

روان بدون تن؟ طرحی برای بازاندیشی عرفان

رمضان دولتی

استاد روان‌شناسی، کالج ویرجینیای شمالی

یکی از دستاوردهای بارزش قرن‌های گذشته عرفان و ادبیات عرفانی است. امتیاز این میراث فرهنگی در این است که در عین قدمت، نه فقط ارزش تاریخی یافته، بلکه کاربرد اصلی خود را حتی در دنیای مدرن نیز تا حدی حفظ کرده است. ادبیات عرفانی ایرانیان را هم به گذشته خویش و هم به وضعیت حال پیوند می‌دهد. ادبیات عرفانی بر جنبه‌های متفاوت فرهنگ ایرانی اثر گذاشته و از آن اثر پذیرفته است. این ادبیات ضمن این که طبقه متفکر و عالم را مشغول و همراه خود ساخته است، در فرهنگ عمومی نیز رسوخ کرده و بر زبان عامه جاری شده است. برای اشاره به این میراث ارزشمند در این نوشته از اصطلاح عرفان ایرانی یا عرفان ایرانی-اسلامی یا فقط عرفان استفاده خواهد شد. قضاوت در خصوص این که ریشه یا بذر اصلی این عرفان ایرانی است یا اسلامی یا سوغات غرب و شرق است یا ترکیبی از اینهاست هدف این مقاله نیست. اگر اصل این فرآورده معلوم نیست، نسبش بر ما آشکار است. آنچه مسلم است، عرفان ایرانی-اسلامی گیاهی است که قرن‌های متمادی در گلزار ایران و سرزمین‌های مجاور آن رشد کرده و میوه‌های گوناگون داده است.

رمضان دولتی دانش‌آموخته دکتری روان‌شناسی دانشگاه جورج واشنگتن و استاد روان‌شناسی کالج ویرجینیای شمالی است. پیش از این پژوهشگر انستیتوی علوم شناختی، مدرس روان‌شناسی مدرسه رازی نیویورک و استاد کالج دومینیکن بوده است. از او آثار فراوانی به چاپ رسیده است که از آن جمله‌اند *انتظارات واقعی از ذهن قرن بیستمی*، *راهنمای روان‌شناسی شناختی و علوم شناختی* و *ترجمه واژه‌نامه توصیفی روان‌شناسی شناختی*.

Ramezan Dowlati <ramezandowlati@gmail.com>

ISSN 0892-4147-print/ISSN 2159-421X online/2014/29.1/158-170

معنای عرفان

در ادبیات فارسی، عرفان به معنای گوناگون به کار رفته است. می‌توان گفت هر یک از این معانی به جنبه‌ای از مفهوم اصلی اشاره دارند. نخست عرفان نظری است که با تکیه بر قوای عقلی و شهودی هستی را تفسیر می‌کند و رابطه خدا و خلق را توضیح می‌دهد. دوم عرفان عملی است که طریق سیر و سلوک را نشان می‌دهد و درباره اخلاق فردی و اجتماعی بحث می‌کند و آن را آموزش می‌دهد. علاوه بر این دو تعریف رسمی، عرفان در زبان مردم نیز چونان صفت در موارد بسیاری به کار می‌رود که ممکن است با هیچ‌یک از تعاریف فوق دقیقاً منطبق نبوده، معنای عام یا انعطاف‌پذیری داشته باشد؛ مثل هنر عرفانی یا موسیقی عرفانی. کلمه عارف نیز، که در ادبیات عرفانی برای اشاره به مرشدان صاحب اثر به کار می‌رود، در زبان روزمره ممکن است با دقتی کمتر برای توصیف شخصیت یا مشرب افراد استفاده شود.

رسانه عرفان ایرانی

یکی از ویژگی‌های مهم عرفان ایرانی-اسلامی شکل بیان آن است. محتوای این عرفان ممکن است تا حدی شبیه یا وام گرفته از سایر فرهنگ‌های غرب و شرق باشد، اما فرم آن به وضوح ایرانی است. در طول قرن‌ها، یکی از رسانه‌های اصلی عرفان ایرانی ادبیات منظوم بوده است. بیان شعرگونه به آدمی اجازه می‌دهد از زبان رسمی و صریح فاصله بگیرد و با به کار بستن ذوق و هنر خویش به ترسیم ایده‌ها بپردازد. اگرچه در دوره‌هایی از تاریخ به سبب کمبود آزادی بیان زبان استعاره و مجاز بیشتر به کار گرفته شده است، اما وسعت و زیبایی ادبیات عرفانی بیش از آن است که فقط به یک عامل تاریخی یا اجتماعی نسبت داده شود. ادبیات عارفانه ایرانی سرشار از خلاقیت‌ها و ذوق‌هاست. کم نیستند نمونه‌هایی که می‌توان برای یک بیت معانی متفاوتی در نظر گرفت که اتفاقاً همگی درست و جذاب‌اند. حتی در جایی که بر معنای واحدی توافق می‌شود، تفسیر و تأویل آن ممکن است در نظر خوانندگان مختلف متفاوت باشد.

