریفی متفاوت دارد. هرکس نزد خود تفسیری از معنی زندگی خود دارد. هر چه فردی بیشتر به خواسته ها و آرزوهایش دست یابد، موفقیت شغلی و پذیرش اجتماعی بالاتری را کسب کند، زندگی خود را معنادار تر می یابد. آنها بر این باورند که هر گاه شخصی برای چیزی ارزش قائل شود یا به آن عشق ورزد، زندگی اش به میزان همان ارزشمندی و عشق ورزی معنادار می شود.

عین گرایی: طبیعت گرایان عین گرا عقیده دارند معنا مستقل از ذهن انسان است و برداشت انسانها از معانی می تواند صحیح یا غلط باشد. این دنیا حاوی شرایط خاصی است که برای

تمامی افراد به طور یکسان و لایتغیر در بردارنده معنا بوده و این شرایط هیچ ارتباطی باتلقی افراد از معناداری امور یا خواست آنها یا حتی داشتن ریشه‌های معنوی و ماورایی این امور ندارند.

بند اول: معنا درمانی (لوگو تراپی)

بشر مدرن خود باید تلاش و کوشش کند و بی معنایی حیات خویش را که ساخته و پرداخته خود اوست، جدا از کارهای منفعلانه و تقلیدی درمان کند (میرلو، ۱۳۸۹: ۱). یکی از تازه ترین رویکردهای درمانی مطرح شده در روان شناسی نوین ناظر به همین ویژگی عدم تقلید در معنا دهی به حیات آدمی است (همان). معنا درمانی^۱ برای اولین بار توسط یک روانپزشک اروپایی به نام ویکتور فرانکل مطرح شد (همان).

فرانکل نیست انگاری یا پوچی را یکی از علائم عصر مدرنیته می داند که در آن امورات زندگی، انسان عرص مدرن را به پوچی و در نهایت خودکشی سوق می دهد، در چنین شرایطی معنا درمانی برآنست که افراد معنای از دست داده زندگی را دوباره بازیابند و از خلاء وجودی دچار شده رهایی یابند (همان).

مکتب فرانکل که به مکتب وینی معروف است پس از مکتب فروید و آدلر، نقش مهمی در رویکردهای درمانی ایفا کرده است (همان). هسته اصلی این مکتب را روان پویایی، هستی گرایی و رفتارگرایی تشکیل می دهد، هر چند نباید در این میان، صبغه فلسفی این رویکرد نادیده گرفته شود (همان).

بند دوم: ویکتور فرانکل

ویکتور فرانکل (۱۹۰۵-۱۹۹۷) (به نقل از میرلو، ۱۳۸۹: ۱) به عنوان بنیانگذار و مؤسس معنا درمانی در تاریخ روان شناسی نوین شناخته شده است. تشکیل جریان معنادرمانی در اندیشه وی، تحت تأثیر فضایی بود که وی در اردوگاه‌های کار اجباری نازی ها تجربه کرده بود. فرانکل در این اردوگاهها، بستگان و اقوام نزدیک خود را در جریان یهودی کشی نازی ها از

۱. logotherapy

دست داده و خود نیز تا یک قدمی مرگ پیش رفته بود.

فضای نفس گیر و غیر قابل تحمل اردوگاه ها در کنار شکنجه، رعب و وحشت موجب شده بود که امید به زندگی در حد صفر باشد و اسیران نومید، زندگی را بی هدف و بی معنی تصور کند. بعدها فرانکل پی برد کسانی توانستند در اردوگاهها زنده بمانند و آزاد شوند که امیدوار به زندگی بودند و زندگی را دارای معنی و هدف می پنداشتند (همان).

در واقع پذیرش معنا برای زندگی حتی در بدترین و دشوارترین شرایط، تداعی کننده این جمله فرانکل بود. هر کسی که دلیلی برای زیستن دارد، تقریباً هر گونه شرایطی را می تواند تحمل کند (پروخاپسکا، ۱۳۸۷، نقل از میرلو، ۱۳۸۹: ۱). فرانکل که نزدیکترین کسان خود را یعنی پدر و مادر، برادر و همسر خود را در جریان شکنجه ها و در مقابل دیدگان خود از دست داده بود، برای گریز از نیست انگاری و یافتن معنی زندگی به یاری زندانیان اردوگاه پرداخت (میرلو، ۱۳۸۹: ۱). چنین اقدامی باعث شد که فرانکل و دیگر زندانیان، سلامت روحی و روانی خود را دوباره به دست آورند و جستجو برای معنی را به عنوان پادزهری برای اندیشه پلید خود کشی در نظر بگیرند (همان).

بند سوم: معنادرمانی

ویکتور فرانکل در مقام پدر معنادرمانی، معنادرمانی را وسیله ای برای رفع خلاء معنا و بازیابی ارزشهای مثبت در فرد روان رنجور می داند. بسیاری از افراد در زندگی روزمره با حوادث و اتفاقاتی مواجه می شوند که موجب می شود فرد دچار پوچ گرایی و خلا معنایی شود؛ وضعیتی که فرانکل از آن به عنوان خلاء وجودی تعبیر می کند، در چنین وضعیتی، کلید حل مشکل معنا درمانی است. (همان). این روش فرد را ترغیب می کند با دیدی متفاوت به زندگی نگاه و تلاش کند ارزشهای مثبت زندگی را پیدا کند (همان: ۲). در نگاه فرانکل، معنای زندگی امری انتزاعی و ذهنی نیست، در واقع این انسانها هستند که به زندگی خود معنا می بخشند و به همین علت به جای طرح این سؤال که زندگی چه معنا دارد؟ باید افراد از خود بپرسند که چه معنایی می توانیم به زندگی خود بدهیم؟ البته که این امر مستلزم مسئولیت ازسوی خود فرد است (همان: ۲).

بند چهارم: دیگر پژوهشها و معنی زندگی

اساسی ترین عامل انگیزشی در زندگی فرد جستجوی معنی است (استگر و فرازیر، ۲۰۰۶: ۱). حدود ۴۰ سال است که درباره معنی زندگی آدمی، پژوهشهای بی شماری انجام شده است ولی هنوز هم پرسشهای زیادی وجود دارد که پاسخ قانع کننده ای به آنها داده نشده است (همان: ۸). براسای (۲۰۱۱) معتقد است علی رغم اهمیت مبحث جستجوی معنی زندگی در دهه های اخیر، تا قبل از تحقیقات تحلیل وجودی استگر، مباحثی مانند معنا درمانی و معنا در زندگی مورد غفلت قرار گرفته است. براساس پژوهشهای براسای، اولین پژوهش تجربی رابطه بین حضور معنی و جستجوی آن در زندگی انسان، در فرهنگ ترانسیلوانیا انجام شده است. آنچه مشخص است این است که تعریف واحدی از معنی زندگی در دست نیست. باتیستا و آلموند^۱ (۱۹۷۳) براین باورند که هرکس خود معمار زندگی خویشتن است و به زندگی خود معنا می دهد. آنها همچنین در تحقیقات خود نشان دادند که بین نداشتن معنی برای زندگی و ناراحتیها و افسردگی های افراد رابطه ای معنی دار وجود دارد. لنت^۲ (۲۰۰۳) نشان داد پایه و اساس شادی و نشاط انسان، همان دانستن معنی حیات است. استگروفرزیر (۲۰۰۶) به این نتیجه جالب دست یافتند که هرکس براساس نوع نگاه و هدف خود به زندگی خود معنی می بخشد. کلینگر^۳ (۱۹۷۷) می گوید برخی از طریق پیگیری اهداف مهم زندگی به حیات خود معنی می دهند این در حالی است که کنیون^۴ (۲۰۰۰) عقیده داشت برخی از افراد از طریق زندگی منسجم و برنامه ریزی شده زندگی را معنادار معنی می دهند و زندگی صحیح و سالم افراد همین نوع زندگی است. تحقیقات استگر و اویشی^۵ (۲۰۰۴) نشان داده است که برای کسانی که به دنبال معنی در زندگی خود می گردد حضور معنی در زندگی بسیار مهمتر از رضایت مندی از زندگی است.

۱. Battista & Almond

۲. Lent

۳. Klinger

۴. Kenyon

۵. Steger & Oishi

فرانکل (۱۹۶۳) به این نتیجه رسید که هر انسانی به طور معمول و ذاتی شوق به معنی و یافتن معنی در زندگی را دارد و هر گاه کسی در یافتن معنی زندگی خود ناکام ماند دچار ناراحتیهای روحی و روانی می گردد. بون برایت (۲۰۰۰) به این نتیجه رسید که هر چه زندگی فردی معنی دار تر شود او از کار و تلاش در زندگی بیشتر لذت می برد و این را باید دانست که هر گاه دیده شود فردی از زندگی خود کمتر لذت می برد و کمتر لبخند می زند به پوچی و هیچ انگاری که همان بی معنایی در زندگی است نزدیکتر شده است.

