

★استاد محمد علی طاهری

بنیانگذار طب مکمل فرا درمانی و نویسنده کتاب انسان از منظری دیگر
قسمت چهارم

با معرفی طب مکمل «فرا درمانی» به عنوان درمانی متکی بر عرفان، اطلاع از مفهوم «عرفان» در این تعبیر لازم بوده، آشنایی با رابطه عرفان و درمان مفید به نظر می‌رسد. از این رو، پیرو مباحث پیشین، به نکاتی در این باره اشاره می‌شود

●عرفان
<p>عرفان، رسیدن به اشراق و روشن بینی و درک هستی (معرفت به آن) بر روی پله عشق است. بنابراین، می‌توان گفت که عرفان، چشم ظاهر بین را به چشم باطن‌بین تبدیل می‌کند. همه انسانها با چشم ظاهر بین متولد می‌شوند و اغلب آنها حتی در عبادات خود فقط متکی به ظاهر آن هستند. اما دنیای عرفان، دنیای ارتقای دید است:</p> <p>ای خانه پرستان چه پرستید گل و سنگان</p> <p>آن خانه پرستید که خویشان طلبیدند</p> <p>عرفان چشم دل را به رویت خداوند بینا می‌کند، طوری که در هر چیز می‌توان پرتو روی او را دید:</p> <p>به دربیــــا بنگرم دریا تو بینم</p> <p>به صحرا بنگرم کوه و در و دشت</p> <p>نشان از قسامت رعنا تو بینم</p>

به این ترتیب، انسان در مسیر عرفان به چشم باطن‌بینی می‌رسد که او را از نگاه شرک‌آمیز نجات داده، همه توجه وی را معطوف به خداوند می‌کند:

رسد آدمی به جایی که بجز خدا نبیند

بگر که تا چه حد است مقام آدمیت

(سعدی)

به طور مسلم، در این جا منظور از باطن‌بینی، دیدن درون افراد، فکر خوانی، شخصیت خوانی و… نیست. زیرا بر اساس ستار بودن خداوند، این توانایی‌ها که ورود به حریم شخصی دیگران است، نمی‌تواند الهی باشد.

●**عرفان و کیفیت زندگی**

هر عمل و اندیشه‌ی انسان دو بُعد دارد: بُعد کمی و بُعد کیفی . این دو بُعد هرگز از هم جدا نیستند و جدا نخواهند بود. برای مثال در اعمال عبادی می‌توان نماز را مثال زد. هر فردی می‌تواند نماز بخواند و می‌تواند اقامه صلوه کند؛ یعنی مقیم کوی یار شود. این دو از کیفیت کاملاً متفاوتی برخوردار است؛ در حالی که کمیت یکسانی دارد. یعنی در هر دو، وضو گرفتن، رعایت احکام لباس و مکان و … نمازگزار و انجام ظواهر نماز رو به جهتی مشخص وجود دارد؛ اما بر هر یک، کیفیت کاملاً متفاوتی حاکم است. بالا بردن کیفیت اعمال بر پله عشق بوده، از دستاوردهای عرفان است. به همین دلیل، می‌توان عرفان را نوعی ارتقای کیفی دانست. از این گذشته، همان طور که اشاره شد، انسان از دو منظر به هستی نگاه می‌کند: نگاه کمی و نگاه کیفی. بر این اساس، عرفان، نگاه کیفی به هستی نیز هست. نگاه کمی، نگاه عقل است که از نظر کمیت، هر موضوعی را مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهد و نگاه کیفی، نگاه دل است که کیفیت هستی و کیفیت عمل و رفتار انسان را ارزیابی می‌کند.

عرفان، چشم ظاهر بین را به چشم باطن‌بین تبدیل می‌کند. همه انسانها با چشم ظاهر بین متولد می‌شوند و اغلب آنها حتی در عبادات خود فقط متکی به ظاهر آن هستند. اما دنیای عرفان، دنیای ارتقای دید است

●**عرفان و هنر ضد ضر به شدن**

زندگی مانند یک اقیانوس موج است که در آن هر لحظه باید منتظر امواج سهمگینی بود. هر کسی که بخواهد با زورقی اقیانوسی را طی کند، قطعاً با برخورد چند موج از امواج این اقیانوس، دچار سانحه شده، زورکش متلاشی و تکه پاره‌های تخته‌های آن به گوشه و کنار پرتاب خواهد شد.