آمیختگی عرفان ایرانی با رسانه اصلی آن بسیار زیاد است، به طوری که با نگاهی روان‌شناسانه می‌توان گمان برد که گروهی از علاقه‌مندان به معنا در واقع جذب لفظ شده‌اند.^۱ چه بسا این از مواردی باشد که در علم ارتباطات گفته می‌شود پیام و رسانه یکی شده‌اند. همچنین، می‌توان گمان برد که در چنین محیطی بسیاری از عارفان به سوی شعر گفتن سوق داده شده‌اند و بسیاری

1. M. McLuhan and Q. Fiore, *The Medium is the Message: An Inventory of Effects* (London: Penguin Books, 1967).



از شاعران به یادگیری مفاهیم عرفانی پرداخته‌اند یا لااقل چنین وانمود کرده‌اند. اصولاً توضیح دادن محتوای عرفان ایرانی-اسلامی بدون استفاده از شیوه غالب بیان آن، یعنی ادبیات منظوم، برای نویسنده و خواننده دشوار خواهد بود. توضیح بیشتر در این زمینه باید به نوشته‌های دیگری موکول شود که در آن شاخه‌های دیگری از عرفان که به جای ادبیات از قالب‌ها و رسانه‌های رفتاری یا هنری استفاده می‌کنند بررسی و مقایسه شوند. نتیجه مرتبط با این گفتار آن است که نقطه قوت عرفان ایرانی-اسلامی جاری شدن آن در ادبیات خاص و عام است، ولی طبعاً این گونه تکیه سنگین و انحصاری بر ادبیات موجب دشواری‌هایی در ترجمه و عرضه این میراث گرانقدر به مردمی می‌شود که زبان و فرهنگ دیگری دارند.

عرفان به دنبال چیست و چگونه آن را می‌جوید؟

اصول عرفان و اهداف فعالیت عرفانی چیست؟ کاوش اجمالی در متون عرفانی ما را به این باور نزدیک می‌کند که سه دغدغه اصلی عرفان عبارت‌اند از شناخت یک وجود منزّه و متعالی، شناخت خود، و نوعی رابطه معنوی یا عاطفی میان این دو. کلمه عرفان به معنای شناخت است و هدف نهایی عارف باید شناخت در سطح بالا یا شناخت موجودی متعالی باشد. اما یک مفهوم متعالی و ایدئال مثل خدا در حدود یک تعریف نمی‌گنجد و اگر آن را به منزله یک بی‌نهایت تعریف کنیم، طبعاً به تصور و فهم بشر در نمی‌آید. نتیجه اینکه عرفان نوعی یادگیری مقطعی و محدود نیست، بلکه فعالیتی پایان‌ناپذیر است. از جهت دیگر، شناخت خویشتن کار دشواری است، زیرا اولاً شاهد و مشهود این ماجرا جنبه‌های متفاوت یک وجودند و لذا شناخت عینی میسر نمی‌شود و ثانیاً، حالات فاعل و مفعول شناخت و ارتباط آنها در هر لحظه ممکن است تغییر کند. بنابراین، عرفان بیش از آنکه شامل قواعد روشن و ثابت باشد، به صورت معرفتی سیال در می‌آید. آنجا که انسان از هوش سیال (fluid intelligence) خود بهره می‌گیرد، راه خلاقیت باز شده، ذوق و احساس وارد میدان می‌شوند.

روان‌شناسی عرفان

روان‌شناسی، به مثابه شاخه‌ای از علوم، به بررسی رفتار و فرآیندهای ذهنی انسان می‌پردازد. عارفان نیز در زمره بشرند و با پندار و گفتار و کردار خود به سوی هدفشان پیش می‌روند. روان‌شناسان علاقه دارند افکار و حالات و رفتار گوناگون، از جمله نوع عرفانی آن، را تحلیل و تبیین کنند. البته باید اذعان داشت که رویکرد روان‌شناسانه ممکن است در تبیین فعالیت‌های عرفانی به نوعی ساده‌سازی و کاهش‌گری (reductionism) دچار شود. چنین محدودیتی اگرچه موجب کاهش تعمیم‌پذیری و قطعیت کاوش‌های علمی می‌شود، ولی از ضرورت و اهمیت آن





نمی‌کاهد. با مراقبت علمی می‌توان زوایای متفاوتی از عرفان و زندگی عارفان را کاوید. حاصل چنین کاوش و پژوهشی اگرچه با نوعی سوگیری تخصصی همراه است، می‌تواند به باروری هر دو رشته کمک کند و موجب تصحیح و تکمیل نظریات شود.

عرفان در قرن بیست‌ویکم

تعدادی از متفکران برجسته قرن نوزدهم و بیستم، از جمله مارکس و فروید، بر این باور بودند که دوران اعتقادات متافیزیکی به سر آمده است و به زودی مذهب که قرن‌ها به سبب کارکردهای اجتماعی و روانی‌اش رواج یافته بود، جای خود را به علم و تفکر بشری خواهد داد. فروید می‌گفت نسل بشر که در دوران کودکی‌اش از دین تغذیه می‌کرد، اکنون که به بلوغ رسیده است دیگر به آن نیاز ندارد.^۲ او پیش‌بینی کرده بود که دین به زودی ناپدید یا به شدت ضعیف شود.^۳ اما چنین نشد. برخلاف این پیش‌بینی‌ها، جهان امروز دین را پشت سر خود قرار نداده، بلکه به آن رو کرده است. با وجود کشفیات علمی و پیشرفت خیره‌کننده فناوری هنوز هم حتی در پیشرفته‌ترین کشورها دین جای خود را حفظ کرده است. لیکن نسخه‌ای از دین که علاقه‌مندان بسیاری در میان قشر تحصیل‌کرده و قشر جوان یافته است، شکل نرم آن است. می‌توان گفت که جنبه حقیقت‌مداری دین و انسجام منطقی آن عقل‌ها را به خود جذب می‌کند و جنبه روانی آن دل‌ها را به سوی خود می‌کشاند.