بند پنجم: ارتباط بین زندگی معنادار و شادی

شاد بودن افراد و داشتن زندگی معنی دار، دو مقوله نزدیک به هم و مرتبطند که در کنار هم درخشش و جلای بیشتری دارند تو گویی آمدن یکی از دو مقوله آمدن دیگری را نیز مژده می دهد. آنچه که پایه و اساس شادیهای ماست ایمان و باور به خداست و این نوع شادی است که منجر به فهم معنی زندگی می شود (آیاش^۱، ۲۰۱۳: ۱). باور به بودن یک موجود برتر و حیات پس از مرگ، آدمی را به خدا نزدیکتر می کند و شادی و معنی دار بودن برایش در پی دارد، به عبارت دیگر اعتقاد نداشتن به یک نیروی فراطبیعی زندگی را بی معنی و پوچ می کند (همان). شاید بتوان گفت آنانکه ایمانی قوی تر دارند نشاطی بیشتر دارند و معنوی ترند. به هر صورت شادی واقعی، زندگی را معنی دار و باور به خدا سه موضوع جدانشدنی اند که سنگ بنای آنها بدون تردید ایمان به خداست (همان). اسمیت^۲ (۲۰۱۳) بر این باور است که افراد با زندگی معنادار از اینکه برای دیگران شادی می آفرینند شاد می شوند. شادی بی معنی بودن هدف در زمره زندگیهای خود خواهانه و کم عمق قرار می گیرد و این نوع از شادی در حد ارضای نیازها و امیال آدمی و از آن فراتر نمی رود (همان).

سونسون^۳ (۲۰۰۸) زندگی منهای شادی را مردگی می داند و شادی منهای معنی و ارزش و دلیل را عذاب و سوگواری تلقی می کند. از این رو از آنجاییکه شادی مطلق خداست و به

۱. Ayyash

۲. Smith

۳. Swensen

گفته تولستوی (۲۰۰۸) فقط با ایمان به اوست که زندگی معنی دار می شود و جان تازه می گیرد پس شادیها و معنایی که ما به زندگی می بخشیم فقط در پرتو ایمان الهی ثبات و دوام دارند. بنابراین می توان گفت که تعریف شادی از زندگی معنی دار مشتق می شود یا برعکس، زندگی کسانی معنی دارتر است که نشاط و بهجت بیشتری داشته باشند و این نشاط به شادی مطلق که خداست متصل است (آیاش، ۲۰۱۳: ۲). کلمکه^۱ (۲۰۰۸) معنی زندگی را به موضوع مرگ ارتباط می دهد و می گوید اگر احساس کنیم که زندگی برای همیشه در جریان است لحظات عمر ارزش آن چنانی ندارند اما چون می دانیم مرگ فرا می رسد و وقت ما محدود و معین است از این رو اینجاست که لحظه لحظه عمر ما قیمتی و ارزشمند می شود و قدر فرصتها را می دانیم بنابراین می توان گفت مرگ به زندگی معنی و ارزش می بخشد. شاید بتوانیم اعتراف کنیم که بدون خدا، نه زندگی معنی و مفهومی دارد و نه نشاط و شادابی در زندگی ما جایی دارد (آیاش، ۲۰۱۳: ۶).

بخش چهارم: بررسی و تحلیل ذهن آگاهی در کسب موفقیت در زندگی

یکی از ویژگیهای انسانهای موفق کسب مهارت‌های لازم به منظور مدیریت بر رفتار، ذهن و هیجانهاست. با توجه به دل مشغولی‌های مختلف روزمره، عوامل تنش زا و استرس آور و پریشان حالی و سرگردانی فکر بشر در نتیجه عوامل نامبرده، اهمیت مدیریت بر ذهن بیش از پیش نمایان می شود. برای مدیریت بر ذهن لازم است قوانین ذهن را به درستی شناخته و با اداره کردن آن، از حداکثر توانمندیش بهره برد. امروزه همه افراد در رده‌های سنی مختلف، از کودکان گرفته تا بزرگسالان، استرس را تجربه می کنند (بانرس، ۲۰۰۳، نقل از رمپل، ۲۰۱۲: ۲۰۱). افزایش استرس باعث ایجاد اضطراب، خشم، افسردگی، اختلال در رفتار، کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس شده است (اسمیت و مک، ۱۹۸۷: ۵۸۱). فیشر (۲۰۰۶) نشان داده است که ایجاد چنین اختلالاتی در دستگاه عصبی افراد به طور مؤثری تنظیم تفکر و یادگیری دانش آموزان را در فضای مدرسه به هم می زند. شاید در چنین اوضاعی ذهن آگاهی جایگزینی مناسب به منظور کاهش فشارهای زندگی باشد (رمپل، ۲۰۱۲: ۲۰۱).

۱. Klemkeh

بند اول: تعریف ذهن آگاهی و عناصر آن

تعریف واحد و مشخص از ذهن آگاهی در دست نیست (همان). لانگر و مولد ونو (۲۰۰۰) ذهن آگاهی را مشاهده امور عالم به سبک و سیاقی جدید در لحظه حال تعریف کرده اند. کابات زین^۱ (۱۹۹۴) بر این عقیده بود که ذهن آگاهی توجه کردن به شیوه ای خاص است یعنی توجه و تمرکزی که در آن سه عنصر دخالت دارد: ۱- بودن در لحظه حال ۲- تمرکز هدفمند ۳- عدم پیشداوری.

شاپیرو، کارمون، آستین و فریمن^۲ (۲۰۰۶) سه عنصر برای ذهن آگاهی در نظر گرفتند که عبارتند از: ۱- قصد و نیت ۲- توجه ۳- نگرش و دید

بیشاب^۳ (۲۰۰۴) یک تعریف کاربردی را ارائه می دهد که در آن تعریف، ذهن آگاهی شامل دو عنصر است: ۱- توجه قاعده مند ۲- جهت گیری با دید باز و قابل قبول

آنچه که واضح است این است که در تمامی تعاریف یک عنصر مشترک به چشم می خورد و آن «توجه» است که هسته مرکزی تمرینات ذهن آگاهی است (کابات زین، ۲۰۰۳، نقل از رمپل، ۲۰۱۲: ۲۰۲). ذهن آگاهی یک سنت بودایی است که باعث آرامش و روشنی ذهن می شود و به توجه معنی دار فرد ذهن آگاه می انجامد (همان). البته ذهن آگاهی در دین بودایی فراتر از یک ابزار است، در واقع شیوه ای برای بودن در جهان و راهی برای ادراک عالم هستی است (رمپل، ۲۰۱۲: ۲۰۲).

بند دوم: نگاهی اجمالی به ذهن آگاهی

بیروکریمیر (۲۰۰۶) به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی شیوه جهت دهی توجه افراد است که از تفکرات شرقی نشات می گیرد اما امروزه در غرب جایگاه ویژه ای دارد. برآون و رایان (۲۰۰۳) نسبت هوشیاری را با آگاهی و توجه به عنوان هسته مرکزی ذهن آگاهی مورد بررسی قرار دادند.

^۱ Kabat Zinn

^۲ Shapiro, Carlson, Astin & Freeman

^۳ Bishop

ناپولی، کرچ و هولی (۲۰۰۵) ویژگیها و خصوصیات کلیدی ذهن آگاهی را شامل تنفس و توجه به رخدادهای ذهنی و بدنی معرفی کردند.

خلاصه اینکه ذهن آگاهی شیوه‌ای متفاوت از بودن است و نتایج سودمند و مفید آن را می‌توان انفتاح ذهن (شرح صدر) و توجه عمیق قلبی به افکار و رخدادها دانست، در واقع ذهن آگاهی هم توجه به افکار است و هم توجه به واکنشهایی که افکار داده می‌شود (رمپل، ۲۰۱۲: ۲۰۳).

