

واکاوی مصادیق خودمراقبتی معنوی در مثنوی معنوی

میرجلیل اکرمی^۱

سمیرا محمدی جاوید^۲

چکیده

زندگی امروز بشر مملو از استرس، اضطراب و تنش‌های روحی و روانی است. این مشکل سبب می‌شود انسان از هدف غایی خود که عمق بخشیدن به معنای زندگی است دور بماند. نیازها و کمبودهای معنوی می‌تواند منجر به انواع بیماری‌های روحی و جسمی در انسان شود. بنابراین اولویت زندگی بشر امروز باید یافتن راه نجات و رفع کمبودهای معنوی برای رسیدن به آسایش و آرامش در چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی باشد. خود مراقبتی معنوی مجموعه فعالیت‌ها و رفتارهایی است که با متصل کردن ما به منبع بالاتر هستی یعنی خدا سبب بهبود احوال درونی و تأمین سلامت جسمی ما می‌شود. این موضوع یکی از اولویت‌های فکری و فرهنگی ماست که در حوزه ادبیات نیز جایگاه خاص خود را داشته و شاعران ایران زمین در خلال آثار و نوشته‌های خود به اهمیت این موضوع تأکید ورزیده‌اند. مولانا با اندیشه‌های رفیع خود در کتاب تعلیمی اخلاقی مثنوی معنوی هوشمندانه بشر امروز را برای یافتن مسیر زندگی‌اش در لابه‌لای مشکلات معمول راهنمایی نموده است. این مقاله در پی آن است تا با بررسی کتاب مثنوی معنوی مؤلفه‌های خودمراقبتی معنوی را یافته و از دیدگاه مولانا به ثمره و نتایج این موضوع بپردازد. **واژگان کلیدی:** خودمراقبتی معنوی، رفتارهای معنوی، مثنوی معنوی، مولوی.

m-akrami@tabrizu.ac.ir

rmhmdjavid@gmail.com

۱. استاد گروه آموزش زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

۲. دانشجوی دکتری ادبیات عرفانی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

تاریخ پذیرش

۱۴۰۴/۹/۲۵

تاریخ دریافت

۱۴۰۴/۷/۱۰

۱- مقدمه

جوهر درونی انسان از مبدأ آفرینش تا کنون با کشش فطری خود در جستجوی معنویت بوده است. خودِ معنوی، که شخص را به سرچشمه هستی متصل می‌کند و فرد را قادر می‌سازد تا درمورد معنا و هدفی فراتر از واقعیت‌های فیزیکی زندگی بیندیشد. چالش‌های زندگی، بشر را از خود و هدف وجودیش دور می‌کند و این جدایی، از اصلی که مولانا آن را به نیستان تعبیر کرده است، می‌تواند منجر به بیماری‌های روحی و جسمی و کاهش کیفیت زندگی گردد. «مثنوی شرح چرایی و چگونگی این اندوه و بی‌تابی است که به زعم مولانا ممکن است در دل هر فرهیخته‌ای جوانه بزند و او را نیز به طلب زندگی پر مغز و معنا دعوت کند. در همین گام نخست می‌توان حدس زد که از نگاه ایشان، اصلی‌ترین علت بروز و ظهور رنج آدمیان، غمی برخاسته از احساس جدایی است با این تفاوت که برخی به هنگام جدایی از خدا، برخی به خاطر دور شدن از خویش و برخی نیز به دلیل دوری از انواع تعلقات نفسانی گرفتار رنج و عذاب روحی می‌شوند.» (مهدوی، ۱۳۹۹: ۲۳)

بشنو از نی چون حکایت می‌کند از جدایی‌ها شکایت می‌کند

کز نیستان تا مرا بیریده‌اند از نفیرم مرد و زن نالیده‌اند

(مولوی، ۱۳۶۲، ۱د، بیت ۱ و ۲)

خودمراقبتی معنوی مهارت‌یست که انسان می‌تواند با تمرین و ممارست آگاهانه، کیفیت سلامت جسمی، روحی و احساسی خود را ارتقا بخشد. این مهم، شاخه‌ای از موضوع کلی خودمراقبتی است که شامل هر نوع رفتار و فعالیتی است که میل انسان را به زندگی در سطح عمیق‌تری از معنا افزایش می‌دهد و به درک و پرورش خودِ برتر انسان یاری می‌رساند. «مراقبت معنوی عبارت است از معنایابی و معنابخشی به ارتباطات چهارگانه انسان با خدا، خود، خلق و خلقت، برای رسیدن به نظام باور و عمل که در سایه قرب به خدا زندگی را ارزشمند و مرگ را معنادار می‌کند.» (گروه نویسندگان، ۱۳۹۶: ۲۹)

پژوهش‌های به عمل آمده نشان می‌دهد حضور دین و معنویت در زندگی انسان

می‌تواند کیفیت و ماهیت زندگی انسان را دگرگون ساخته و به طور کلی به سبک زندگی سالمتری بیانجامد. آموزه‌های دینی در تمام ادیان الهی به خصوص دین مبین اسلام بر ضرورت حفظ بهداشت جسم و روان با تمسک بر امور معنوی و عمل به احکام الهی و رعایت مؤلفه‌های اخلاقی تاکید ورزیده است. «دین اسلام بسترسازی مناسبی برای گام نهادن در راه معنویت فراهم نموده که فرجام آن همان حیات طیبه خواهد بود و سلامت دنیا و آخرت ما را تأمین می‌گرداند.» (نورمحمدی، ۱۴۰۰: ۶۹)

با ارزیابی نحوه خودمراقبتی معنوی در حوزه‌های مختلف میتوان از کیفیت و چگونگی مراقبت از روح و روان اطمینان حاصل کرد. برای این کار نیاز به منابع معتبر و مطمئن هست. این منابع با معرفی عقاید و باورهای معنوی، در تقویت ارتباط انسان با خدا و افزایش ظرفیت معناپذیری وی و احساس هدفمندی در زندگی راهنمایی می‌نمایند.

با در نظر گرفتن ارجحیت کتب مقدس آسمانی به خصوص قرآن کریم در تعلیم و تربیت انسان، بنا بر موضوع مقاله پیش رو هدف بر آن است که مصادیق خودمراقبتی معنوی را در کتاب ارزشمند مثنوی که میراث ادبی و معنوی وی است، جستجو کنیم.

مولانا عارف بلند مرتبه و اندیشمندی است که آوازه اندیشه‌های رفیعش در جهان پیچیده و کتاب تعلیمی مثنوی معنوی به زبان‌های مختلف دنیا ترجمه شده و در تعلیم و تربیت انسان امروز با هر دین و باور و اعتقادی به کار گرفته می‌شود. با اینکه قرن‌ها از تألیف این کتاب ارزشمند سپری گشته است، اما در زمان کنون نیز آموزه‌های معنوی و عرفانی مولانا راهگشای انسان در بحبوحه‌های زندگیست. مولانا خود چنین پیش‌بینی از مثنوی و تأثیر فرازمانی و فرامکانیش در هنگام سرودن آن داشته است.

هین بگو کین ناطقه جو می‌کند تا به قرنی بعد ما آبی رسد

(مولوی، ۱۳۶۲، ۳، بیت ۲۵۳۷)

مولانا برای معرفی مثنوی، در قسمتی از مقدمه دفتر اول می‌فرماید: «این کتاب، شفای بیماری‌های روحی و زداینده اندوه‌ها و گشاینده رازها و آشکار کننده اسرار و حقایق قرآنی

و فراخی دهنده روزی و رزق معنوی و پیراینده اخلاق از هر زشتی و پلیدی است.»
(زمانی، ۱۳۹۹: ۴۸)

این کتاب با تعلیم رفتارهای معرفتی و فعالیت‌های سازنده انسان را در شناختن و مرتفع ساختن نیازهای معنوی خویش یاری می‌رساند. در این کتاب می‌آموزیم که، هرگز نباید به نیروهای بیرونی و ابزارهای بی‌اساس دنیایی برای ایجاد احساس رضایت درونی بسنده کنیم چرا که ناجی بشر از رنج روان و رسیدن او به صلح درون تنها خود انسان است و تنها موجودی که توانایی یاری رساندن به انسان در گذر از جدال و کشمکش‌های زندگی را دارد خود برتر اوست. فروغ فرخزاد این پیام مهم را در شعر «پنجره» به گوش طالبانش رسانده است.