اقبال به روان‌شناسی و عرفان

همچنان که عرفان با استقبال توده‌هایی از مردم روبه‌رو شده است، روان‌شناسی نیز مورد توجه روزافزون واقع شده است. شاهد بر این مدعا افزایش چشمگیر کتاب‌ها و برنامه‌های تلویزیونی و حضور در دنیای مجازی (اینترنت) است. بخشی از معنویت را که در قالب علم روانشناسی مورد توجه روز افزون مردم دنیا قرار گرفته است شاید بتوان معنویت سکولار (secular) نامید که ممکن است نسل یا گروهی از مردم آن را به منزله جانشین معنویت دینی یا در کنار آن انتخاب کنند. این اقبال مردم، از هر نوع که باشد، آن قدر گسترده بوده است که نشان دهد رشد عرفان و روان‌شناسی در دو دهه اخیر مخصوص جوامع غربی یا طبقه تحصیل‌کرده یا نسل جوان نیست. اتفاقاً نرخ رشد توسعه ادبیات و گفتمان عرفانی و روان‌شناسانه در سطح توده مردم ایران، خصوصاً در قشر مذهبی، بیشتر بوده است. ایرانیانی که در داخل یا خارج ایران زندگی می‌کنند هر روز در

3. S. Freud, *The Future of an Illusion* (New York: Doubleday, 1964; First published in German in 1927).

2. A. R. Fuller, *Psychology and Religion: Eight Points of View* (London: Rowman & Littlefield, 1994).





معرض پیام‌هایی از این نوع‌اند. مروری اجمالی بر برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی یا محتویات نشریات طی سیزده سالی که از آغاز قرن بیست‌ویکم گذشته است نشان می‌دهد که مفاهیم روان‌شناسی وارد گفتمان توده مردم شده است. واعظان و نویسندگان دینی هم به روان‌شناسی علاقه پیدا کرده و در پیام‌های خود از آن استفاده می‌کنند. شاهد دیگر وفور مراکز مشاوره و روان‌درمانی است. حرف‌هایی که تا چند دهه پیش مشتری و مراجعه‌کننده کافی نداشت تا منبع درآمد محسوب شود، امروزه به لحاظ درآمد به رشته‌های پزشکی نزدیک شده است. قشر مذهبی یا سنتی که به روان‌شناس یا مشاور روانی اعتماد نداشت و از کمک خواستن از ایشان برای خود یا فرزندان خود پرهیز می‌کرد، امروز در صف نوبت می‌نشیند. نویسنده بنا به رشته تخصصی خود این رشد را دنبال کرده و دریافته است که در طی دو دهه اخیر روان‌شناسی ذهن عام و خاص را به خود مشغول کرده و بسیاری از اصطلاحات و نظریات این رشته وارد جریان اصلی گفتمان طبقه متوسط شده است. در حالی که محافل دانشگاهی و حوزه‌های به بحث‌های نظری طولانی در نقد یا دفاع از مکاتب روان‌شناسی به مثابه علمی غربی مشغول بوده‌اند، جنبه کاربردی این رشته به سرعت جای خود را باز کرده، گسترش یافته است. در سطح جهانی نیز بعضی از رشته‌های جدید روان‌شناسی از استقبال ویژه‌ای برخوردار گشته‌اند. برای مثال، روان‌شناسی مثبت (positive psychology) به یک رشته بدل شده است، پژوهش در زمینه خوش‌بینی (optimism) و خوشحالی زیاد شده است و انواع روش‌های درمانی، از جمله روش امیددرمانی (hope therapy) و معنویت‌درمانی (spiritual therapy)، ابداع شده‌اند. این شواهد نشان‌دهنده آن است که در بخش‌هایی از جامعه ایرانی و غیر ایرانی طی دو دهه اخیر عرفان و روان‌شناسی شباهت‌های کارکردی بیشتری پیدا کرده‌اند و از آنها برای تغییر زندگی، فکر و احوال مردم استفاده می‌شود.