بند سوم: جان کابات زین و ذهن آگاهی

یکی از کسانی که به کمک ذهن آگاهی روشی به نام MBSR (کاهش استرس براساس ذهن آگاهی) را بر روی مراجعان خود به آزمایش گذاشت کابات زین است (رمپل، ۲۰۱۲: ۲۰۵). او با این روش به درمان استرس در بیماران خود پرداخت. مهارتهای تجویز شده توسط زین برای کاهش یا احتمالاً رفع استرس شامل خوردن همراه با آگاهی و توجه، زیر نظر داشتن اعضای بدن، نشستن با تأمل، یوگا، راه رفتن با تفکر و حواس جمعی و حضور ذهن در تمامی فعالیتهای روزمره بود (بیرووکریتیمیر، ۲۰۰۶: ۲۷ و ۳). این دوره هشت هفته‌ای، شرکت کنندگان را نیرومند می‌کرد تا نقش بسیار فعال و خود جوشی در راستای «خوب بودن خود» ایفا کنند (رمپل، ۲۰۱۲: ۲۰۵). در حال حاضر در سرتاسر دنیا در مکانهایی مانند مدرسه، زندان، بیمارستان و کلینیک‌های درمانی MBSR در حال استفاده است (زین، ۲۰۰۳: ۱۴۴). مطالعات زین (۱۹۹۲) نشان داد که این روش به طور معجزه آسایی در کاهش اضطراب افراد مؤثر و مفید است. حال نگاهی دقیق‌تر به گسترش اندیشه‌های کابات زین (۱۹۹۴) در مورد ذهن آگاهی و اصول آن می‌پردازیم:

ذهن آگاهی یعنی حواس جمعی کامل نسبت به تک تک اتفاقاتی که همین حالا و همین جا در زندگی افراد رخ می‌دهد. وقتی ما ذهن آگاه باشیم تک تک این اتفاقات را آگاه می‌شویم. ذهن آگاهی علم یا دانشی نیست که آن را با حفظ کردن یا به خاطر سپردن یاد گرفت؛ هنر یا مهارتی نیست که آن را فراگیریم و تا آخر عمر با خیال راحت آن را به کارگیریم؛ در واقع ذهن آگاهی یک نوع روش زندگی کردن تا آخر عمر است. کافی است حواسمان را در

لحظات زندگی جمع کنیم و به جای غرق شدن در زمانهای گذشته و آینده، در واقعی ترین زمان زندگی یعنی حال ساکن شویم. بنابراین تکنیک یا فرمول خاصی برای ذهن آگاهی تجویز نمی شود بلکه یک بیداری وهشیاری صدر در صد در لحظه لحظه عمر ماست. ممکن است فردی بیسواد ذهن آگاه باشد در حالیکه یک استاد دانشگاه با سال ها تجربه تدریس به ذهن آگاهی نرسد. میزان توجه فرد به خود و حوادث اطراف سطح ذهن آگاهی را معین می کند. اگر چه فرد ذهن آگاه با نگاهی خاص، بی طرفانه و بدون پیشداوری جهان را می بیند اما در عین حال هشیارانه و آگاهانه همه چیز را زیر نظر دارد، از این رو تعداد زیادی از صاحب نظران ذهن آگاهی را یک جور خاص «دیدن عالم» و «نگاه به هستی» می پندارند. هیچگاه یک فرد ذهن آگاه، وجود فکر، احساس، هیجان، عادت و واکنشهای غیر ارادی را در بدن انسان انکار نمی کند بلکه برعکس با شرح صدر و قلبی مطمئن به همه افکار، احساسات، هیجانات و عاداتها اجازه خودنمایی و عرض اندام می دهد. تنها یک تفاوت عمده فرد ذهن آگاه با انسانهای معمولی دارد و آن این است که خودش را به افکار و تخیلات و عاداتها و احساسات خودش نمی چسباند و به تعبیری آویزان آنها نیست. آدمی به بی عادت عادت کرده است. فرد ذهن آگاه اصرار دارد که در تمامی فرآیندها حضوری فعال داشته باشد نه به عنوان کسی که قصد دخالت و اصلاح داشته باشد بلکه به عنوان یک ناظر یا تماشاچی که کاملاً بی طرف است. مسئله ای که در اینجا جالب به نظر می رسد این است که گفته می شود وقتی شما بتوانید عملیات خود به خودی درون ذهن و ضمیر خود را به شکلی دقیق و لحظه به لحظه رصد کنید و زیر نظر بگیرید آن وقت است که این عملیات از حالت واکنشی و غیر ارادی دیگر خارج می شوند و به صورت پاسخهای عاقلانه و پخته تر ظاهر می شوند. به همین خاطر است که این نوع زیر نظر گرفتن افکار-هیجانات و عاداتها که با حضور ذهن و حواس جمعی شش دانگ انجام می گیرند یک جور بیداری در بیداری محسوب می شود. باری، برخی انسانها فقط بیدارند حال آنکه برخی دیگر بیداری خود را نیز مشاهده می کنند. پس ذهن آگاهی کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاهیم و می فهمیم که داریم می فهمیم، به زبان ساده هم موضوعی را که راجع به آن فکر می کنیم را می بینیم و هم متوجه

پدیده تفکر هستیم. اگر پای عمل به ذهن آگاهی پیش آید خواهیم دید که رسیدن به حالت ذهن آگاهی یکی از پیچیده ترین مسائل ساده عالم است. فرد ذهن آگاه با قصد و نیت مشخص و از روی عمد در سخت ترین شرایط حواسش را بر همین الان زندگی اش متمرکز می کند اگر هم حواسش پرت شد و جای دیگر رفت بلافاصله به خاطر ذهن آگاهی که دارد این انحراف فکر را می فهمد و با مهربانی و بدون سرزنش خود، دوباره خودش را بر موضوع دلخواه مسلط کرده و تمرکز خود را بازیابی می کند این خود یک بهره وری فوق العاده در زندگی بشر است. چنین شخصی سرشار از انرژی و شوق مندی به زندگی است. ذهن آگاهی (حضور ذهن) هفت عنصر کلیدی دارد که از آنها برای شناسایی فرد ذهن آگاه می توان استفاده کرد:

۱- بی قضاوتی: یعنی بدون پیشداوری و حذف و تأیید مسئله ای با زندگی برخورد کنیم و ورای درستی و نادرستی اتفاقات درون و بیرون خویشتن را نظاره کنیم.

۲- صبور: یعنی حوصله داشتن و شکبیا بودن و حق دادن به اتفاقات رخ داده برای خود.

۳- ذهنی بازداشتن: درک همه چیز همانگونه که هستند و بی کم و کاست با واقعیتهای زندگی رو به رو شدن.

۴- اطمینان داشتن: اعتماد به اینکه همه می توانند اینگونه (ذهن آگاه) باشند و این کار بالقوه در همه انسانها وجود دارد و یقین داشتن به اینکه درست ترین شیوه زندگی ذهن آگاهی است.

۵- اصالت بخشیدن به بودن: به جای اینکه از لحظات الان زندگی، چه تلخ و چه شیرین فرار کنیم آگاهانه و عامدانه به استقبال آنها برویم و این را بپذیریم که حضور در لحظات اکنون بسیار ارزشمند تر از انجام هر کار دیگری است.

۶- پذیرفتن واقعیات زندگی در هر لحظه: اتفاقات زندگی مان را انکار نکنیم، آنگونه که هستند آنها را بپذیریم و خودمان را برای تغییر و اصلاح آن به شکل درست آماده کنیم.

۷- دلبسته نبودن و رهاکردن: اسیر و دلبسته به هیچ چیز نباشیم و خود را با هیچ چیز دیگر در عالم یکی ندانیم، باید یاد بگیریم خود را با باورها و رویدادهای خاص، زمانهای خاص، مکانهای خاص و یک سری خواسته ها آویزان نکنیم.

در مجموع می توان گفت هر چه انسان بیدارتر و هشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی اش جمع تر باشد ذهن آگاهتر می شود و پاسخهایش به تحریکات زندگی خردمندانه تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است. ذهن آگاهی در چهار زانو نشستن و تنفس خود را نظاره کردن خلاصه نمی شود بلکه کیفیتی از هوشیاری است که انسان باید در طول شبانه روز، در هر موقعیتی که هست بدان دست یابد. مراقبه آگاهانه فقط آغاز خوبی برای درک ذهن آگاهی است اما قصه در اینجا تمام نمی شود بلکه باید دریافت و بیداری حاصل از این مراقبه در تمام لحظات زندگی و همه موقعیت ها گسترش پیدا کند. این رویکرد در بعضی از روشهای درمانی جدید به خصوص برای ترک اعتیاد، رفع استرس، وسواس ذهنی، افزایش تمرکز دانشجویان و آرام سازی بیماران مصیبت زده استفاده می شود که می توان از جمله به «شناخت درمانی بر مبنای ذهن آگاهی» اشاره کرد که در شمار موضوعات داغ روانی قرن ۲۱ است.