به کمک عرفان انسان می‌تواند زورق وجودی اش را به کشتی اقیانوس پیمایی تبدیل کند تا بتواند عرصه اقیانوس زندگی را به طور مطمئن تری ببیماید. به این معنا عرفان هنر ضد ضر به شدن است که با افزایش ظرفیت وجودی، کنترل حالات و احساسات منفی و … امنیت انسان در ویارویی با تغییرات نامطلوب زندگی را فراهم می‌کند. عارف در راه رسیدن به مقصود خود، با هر تلنگر و ضربیه‌ای دچار وقفه و سکون نمی‌شود و بر خلاف افراد معمولی دریادل و ضربه‌ناپذیر است.

اگر سکه‌ای را درون کاسه آبی بیندازیم، به محض نگاه کردن به درون این کاسه، سکه را خواهیم دید. اما اگر همین سکه را درون حوضی بیندازیم، رویت آن کمی مشکل تر خواهد شد و در صورتی که آن را درون استخری بیندازیم؛ مشاهده‌اش سخت تر شده، به آسانی نمی‌توان آن را دید. حال اگر این سکه به دریاچه‌ای انداخته شود، دیگر امید چندانی به پیدا کردن آن نیست و … می‌توان اثر ناملایمات در وجود انسان را به سکه و ظرفیت او را به کاسه، استخر، دریاچه و … تشبیه کرد. دنیای عرفان افرادی با ظرفیت‌های وجودی بالا را تربیت می‌کند که قادر خواهند بود همه ناملایمات، صحبت های نابجا و ناروا، نیشخندا، طعنه‌ها و اهانت‌ها و بی احترامی ها را برای همیشه چنان مدفون کنند که آشکار کردن آن‌ ها در وجودشان کاری بس مشکل باشد.

●**عرفان و آگاهی**

عرفان، رسیدن به آگاهی‌های مربوط به کمال است. دنیای عرفان مجموعه آگاهی‌هایی را در اختیار قرار می‌دهد که قابل انتقال به زندگی بعدی هستند. حرکت در مسیر کمال، که در دنیای عرفان به آن «سیر و سلوک» گفته می‌شود، وابسته به شناسایی مسیر است؛ تا ضمن صرفه جویی در وقت، همه آن چه که مورد نیاز است، تدارک دیده‌شود.

سلامت

عرفان و درمان

شبکه منفی می باشد.

رابطه آرامش و عرفان در زندگی

عرفان در همه شئون زندگی کاربرد دارد. زیرا هیچ بخشی از زندگی نیست که از کمال‌جویی و ارتقای کیفی بی‌نیاز باشد. عرفان در همه عرصه‌ها مطرح است و صرفاً برای رسیدن به آرامش و حالات روحی–روانی و عاطفی مطلوب بکار برده نمی‌شود. آرامش در رسیدن به پاسخ سوالات مربوط به هستی‌شناسی و انسان‌شناسی مؤثر است؛ اما هدف نیست. زیرا اگر انسان هر خواسته‌ای غیر از کمال را هدف خود قرار دهد، دچار زیان می‌شود.

انجام رسالت عبد بودن (رسالت بندگی) ایجاب می‌کند که انسان به امکاناتی در جهت کمال دست یابد. برای مثال، با پایداری وجودی یا آرامش پاسخ سوالاتی از این قبیل بهتر درک می‌شود که جایگاه و رسالت ما در دنیا چیست و به عنوان یک انسان به چه چیزهایی باید دست پیدا کنیم. یافتن پاسخ صحیح این سوالات، خودشناسی است و خودشناسی یکی از وظایف انسان است. در این راستا اضافه‌کاری‌هایی وجود دارد که به خودی خود، تکلیف نیست؛ اما مقدمات نزدیکی بیشتر به خداوند را فراهم می‌کند. به عنوان مثال، کنترل ذهن و آرامش به خودی خود تکلیف نیست اما به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن بهتر به هدف اهمیت دارد. هدف همان خودشناسی و در نتیجه خداشناسی است.

در مسیر قله کمال، آرامش یک ایستگاه است و ما باید از این ایستگاه عبور کنیم. چون آرامش هدف نیست؛ وسیله است. وسیله‌ای برای بهتر رسیدن به خودشناسی و شناخت بهتر هستی. هدف از بودن ما در هستی همین نیست که به آرامش برسیم. این شرط لازم است اما کافی نیست.