نیمه گمشده

آیا توجه به بدن جزوی از عرفان است؟ از ادبیات عرفانی و تفسیرهایی که از آنها می‌شود چنین می‌آموزیم که بدن در مقایسه با روح و جان مرتبه‌ای نازل دارد و در حد مرکب یا ابزار روح است و لذا پرداختن به آن کمک چندانی به عرفان و تعالی نمی‌کند. البته در متون نثر و نظم عرفانی اشاره به بدن وجود دارد، ولی از آن بیشتر به منزله ابزاری تمثیلی برای بیان مطالب معنوی استفاده می‌شود. عبارات و ابیاتی که اشاره به اعضای بدن یا تجارب حسی دارد غالباً مورد تأویل روحانی قرار می‌گیرد. در عرفان عملی و اخلاق نیز آنجا که از جسم و حواس و حالات نفس بحث می‌شود، مقصود والاتری در کار است که همانا مهار زدن بر تمایلات جسمی است. ادبیات عرفانی در توصیف لفظی حالاتی از قبیل مستی و هشیاری به غایت توانمند است و در ترسیم





قامت یار و خال و ابروی دلدار بسیار هنرمند. اما وقتی به معنا می‌رسد، خود را بدن‌زدایی می‌کند. جریان اصلی عرفان ایرانی-اسلامی دیده از خاکیان فروبسته، به افلاک می‌نگرد. اگر عارفانی بوده‌اند که شاگردان خود را به تأمل در جسم سفارش کرده‌اند، آموزه‌های ایشان هنوز به تفصیل در نیامده است و در جریان اصلی ادبیات عرفانی وارد نشده است.

هدف این مقاله جلب نظر خوانندگان به این نکته است که توجه به جسم می‌تواند بخشی از عرفان باشد. گنجاندن چنین موضوعی در عرفان هم به لحاظ نظری و هم به لحاظ کاربردی لازم است. اگر گفتار عارفان بزرگی که توجه ما را از دنیای کوچک به عالم بزرگ‌تر درون معطوف کرده‌اند را به یاد بیاوریم،^۴ می‌بینیم که پیام این مقاله چیز تازه‌ای نیست و در بطن عرفان ایرانی-اسلامی وجود داشته است. اما اگر تفسیر و تأویل دیگری از این گفتارها داشته باشیم و تن را صرفاً غبار چهره‌پوش جان بدانیم،^۵ آنگاه باید گفت عرفان باید به تغییر یا تکمیل خود دست بزند یا حداقل با ایجاد شاخه‌ای جدید راه را برای این منظور باز کند. در ادامه این گفتار به دلایل نظری و کاربردی که ضرورت تغییر نگرش یا تکمیل عرفان را نشان می‌دهد اشاره و چند راه‌کار عملی برای ورود عرفان به مبحث تن عرضه خواهد شد.

دلیل نظری برای اثبات مدعای فوق را می‌توان در خود عرفان جست و یافت، آنجا که معرفت نفس بخش مهمی از عرفان انگاشته می‌شود. اینکه نفس مادی است یا غیر مادی یا هر دو جنبه را دارد البته بحث دامنه‌داری است که می‌توان در جای خود به آن پرداخت. در ادبیات فارسی و عربی معاصر نزدیک‌ترین معادل لغوی نفس واژه روان است و لذا در عربی امروز عبارت علم‌النفس اسم همان رشته علمی است که در فارسی روان‌شناسی می‌نامیم. بدون اینکه بخواهیم از این برابری لغوی استفاده کنیم، می‌توان با بررسی محتوای متون قدیمی علم‌النفس و کتاب‌های جدید روان‌شناسی به این نتیجه رسید که نفس و روان انسان با جسم او رابطه تنگاتنگی دارد. بنابراین، شناخت یکی نیازمند علم به دیگری است. معرفت نفس بدون توجه به دستگاه بدن عرفان را ناتمام رها می‌کند. اگر سیر در آفاق (طبیعت) و انفس (انسان‌ها) کار لازم و مطلوبی است، تأمل در بدن را باید جدی گرفت، چرا که جسم انسان هم بخشی از آفاق است و هم در تعامل نزدیک با انفس.

نکته پیشنهادی این مقاله نوعی بدعت نیست. خوشبختانه بحث درباره طبیعیات و مشخصاً طبیعت انسان از دیرباز جایگاه خاصی در حکمت و فلسفه داشته است. بعضی از بزرگان عرفان و

۴. از زعم انک جرم صغیر / و فیک انطوی العالم
الاکبر. این بیت منسوب به علی بن ابی طالب (ع) را
ملاحسن فیض کاشانی در قرن یازدهم در تفسیر

الصافی ذیل آیه دوم سوره بقره آورده است.
۵. حجاب چهره ی جان می‌شود غبار تنم / خوشا
دمی که از آن چهره پرده برفکنم (حافظ).





اخلاق نیز در بسط نظرات خویش فصولی را به بحث دربارهٔ جسم انسان و سازوکار آن اختصاص داده‌اند.^۶ لیکن این آموزه‌ها که بیشتر مبتنی بر طبیعیات قدیم بوده است، با تجربی‌شدن علم در چند قرن اخیر ظاهر کهنه‌ای یافته و به تاریخ علم پیوسته است. پیشنهاد این مقاله آن است که اولاً توجه به طبیعت مادی انسان با بهره‌گیری از علوم جدید احیا شده، وارد مباحث عرفان و اخلاق شود و ثانیاً، شناخت بدن و ارتباط آن با روان به یکی از بحث‌های اصلی تبدیل شود. منظور این است که تعامل بدن و ذهن یکی از فصول مهم خودشناسی تلقی شود و تعادل جسم و روان چونان هدف یا روش در بنیاد عرفان و اخلاق جای گیرد.