بخش پنجم: بررسی و تحلیل احساس امنیت (آرامش) در زندگی فردی و اجتماعی دانش آموزان

آرامش احساس امنیت یکی از نیازهای فطری انسان بوده و با ذات او آمیخته است. ممکن است این احساس ریشه الهی، فطری و عقلی داشته و در نتیجه پایدار و ماندگار باشد و یا اینکه ریشه نفسانی و دنیوی داشته باشد و ناپایدار و زودگذر باشد (رودگر، ۱۳۹۳: ۱۰۹). انسان عصر مدرن در فراز و فرودهای دنیای امروز و تضادهای متنوع موجود، بیش از هر چیز دیگر به دنبال گمشده خود یعنی آرامش و امنیت پایدار و صادق است تا شاید خود و خدای خود را بازیابد و از بودن خود و حیات خود لذت کافی ببرد. آرامش و قرار درونی و روحی، هم نیاز راستین و همیشگی انسان و هم گمشده حقیقی او می باشد؛ انسانی که از عوالم معنا به عالم ماده سقوط کرد و با هزاران دردسر و چالش در زندگی روبه رو شد و گرفتار غفلت و فراموشی گشت و بیماریهای اخلاقی مانند کبر، حسد، زیاده طلبی و... او را به زانو در آورده است، به دلیل داشته های خویش مضطرب و پریشان حال است که آنها را به دست آورد (همان، ۱۱۰). اگر انسان مدرن الهی اندیش، الهی بینش و الهی روش نباشد دیگر نه به قدرت و حکمت خداوند

ایمان می‌آورد و نه خداوند را به عنوان حافظ و نگهبان جهان می‌شناسد و اصالت و اساس همه چیز را خود می‌پندارد و آنگاه که چیزی را به دست آورد غصه و نگرانی از دست دادنش را در دل می‌پروراند و آنگاه که چیزی را نداشت اضطراب و حرص به دست آوردنش را در درون و ضمیر خود جای می‌دهد و چنان گرفتار فقر روحی و خلأ درون می‌شود که امنیت و آرامش خود را به مخاطره انداخته و از دست می‌دهد (همان). چرا انسان در اوج آسایش و رفاه ظاهری، نومیدی و نگرانی او را رها نمی‌کنند؟ یقیناً او دارای خلأ و نقصی است. باری، امنیت و آرامش ابدی و پایدار وقتی محقق می‌شود که ایمان حقیقی و یقینی به حق تعالی و یاد و نام او به وجود آید و نیز دلبستگی به امور پایدار و جاودانه مانند نیایش‌های معرفت‌انگیز، بهجت آور، سازنده و معنوی که با فطرت آدمی سازگاری دارند، ظاهر شود (همان، ۱۱۰). ریشه امنیت در لغت از امن، استمان، ایمان و ایمنی است. واژه امنیت به معنای ایمن شدن، در امان بودن و بی‌بیمی (معین، ۱۳۶۳: ۳۵۲)، ایمنی، آرامش و آسودگی (عمید، ۱۳۷۹: ۲۳۳) و اطمینان و آرامش خاطر (المنجد، ۱۹۷۳: ۱۸) آمده و به عبارت دیگر امنیت را به اطمینان و فقدان خوف تفسیر، تعریف و ترجمه کردند که تا حدود زیادی به واقعیت نزدیک و شامل دو بعد ایجابی و سلبی در تعریف است، از یک سو اطمینان، آرامش فکری و روحی و از سوی دیگر فقدان خوف، دلهره و نگرانی که موجب سلب آرامش و اطمینان می‌گردد (دری، ۱۳۷۹: ۲۸۲). در تعریف امنیت که یک مفهوم ذاتاً نسبی است باید گفت که امنیت مصونیت از تعرض و تصرف اجباری، بدون رضایت است و در مورد افراد به معنی آنست که مردم هراس و بیمی نسبت به حقوق. آزادی‌های مشروع خود نداشته باشند و به هیچ وجه حقوقشان به خطر نیفتد و هیچ عاملی نتواند حقوق مشروع آنان را تهدید کند (بوزان، ۱۳۷۸: ۵۲).

بند اول: انواع احساس امنیت یا آرامش

رودگر (۱۳۹۳) امنیت یا آرامش را به آرامش راستین و پایدار و آرامش دروغین و زودگذر تقسیم کرده و درباره آنها اینگونه توضیح می‌دهد:

آرامش پایدار یعنی آرامش که آغاز و انجام تربیت انسان و قبل و حین و بعد همه فعالیت‌های فکری و کنونی را مهیا کند؛ زیرا در مقابل این نوع آرامش، سکون و آرامش زوال پذیر

قرار دارد که از دو جهت مذموم است: یکی آن آرامشی است که بر اثر "بی دردی و بی درکی" یا نادانی، غفلت و نداشتن حس مسئولیت به وجود می آید و تعدادی چون نمی دانند دردی ندارند و آرامشی دارند که این مذموم است. نوعی دیگر از آرامش است که جنبه تلقین و مسکن دارد و با برخی مواد و داروها و محرکات و ذکرهای بدون هدف به طور موقت ایجاد می شود که این نیز ناپسند و مذموم است. اما باید گفت آرامش و سکون هدفمند، پویا و مسئولیت آوری وجود دارد که با درک و درد و حرکت و دگرگونی همراه است. علامه جوادی آملی (۱۳۸۲) می فرماید: سکون دو قسم است: سکون قبل از حرکت که مذموم است و سکون بعد از وصول که بسیار ممدوح است؛ چنانکه در حرکتهای ظاهری نیز همین گونه است. کسی که اهل تلاش و کوشش و حرکت نیست، در گوشه ای آرمیده و ساکن است یعنی اصلاً حرکت نکرده است؛ اما کسی که حرکت کرده و به مقصد رسیده و مقصود خود را در مقصد می یابد و در آنجا آرام می شود. سکون قبل از حرکت، تحجر و رکود و جمود و غفلت است؛ ولی سکون بعد از حرکت، وصال، شهود، طمانینه و امن است. اساس و پایه آرامش، تنها خداگرایی و خدا باوری است و موطن آن فطرت آدمی است. آرامش پایدار از معرفت و درک و عبودیت و درد و ریاضت تغذیه می کند و سالک در بین منازل سلوک نیز خود را در معرض خطر و سوسه های شیطانی و خوف از خویشتن می بیند تا به بارگاه قدس الهی برسد. مولانا میفرماید: زندگی در محنت است و مردنست آب حیوان در درون ظلمتست.

بند دوم: عوامل آرامش آفرین

- ۱- ایمان به خدا: ایمان امری قلبی و درونی است که با معرفت گره خورده و با عقل و اراده از یک طرف و عشق و ارادت از طرفی دیگر همراه است؛ یعنی عقل، بعد فکری- نظری و عشق بعد درونی- روحی ایمان را احاطه کرده و اراده و ارادت در خصوص ایمان، نقش محوری دارند. گفتنی است سالکی که مؤمن است و سراسر وجودش را توکل، رضا و تسلیم فرا گرفته، به مرتبه و منزل توحید راه یافته که این همان یکی گفتن و یکی کردن است. در این مرحله است که انسان به کمال انقطاع راه می یابد و از آرامش و امنیت مطلق و پایدار بهر مند می شود.
- ۲- ذکر خدا: پس از آنکه مؤمن به سوی معبود خویش مسافرت کرد در قلعه امن توحید راه می

یابد و فقط با یاد و نام محبوب آرام می گیرد و ذکر خدا از سر سویدای دلش برزبان جاری و ساری می شود. بنابراین می توان گفت که یاد خدا، مهم ترین عامل اطمینان نفس است که شامل حال سالک می شود.

۳- دعا و نیایش: دعا قرب وجودی به خداست و در آن، رازگویی با معشوق و نیازخواهی و استمداد از محبوب پنهان شده است. آری دعا بازگشت به فطرت و توجه دل به خالق بی همتا و تحصیل معارف الهی و کسب قرب وجودی به خداست. چگونه می توان در جهانی که به تعبیر امام علی (ع) پیچیده و در درد و رنج است و به تعبیر شهید آوینی «سیاره رنج» نامیده می شود آسایش و آرامش و لبخند داشت. درد و رنج ها از یک سو و به پایان رسیدن عمر گرانبهای آدمی از سوی دیگر، زندگی بشر را دشوار کرده است. به قول حضرت حافظ:

مرا در منزل جانان چه امن عیش چون هر دم جرس فریاد می دارد که بر بندید محملها
به نظر می رسد برای رسیدن به آرامش پایدار در این جهان ناپایدار دو عامل اصلی مؤثر است:
الف) آنچه نباید دل بستگی را نشاید؛ به عبارت دیگر باید آنچه را فناپذیر است رها کرد و به آن دل نبست چرا که دل برداشتن کاری صعب و طاقت فرساست.

ب) تنها با وجود مطلق که ازلی و ابدی است و عطر وجودش همه جا را پر کرده است باید مأنوس و همدم شد چرا که شناختن او، پرستش او، یاد و نام او، دل انسان را گرم می کند و او را سرشار از بهجت و آرامش مدام می کند. آری غیر را به دل خویش راه ندهیم.