انسان نیازمند رسیدن به یک ایستایی وجودی است . این با نزدیک شدن به خدا ایجاد می‌شود. با نزدیک شدن به او قلب آرام می‌شود: «الا بذکر الله تطمئن القلوب». منظور از آرامش، پایدار شدن وجود است .
حالا فرض کنید که وجود کسی به پایداری برسد؛ بعد از آن چه می‌خواهد بکند؟ اگر کسانی که وجودشان لرزان است و اضطراب و نگرانی دارند، به ثبات و استواری دست یافتند، از آن چه بهره‌ای می‌برند؟ انسان باید بداند از کجا آمده‌است؛ به کجا می‌رود و برای چه آمده‌است. این‌ها سوالاتی مربوط به کمال است. آرامش به تنهایی پاسخ این سوالات را نمی‌دهد. اما وقتی آرام و با ثبات شدیم، بهتر می‌توان پاسخ این سوالات را پیگیری کرد.

اطلاعات شبکه مثبت، انسان را در جهت کمال هدایت کرده، راه حرکت از کثرت به وحدت (قرب الهی) را برای او فراهم می‌آورد که بخشی از پیامدهای آن، رسیدن به شادی درونی، آرامش و… است

لطف خدا در رسیدن به آرامش

تسهیلات عرفانی با انگیزه و تصمیم خود انسان حاصل می‌شود و راه رسیدن به آن‌ها را نیز خود او انتخاب می‌کند. اما برای انتخاب، دور راه پیش رو دارد که متکی بر خودش باشد یا بر خدا. به عبارت دیگر، انسان از دو طریق می‌تواند به تحولات درونی برسد. یکی با خودمحوری و دیگری با خدامحوری. خودمحوری یعنی تکیه بر توانهای فردی که نتایج آن با تلاش و کوشش به دست می‌آید. اما در خدامحوری، از لطف و رحمت عام الهی استفاده می‌شود.

به جایی نرسد کس به توانایی خویش

عرفانی که مبتنی بر ارتباط و اتصال با خداوند باشد، فردمحور نیست و کسی را با تعمرین و ممارست به تحولات درونی نمی‌رساند؛ بلکه متکی بر رحمت الهی است.

●**رابطه آرامش و قرب الهی**

ابتدا و انتهای آرامش را نمی‌توان مشخص کرد. چون این مقوله‌ای کیفیتی است. یکی از خصیصه‌های فرد متعالی همین آرامش به حساب می‌آید . اما هرچه ما به او (خدا) نزدیک‌تر می‌شویم و قرب الهی اتفاق می‌افتد و یا هرچه بیشتر به شناخت خودمان نزدیک می‌شویم که منجر به شناخت او می‌شود؛ به استواری و پایداری وجودی بیشتری می‌رسیم و وجود ما از لرزانی و اضطراب فاصله می‌گیرد.

●**نسبت میان عرفان و درمان**

رسالت انسان کمال‌جویی بوده، یکی از موانع آن که رسیدن به هدف را دشوار می‌کند، بیماری است. فرد بیمار چنان دست به گریبان بیماری و مسائل جانبی آن است که کمتر می‌تواند در اندیشه خدا بوده، به اهداف آسمانی خود دست یابد.

با وجود سلامتی، شرایط برای فکر کردن به خدا و خودشناسی بهتر است. بر این اساس، در عرفان که موضوع، کمال و خودشناسی است، بیماری نوعی مانع به حساب می‌آید. البته، منظور این نیست که هیچ‌یک از افراد بیمار نمی‌توانند در مسیر کمال پیش روند؛ اما از برخی بیماران همچون افراد افسرده، اسکیزوفرن و … نمی‌توان این انتظار را داشت و از افراد درگیر با هر نوع عارضه دیگر نیز کمتر از افراد سالم انتظار می‌رود.

در ارتقای کیفی، به ترتیب، سلامت ذهن، روان و جسم اهمیت دارد. «کی شعر تر انگیزد خاطر که حزین باشد». وقتی خاطر حزین است، چندان نمی‌توان به کمال توجه کرد.

تنها با کنار زدن موانع می‌توان در جستجوی این بود که من کیستم؛ از کجا آمده‌ام و به کجا می‌خواهم بروم. بنابراین، سلامتی که رابطه تنگاتنگی با آرامش دارد، ضرورتی عرفانی و تسهیل حرکت به سوی کمال است. از طرف دیگر، خود عرفان در درمان کارایی دارد. گاهی مداخله در درمان، کمی است که صحبت از پزشکی و دارو و معاینه و .. می‌شود و گاهی مداخله کیفی است و در آن هیچ گونه معاینه و دارو وجود ندارد. برای مثال، وقتی برای کسی دعا می‌کنیم که خداوند او را شفا بدهد؛ در جهت درمان او اقدام کرده‌ایم و اگر این دعا مستجاب