برای ورود عرفان به مباحث بدنی علل کاربردی کافی نیز وجود دارد. علل کاربردی علاوه بر فایدهٔ عملی، به لحاظ نقشی که در تغییر مبانی نظری دارند هم اهمیت می‌یابند. علل کاربردی برای بسیاری از وابستگان ادیان و مذاهب آنقدر مهم بوده است که انگیزه‌های برای تغییر و اصلاحات شده است. طی دهه‌های گذشته برخی مذاهب و آیین‌ها، عمدی و آگاهانه یا سهوی و نیمه‌آگاهانه، به تغییرات روبنایی یا زیربنایی دست زده‌اند تا جمعیت بیشتری را به خود جذب کنند یا خود را دین جهان معاصر معرفی کنند. در این مسیر، تلاش شده است نسخه‌هایی از معنویت تدوین و عرضه شود که با زندگی بشر امروز همخوانی بیشتری داشته باشد. البته منظور این نوشته دفاع از رویکرد مشتری‌مداری که در مسیر اصلاحات در دین و عرفان به دوری از حقیقت تن می‌دهد نیست. مقصود این نوشته توجه‌دادن به یک ظرفیت استفاده نشده در عرفان ایرانی-اسلامی است که هم جنبهٔ کاربردی دارد و هم با بُعد حقیقت‌طلبی آن همخوانی دارد. در بازار پرقابض امروز که همه به اسم معنویت و عرفان سکه می‌زنند، عرفان ایرانی-اسلامی می‌تواند خود را بازپرورد و انرژی تازه‌ای کسب کند. عرفان می‌تواند بدون آنکه باورهای اساسی خود را مشوش یا ارزش‌های بنیادین خود را ترک کند، جامعهٔ تازه‌ای به تن کرده وارد میدان‌های جدید شود و به موضوعاتی بپردازد که نسل معاصر به آن اهمیت می‌دهد. مشخصاً می‌توان گفت عرفانی که متضمن توجه به بدن باشد، همراه با گسترش منطقی قلمرو موضوعی خود دامنهٔ طرفداران خویش را نیز بسط خواهد داد.

روشن است که احیا و توسعهٔ عرفان ایرانی-اسلامی مسیر پر چالشی است و نیازمند جریان فعال تفکر، خلاقیت و تبادل آرا در طول چند نسل است. یک چالش عمده در این راه به فرم و قالب عرفان ایرانی-اسلامی مربوط می‌شود. چنان که پیش‌تر بیان شد، قالب مرسوم که مردم ایران

۶ ابوحامد غزالی، احیاء علوم‌الدین، تعلیق محمد وهبی سلیمان و اسامه عموره (دمشق: دارالفکر، ۱۴۲۷ق).





طی قرن‌ها برای بیان مطالب معنوی از آن بهره جسته‌اند و از آن لذت برده‌اند ادبیات، به‌خصوص شکل منظوم آن، است. این فرم و زبان چنان رایج شده و به صورت سنت درآمده است که تغییر در آن آسان نیست. موضوعات و اصطلاحات جدید در این زبان مقبول طبع نمی‌افتند و همچون عنصر بیگانه پس‌زده می‌شوند. آنچه بر این دشواری می‌افزاید وضعیت کنونی زبان فارسی به معنای عام و رایج آن است. واژگان فارسی همراه با توسعه علم و فناوری توسعه پیدا نکرده است. شاهد این مدعا نفوذ روزافزون کلمات انگلیسی در محاورات است. در چنین حالتی وارد کردن اصطلاحات بدن‌شناسی به گفتمان عرفانی و اخلاقی مصنوعی جلوه خواهد کرد و خوشایند طبع نخواهد بود.

مشکلاتی که در راه توسعه و نوسازی عرفان وجود دارد از اهمیت و ضرورت این تغییر نمی‌کاهد. در دنیای امروز که شکل‌ها و رنگ‌های مختلفی از ایده‌ها و آموزه‌ها با برچسب معنویت عرضه شده و علاقه‌مندان بسیاری یافته است، عرفان ایرانی-اسلامی می‌تواند جای خود را بازتر کند و با تکیه بر گوهری که قرن‌ها مردم ایران زمین و نقاط دیگر را به خود جذب کرده، راه ادامه حیات و نفوذ در آینده را نیز هموار کند. شاید بتوان کارکردهای تازه‌ای برای عرفان در قرن بیست‌ویکم در نظر گرفت. نقشی که عرفان می‌تواند در دوران جدید ایفا کند با بررسی وضعیت روانی و اجتماعی انسان در قرن بیست‌ویکم تا حدی روشن می‌شود. چند ویژگی جامعه بشری امروز که می‌تواند در بازپروری عرفان مورد توجه قرار گیرد در زیر آمده است.