انسان برای رسیدن به امنیت ممدوح و آرامش مطلوب و پایدار به ضرورت عقلی می تواند از محبوب های مجازی، زودگذر و اعتباری عبور کند و دل در کمند محبوب حقیقی و جاودان ببندد. از این رو خدادرمانی، توحید درمانی، دعا درمانی، ذکر درمانی، تلاوت قرآن و انس با انسانهای کامل که خلیفه خدا و مظهر اسمای جمال و جلال الهی است، می تواند آرامش بخش و سرور آفرین باشد.

دانش آموزی در مورد پذیرش خداوند می گفت: «فکر می کنم اگر خدا نبود هیچ چیز در طبیعت نبود، راز طبیعت هم نبود. فقط خداوند می تونه اعضای بدن مثلاً گوش، چشم، زبان و دیگر اعضا را و خلق کنه و هماهنگ شون کنه». و فقط قدرتی برتر و بزرگ مثل خدا می

تواند اینگونه بشمار خلق کند و به قول شیخ محمود شبستری:

چو قاف قدرتش دم بر قلم زد هزاران نقش بر لوح عدم زد

(شبستری، گلشن راز: ۷۳)

خدای متعال برای رساندن پیغام خود به بهترین آفریده خود یعنی انسان، لازم دانست تا از میان آنها افرادی را به شکل منتخب برگزیند تا آنها را به سوی خود دعوت کنند و به تعبیر قرآن «قل تعالوا» بگویند تا مردمان خدای واقعی خود را بپرستند و رنگ و بوی خدایی بگیرند.

این افراد همان پیامبران اند که وجود آنها وسیله ای برای انتقال پیام حق به آدمیان است. ثبت پیام پیامبران در قالب کتب مقدس، امر انتقال کلام خداوند به بنی آدم را از نسلی به نسل دیگر میسر نمود. به تعبیر مولوی:

چون تو در قرآن حق بگریختی با روان انبیا آمیختی

(مثنوی دفتر اول: ۷۸)

گرچه قرآن از لب پیغمبر است هر که گوید حق نگفت او کافر است

(مثنوی، دفتر چهارم: ۵۷۶)

به نظر می رسد دانش آموزان از آنجاییکه پیامبران و معجزات آنها را بهترین منبع برای پذیرش خدا می دانند، از این رو از این طریق خدا را باور کردند و درونی کردند: «قرآن گفته که خدایی هست و یکی است و همیشه دو تا باشه، پیامبر و امامان ما هم همین ها را گفته اند. معجزات پیامبران هم دلیلی دیگری بر وجود خداوندی است که آنها را فرستاده». (م ۱۴) شرکت کننده دیگری اینگونه می گفت «به این فکر کردم که چگونه این جهان با عظمت طراحی شده، چه کسی این دنیای عجیب را ساخته؟ همه برام سؤاله. پیامبران و امامان و قرآن همه چیز را تذکر دادن». بنابراین می توان گفت اگر انسان به مدد نیروی عقل به سرمشء آفرینش و علت العلل برسد و نیک بداند که در پس پرده عالم، صاحب جمالی است آنگاه سرّ بعثت انبیاء و معجزات آنها برایش آشکار می گردد. داشتن دلایل متقن در پذیرش خدا خود بهترین سنگ بنای خدا شناسی است و به قول سعدی:

دلایل قوی باید و معنوی نه رگهای گردن به حجت قوی (گلستان، باب چهارم)

دانش آموزان نیز بر این باور بودند که یکی از نشانه‌های محبت خدا آنجاست که در لحظات سخت دست ما را می‌گیرد: «اینکه خداوند در بعضی از اتفاقات و خطرات زندگی ما را نجات می‌دهد دلیل دوست داشتن ماست، مثلاً برخی از بیماران که بیماری صعب‌العلاج دارند مثل سرطان و بعضی دیگر که به حالت بیهوشی یا اغما می‌روند را زنده می‌کند چون دکتر از آنها قطع امید کرده و همه امیدشان دیگر به خداست». (م ۱) دیگری در مورد عشق ورزی خدا به بندگانش می‌گوید: «اینکه خدا در بعضی اوقات که ما مشکلی داشتیم و خودمان نتوانستیم کاری بکنیم اومده مشکل ما را حل کرده، معلومه که دوستان داشته». (م ۲۰) اگر خدا را فقط برای بن‌بستهای زندگی بخواهیم جفا کرده ایم و بنده قابل قبولی برای حق تعالی بدون تردید نبوده ایم.

بخش ششم: ایجاد تحول و منابعی به زندگی دانش آموزان به واسطه معنویت

پس از اینکه افراد توانستند در شخصیت خود تحولی ایجاد بکنند اینک می‌خواهیم بدانیم که چگونه و به چه شکل می‌توان به زندگی خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی و دیگر حوزه‌ها معنا بخشید و آنها را متحول کرد. پس از طرح این سوال به این نتیجه رسیدیم که دانش آموزان در مورد نکات زیر اتفاق نظر دارند:

آنها شاه کلید این پرسش را تغییر در خویشتن و شخصیت فرد می‌دانند. در واقع مقصود آنها اینست اگر فردی خود را اصلاح نکند هرگز نمی‌تواند مسیر زندگی خود را تغییر دهد. به نظر معقول و منطقی است. آیا می‌شود کسی بدون تغییر فکر و اندیشه و شخصیت خود، به فکر تغییر زندگی خود باشد؟ کسانی زندگی توأم با آرامش و در مسیر درست دارند که شخصیتی آرام و در عین حال عمیق دارند. بدون مقدمه نمی‌توان به مراحل بعدی گام نهاد. برخی از دانش آموزان بر همین باروند: «تغییر در خود مقدمه تغییر در زندگی است. انسان باتغییر خود از این رو به آن رو می‌شود وقتی من عوض شوم زندگی من هم عوض می‌شود و تغییر می‌کند. با خانواده ام بهتر رفتار می‌کنم با دوستانم، با همسایه‌ها خلاصه با همه، بهتر حرف می‌زنم و تصمیمات درست تری را می‌گیرم». (م ۱۴) اثرات نوع شخصیت افراد بر زندگی آنها قابل

مشاهده است. شخصیت‌های صبور اهل مدارا، سازش و عاقبت اندیشی در محیط زندگی، کار و اجتماع هستند و فرزندان و خانواده ای مشابه خود را تربیت می کنند. این تیپ شخصیت‌ها هستند که امنیت و آرامش را به هم نوعان خود هدیه می دهند این در حالی است که شخصیت‌های تندخو و عصبی مزاج امنیت خانواده و جامعه را بر هم می زنند و فرزندانی نامتعادل و کم حوصله چون خود تربیت می کنند. اینجاست که ارزش و اهمیت تحول شخیصت مشخص می شود و افراد می فهمند که چه پیامدهایی را ممکن است در برداشته باشد. پس از تغییر خویشتن یکی از مسائلی که به عقیده شرکت کنندگان باعث معنابخشی و تحول در زندگی است انجام فعالیت‌های فکر نظیر مطالعه، ادامه تحصیل و در کل فعالیت‌های علمی و کسب دانش است. امام صادق (ع) فرموده است: «علم دانستن است و عقل به کار بستن». دانستن یا آگاهی از مسائل مختلف باعث دانایی و فرهیختگی فرد شده و در موقعیت‌های مختلف زندگی، همین آگاهی است که شمع راه و چراغ هدایت وی می شود. علم به مقولات مختلف و اساسی، به یقین باعث تحول نگاه و بینش و نگرش شخص شده و او را از سطحی نگری به ژرف اندیشی رهنمون خواهد کرد. پیامبر در مورد اهمیت علم حدیثی آشنا دارد: «اطلبوا العلم من المهد الی اللحد». در ترجمه این حدیث از پیامبر بهتر است شعر فردوسی را بنویسیم:

چنین گفت پیغمبر راست گوی ز گهواره تا گور دانش بجوی

اندیشمندی می گفت: «لباس کهنه بپوشید ولی کتاب نو بخرید. بیان چنین سخنانی بیانگر این نکته است که مطالعه آثار بزرگان و کسب مدارج علمی باعث تغییر و تحول و رشد آدمی شده و به زندگی و حیات افراد معنای نو و تازه می بخشد و اگر فرد مراقبت و خویشنداری را پیشه کند به رستگاری و رهایی نیز می رسد.

نیک می دانیم که انس گرفتن با کتاب، آن یار مهربان، از یک طرف و مطالعه کتب متفاوت، از کتابهای علمی و اخلاقی گرفته تا دینی و غیره، از طرفی دیگر، باعث می شود که با دیگر تفکرات و اندیشه ها آشنا شویم و پس از آن درباره اندیشه‌های دیگر با دقت و تیزبینی بیندیشیم تا کاری فلسفی کرده باشیم. چرا که فلسفه نیز اندیشیدن اندیشه هاست.