از آینه پیرس

نام نجات دهنده‌ات را...

(فرخزاد، ۱۳۸۸: ۳۶۶)

۱-۱- پیشینه تحقیق

در حیطه این موضوع کتاب‌ها و مقالاتی نگاشته شده است که به شرح زیر می‌باشد:

۱. اسدزندی، مینو سیدکلال، علی (۱۴۰۱) در مقاله‌ای با عنوان: نحوه تأثیر معنویت بر سلامت روان از معنویت دینی تا سکولار، تأثیر دین بر سلامت روان پیروان و فهم صحیح از معنویت دینی در تصویر مثبت از خدا و دلبستگی ایمن به خدا که سبب ارتقای سلامت روان افراد از طریق توکل و تفویض امور به خدا می‌شود را نشان می‌دهد.

۲. قربانیان، محسن؛ فشارکی، فرشته (۱۳۹۴) در مقاله‌ای با عنوان: انگیزه‌های خودمراقبتی از منظر آیات و روایات، پانزده انگیزه تقویت کننده رفتار خودمراقبتی از قرآن و روایات استخراج و بر اساس منبع انگیزش آنها در قالب چهار دسته کلی منبع انگیزشی معنوی، منبع انگیزشی مادی، منبع انگیزشی کسب خوشی و منبع انگیزشی اجتناب از ناخوشی دسته بندی شده و هر کدام با استناد به آیات یا روایات مربوطه، توضیح داده شده است.

۳. مصباح، علی (۱۳۸۹) در مقاله‌ای با عنوان: واکاوی مفهومی معنویت و مسئله معنا، نشان داده است، هر شخص با حقیقت هستی و انسان آشناتر شود، درکی روشن‌تر و

شفاف‌تر از معنای هستی و حیات انسانی به دست می‌آورد. چنین معرفتی را باید از منابعی انتظار داشت که به این حقایق دسترسی بی‌واسطه داشته، از خطا و نقص مبرا باشند. دین حق یکی از منابع اصلی و اصیلی است که ژرف‌ترین معارف را دربارهٔ واقعیت هستی و انسان و هدف غایی و معنای آنها در اختیار بشر قرار می‌دهد.

۴. عبدالله زاده، حسین، شادین، نسیم (۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان: اثربخشی آموزش خودمراقبتی معنوی بر خودشفقت‌ورزی و شجاعت اخلاقی پرستاران، نشان می‌دهد، آموزش خودمراقبتی معنوی با کنترل افکار و هیجانات منفی و تقویت احساس تعهد به شغل، ارزش‌های دینی و نوع دوستی باعث می‌شود که خودشفقت‌ورزی و شجاعت اخلاقی در پرستاران افزایش یابد این امر علاوه بر پرستاران برای سلامت بیماران نیز مفید است.

۵. صفوی، آذرمیدخت در مقاله‌ای با عنوان: معنویت مولانا در دوران معاصر، کوشیده است مبانی معنوی و اخلاقی که در خلال سخنان مولانا اعم از مثنوی، غزلیات شمس و فیه ما فیه موجود است برکشیده، نشان دهد که در بحران تشنجات و آشفته‌گی‌های جهان حاضر چه‌گونه این مبانی غنی اخلاقی می‌تواند روشن‌گر و آرامش‌بخش انسان مضطرب معاصر باشد.

۶. زارعی متین، حسن؛ امیری، مجتبی؛ فرشادان، سیدهادی (۱۳۹۸) در مقاله‌ای با عنوان شناسایی مؤلفه‌های هوش معنوی بر اساس مثنوی معنوی مولوی، به نه مضمون اصلی دست یافته است: تسلیم، صبر، فروتنی، شکرگزاری، پذیرش تفاوت‌ها، کل‌نگری، نگرش سیستمی، همت عالی و خودشناسی. این یافته‌ها نشان‌دهنده اهمیت اخلاق در شکوفایی هوش معنوی بوده و بیانگر این نکته اساسی است که معیار ستجش هوش معنوی انسان، رفتار و کردار وی می‌باشد.

۷. اسدزندی، مینو (۱۳۹۵) در کتاب خودمراقبتی معنوی، ضمن تعریف مفاهیم خودمراقبتی و ضرورت خودمراقبتی معنوی سلامت معنوی از منظر دینی را بررسی کرده و

چگونگی ارائه مراقبت معنوی را بیان نموده است. دکتر اسدزندی با ارائه دستورالعمل‌هایی به خودمراقبتی در بیماری‌های نفس پرداخته و راه‌کارهایی با تکیه بر احکام و فرامین دینی برای مقابله با رذایل نفسی که منجر به آسیب به خود و دیگران می‌شد ارائه داده است.

۲- بحث و بررسی

بازبینی ابیات کتاب مثنوی معنوی، منجر به شناسایی ۹ مضمون کلی شد که می‌تواند در ذیل موضوع خودمراقبتی معنوی مورد بحث و بررسی قرار گیرد. مضامین یافت شده در ادامه مطلب تشریح و توجیه خواهند شد.

۲-۱- خدا و معنویت

خدا هست مطلق جهان هستی و منبع اصلی کل کائنات است. ما از خداییم و به سوی او باز می‌گردیم. بزرگترین درد انسان آگاه، دوری از سرچشمه نور و انرژی جهان یعنی خداست. «آخر عالم الله، نور در نور، لذت در لذت، فر در فر، کرم در کرم است.» (اعتمادی، ۱۴۰۰: ۳۱۱)

اتصال و ارتباط ما با خدا در چهارچوب‌های تعیین شده توسط شریعت و طریقت می‌تواند وجود ما را سرشار از نور حقیقت گردانده و حال درونی ما را بهبود بخشد. جانی که به جانان نرسد سرشار از عیب و نقص است.

زانکه چون جان واصل جانان نبود تا ابد با خویش کور است و کبود

(مولوی، ۱۳۶۲، ۱، بیت ۳۹۰۶)

چرا که شمه‌ای از مهر او کافیت تا جهان پیش نظر طالب حق، سراسر صلح و آرامش شود. این ارتباط که کیفیت توجه به روح انسان در مقابل امور مادی و فیزیکی است، معنویت گویند. هدف معنویت جدا کردن انسان از قشر ظاهری زندگی و کشیدن او به سطحی متعالی است. در این مسیر انسان به ظواهر دنیا با تمام دردها و رنج‌هایش کم توجه گشته و تمام انرژی خود را بر معنای حقیقی زندگی متمرکز می‌سازد. زیرا او تسلیم مطلق اراده حق شده و میداند هر چه از او آید خیر محض است. «مسائل مربوط به خیر محض

بودن امر خدا به هر شکلی که مطرح و حل شده باشد، تشکیل دهنده جنبه‌های اساسی عمل اجتماعی ارزشگرا به شمار می‌رود. این گونه مسائل در مجادلات روشنفکرانه در جوامع اسلامی وسیعاً مورد بحث و بررسی قرار داشته است. متن‌های حامل چنین اهمیت تاریخی عظیم هم‌چون آثار مولوی با این مطالب پیوند خاص دارند زیرا این مسائل را با تداوم بیشتر و وسیع‌تری در داخل تمدن اسلامی ابراز می‌کنند.» (چیتیک، شیمل، ۱۳۸۷: ۲۳۹)

معنویت معنای نهایی زندگی و از ضروریات رشد و آگاهیست. بشر از همان آغاز طفولیت دارای جنبه‌های متفاوتی از معنویت است که در طول زندگی با توجه به نوع تعامل انسان با محیط و افرادی که با آنان در ارتباط است، توسعه می‌یابد.