نیاز نسل جدید

کلمه نسل جدید معمولاً به جمعیت جوان اشاره دارد، لیکن در اینجا منظور پیرترین گروه جمعیت است. این نسل در گذشته حضور چشمگیری در جامعه نداشت، لیکن امروزه نسبت جمعیت سالمندان در بیشتر کشورها رو به رشد است. علت آن تغییر سبک زندگی، ارتقای بهداشت محیط و پیشرفت و توسعه در پیشگیری و درمان بیماری‌هاست. در طول یک قرن گذشته، در جوامع گوناگون عمر متوسط انسان بین ۰۱ تا ۰۲ سال افزایش یافته است. انسانی که تا قرن پیش دوران بزرگسالی خود را همیشه سرگرم کار بود تا این که پایش فرا رسد، امروزه حدود ۲۰ سال یا بیشتر پس از از کارافتادگی نسبی خویش زندگی می‌کند. کسی که شاهد ضعف تدریجی قوای بدن خویش است فکر و دلش مشغول چه کار مفیدی می‌تواند باشد؟ از منظر روان‌شناسی، دوره آخر عمر هر شخص زمانی است که او باید پس از گذراندن سال‌ها و حال‌های زیاد با کوله‌باری از تجارب متکثر و متفرق به نوعی احساس انسجام و وحدت برسد.^۷ چالش این دوره یکپارچه کردن

7. E. Erikson, *Childhood and Society* (New York: Norton, 1950).





دستاورد‌های گذشتهٔ عمر است که اگر مثبت باشد به احساس انسجام و کمال کمک می‌کند و گرنه موجب احساس ناتمام ماندن یا بی‌حاصلی می‌شود. عرفان می‌تواند نسخهٔ خوبی برای این دوران فراهم سازد و به سالمندان کمک کند تا به نوعی احساس تمامیت و وحدت با خود دست یابند. لیکن برای پوشش دادن نیازهای این ”نسل جدید“، عرفان ایرانی-اسلامی نیازمند انبساط و استفاده از ظرفیت‌های خویش است. دههٔ هشتم و نهم عمر یک انسان در ادبیات عرفانی و غیر عرفانی قدیم بیشتر چون مرحلهٔ انتظار پایان عمر توصیف می‌شد، لیکن امروز می‌توان آن را نه وقت اضافه، بلکه بخشی از زندگی و عمر طبیعی دانست و حالات و اقتضائات آن را مورد توجه قرار داد. طی دهه‌های اخیر، ظهور این نسل جدید مورد توجه رشته‌های علمی متفاوت، از جمله روان‌شناسی، قرار گرفته است و پژوهش و نگارش در این زمینه گسترش روزافزونی داشته است. بخش صنعتی و بازرگانی نیز از ظهور این نسل استقبال کرده، برای ایشان در مقام گروهی مصرف‌کننده حساب ویژه باز کرده است. لذا جا دارد که با واکاوی ظرفیت‌های نهفتهٔ عرفان ایرانی-اسلامی نسخه‌هایی برای زندگی سالمندان یافت که به ایشان کمک کند ضمن درک حالات جسمی خویش به زندگی و بالندگی معنوی ادامه دهند.

توجه به تن و پرورش آن

انسان قرن بیست‌ویکم در مقایسه با هم‌نوعان پیشین خود توجه دقیق‌تری به بدن و بهداشت آن دارد. تندرستی از دیرباز مورد توجه کلی بشر بوده است و بروز بیماری‌ها این توجه را افزایش می‌داده است. ولی امروزه افراد سالم نیز به اندازهٔ آنها که با بیماری‌ها سروکار دارند به سازوکارها و حالات بدنی خویش توجه مستمر نشان می‌دهند. دسترسی همگانی به اطلاعات بدنی و ابزار سنجش و آزمایش این امکان را فراهم ساخته است که افراد بتوانند بدون مراجعه به متخصص شاخص‌های بدنی از قبیل دمای بدن، فشار خون و ترکیب شیمیایی خون را اندازه بگیرند و بر مبنای آن وضعیت بدن خویش را زیر نظر داشته باشند. سطح دانش بهداشتی در میان طبقات متفاوت جامعه ارتقا یافته است. رفتار بهداشتی نیز بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است و برای گروه کثیری بدل به محور زندگی شده است که فعالیت‌های دیگر بر اساس آن تنظیم می‌شود. اگر کلمهٔ تن‌پروری معنای منفی نمی‌داشت و به معنای تنبلی نبود، می‌توانستیم از معنای لغوی آن استفاده کنیم و بگوییم برای بسیاری از مردم در قرن بیست‌ویکم تن‌پروری به صورت دغدغه‌ای عمومی درآمده است. البته پیشینیان ما هم از جسم خویش غافل نبوده‌اند، اما دغدغهٔ اصلی تودهٔ مردم در گذشته تهیهٔ خوراک و جستن درمان بود، در حالی که امروزه دقت در جزئیات انواع کثیر خوردنی‌ها و رفتارهای بهداشتی ذهن بسیاری را مستمراً مشغول داشته است. تغییر





مهم دیگر این است که بر خلاف نسل‌های گذشته که در ضمن انجام کار روزانه خود مجبور به حرکت و جنب‌وجوش بدنی بودند و نیاز جدی به ورزش جداگانه نداشتند، نسل امروز که شغلش متضمن فعالیت بدنی نیست باید برای بدنسازی وقت و توجه ویژه اختصاص دهد.