داده، هریک از گوشه ای و به بهانه ای صحنه را خالی می‌کنند. با این توضیح، چه موقع می‌توان روی دوستی افراد حساب کنیم. مسلماً زمانی که در عمل و به هنگام گرفتاری، درصحنه مشکلات ما حاضر شده باشند، در این صورت دوستی واقعی خود را به ما ثابت کرده‌اند. درعبادت عملی نیز بدین گونه است. ما خطاب به خداوند می‌گوییم، الحمد لله، سبحان الله و خیلی چرب زبانی های دیگر. اما عالم بالا چه زمانی روی ما و حرف های ما باید حساب کند. قطعاً زمانی که حرف ها و شیرین زبانی های ما با عمل همراه شده باشد واعمال ما تأییدکننده حرف های ما باشند. لذا «حی علی خیر العمل » تعیین کننده نهایی دوستی ما با عالم بالا می‌باشد. در غیر این صورت چرب زبانی، کاری ندارد و همه قادر به انجام آن هستند.

رسالت انسان کمال‌جویی بوده، یکی از موانع آن که رسیدن به هدف را دشوار می‌کند، بیماری است. فرد بیمار چنان دست به گریبان بیماری و مسائل جانبی آن است که کمتر می‌تواند در اندیشه خدا بوده، به اهداف آسمانی خود دست یابد

"رفاقت عملی" تضمین‌کننده "رفاقت زبانی" است، بدون رفاقت عملی، رفاقت زبانی نیز فاقد ارزش است، هرچه قدر هم که چرب و شیرین باشد. اما وقتی که انسان می‌خواهد نسبت به رفاقت با خداوند، کار عملی انجام دهد، به این نکته بر می‌خورد که خداوند به هیچ یک از کارهای ما نیازی ندارد و در بی‌نیازی مطلق قرار دارد.

ز عشق ناتمام ما، جمال یار مستغنی است

به آب و رنگ و خال و خط، چه حاجت روی زیبا را (حافظ)

پس در این صورت چه باید کرد؟

در جواب می‌توان گفت، کارهای عملی مثبت انسان، باید معطوف به تجلیات او که جهان هستی است، شده و انسان یکی از این تجلیات بوده که می‌بایستی خدمت عملی ما شامل این بخش گردد. لذا در دنیای عرفان گفته می‌شود «عبادت به جز خدمت خلق نیست » و همچنین گفته می‌شود «حی علی خیر العمل ».

و یا:

همه روزه روزه بودن، همه شب نماز کردن

همه ساله حج نمودن، سفر حجاز کردن

شب جمعه ها نخفتن، به خدای راز گفتن

ز وجود بی نیازش، طلب نیاز کردن

به مساجد و معابد، همه اعتکاف جستن

مناهی و ملاهی، همه احتراز کردن

ز مدینه تا به کعبه، سر پا برهنه رفتن

دولب از برای لیبک، به وظیفه باز کردن

به خدا که هیچ یک را، ک ثمر اتقدر نباشد

که به روی نا امیدی، در بسته باز کردن (شیخ بهایی)

به دنبال این توضیح، متوجه می‌شویم توفیق فرادمانگری که اینک به کمک رحمانیت الهی، در اختیار ما قرار گرفته است، وسیله مناسبی برای انجام عبادت عملی بوده و ضمن کمک به حل مشکلات دیگران، آن‌ها را نیز با شعور الهی آشنا می‌سازد.

۴.**شناخت گنج درون**

انسان در رابطه و اتصال با شعور لیا لزال الهی، می‌تواند کلید دسترسی به گنج درونی وجود خویشش را شناخته، به کارایی معنوی خود بپردازد و مسیر کمال را به سرعت طی کند.

تو ز چشم خویش پنهانی، اگر پیدا شوی

در میان جان تو، گنجی نهان آید پدید

(عطار)

۵.فراهم نمودن راه نجات جمعی

نجات انسان، نجاتی است جمعی و کسی که بخواهد تنها خود را نجات دهد، دلیلی بر خودخواهی و خود شیفتگی اوست. راه خدا از دل خلق می‌گذرد. به قول ابن عربی:

اذا دان لك الخلق، فقد دان لك الحق.

«هر گاه خلق پیش تو خوار شد،

حق در نظرت بی‌مقدار می‌شود.»

تا هست غم خودت، نیشخاندنت

تا با تو تو هست، هیچ نمایندت

تا از خود و هر دو کون، فارغ نشوی

این در مزن ای خواجه که نگشایندت

(شبهستری)

و یا:

هر که را افسرده دیدی، عاشق کار خود است

منگر اندر کار خویش و بنگر اندر کار من

(مولوی)