اینکه از مطالعه یک رمان یا داستان کوتاه چه نتیجه ای گرفته می شود بسیار حائز اهمیت است.

نوع برداشتی که افراد از خواندن یک کتاب اخلاق محور یا کتاب دینی دارند می‌تواند جهت زندگی آنها را عضو کند. مولانا در مثنوی بر این سخن مهر تایید زده است:

عالمی را یک سخن ویران کند روبه‌ان خفته را شیران کند
(مثنوی، دفتر اول: ۸۰)

چه بسیار انسانهایی که با خواندن یک کتاب یا یک جمله یا حتی یک بیت شعر دگرگون شده‌اند و راه را از چاه شناخته و خود را راهنما و بلد دیگران شده‌اند. برخی از دانش‌آموزان با اطمینان به این امر مهم، جهت ایجاد تحول و معنی در زندگی اینگونه اشاره کرده‌اند: «با درس خواندن و تحصیل کردن، با کود دادن به ذهن می‌توان زندگی را عوض کرد و معنی دار کرد، منظور از کود همان کتاب خوب مثل قرآن و کتابهای درسی است. آگه به قصه‌های جالب خوب فکر کنیم زندگی ما معنی پیدا می‌کند و ما پرورش پیدا می‌کنیم». (۵م) دانش‌آموز دیگری اینگونه سخن می‌گوید: «آگه به دنبال اهداف خاص مثل تحصیلات و غیره باشیم زندگی ما عوض می‌شود، برنامه ریزی، تمرکز و تحقیق راجع به نادانسته‌های زندگی، خواندن کتابهای علمی و رمان، دیدن برنامه‌های معنوی تلویزیون مانند کلید اسرار، قطره عبرت باعث و پرورش فکر و ذهن و معنی دار شدن زندگی ما می‌شود». (۸م) در نهایت می‌توانیم به این نکته اشاره کنیم که مسیر رشد و تعالی، تحول و معنی بخشی به حیات آدمی هنگامی حاصل می‌شود که آثار بزرگان گذشته و حال را مورد مطالعه و مذاقه قرار دهیم و در آنها تفکر و تأمل بکنیم تا متحول و دگرگون شویم حال ممکن است آن آثار کتابهای آنها یا سخنرانی‌های آن افراد یا فیلم‌های آنها باشد. در هر صورت با هم نشینی با آثار آنها یا خود افراد آگاه می‌توان عالم و فرهیخته شد و به سمت زندگی معنادار و متفاوت گام برداشت و باز هم به قول مولوی:

هر که خواهد همنشینی با خدا گو نشیند در حضور اولیا

(همان: ۲۵۲)

یکی دیگر از عواملی که در تحول بشر و معنادهی به زندگی او، در باور مصاحبه‌شوندگان دیده شده است عاقبت اندیشی در کارهاست. بدیهی است که بپذیریم عاقل به تدبیر عمل می‌

کند نه به تحریک. تدبیر یعنی اینکه آخر و عاقبت یک عمل را سنجیدن و راحت تر بگویم یعنی بی گدار به آب نزن. هر نیت یا گفتار یا کردار نیکی به زندگی افراد معنا می بخشد، چرا که نفس کار نیک است از این رو معنای مطلوب هم به حیات او می بخشد. آینده نگری و عاقبت اندیشی نیز از این امر جدا نیست.

سقراط فرمود: «زندگی نسنجیده ارزش زیستن ندارد». از سنجش می توان بسیار سخن گفت. عاقبت اندیشی هم در زندگی سنجیده جایی برای خود دارد. هر گاه سخنی به زبان آوریم که دلی را بیازارد سنجیده عمل نکرده ایم یعنی به آخر و عاقبت سخن فکر نکرده ایم که دلی را رنجانده ایم. حال اگر به گونه ای عمل کردیم که عمل ما باعث ایجاد جریان شادی در دیگری شد این بدان معنی است که عمل خود را سنجیده و به عاقبت عمل به خوبی فکر کرده ایم. حاصل این عمل سنجیده باعث ایجاد شادی انبساط خاطر در روح ماست. وقتی شاد کردن دیگران باعث شادمند شدن ما شود این خود یکی از نتایج عاقبت اندیشی در عمل یا سخن است.

بنابراین اگر قبل از مبادرت به هر عملی، به انتها یا عاقبت آن فکر کنیم این نوع تفکر باعث دگرگونی یا تحول امورات و زندگی ما هم می شود. می توان گفت یکی از ملاکهای سنجش عمل همین عاقبت اندیشی در عمل است.

دانش آموزان عاقبت اندیشی را اینگونه توصیف کرده اند: «فکر کردن به عواقب کارها، باعث تغییر در زندگی ما می شود، مثلاً وقتی درس می خوانیم و مطالعه می کنیم فکر ما این باشد که دیگران را از نادانی نجات بدهیم و در پیری دست پدر و مادر خود را بگیریم و به آنها کمک کنیم. این طوری اگر به آخر کارها فکر کنیم فکر و زندگی ما تغییر می کند». (م ۱) در نگاه برخی بزرگان چون مولانا، عاقبت اندیشی، امری فرخنده و مبارک است:

آخر هر گریه آخر خنده ایست مرد آخر بین مبارک بنده ایست

(مثنوی، دفتر اول: ۵۰)

آنچه در این بخش، مهم به نظر می رسد این است که دانش آموزان ایجاد تحول و معنابخشی به زندگی را در گرو مسائل مهم و ارزشمندی می دانند که گاهی در خلوت به ذهن بزرگان نیز

خطور کرده است و این خود نشانه فطرت پاک و عقل بکر بشر است که اگر با تربیت صحیح و هدفمند هدایت شود در زمان مناسب و به درستی به بار می نشیند. دانش آموزی دیگر نیز بر این عقیده بود که فکر به عاقبت کارها فوق العاده مفدی است: «اگر به آخر کارها دست و حسابی فکر کنیم و با برنامه جلو ببریم، هیچ وقت با مشکل روبرو نمی شویم، این هم خودش یک تغییر و معنا دادن به زندگی» (م ۱)

بخش هفتم: شیوه برخورد با افراد در لحظات دشوار زندگی

هر انسانی در زندگی پر فراز و فرود خود، لحظات دشوار و طاقت فرسایی را تجربه کرده است. خداوند در قرآن (بلد، آیه ۴) فرموده است: «نحن خلقنا الانسان فی کبد، به درستی که ما آدمی را در سختی آفریده ایم»، انسان به تایید کتاب آسمانی در سیاره رنج هبوط کرده است و مسئولیتش نبرد با رنج و سختی است. سخن اینجاست که آیا انسان به تنهایی می تواند این مسیر پرخطر را طی کند؟ به نظر می آید آدمی نیازمند رهبری آزموده است حافظ فرموده:

بی پیر مرو تو در خرابات هر چند سکندر زمانی

(دیوان حافظ، غزل ۲۱۱)

اینجا ظلمات است و باید از خطر تنهایی ترسید. اگر چه عیار افراد در لحظات سخت مشخص می شود ولی گاه نیاز است که کسی با ما سخنی بگوید و ابهامات ذهنی ما را روشن کند. بعضی موقع ذهن ما به اصطلاح قفل می شود و کلید این قفل، سخنان امید بخش و روشنگر هم نوعان پاکدل و خدا ترس است.

به نظر می رسد در لحظات دشوار زندگی به تعبیر امام علی (ع) بزرگترین بلا یعنی نومیدی به سراغ افراد می آید و مکانیسم بدن را به هم می زند و فرد به جای آنکه به فکر چاره ای برای مشکل باشد به خود مشکل می پردازد و در آن غرق می شود. تزریق امید به فرد افسرده، اساسی ترین کار است.

از انجاییکه نقش امید و امیدواری در زندگی تک تک افراد نقش محوری و تعیین کننده دارد از این رو فن آموختن امیدواری در جای جای حیات بشر ضروری به نظر می رسد.

این مهارت که ابتدا زندگی خود فرد را معنی دار می کند و باعث می شود که فرد هر صبح را

آغاز کار دنیا بداند برای کمک به افراد در لحظات سخت زندگی نیز نقش آفرین است. برای فرد نومید، شب سیاه زمانی سپید می گردد که کارشناسی امید بخش به او بفماند که در دل ناامیدی امید پنهان شده است.

امام علی (ع) دربارهٔ امید در سختی ها می فرماید: «چون سختی ها به نهایت رسد، گشایش پدید می آید، و آن هنگام که حلقه های بلاتنگ شوند آسایش فرا می رسد». (نهج البلاغه، حکمت ۳۵۱:۵۰۹)

با گفتن سخنان امید بخش و دست چین کردن اشعار ناب می شود روح امیدواری رادر کالبد فرد مایوس دمید و او را آهسته آهسته و به تدریج به جهان امید کشاند. مثنوی مولانا که کارخانهٔ تولید شادی و امید است پر از ابیات نشاط آور است.