بررسی سطحی حجم موضوعات بهداشتی در کتاب‌ها، نشریات و برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی نشان می‌دهد که گفتمان بهداشت در سطح مردم پیشرفت چشمگیری یافته است. این تغییر تا حدی مرهون رشد تحقیقات در علوم پزشکی و بهداشتی و علوم پایه از قبیل زیست‌شناسی، زیست‌شیمی، میکروبی‌شناسی و ژنتیک است که در نتیجه آن تعداد بسیاری از بیماری‌ها قابل پیشگیری یا کنترل شده‌اند. اتفاق دیگری که همزمان با رشد علوم روی داده است پیشرفت خیره‌کننده فناوری ارتباطات و خصوصاً اینترنت است که موجب شده است دستاوردهای علمی در زمان کوتاهی از آزمایشگاه‌های علمی و محافل تخصصی بیرون آید و از طریق رسانه‌های گوناگون در اختیار عموم قرار گیرد. همچنین، ابزار سنجش شاخص‌های فیزیکی و شیمیایی بدن نیز در دسترس همگان قرار گرفته و استفاده از آن جنبه عمومی یافته است. البته همه این تحولات را می‌توان بخشی از روند کلی بهبود زندگی مادی بشر طی قرون اخیر دانست.

عرفان و تن‌شناسی

هدف از بیان مطالب فوق این نیست که عرفان وارد قلمرو علوم بدنی و بهداشتی شود. مقصود روشن ساختن این نکته است که در دورانی که ما زندگی می‌کنیم توجه به بدن و قدردانی از آن می‌تواند جزو وظایف عارفان قرار گیرد و در آموزه‌های ایشان از حاشیه به متن بیاید. تن انسان، همچون روح و روان او، دروازه‌ای به شناخت هستی و وجود باری‌تعالی است. این گرایش بین‌رشته‌ای می‌تواند دوسویه باشد. یعنی همان‌طور که عرفان می‌تواند فرآورده‌های علوم بهداشتی را در خود جذب و از آنها استفاده کند، علوم پزشکی و بهداشتی نیز می‌توانند از نظرات و آموزه‌های عرفانی بهره‌جویند تا کار درمان و پیشگیری عمق و تأثیر بیشتری پیدا کند. در قرن حاضر نیز همچون اعصار گذشته گروه‌هایی از پزشکان و متخصصان علوم بهداشتی به کل‌نگری معتقدند. آنها در مواجهه با هر بیمار، با علم به عوارضی که ممکن است در یک عضو یا بخشی از بدن پدید آمده باشد، همه بدن و روان انسان را دخیل می‌دانند. گروهی از ایشان وقتی از ذهن صحبت می‌کنند به جای اشاره به مغز، که بسیار رایج است، تصریح می‌کنند که کل بدن ذهن است.^۸ این دیدگاه کل‌نگر به انسان و سلامتی او می‌تواند با عارفانی که می‌خواهند توجه به تن

8. D. J. Siegel, *Mindsight: The new science of personal transformation* (New York: Bantam, 2010).





را وارد متن عرفان کنند گفت‌وگوی ثمربخشی داشته باشد.

رابطه تن و روان

بحث رابطه بدن و روان می‌تواند در عرفان جایگاه ویژه‌ای داشته باشد. تن آدمی با ذهن او رابطه نزدیکی دارد. شناخت نفس انسان بدون شناخت ارتباط آن با ساختمان بدن و سازوکار آن کامل نمی‌شود. رابطه جسم و روان از دیرباز مورد بحث بوده است، لیکن فناوری قرن بیست‌ویکم این امکان را فراهم ساخته است که نمونه‌هایی از رابطه تن و روان را با دقت و عینیت بیشتری مشاهده یا تجربه کنیم. ابزارها و روشهای موجود به آدمی اجازه می‌دهد تأثیر متقابل بدن و ذهن، یا روان، را کاوش کرده، دریابد که چگونه هر یک از این دو بر دیگری اثر می‌گذارد. آیا ذهن و روان ما کنترل‌کننده بدن ماست؟ تا چه حد؟ آیا افکار فلسفی و حالات عرفانی ما تحت اختیار ماست یا تا حدی محصول جریانات بدنی است؟ پاسخ به این‌گونه پرسش‌های اساسی به انسان کمک می‌کند قدر و اندازه خویش را بشناسد و به توانایی‌ها و محدودیت‌های خویش پی‌برد. عرفان محتاج خودشناسی و خودشناسی نیازمند چنین روشنگری‌هایی است.

خودآگاهی بدنی

بشر امروز می‌تواند به صورت واضح‌تر و تفصیلی‌تر از نسل‌های پیشین به ساختمان فیزیکی خلقت خود بیندیشد و در آن تأمل کند. اگر نخواهیم اصطلاح علم حضوری را در این خصوص به کار ببریم، حداقل این است که بگوییم امروز می‌توان به خودآگاهی بدنی دقیق‌تر و عینی‌تری از آنچه برای عالمان و عارفان گذشته میسر بود دست یافت. پیشرفت علم و فناوری امکان مشاهده شگفتی‌های بیرون و درون بدن را فراهم آورده است. حدود یک قرن پیش، سطح عمومی اطلاعات مردم از بدن به مراتب کمتر از امروز بود. طب سنتی کارکرد نسبتاً موفق در مفهوم‌سازی و نظریه‌پردازی داشت، ولی به لحاظ اندازه‌گیری و مشاهده عینی دچار محدودیت بود. امروزه با کاهش نسبی محدودیت‌ها امکان بیشتری برای شناخت تفصیلی بدن پدید آمده است. اگر عالمان و عارفان قرن‌های پیشین باید در محدوده نظریه‌های مبتنی بر مزاج‌های چهارگانه و قوای دماغی درباره تن خویش فکر یا گمانه‌زنی می‌کردند، ما امروز می‌توانیم در حین عمل جراحی روی مغز خویش هشیار باشیم، جریان عمل را روی صفحه نمایشگر ببینیم و بی‌واسطه حس کنیم تحریک هر نقطه از مغز چه فکری یا حالتی را در ما پدید می‌آورد.