مثنوی معنوی همان‌طور که از نامش پیداست، کتابیست در جهت ترویج معنویت. مولانا چگونگی گشایش دریچه دریافت معنا را در وجود انسان، در ابتدا وابسته به عنایت حق و سپس استعداد و ظرفیت وجودی انسان می‌داند. در بحث عنایت باید به این نکته توجه داشت که عنایت پروردگار در هر دوره‌ای پیوسته و غیرمنقطع ساری و جاریست، لیکن انسان باید مستعد اخذ و دریافت فیض الهی باشد.

گفت پیغمبر که: نفحات‌های حق	اندرین ایام می‌آرد سبق
گوش و هوش دارید این اوقات را	در ربایید این چنین نفحات را
نفحه آمد مر شما را دید و رفت	هر که را می‌خواست جان بخشید و رفت

(مولوی، ۱۳۶۲، د ۱، ب ۱۹۵۱ تا ۱۹۵۳)

جالب توجه است که تمام انسان‌ها به طور فطری قابلیت و استعداد دریافت فیض و عنایت الهی را دارند. فقط برخی با آلوده کردن لوح جان و آینه دل به رذایل اخلاقی، از این موهبت دور گشته و ظرفیت اخذ نفحات الهی را از دست می‌دهند.

نور خواهی، مستعد نور شو	دور خواهی، خویش بین و دور شو
-------------------------	------------------------------

(همان، د ۱، ب ۳۶۰۶)

۲-۲- دین و ایمان

دین یک نظام سازمان یافته فرهنگی اجتماعی است. دین تعیین کننده چهارچوب‌های اخلاقی، باورهای معنوی و جهان‌بینی‌ها بر اساس کتب مقدس و رسولانی از جانب خدا است. «دین، روش ویژه‌ای است که سعادت و صلاح دنیوی انسان را هماهنگ و همراه با کمال اخروی و حیات حقیقی جاودانی او تأمین می‌کند.» (طباطبایی، ۱۳۷۸: ۱۳۰)

دین یکی از عمده‌ترین نیازهای بشر برای دستیابی به سعادت و رستگاری جاودان است. زیرا دین دربردارنده تمام قوانینیست که می‌تواند انسان را بدون ذره‌ای خطا به هدف غایی خود برساند. لذا لزوم برخورداری از آن در مثنوی که کتابیست سرشار از آموزه‌های دینی به کرات مشاهده می‌شود. مولانا کسب دین را سبب قابلیت پذیرش نور الهی می‌داند.

کسب دین، عشق است و جذب اندرون قابلیت نور حق را ای حرون
(مولوی، ۱۳۶۲، ۲، ب ۲۶۰۱)

او پیامبران را سفیران حقیقت دین می‌نامد و از جانب آنان فریاد می‌زند که تنها راه رستگاری بشر و رهایی او از زندان دنیا، پناه بردن به دین است.

از برون آوازشان آید ز دین که ره رستن، تو را اینست این
ما به دین رستم زین تنگین قفص جز که این ره نیست چاره این قفص
(همان، ۱، ب ۱۵۴۳ و ۱۵۴۴)

در دل دین، ایمان پرورش می‌یابد. «اگرچه امید، همیشه نگاهی به روبرو دارد، ولی ایمان داشتن و باور یعنی این که شخص بداند پیشاپیش دریافت کرده است و متناسب با آن دریافت نعمت عمل می‌کند.» (اسکاول شین، ۱۳۹۸: ۱۳۲) ایمان اعتقاد و تصدیق قلبی خداست که در نتیجه دین‌ورزی در قلب مؤمن پدیدار می‌شود. ایمان و طاعت در این دنیا ارزشمند است که حقایق هستی در پس پرده نهان گشته والا بعد از مرگ و عیان شدن تمام حقایق حتی کافران نیز ایمان خواهند آورد. «لَقَدْ كُنْتَ فِي غَفْلَةٍ مِنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ: و تو (ای آدمی نادان) از این (روز سخت مرگ) در غفلت

بودی تا آنکه ما پرده از کار تو بر انداختیم و امروز چشم بصیرت بینا تر گردید.» (سوره ق آیه ۲۲)

طاعت و ایمان کنون محمود شد بعد مرگ اندر عیان مردود شد
(همان، د، ۱، ب، ۳۶۴۰)

تأکید مولانا بر دین‌ورزی و ایمان تا جاییست که می‌فرماید:
کافر من، گر زیان کرده است کس در ره ایمان و طاعت، یک نفس
(همان، د، ۱، ب، ۹۷۷)
او برای اثبات منفعت ایمان و زیان محال مؤمن، ایمان خود را گرو می‌گذارد. ایمان
دریچه‌ایست به سوی گشایش کارها و ضعف در آن سبب ناامیدی و خسران است.
آن فرج آید ز ایمان در ضمیر ضعف ایمان ناامیدی و زحیر
(همان، د، ۲، ب، ۵۹۹)

هوای نفس مانند قفلی است که بر دروازه دل که مأمن ایمان است زده شده، شرط عبور
از دروازه شکستن قفل نفس است زیرا تا زمانی که هوای نفس تازه و باطراوت است
نمی‌توان هوای ایمان را تنها با گفت زبان تازه کرد.
تازه کن ایمان، نه از گفت زبان ای هوا را تازه کرده در نهان
تا هوا تازه است، ایمان تازه نیست کین هوا، جز قفل آن دروازه نیست
(همان، د، ۱، ب، ۱۰۷۸ و ۱۰۷۹)

۲-۲- روح و جان

روح بعد غیرفیزیکی و ماورایی انسان است که در باور ادیان الهی نفحه‌ای از روح
خداوند است که حق در زمان خلقت در کالبد انسان دمیده است و وظیفه انسان پاسداری
از آن در مقابل هر نوع آلودگی و ناپاک‌یست تا این امانت ارزشمند را بی‌عیب و نقص به
مقصد برساند. «بدانک شریف‌ترین موجودی و نزدیک‌تر مشهودی به حضرت عزت، روح
اعظم است که حق سبحانه و تعالی آن‌را به لفظ "من روحی و من روحنا"»
(سجادی، ۱۳۸۶: ۴۳۸)

خوشی می‌داند.

از مונث وز مذکر برتر است این نه آن جان است کز خشک و تراست
این نه آن جان است کافزاید ز نان یا گهی باشد چنین، گاهی چنان
خوش‌کننده‌ست و خوش و عین خوشیست بی‌خوشی نبود خوشی ای مرتشی
(مولوی، ۱۳۶۲، د، ۱، ب، ۱۹۷۶ تا ۱۹۷۸)

سلامت روح منوط به فعالیت‌هایی است که سبب شادی و آرامش انسان می‌گردد. چنانچه روح انسان به دلایل مختلف دچار رنجش و آسیب گشت، انسان موظف است با به کارگیری اسلوب و روند توصیه شده توسط منابع معنوی به ترمیم و مداوای آن بپردازد. «همچنانکه جسم دارای نیازهایی بوده و محتاج مراقبت است، نفس (روح) هم دارای نیازهایی است و به مراقبت معنوی محتاج "یا ایهاالذین امنوا علیکم انفسکم (مائده، ۱۰۵)" تا مراتب کمالش را طی نموده و از بیماریش جلوگیری شود.» (اسدزندی، ۱۳۹۵: ۵۰) مولانا شناخت و درمان مشکلات جسمی را با تمام مشکلات، بسی سهل‌تر و ممکن‌تر از رنج‌های روحی می‌داند و رسیدن به شناخت و چیرگی بر آن درد را کار هر خسی نمی‌پندارد.