داروخانه ای بزرگ است که دوی بیشتر دردها از جمله نومیدی را می توان در آن پیدا کرد.

کوی نومیدی مرو امیدهاست سوی تاریکی مرو، خورشیدهاست

(مثنوی، دفتر اول: ۴۶)

از چنین محسن نشاید ناامید دست در فتراک این رحمت زنید

(همان، دفتر سوم: ۴۲۷)

بیشتر دانش آموزان تزریق امید را چاره ای مناسب برای برخورد با افراد در لحظات سخت تجویز کردند: «باید جملات امید بخش به او بگوییم، مثلاً به شخص نگران و مشکل دار بگوییم تو تازه اول راهی، بگوییم ما هم چنین مشکلی داشتیم و توانستیم با خونسردی آن را پشت سر بداریم، بگوییم تو هم می توانی به اهداف خودت در آینده برسی». (م ۵)

تعدادی دیگر می گفتند: «با امیدوار کردن او به آینده او را دلگرم کنیم و به او بگوییم به خود اتفاقات زیاد فکر نکنه بلکه به درسها و عبرتهایی که می توانیم از اتفاقات بگیریم فکر بکنه، به او بگوییم زندگی را زیاد سخت نگیره، مسائل را ساده بگیره، به او بگوییم تو می توانی از عهدهٔ این مشکل برآیی و برآن غلبه کنی». (م ۵)

بنابراین با دادن امید می توان ذهن افراد نومید را آگاه کرد و توجه آنها را از مشکل به وجود آمده به سمت پیدا کردن راهکار و چاره اندیشی دربارهٔ مشکل به وجود آمده هدایت کرد.

انسانهای امیدوار، امید بخش نیز هستند و چون منشاء امید آنها از سرچشمه معنویت یعنی حق تعالی است از این رو خود نیز معنوی و دل شادند. حافظ که خود معدن معنویت و امید است در غزلی ناب غصه خوردن را حرام می داند و می فرماید:

دور گردون گردو روزی برمراد ما نرفت دائما یکسان نباشد حال دوران غم مخور
(حافظ، دیوان اشعار: ۳۳۶)

می توان در اوج ناامیدی به دیوان حافظ نزدیک شد و از نفس مسیحایی او مدد گرفت و به دور گردون امیدوار بود و در لحظات سخت از حافظ بهره مند شد. اگر آدمی به این باور (الهی) رسیده باشد که جهان طراح و خالق دارد و همه جریانات عالم نظیر غم و شادی، امید و نومیدی و دیگر چیزها همه خواسته امر خداوند است دیگر تسلیم شرایط نمی شود.

انتقال این باور یا پررنگ کردن ایمان و توکل به خدا در گرده های سخت زندگی، شاید بتواند به فرد مبتلا، کمکی درخور باشد. می توان اینگونه متذکر شد که باید به داده های خداوند فکر بکنیم و نداده هایش را عین حکمت بدانیم چرا که اگر فقط به نداده های خداوند فکر کند داشته هایش را از دست می دهد. به قول سعدی:

آنکس که تو را توانگرت نمی گرداند او مصلحت تو از تو بهتر داند (سعدی، کلیات: ۵۹)
خداوند می فرماید: أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ، وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ؛ آیا برای او دو چشم قرار ندادیم، و یک زبان و دو لب؟! (بلد، ۹-۸). اینها همه رحمتها و حکمتهایی است که ممکن است افراد در لحظات سخت فراموش بکنند و به خاطر همین غفلت ها نتوانند خوب تفکر بکنند و نهایتا نتوانند خود را از مهلکه نجات دهند.

بنابراین آنچه ضروری به نظر می رسد این است که با یادآوری کردن رحمتها و حکمتهای خداوند، فرد را یاری کرد و نجات بخشید.

مولا علی (ع) می فرماید: «آنچه را که می توانی تغییر بدهی، تغییر بده و آنچه را که نمی توانی تغییر بدهی، بپذیر»؛ از این حدیث می توان بهره برد و فرد گرفتار را قانع کرد که گاهی اوقات

هر چقدر هم که فرد سعی خود را بکند که کاری را انجام بدهد نمی تواند زیرا خدا نمی خواهد و همین نخواستن خدا حکمت است. برخی از دانش آموزان نیز برای برخورد با افراد در لحظات دشوار بر همین عقیده اند: «در آن لحظات سخت باید به شخص دردمند بگوییم زندگی بالا و پایین داره و باید راه و روش زندگی کردن را در غم ها و شادی ها یادگیری. به او بگوییم هر کار خدا حکمتی داره. از این بدتر هم شاید اتفاق می افتاد ولی دیگر نیفتاده پس خدا باز هم به تو کمک کرده و این هم حکمت خدا بوده». (م ۹)

دیگر دانش آموز اینگونه می گفت: «به او بفهمانیم حضور و وجود خدا را، با تکرار جملاتی که مثلاً قرآن فرمود تا کم کم در مغزش فرو کنیم و ناامیدی او از بین برود». (م ۱۲) بنابراین اگر بخواهیم فردی را در لحظات دشوار زندگی یاری دهیم با امید بخشیدن به او و پررنگ کردن حضور خدا و یادآوری حکمتها و رحمتهای حق، می توان او را دستگیری کرد و نجات بخشید تا از این مرحله عبور کند و زندگی رازسربگیرد.

نتیجه گیری

در جمع بندی کلی و نتیجه گیری پایانی این مقاله باید گفت امروزه معنویت گرایی به واژه ای متداول تبدیل شده است که به نحو گسترده ای در زمینه های مختلف استفاده می شود. در واقع واژه ای است که در زمینه های سکولار و دینی به کار می رود. برای عده ای این واژه نمایانگر حرکت از پژوهش های پدیدار شناسانه دین به سوی راهی جدید است که بر درون گرایی و روح دین تأکید می کند. بسیاری دیگر نسبت به معنویت گرایی و امور معنوی حس ناآرامی دارند زیرا معنویت گرایی را روشی دوگانه تفسیر می کنند که در آن امر معنوی در تعارض با امور مادی فهمیده می شود. با این حال از مفهوم امر معنوی نمی توان دوری کرد و حتی گاه بر مفهوم امر دینی ترجیح داده می شود و از این روست که دارای معانی گسترده ای است. یکی از مفاهیمی که ارتباطی تنگاتنگ با معنویت دارد مفهوم دین است. پژوهشهای زیادی نشان داده اند که این دو واژه رابطه نزدیکی، عمیق و صمیمی با هم دارند و شاید اصلاً نتوان این دو امر مهم را از هم جدا کرد. برخی معنویت و دین را یکی می دانند و جدایی آنها را غیر ممکن می دانند، برخی دیگر معنویت را اعم از دین و قلمرو آنرا گسترده تر می دانند. با توجه به نتایج

تحقیقات مختلف در حوزه معنویت و مذهب و رابطه آن با سلامت روان، جمع کثیری از محققان، قرن اخیر را قرن بازگشت به معنویت، مذهب و اخلاق نامگذاری کرده اند (دباغی، ۱۳۸۸: ۱). انسان سرگشته و ناامید از سختی‌ها و ناملایمات حاصل از زندگی ماشینی و صنعتی و ارضا نشده از لذت‌های زودگذر و آنی بیرونی و مصنوعی، خلاء وجودی و معنوی عمیقی را حس می‌کند که جز با پناه آوردن به معنویت، اخلاق، ارزش‌ها و ماهیت فطری و اصیل خود طعم شیرین خوشبختی، آرامش و سعادت را تجربه نخواهد کرد. آری بازگشت به اصل وجود آدمی است که او را آرام می‌کند و بر جای خود می‌نشانند. چنانچه افرادی چون والدین (پدر و مادر معنوی) و مربیان تربیتی ابتدا خود تربیت صحیح و دینی داشته باشند و به آنچه در محیط خانواده و مدرسه توصیه می‌کنند خود نیز عامل باشند این آمادگی در کودکان به شکل قوی به گونه ای ایجاد می‌شود که تجربه معنوی پایدار تر و زود تر را کسب نمایند. همچنین لزوم دقت در تألیف کتب درسی مرتبط با معنویت توسط متخصصان حوزه دین و معنویت و تجهیز کتابخانه‌های مدارس به کتب معنوی توسط مربیان تربیتی کمک شایانی به این امر خواهد بود. با توجه به تقسیم معنویت به ابعاد چهار گانه باور الهی، جستجوی معنی، توجه همه جانبه (ذهن آگاهی) و احساس آرامش، بر این شدیم که سؤال‌ها پژوهش مربوط به هر بعد را ابتدا مطرح کرده و با توجه به قرابت و مرتبط بودن هر دو سؤال در هر بعد جهت تحلیل صحیح و تسهیل کار، به صورت مشترکی پاسخ ارائه گردد. در پتایان و در قالب پیشنهاد این پژوهش باید گفت به نظر می‌رسد ساختار و جوهره تجربه معنویت در دانش آموزان از مضامین اصلی و فرعی زیر پیروی می‌کند، به همین رو مهم ترین پیشنهاد پژوهش حاضر این است که نهاد تربیت به گونه ای مسئولانه برای تسهیل و تشکیل تجارب معنوی در دانش آموزان- در مدرسه با تسهیل‌گری معلمان و علاقه دانش آموزان و در خانه با کمک والدین و کوشش آنها در ایجاد و رشد جو معنوی- بازنگری و ساماندهی شود- هم از نظر نیروی انسانی و هم از نظر طراحی محتوا- با تمرکز بر موارد زیر کسب شود:

- ۱- به تمامی عوامل تعلیم و تربیت توصیه می‌شود که کودکان و نوجوانان را به تفکر و تأمل در امور عالم و آفریده‌ها تشویق کنند چرا که خدا شناسی و معنویت گرایی با تفکر و

اندیشیدن ملازم است.

- ۲- به خانواده ها پیشنهاد می شود که در جلسات خانوادگی از طریق پرداختن به بحث علت و معلول و قرائت قرآن به فرزندان کمک کنند تا خدایشان را بشناسند و به وی علاقه مند گردند تا به تدریج زمینه تجربه معنوی برای آنها فراهم گردد و با این سازوکار نهایتاً خدا را با تمام وجود بپذیرند. همسو با عاملیت خانواده، مدرسه می تواند به داستان فرستادگان الهی و حقانیت و سازنده بودن کلام آنها بپردازند.
- ۳- لازم است والدین، دست اندرکارن نظام آموزشی و به ویژه معلمان بدانند زمانی می توانند کودکان را شیفته و علاقمند به خدا و معنویت کنند که آنچه را معنوی و روحانی معرفی می کنند خود به ملزومات آن عنایت داشته و عامل به آن باشند.
- ۴- به والدین توصیه می شود که به طور پیوسته و به کرات در موقعیت های مختلف شکر گزار نعمت های خداوند باشند و همچنین حق تعالی را گره گشای مصائب سخت و دشوار زندگی خود بدانند تا برای فرزندان درونی شود که یک موجود معنوی برتر همیشه به فکر آنهاست و آنها دوست دارد.
- ۵- به نظام آموزشی و خصوصاً مؤلفان کتب درسی ادبیات فارسی و تفکر و سبک زندگی پیشنهاد می شود که در فکر ایجاد طرحی معنویت محور و نگاهی معنا مدار باشند تا به تدریج زمینه ای برای آشنایی معلمان و دانش آموزان با معنویت فراهم آید.
- ۶- پیشنهاد می شود که کلاسی تحت عنوان «کلاس ستاره ها» در مدارس تشکیل شود که در آن زندگی نامه و شرح حال فلاسفه و عرفای موحد و معناگرا، سالکان الی الله و عالمان ربانی مثل علامه طباطبایی و آیت الله بهجت بیان شود تا منجر به ایجاد تحول فکری و معنوی در دانش آموزان گردد. ارجاع دادن دانش آموزان علاقمند به کتابخانه مدرسه یا شهر برای یافتن کتب مناسب نیز توصیه ای شایسته می باشد.

منابع و مآخذ

قرآن مجید و بعد

الف) منابع فارسی

- استیس، والتر (۱۳۸۲). در بی معنایی معنا هست، مجله نقد و نظر، سال هشتم، ص ۱۰۹.
- الرازی، احمد بن فارس (۱۹۷۹). معجم مقاییس اللغة. بیروت: درالفکر.
- انصاری، ابوفاضل (۲۰۱۰). لسان العرب، بیروت: دارصادر.
- بازرگان، عباس (۱۳۸۷). مقدمه ای بر روش های تحقیق کیفی و آمیخته: رویکردهای متداول در علوم رفتاری. تهران: نشر دیدار.
- باقری، خسرو (۱۳۸۹). رویکردها و روش های پژوهش در فلسفه تعلیم و تربیت، تهران: پژوهشکده مطالعات فرهنگی و اجتماعی.
- برگر، پیترو هانتینگتون، ساموئل (۲۰۰۴). دینامیسم فرهنگ جهانی شدن: کتاب خبر جهانی شدن، ترجمه علی کمالی و لادن کیانمهر، تهران: روزنه، ۱۳۸۴.
- بوزان، بادی (۱۳۷۸). مردم، دولتها وهراس، ترجمه پژوهشکده مطالعات راهبردی، تهران: انتشارات مطالعات راهبردی.
- تیرایی، رامین (۱۳۹۱). بررسی جایگاه معنویت در الگوهای عمده سلامت روان، روانشناسی و دین، شماره ۹.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۲). ادب فنای مقربان، قم: مرکز نشر اسراء.
- جیمز، ویلیام (۱۳۸۷). دین و روان. ترجمه مهدی قائمی، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- حافظ، شمس الدین محمد (۱۳۷۱). دیوان حافظ، تصحیح قاسم غنی و محمد قزوینی (۱۳۷۹)، تهران: جمهوری.
- حسین زاده، معصومه (۱۳۸۷). تربیت معنوی کودک. قم: انتشارات حوزه
- حیدری، حسن، روحانی صراف، جواد و کاردوست فینی، خدیجه (۱۳۹۳). جایگاه معنویت و تجارب اوج از دیدگاه آبراهام مزلو، فصلنامه علمی- پژوهشی انسان پژوهی دینی، سال یازدهم، شماره ۳۱.

- دباغی، پرویز (۱۳۸۸). بررسی نقش معنویت و مذهب در سلامت، مجله دانشکده پیراپزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، سال چهارم، شماره ۱.
- دوآن، شولتس (۱۳۸۸). روانشناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم، ترجمه گیتی خوشدل، تهران: پیکان.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۸۳). مفردات الفاظ قرآن، ترجمه غلامرضا خسروی حسینی، تهران: مرتضوی .
- رسولی محلاتی، سیدهاشم (۱۳۷۸). غررالحکم و درد الحکم، تهران: دفتر انتشارات اسلامی .
- ریکور، پل (۱۳۸۷). پدیدار شناسی و هرمنوتیک، ترجمه ی دکتر سید ضیا الدین دهشیری، نشریه نامه فلسفه، شماره ۵ .
- شبستری، شیخ محمود (۱۳۸۲). گلشن راز، به اهتمام دکتر کاظم دزفولیان. تهران: طلایه.
- صفایی مقدم، مسعود (۱۳۸۹). مطالعه تحلیلی نهفت معنویت گرایی و ارائه رویکردی برای آموزش عالی معنویت گرا رویکردی اخلاق بنیان، راهبرد فرهنگ، ش ۱۳ و ۱۲: ص ۱۰۹-۸۷

- طباطبایی، محمد حسین (۱۳۷۴). تفسیر المیزان، قم: دفتر انتشارات اسلامی قم .
- کینگ، اورسولا (۱۹۹۸). معنویت گرایی در عصری پسامدرن: ایمان و عمل دربسترهای جدید، ترجمه وحیدسهرابی فر، تهران: نگاه معاصر.
- کلیات نظامی گنجوی (۱۳۸۶). به کوشش وحید دستگردی، تهران: قطره.

ب) منابع لاتین

- Ayyash, M. K. (۲۰۱۳). Happiness and Meaning of Life. Department of Literature, philosophy and the Arts, University of Michigan Dearborn.
- Baer, R. & Krietemeyer, J. (۲۰۰۶). Overview of mindfulness and acceptance-based treatment approaches, In R. Baer (Ed), Mindfulness-based treatment approaches: Clinicians guide to evidence base and applications (pp-۳-۲۷). San Diego, CA: Elsevier.

- Battista.J &Almond , R. (۱۹۷۳). The development of meaning in life, Psychiatry ,۳۶.
- Bert, Shannon Carothers. (۲۰۱۱). The influence of religiosity and spirituality on adolescent mothers and their teenage. Journal of Youth and Adolescence ۴۰ (۱):۷۲-۸۴ .
- Brassai.L. & Piko.B. (۲۰۱۱).Searching for Meaning in Life and Prosocial Behavior as Protective Factors against Adolescent Substance Use.London: Nova Publishers.
- Brown, K. & Ryan, R. (۲۰۰۳).The benefits of being present: mindfulness and its role in psychology, ۸۴ (۴) , ۸۲۲-۸۴۸