مکاشفه بدنی-روانی

مکاشفه به معنای نوعی تأمل و تفکر شهودی و عمیق است که به درک والایی منتهی می‌شود.





اصطلاح مکاشفهٔ بدنی که در اینجا پیشنهاد می‌شود به معنای تدبیر در تن و شگفتی‌های آن است. نتیجهٔ اولیهٔ این تدبیر نوعی تن‌آگاهی یا خودآگاهی بدنی است، ولی منظور نه توقف در تن، بلکه عبور از آن به منزلهٔ دروازهٔ معرفت است. البته توجه به دستگاه خلقت مطلب تازه‌ای نیست و از دیرباز جزو آموزه‌های دین و عرفان بوده است، لیکن پیشرفت‌های علمی و فناوری جدید به ما امکان می‌دهد راه بهتر و روش مؤثرتری برای آن بیابیم.

مکاشفهٔ بدنی-روانی کار مهمی است و می‌تواند هم شأن عبادت باشد. این کار حساس نیاز به دستورالعمل‌هایی دارد که باید با توجه به دستاوردهای علمی و آموزه‌های عرفان و اخلاق تدوین شوند. اگر مکاشفهٔ بدنی بدون آموزش صحیح صورت گیرد، ممکن است به مغالزه یا مشغولیتی نازل تبدیل شود. دور از تصور نیست که افرادی تحت نام عرفان وارد تجارب حسی شوند، ولی در همان مرحله توقف کنند و مجذوب شوند. این مسیر گذرگاه حساسی است که اگر سالک مراقبت کافی به عمل نیاورد ممکن است حالت خوشی بدنی یا روانی را حالتی عرفانی تلقی کند.

با وجود هشدارهای فوق باید گفت مکاشفهٔ بدنی-روانی کار فوق‌العاده دشواری نیست و با یادگیری و تمرین می‌توان بدان اهتمام ورزید. روزه‌های متعدد برای مشاهدهٔ ظاهر و باطن بدن و روان انسان وجود دارد. هر یک از اعضای بدن به نوعی در رفتار و حالات شخص نقش بازی می‌کند. در زندگی روزمرهٔ خویش از توانایی‌های گوناگونی استفاده می‌کنیم که هر یک نتیجهٔ تعامل جسم و روان ماست. برای مثال، حافظه و فراموشی هم کار ذهن است و هم با ساختمان و کارکرد مغز ارتباط دارد. همچنین، حالات هیجانی و عاطفی محصول کار مشترک بدن و روان است. خواب و بیداری و رویا، که همیشه مورد توجه خاص عرفان و اصحاب دین بوده است، نیز با سازوکارهای بدنی جالبی همراه است که می‌توان در آن اندیشید. همچنین، پیگیری تحولات جسم و روان در طول رشد، از قبل تولد تا مرگ، میدان وسیعی برای کشف و شهود فراهم می‌سازد. حتی تأمل در حواس پنجگانه، که به نظر بدیهی‌ترین کار در هر لحظه از زندگی ما تلقی می‌شود، می‌تواند دریایی از معرفت را به روی ما بگشاید. در سطوح بالاتر و برای کاوش‌های نظری می‌توان حالات معنوی و عرفانی را در ارتباط با آن تغییرات بدنی واکاوی کرد که به موازات آن حالات روی می‌دهند. تأمل در هر یک از این زمینه‌ها، که البته سزاوار شرح و گفت‌وگوی بیشتر است، می‌تواند راه را برای نوعی از مکاشفهٔ عرفانی که در این نوشته پیشنهاد شده است باز کند.

هدف این مقاله برجسته‌ساختن سهم خودآگاهی بدنی در زندگی معنوی انسان است. شایسته است



عرفان ایرانی-اسلامی، که طلایه‌دار تبلیغ معنویت است، به این موضوع پردازد. دعوت عرفان به بحث تن‌آگاهی مستلزم ترک هویت اصلی آن نیست که بر معنویت تمرکز دارد. عرفان می‌تواند بدون آنکه نگران تغییر رویکرد کلی (paradigm shift) باشد، فصل تازه‌ای به کتاب‌قطر خویش بیفزاید و اجازه دهد بحث خودآگاهی بدنی زیر سایه درخت تناور عرفان رشد کند. دلایلی که به بعضی از آنها اشاره شد ما را به این باور می‌رساند که عرفان ایرانی-اسلامی ظرفیت چنین اصلاح غیر بنیادی را دارد. اگر این تغییر تدریجی در عرفان نظری و عملی با موفقیت صورت گیرد به بقای آن و افزایش توان پاسخ‌گویی آن به نیازهای انسان در جهان امروز کمک خواهد کرد.