چون کسی را خار در پایش جهد پای خود را بر سر زانو نهد
وز سر سوزن همی جوید سرش ور نیابد، می‌کند با لب ترش
خار، در پا شد چنین دشواریاب خار، در دل چون بود، واده جواب
خار دل را گر بدیدی هر خسی؟ دست، کی بودی غمان را بر کسی؟
(همان، د، ۱، ب، ۱۵۰ تا ۱۵۳)

او مهمترین دلیل ملال و افسردگی روحی را دمسازی و قرین گشتن با شیطان درون می‌نامد و به انسان هشدار می‌دهد تا جانش را از شر شیطان درون که همان هواهای نفسانی است دور بدارد.

طفل جان از شیر شیطان باز کن بعد از آنش با ملک انباز کن
تا تو تاریک و ملول و تیره‌ای دان که با دیو لعین همشیره‌ای
(همان، د، ۱، ب، ۱۶۴۱ و ۱۶۴۰)

چاره دور شدن از دیو نفس و خاموش کردن صدای شیطان هوس ذکر حق است.
 ذکر حق کن، بانگ غولان را بسوز چشم نرگس را از این کرکس بدوز
 (همان، ۲، ب، ۷۵۴)
 مولانا معتقد است روح صالح هرگز دچار صدمه و آفت نمی‌شود زیرا مزین به نور حق
 و ایمن در برابر آزار است.

روح صالح قابل آزار نیست نور یزدان، سبغۀ کفّار نیست
 (همان، ۲، ب، ۲۵۱۸)

در ابیات مذکور نکات مهم خودمراقبتی معنوی در لفافه لفظ بیان شده است. همانطور
 که گفته شد، زمانی که روح انسان در قید و بند نفسانیات و آمال شیطانی نباشد مزین به
 نور حق گشته و می‌تواند به رنج‌های خود آگاه و بر آن چیره شود. کسی که به این نکته از
 خودمراقبتی پی برده باشد، روحی ساکن و آرام دارد و پیامد این آرامش درونی سلامت
 جسمی و توان زندگی باکیفیت‌تر است.

۲-۴- عشق

عشق به معنای کشش و میل مفرط به چیزی یا کسی است به طوری که منجر به دیگر
 خواهی مطلق شود. این نوع محبت و دوست داشتن انسان را از هر نوع خودخواهی منیت
 دور می‌کند. «هر آدمی را انانیتی هست، چون این آخرین دید که اولین چه انانیت کرد از آن
 پرهیز کند، اما اولین آخرین را ندید. فضل خاتم النبیین جهت این بود. چون عاشق انانیت
 رها کند، معشوق و مطلوب هم انانیت رها کند.» (اعتمادی، ۱۴۰۰: ۳۶۲) عشق زمینی
 مقدمه‌ایست بر رسیدن به عشق حقیقی و الهی. علاقه این چینی سبب صلح درونی و بالتبع
 صلح بیرونی می‌شود. مولانا در ابتدای مثنوی بعد از نالیدن از رنج فراق به تعریف و تعظیم
 عشق می‌پردازد. ادر نظر مولانا هر کسی از گرفتار عشق بزرگی شود نفس او از همه
 عیب‌ها و آلودگی‌ها پاک می‌گردد و خلقتش دگرگون می‌شود.

هر که را جامه ز عشقی چاک شد او ز حرص و جمله عیبی پاک شد
 (مولوی، ۱۳۶۲، ۱، د، ۲۲)

مولانا عشق را طبیب کل بیماری‌های انسان و سبب از بین رفتن تمام خودبینی و خودنمایی او می‌داند.

شاد باش ای عشق خوش سودای ما ای طبیب جمله عِلّت‌های ما
ای دَوای نَخوت و ناموس ما ای تو افلاطون و جالیوس ما
(همان، د، ۱، ب، ۲۲ و ۲۳)

عشق آیینی دارد و رای تمام دین‌ها و آیین‌ها و دین و مذهب عاشقان تنها خداست.
مَلّت عشق از همه دین‌ها جداست عاشقان را مَلّت و مذهب خداست
(همان، د، ۲، ب، ۱۷۷۰)

عشق ورزیدن زمانی که انسان را از منیت و خودبینی دور کرده و او را به عشق حقیقی نزدیک سازد، می‌تواند یکی از مصادیق اصلی خود مراقبتی معنوی باشد. زیرا دلی که عشق را تجربه کرده باشد آستانه تحمل بالایی در برابر رنج‌ها دارد و انسان عاشق با دلایلی و رای فهم عقل جزیی و محاسبه‌گر می‌تواند با دیگرخواهی مطلق و عبور از خودبینی و خودخواهی حال خوبی را تجربه کند که قابل وصف نیست.

۲-۵- طلب و نیایش

اولین منزل و قدم در رسیدن به حقیقت طلب است. «حقیقت طلب در هر دلی گروست. مرد این کار مردی عظیم است و درد این دردِ دردی الیم است. مرد دردش در میان باید و وی را دیده بی‌گمان باید.» (سجادی، ۱۳۸۶: ۵۳) درخواست و طلب بنیادترین راه برای کسب و دریافت از دریای بی‌کران رحمت الهی است.

تا نگرید کودک حلوا فروش بحر رحمت در نمی‌آید به جوش
(مولوی، ۱۳۶۲، د، ۱، ب، ۴۴۲)

مولانا توصیه می‌کند هرکسی به اندازه استعداد و ظرفیت وجودی خود در طلب درک حقیقت و معرفت باشد، چرا که آگاهی خارج از تحمل، سبب گمراهی می‌شود. همانطور که رعایت فاصله آفتاب نعمت و عدم رعایت آفت است.

آرزو می‌خواه، لیک اندازه خواه برتابد کوه را یک برگ کاه
آفتابی کز وی این عالم فروخت اندکی گر پیش آید جمله سوخت

(همان، د، ۱، ب، ۱۴۰ و ۱۴۱)

او طلب و حاجت را لازمه هستی انسان می‌داند و نوید جوشش دریای بی‌انتهای
بخشش خداوند را در آشکار ساختن و ازدیاد طلب نزد حق می‌دهد.

پس کمند هست‌ها حاجت بود قدر حاجت مرد را آلت بود
پس بی‌فزا حاجت ای محتاج زود تا بجوشد در کرم دریای جود

(همان، د، ۱، ب، ۳۲۷۹ و ۳۲۸۰)

انسان به صورت فطری نیازمند اتصال به نیرویی برتر و مقدس است و این نیاز زمانی
که در نهایت استیصال و درماندگیست نمود بیشتری دارد. زیرا زمانی که انسان دست از
تمام اسباب دنیایی می‌شوید با تمام وجود و صدق دل به درگاه حق پناه می‌برد و خدا
چنین بنده ناچاری را از محضر خویش بی‌جواب نمی‌گذارد. «چه حق سبحانه هر سؤال که
از سر صدق و اضطرار بود قرین اجابت گرداند آمَن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَا»
(کاشانی، ۱۳۸۹: ۱۴۵)

یاد کردن حق را خدا خود به بندگان آموخت.

أذكر الله شاه ما دستور داد اندر آتش ما را نور داد

(مولوی، ۱۳۶۲، د، ۲، ب، ۱۷۱۵)

نیازهای انسان را خلق کرد تا با ناله او شیر رحمت الهی آشکار شود.

طفل حاجات شما را آفرید تا بنالید و شود شیرش پدید
گفت ادعوا الله بی‌زاری مباش تا بجوشد شیرهای مهرهاش

(همان، د، ۲، ب، ۱۹۵۳ و ۱۹۵۴)

پس هر چه در دل تنگ داری بر زبان بران و به دنبال هیچ آداب و رسومی مباش.

هیچ آدابی و ترتیبی مجو هر چه می‌خواهد دل تنگت بگو

(همان، د، ۲، ب، ۱۷۸۴)

در همان ابتدای دفتر اوّل مثنوی، در داستان کنیزک و پادشاه، زمانی که پادشاه از طبیبان دنیایی برای درمان معشوق خود درمانده می‌شود. چاره کار را در آستان خداوند جل جلاله می‌یابد و در راز و نیاز با حق چنان بیخویش می‌شود که گویی در غرقاب فناست. پادشاه مدح و ثنا می‌گوید و طلب حاجت را با تمام جانش از سر می‌گیرد. اینجاست که بحر بخشایش به جوش می‌آید و پادشاه حاجت روا می‌گردد.

شاه چو عجز آن حکیمان را بدید	پا برهنه جانب مسجد دوید
رفت در مسجد سوی محراب شد	سجده‌گاه از اشک شاه پر آب شد
چون به خویش آمد ز غرقاب فنا	خوش زبان بگشود در مدح و ثنا
کای کمینه بخششت ملک جهان	من چه گویم؟ چون تو می‌دانی نهان
ای همیشه حاجت ما را پناه	بار دیگر ما غلط کردیم راه
لیک گفتی: گرچه می‌دانم سرت	زود هم پیدا کنش بر ظاهر و نهان
چون برآورد از میان جان خرو	اندر آمد بحر بخشایش خروش

(همان، د، ۱، ب، ۵۵ تا ۶۱)

مرتبه دیگری از راز و نیاز وجود دارد که در آن نیایش خالصانه و نه برای جلب منفعت و دفع ضرر است که صرفاً از روی عشق به حق و رضای اوست. در پی هر یارب چنین عبودیتی لبیک‌های بی‌شماری از جانب حق نثار انسان می‌گردد.

چون بنالد زار، بی‌شکر و گله	افتد اندر هفت گردون غلغله
هر دمش صد نامه صد پیک از خدا	یاری زو، شصت لبیک از خدا

(همان، د، ۱، ب، ۱۵۷۷ و ۱۵۷۸)

در مقابل توصیه بسیار در جهت دعا و درخواست حاجت، مولانا در کمال هوشمندی از دعاها بی‌سخن می‌گوید که موجب هلاک است و کرم خدا آن را مردود می‌کند.

شکر حق را کآن دعا مردود شد	ما زیان پنداشتیم آن سود شد
بس دعاها کآن زیان است و هلاک	وز کرک می‌نشود یزدان پاک

(همان، د، ۲، ب، ۱۳۹ و ۱۴۰)

در مقابل اصطلاح عرفانی حجاب ظلمانی، صحبت از حجابی دیگر است، مخرب‌تر و خطرناک‌تر از حجاب مزبور و آن حجاب نورانیست با ظاهری خوش و باطنی آلوده. مولانا مراقبه و راز نیاز با خدا را در برخی از انسان‌ها موجب بروز غرور و خودبینی در ایشان می‌داند. این عجب و غرور باعث رانده شدن انسان از درگاه خداست. بنابراین رعایت حد و ادب نزد حق تعالی حتی در راز و نیاز نیز ضروریست.

چون تو را ذکر و دعا دستور شد ز آن دعا کردن دلت مغرور شد
همسخن دیدی تو خود را باخدا ای بسا کو زین گمان افتد جدا
گرچه با تو شه نشیند بر زمین خویشان بشناس و نیکوتر نشین

(همان، ۲، ب، ۳۳۹ تا ۳۴۱)

البته مولانا معتقد است هم دعا و هم اجابت از جانب خداست و انسان اراده‌ای در آن ندارد. پس مهمترین درخواست ما از آستان منزله حق، طلب جاری ساختن سخنان نیکوییست که رحم و مروت خدا را متوجه حال ما می‌کند.

یاد ده ما را سخن‌های دقیق که تو را رحم آورد آن، ای رفیق
هم دعا از تو اجابت هم ز تو ایمنی از، تو مهابت هم ز تو
گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن مصلحی تو، ای تو سلطان سخن

(همان، ۲، ب، ۶۹۱ تا ۶۹۳)

سکوت یکی از تمرینات مهم عرفانیست که نزد عرفا اهمیت ویژه‌ای دارد. انسان برای رسیدن به معنا گاه لازم است با سکوت آگاهانه از قیل و قال دنیا دور شود. و در خلوتی عاشقانه به گفتگو با پروردگار خویش بپردازد. گفتگویی از جنس معنا و در جستجوی معنا. این گفتگو که در اصطلاح عرفا مراقبه نامیده می‌شود، منجر به حالات خوش و مطلوبی در انسان می‌شود که با هیچ خوشی دنیایی قابل قیاس نیست. «شیخ روزبهان فرماید: مراقبه تعرض روح است نفحات حق را، و این اشاره به گفتار رسول خدا است که فرموده: ان لربکم فی ایام دهرکم نفحات فتعرضوا لها. (خدا را در ایام زندگانی شما نفحه‌هایی است، خود را در معرض آن قرار دهید).» (نوربخش، ۱۳۸۱: ۶۲)

گفت و گوی ظاهر آمد چون غبار مدتی خاموش خو کن، هوشدار

(مولوی، ۱۳۶۲، ۱، د، ب، ۵۷۷)

لحظاتی که انسان در خلوت خود با حاکم مطلق جهان به دعا و نیایش می‌نشیند، طوری که از تمام دنیا بریده و به دامن آن مهربان دانا می‌آویزد وجودش سراسر مهر گشته و حالش دگرگون می‌شود. مراقبه‌ای که مصداق دقیق مراقبت از خویش است در برابر آفات و گزندهای دنیایی.

۲-۶- توکل و امید

توکل به معنای اعتماد و واگذاری امور به شخصی معتمد است و در اصطلاح تفویض کردن امر به خداوند و وکیل قرار دادن خدا در کارهاست به طوری که از هر عامل انسانی و دنیایی دست شسته و امور خود را با اطمینان و یقین قلبی به خداوند حواله کند. «توکل در لغت به معنای سپردن کار خود به خداوند، و در ارشاد رهروان حق نیز همین معنی در رابطه با سیر روحانی آنها، و با امید به عنایتی از جانب پروردگار همراه است که زندگانی این جهانی را بر سالک آسان کند، و راه را برای رسیدن به معرفت حق هموار سازد.» (استعلامی، ۱۳۹۹: ۶۰۶)

البته حقیقت این امر به درجات ایمان و یقین انسان وابسته است. خداوند به سبب داشتن خصایل منحصر به فرد و ورای صفات انسانی سزاوار چنین اعتمادیست. از جمله این خصوصیات علیم بودن خداست. علیم بودن خدا شامل هر امر ظاهر و باطن و فاش و پنهان است. حق تعالی با علم بر تمام امور، فراتر از زمان و مکان، لاینقطع عنایات و برکات خاص و عام خود را در عالم جاری می‌سازد. با یقین بر این امر که خدا خیر مطلق است و از او جز خیر صادر نمی‌شود، واگذاری تمام امور به او و تسلیم گشتن در برابر اراده‌اش برای مؤمن حقیقی محرز می‌گردد. توجه مولانا به این مهم دقیقاً از منظر خودمراقبتی معنویست. آنجا که می‌فرماید:

در حذر شوریدن شور و شر است رو توکل کن، توکل بهتر است

(مولوی، ۱۳۶۲، ۱، د، ب، ۹۰۹)

احتیاط نامعقول و افراطی در انجام امور باعث اضطراب و پریشانیست. توکل انسان را از بدگمانی و وسواس مرضی می‌رهاند. اما توکل شرایط و آدابی دارد که در ادامه آن را در آینه سخن مولانا به تماشا خواهیم نشست.

گفت پیغمبر به آواز بلند: با توکل زانوی اشتر ببند
رمز الکاسب حبیب الله شنو از توکل در سبب، کاهل مشو

(همان، ۱د، ۹۱۳ و ۹۱۴)

ممکن است تعریف پیشین از توکل در اوهام افراد فرصت طلب سبب بروز کاهلی شود و توکل بهانه‌ای برای سستی و اهمال ایشان گردد. حال آنکه مولانا احتیاط منطقی و موجه را شرط عقل می‌شمارد و توکل را مانعی بر عدم تلاش نمی‌داند.

گر توکل می‌کنی، در کار کن کشت کن، پس تکیه بر جبار کن

(همان، ۱د، ۹۴۷)

توکل بعد از نهایت تلاش و به معنی واگذاری نتیجه به خداوند رحمان و رحیم است. امید ثمره توکل صحیح به خدا است. انسان بدون داشتن امید در چالش‌های زندگی، تبدیل به فردی خمود و افسرده می‌شود که برای ادامه زندگی انگیزه‌ای ندارد. اعتماد قلبی به خدا و امید به توجه و عنایت او، لازمه ادامه حیاتی پویا و برخورداری از روانی سلامت است.

پاسبان من عنایات وی است هر کجا که من روم، شه در پی است

(همان، ۲د، ۱۱۵۶)

این بیت به تنهایی می‌تواند مانیفست و پارادایم فکری یک انسان آگاه، برای بهبود شرایط زندگی و وضعیت روحیش در تمام عمر باشد. موج امید در این بیت به هر روح منجمدی، قوای تازه می‌بخشد و آن را به تعالی وا می‌دارد.

نی مشو نومید، خود را شاد کن پیش آن فریادرس فریاد کن
کای محب عفو، ما را عفو کن ای طبیب رنج ناسور کهن

(همان، ۱د، ۳۲۵۲ و ۳۲۵۳)

مولانا در تمام ابیات مستقیم و غیرمستقیم به اهمیت شاد بودن انسان تأکید دارد. ناامیدی سبب غم و محنت است پس آن عارف عالم ما را از آن برحذر می‌دارد. تا فریادرسی هست که به داد رنج‌های کهنه و پنهان ما رسد، جایی برای یأس و حرمان در دل مؤمن به حق نمی‌ماند.

ناامیدی را خدا گردن زده است چون گناه و معصیت طاعت شده است

(همان، ۱د، ۳۸۳۶ب)

مولانا با توجه به آیات قرآن انسان را به امیدواری دعوت می‌کند. زیرا خداوند در کتاب مبین قرآن، خود همواره انسان را به رحمت خود امید داده و به او نوید آمرزش گناهانش را می‌دهد. «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً» (آیه ۵۲ سوره زمر)

صد پدر صد مادر اندر حلم ما هر نفس زاید در افتد در فنا
حلم ایشان کف بحر حلم ماست کف رود، آید، ولی دریا بجاست

(همان، ۱د، ۲۶۷۵ب و ۲۶۷۶)

رحمت و مهربانی که از آن سخن رفت، و رای درک بشر است. محبت پدر و مادر در حق اولاد خود، نهایی ترین مرتبه حلم است در ادراک انسان. حال آنکه حتی محبت پدر و مادر در قیاس با مهربانی و مرحمت خدا مثال کف است به دریا. محبت خدا پایدار و برقرار و همیشگیست و مهر و عطوفت والدین هم عنایت اوست بر انسان و برگرفته از دریای محبت او.

۲-۷- خودشناسی

یکی از مهترین راه‌های اتصال به خودبرتر، رسیدن به شناخت کافی به خود است. خودشناسی به انسان کمک می‌کند با انسان با تمرکز به درون و بیرون خود و اصلاح نقاط ضعف و تعالی نقاط قوت قدم در مسیر کمال و خداشناسی می‌نهد. «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (حدیث نبوی)

خودشناسی توجه انسان به اعمال و رفتار دیگران را می‌کاهد. فردی که تصمیم به شناخت ریشه‌ای خود و رفتارهایش دارد، در ابتدا با خودانتقادی و در ادامه با خود

اصلاحی به صلح درونی می‌رسد. هرکس با خود و دنیای درون خود به صلح رسیده باشد، دنیای بیرون را زیباتر و دلچسب‌تر می‌بیند. خودشناسی به تلطیف روح و آرامش روان کمک بسیاری می‌کند. برای رسیدن به این هدف مهم، نیاز به کسب آگاهی و عمل به آموزه‌هاست.

مولانا با تأکید بر اهمیت خودشناسی راهنمایی‌های ارزنده‌ای برای طالبان این معرفت دارد. او عنایت خدا و اذن و یاری حق را اولین شرط مسلّم شروع خودشناسی می‌داند.

چون خدا خواهد که مان یاری کند میل ما را جانب زاری کند
ای خنک چشمی که آن گریان اوست ای همایون دل که آن بریان اوست
آخر هر گریه آخر خنده‌ای است مرد آخر بین مبارک بنده‌ای است

(مولوی، ۱۳۶۲، د، ۱، ۱۳۶ تا ۱۹۸)

گریه و زاری در این ابیات در نتیجه وقوف شخص بر نواقص و کاستی‌های خویش است. اخذ این بینش و تلاش برای رفع هر نقیصه و کاستی، در سایه عنایت ایزد رحمان است. چه فرخنده گریه‌ایست و مبارک بنده‌ای که در نهایت این مسیر به تعالی روح و آرامش جان می‌رسد. همچنین می‌فرماید:

دیده آ، بر دیگران نوحه‌گری مدّتی بنشین و بر خود می‌گری
ز ابر گریان، شاخ، سبز و تر شود ز آنکه شمع از گریه، روشن‌تر شود

(همان، ۲، د، ۴۷۹ و ۴۸۰)

منظور مولانا از گریه کردن بر خود در این ابیات، توجه دقیق به خود و صلب توجه از مشکلات رفتاری دیگران است. چنین گریه‌ای مصداق خودشناسی است که منتهی به معرفت و رشد می‌شود. با توجه با مطالب مذکور، خودشناسی که به کمال و معرفت منجر شود، قادر است انسان را از هر گزند بر روح و جان محافظت کند پس قدم در این راه پنجره‌ای است بر خودمراقبتی معنوی و پاسبانی از گوهر جان.

۲-۸- روابط بین فردی

انسان موجودی اجتماعیست، بدین سبب همواره به دنبال برقراری ارتباط بین افراد دیگر است. ایجاد رابطه سالم مهارت‌یست که می‌تواند در رشد شخصیتی و حتی روحی انسان تأثیر بسزایی بگذارد. در برقراری ارتباط، رعایت حقوق و دقت در عدم آسیب رسانی به خود و دیگران نکته حائز اهمیت است. بنابراین حفظ تعادل در روابط بین فردی و انتخاب افراد مناسب برای برقراری ارتباط و تعامل اهمیت ویژه‌ای در خودمراقبتی دارد.

در خبر، خیرالامور اوساطها نافع آمد ز اعتدال، اخلاطها

(مولوی، ۱۳۶۲، د۲، ب۳۵۱۲)

با توجه به اینکه شکست و سرخوردگی در هر رابطه‌ای ممکن است تبعات جبران ناپذیری بر روح و روان انسان باقی بگذارد، پس کسب این مهارت واجب و ملزم بر اخذ تعلیماتی از بزرگان صاحب تجربه است. مولانا به عنوان یک عالم و عارف اندیشمند، در مثنوی معنوی ابیات برجسته و درخشانی در مورد چگونگی برقراری ارتباط سالم دارد. مهمترین دلیل امعان نظر در برگزیدن مصاحب و معاشر بهره‌ای است که افراد، در روابط از هم دریافت می‌کنند. منظور از بهره تبادل انرژی و فعل و انفعالات روحی است. وقوع این تبادل خارج از اراده، حتی بدون مکالمه زبانی و فقط صرف همنشینی و قرابت مکانی نیز ممکن است. پس دقت به حضور در مکان‌های مناسب و همنشینی با افراد شایسته نیز مدنظر این موضوع است. همان‌طور که مولانا می‌فرماید:

از لقای هر کسی، چیزی خوری وز قران هر قرین، چیزی بری

(همان، د۲، ب۱۰۹۱)

«میان افراد انسانی، فعل و انفعالات روحی و اخلاقی حاکم است. هر کس از دیگری تأثیر می‌گیرد و تأثیر می‌گذارد چه بخواهد و چه نخواهد. مولانا این تأثیر و تأثر را به عرصه پدیده‌های جهانی نیز می‌کشد و در تبیین تأثیر مصاحبت مثال‌هایی می‌آورد.» (زمانی، ۱۴۰۰: ۲۹۰)

تشخیص درون انسان‌ها برای اینکه انتخاب امن و درستی در دوستی و روابط داشته باشیم کاری غامض و دشوار است. چرا که افراد بسیاری هستند که با نقاب انسانیت به ما نزدیک می‌شوند ولی باطنی اهریمنی و تاریک دارند. از این رو، دست یاری دادن به افراد ناآشنا بدون شناخت کافی و کسب آگاهی منتج به عواقب غیر قابل جبران روحی و اجتماعی می‌شود.

چون بسی ابلیس آدم روی هست پس به هر دستی شاید داد دست
(مولوی، ۱۳۶۲، د، ۱، ب ۳۱۶)
او معتقد است، هرکسی شایستگی همصحبتی با انسان را ندارد و دقت در انتخاب مصاحب خوب در کیفیت زندگی انسان اهمیت دارد.

گفت: یار بد بلا آشفتن است چونکه او آمد، طریقم خفتن است
(همان، د، ۲، ب ۳۶)
خواب، بیداری است چون با دانش است وای بیداری که با نادان نشست
(همان، د، ۲، ب ۳۹)
دوری آگاهانه از یار بد نشانه کمال شخصیت و دوستی با نادان سبب آسیب‌های روحی و شخصیتی است.

هرکه با ناراستان همسنگ شد در کمی افتاد و عقلش دنگ شد
(همان، د، ۲، ب ۱۲۳)
عدم رعایت تناسب و هم‌مرتبی در دوستی و روابط صمیمی، منجر به تنزل شخصیت و تباهی عقل است. اعتماد و پشتگرمی به محبت افرادی که خوی بی‌وفایی و پیمان شکنی دارند، همچون راه رفتن روی پل شکسته خطیر و هولناک است.

سوی لطف بی‌وفایان خود مرو کآن پل ویران بود، نیکو شنو
(همان، د، ۲، ب ۲۸۴۲)

یکی از کانال‌های ارتباطی مؤثر برای ایجاد تعامل میان دو فرد، کلام است. انسان توسط کلام یا حتی زبان بدن می‌تواند احساسات و خواسته‌های خود را به دیگران منتقل کند. کلام در عین اینکه قادر است سبب بهبود روابط شود می‌تواند تاثیر منفی در آن داشته باشد. رعایت تعادل در سخن گفتن، تفکر قبل از جاری ساختن سخن بر زبان و به خصوص اهمیت سکوت مسائلی است که همواره مورد تأکید حوزه‌های مختلف از جمله روانشناسی و عرفان بوده است. مولانا نیز در مثنوی به این موضوع پرداخته و اندرزهای سودمندی در این زمینه ارائه نموده است که می‌تواند با ایضاح مخاطب او را در مسیر خودمراقبتی معنوی یاری نماید.

آدمی مخفیست در زیر زبان این زبان پرده است بر درگاه جان
چون که بادی پرده را در هم کشید سرّ صحن خانه شد بر ما پدید
کاندر آن خانه گهر یا گندم است؟ گنج زر، یا جمله مار و کژدم است؟

(همان، ۲، ب ۸۴۵ تا ۸۴۷)

ابیات فوق از دو جنبه قابل گفتگو هستند؛ اول فردی که شنونده است و دوم گوینده کلام. هر دو باید به اهمیت پیام این ابیات توجه کنند. شنونده کلام با زبان گشودن مخاطب، امتیاز شناخت شخصیت واقعی آن شخص را به دست می‌آورد. همین‌طور گوینده سخن فرا می‌گیرد با رعایت اصول سخن گفتن و اندیشه قبل از گفتار به اهداف خود دست یافته و خود را از هر گونه آسیب احتمالی سخنان نسنجیده مصون بدارد.

گفت پیغمبر که هر که سر نهفت زود گردد با مراد خویش جفت

(همان، ۱، ب ۱۷۶)

مولانا با تمسک به حدیثی ثمین از پیامبر اسلام «اسْتَعِينُوا عَلَىٰ إِجْاحِ الْخَوَائِجِ بِالْكِتْمَانِ فَإِنَّ كُلَّ ذِي نِعْمَةٍ مَحْسُودٌ» (فروزانفر، ۱۳۶۱: ۳) راز مهمی را گوشزد می‌کند. سخن گفتن در مورد اهداف و برنامه‌های آتی می‌تواند مورد حسادت دیگران گرفته و تاثیر انرژی نامطلوب آن فرد موجب منتفی گشتن برنامه شود. همین‌طور راهنمایی نادرست عمدی یا غیرعمدی از جانب مشاور می‌تواند اثرات ناخوشایندی در روند کارها داشته باشد.

شکست در هدف‌های زندگی می‌تواند موجب صدمات روحی و روانی شود پس دقت در انتخاب مصاحب و عدم فاش نمودن اسرار زندگی در حد معقول، مستقیم و غیر مستقیم بر سلامت روان ما اثر دارد.

۲-۹- دلیل و راهنما

در دنباله بحث قبلی و آگاه گشتن از صدمات قطعی مصاحبان ناجنس، نیاز به معرفی و شمردن ویژگی‌های یاران موافق و مقبول عقل و دل پیش می‌آید. لزوم حضور همنشین و برقراری ارتباط در بند قبلی محرز گشت؛ لذا در این قسمت به کیستی و مختصات دوست و رفیق شایسته تعامل و تفاهم، همچنین چگونگی تمییز و تشخیص ایشان خواهیم پرداخت. از نگاه مولانا دل گواه روشنی است در شناخت همنشین درخور. هر جا که دل بدان کشش دارد، معنایی در آن نهفته است و اهل دلی چشم انتظار توست. اما میل نفس همواره تو را به گمراهی و همنشینی با افراد ناموجه می‌کشاند.

دل تو را در کوی اهل دل کشد تن تو را در حبس آب و گل کشد

(مولوی، ۱۳۶۲، ۲د، ۷۲۵ب)

همنشینی با اهل دل و اولیا حق به منزله همنشینی با خداست و غیر از این ثمره‌ای جز هلاک و اضطراب برای جان و روان ندارد. چنین شخصی مانند قطره‌ایست که از دریای کل دور افتاده است.

هر که خواهد همنشینی خدا تا نشیند در حضور اولیا

از حضور اولیا گر بسکلی تو هلاکی زآنکه جزو بی کلی

(همان، ۲د، ۲۱۶۳ب و ۲۱۶۴)

اولیا حق برترین راهنما و مرشد برای انسان هستند. سخنان نرم و درشت آنان را باید به جان خرید زیرا آنان پشتوانه معنوی و دینی انسانند.

گفته‌های اولیا نرم و درشت تن مپوشان، زآنکه دینت راست پشت

گرم گوید سرد گوید خوش بگیر زآن ز گرم و سرد بجهی وز سعیر

(همان، ۱د، ۲۰۵۵ب و ۲۰۵۶)

ایشان عقل عقل هستند و دیگر انسان‌ها باید تابع مطلق آنها گردند تا چنگ بر ریسمان سعادت و سربلندی زنند.

عقل عقلند اولیا و، عقل‌ها بر مثال اشتران تا انتها

اندر ایشان بنگر آخر ز اعتبار یک قلاووزست و جان صد هزار

(همان، ۱د، ۲۴۹۸ و ۲۴۹۹)

نگاه عبرت بین آدمی نتیجه متابعت اهل حق را در می‌یابد و برای نجات روح خویش از بند و زنجیر دنیا به دامن اولیا می‌آویزد. مخلص کلام، برای مراقبت از جسم و جان انسان باید به دنبال رفاقت با کاملان و واصلان باشد. زیرا ایشان راه و رسم اتصال به منبع عظیم کیهان را می‌دانند و مسیر را برای رسیدن هموار می‌کنند. وصلی که انسان را از غیر بری می‌کند و این گسستن برایش نویدبخش روحی آرام و ساکن است.

۳- نتیجه‌گیری

امروزه سازمان‌ها و انجمن‌های مطرح جهان، در پی تحقیقات گسترده خود به اهمیت بعد معنوی بر سلامت جسم و روان تاکید بسیار دارند. ضرورت خودمراقبتی معنوی و نقش معنویت در برخورداری از روانی سالم و زندگی با کیفیت بالا با عناوین مختلف در تمام ادیان الهی مطرح شده است. از آنجا که انسان از بدو آفرینش در پی منبع اصلی جهان هستی و درصدد اتصال به آن جهت رسیدن به آرامش است، لذا مسئله شناخت نیازهای معنوی و کنترل و رفع آن می‌تواند جزو مهمترین دغدغه‌های بشر امروز باشد. برای دستیابی به چنین شناختی، نیاز به منابع معتبر و قابل اطمینان است. کتاب مثنوی معنوی با مضامین برجسته اخلاقی و معنوی قادر است یکی از این منابع معتبر برای رهنمون انسان به معرفت خودمراقبتی معنوی باشد. مولانا در خلال ابیات مثنوی، کوشیده است با بهره‌گیری از آیات و احادیث، همین‌طور تجارب زیستی خود، چرایی، چگونگی و ضرورت رعایت برخی مؤلفه‌ها که می‌تواند در زیر مجموعه موضوع خودمراقبتی معنوی قرار گیرد را در بهبود حال روحی و روانی انسان ضروری جلوه دهد. در این پژوهش توفیق یافتیم،

مصادیق برجسته خودمراقبتی معنوی را از نگاه مولانا تحت ۸ عنوان کلی: ۱- خدا و معنویت ۲- دین و ایمان ۳- روح و جان ۴- عشق ۵- طلب و نیایش ۶- توکل و امید ۷- خودشناسی ۸- روابط بین فردی ۹- دلیل و راهنما دسته بندی و استخراج شد. موارد فوق می توانند در حوزه های اجتماعی، تربیتی، انسانی و سلامتی مورد عنایت متولیان امر باشند.

کتابنامه

- قرآن کریم
- احمدی فراز، مهدی و همکاران (۱۳۹۶) *درآمدی بر خودمراقبتی معنوی*. اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان.
- استعلامی، محمد (۱۳۹۹) *فرهنگنامه تصوّف و عرفان*. تهران: انتشارات فرهنگ معاصر.
- اسدزندی، مینو (۱۳۹۵) *خودمراقبتی معنوی*. تهران: انتشارات رسانه تخصصی.
- اسکاول شین، فلورانس (۱۳۹۸) *چهار اثر*. تهران: نیک فرجام.
- اعتمادی، محمدجواد (۱۴۰۰) *کرامت کلمات*. تهران: معین.
- بلخی، جلال الدین محمد بن محمد بن الحسین (۱۳۶۲) *مثنوی معنوی*. تصحیح رینولد الین نیکلسون، تهران: مولی.
- چیتیک، ویلیام و همکاران (۱۳۸۷) *میراث مولوی*. ترجمه مریم مشرف. تهران: سخن.
- زمانی، کریم (۱۳۹۹) *شرح جامع مثنوی معنوی*. تهران: اطلاعات.
- سجادی، سید جعفر (۱۳۸۶) *فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی*. تهران: طهوری.
- طباطبایی، محمدحسین، و موسوی، محمدباقر (۱۳۷۸) *تفسیر المیزان (ترجمه)*. قم: جمعه مدرّسین حوزه علمیه قم.
- فرخزاد، فروغ (۱۳۸۳) *دیوان کامل اشعار فروغ فرخزاد*. تهران: مؤسسه مرز فکر.
- فروزانفر، بدیع الزمان (۱۳۶۱) *احادیث مثنوی*. تهران: امیرکبیر.
- کاشانی، عزالدین محمود بن علی، (۱۳۸۹)، *مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه*. تصحیح جلال الدین همایی. تهران: زوار.

- مهدوی، ناصر (۱۳۹۹) مولانا و حکایت رنج انسان، تهران: دوستان.
- نوربخش، جواد (۱۳۸۱) در بهشت صوفیان. تهران: یلدا قلم.
- نورمحمدی، غلامرضا (۱۴۰۰) «نقش معنویت دینی بر سلامت جسمی»، فصلنامه علمی پژوهشی قرآن و طب، دوره ۶، شماره ۴، صص ۶۲-۷۱.

References

- The Holy Quran. (n.d.).
- Ahmadi Faraz, M., & Colleagues. (2017). Darāmadī bar khod-morāqebat-e ma'navī [An introduction to spiritual self-care]. Enteshārāt-e Dāneshgāh-e Esfahān. [in Persian]
- Estelāmī, M. (2020). Farhangnāme-ye tasavvof va 'erfān [Encyclopedia of Sufism and Irfan]. Farhang-e Mo'āsher. [in Persian]
- Asadzandi, M. (2016). Khod-morāqebat-e ma'navī [Spiritual self-care]. Resāne-ye Takhaşşoşī. [in Persian]
- Scovel Shinn, F. (2019). Chahār asar [Your Faith is Your Fortune / The Game of Life and How to Play It / The Secret Door to Success / The Power of the Spoken Word] (Four Works). Nik Farjām. (Original work published earlier). [in Persian]
- E'temadi, M. J. (2021). Kerāmat-e kalemāt [The Dignity of Words]. Mo'īn. [in Persian]
- Balkhī, Jalāl al-Dīn Muḥammad ibn Muḥammad ibn al-Ḥusayn (Rumi). (1983). Masnavī-ye ma'navī [The Spiritual Couplets] (R. A. Nicholson, Ed.). Mowlā. [in Persian]
- Chittick, W. C., & Colleagues. (2008). Mīrāş-e Mowlavī [The Heritage of Rumi] (M. Mosharraf, Trans.). Sokhan. (Original work published earlier). [in Persian]
- Zamānī, K. (2020). Sharḥ-e jāme'-e Masnavī-ye ma'navī [The Comprehensive Commentary on the Masnavi]. Ettelā'āt. [in Persian]
- Sajjādī, S. J. (2007). Farhang-e eştelāḥāt va ta'bīrāt-e 'erfānī [Dictionary of Mystical Terms and Expressions]. Tahūrī. [in Persian]
- Ṭabāṭabā'ī, M. H., & Mousavī, M. B. (1999). Tafsīr al-Mīzān (Translation). Jāme'e-ye Modarresīn-e Ḥawze-ye 'Elmīye-ye Qom. [in Persian]
- Farrokhzād, F. (2004). Dīvān-e kāmel-e ash'ār-e Forūgh Farrokhzād [The Complete Divan of Forugh Farrokhzad]. Mo'assese-ye Marz-e Fekr. [in Persian]
- Forūzānfār, B. al-Zamān. (1982). Aḥādīs-e Masnavī [The Hadiths in the Masnavi]. Amīr Kabīr. [in Persian]

- Kāshānī, ‘Izz al-Dīn Maḥmūd ibn ‘Alī. (2010). *Miṣbāḥ al-hidāya wa miftāḥ al-kifāya* [The Lamp of Guidance and the Key to Sufficiency] (J. Homā’ī, Ed.). Zavvār. [in Persian]
- Mahdavi, N. (2020). *Mowlānā va hekāyat-e ranj-e ensān* [Rumi and the Narrative of Human Suffering]. Dostān. [in Persian]
- Nūrbakhsh, J. (2002). *Dar behesht-e šūfīyān* [In the Paradise of Sufis]. Yaldā-ye Qalam. [in Persian]
- Nūrmuḥammadī, G. (2021). *Naqsh-e ma‘navīyat-e dīnī bar salāmat-e jesmi* [The role of religious spirituality on physical health]. *Qur‘ān va Ṭebb*, 6(4), 62–71. [in Persian].