

مدل خودآگاهی هیجانی-معنوی براساس منابع اسلامی

مهدی عباسی*

محمد امیدیان**

چکیده

درک و خودآگاهی نسبت به هیجان‌های معنوی و همچنین توجه به حضور و نیاز به خداوند به هنگام وقوع یک تجربه معنوی از جمله مباحثی است که در منابع اسلامی مورد تأکید قرار گرفته‌اند. این پژوهش با هدف ارائه مدل خودآگاهی هیجانی-معنوی مبتنی بر تعالیم دین اسلام انجام شده است. پژوهش حاضر از نوع کیفی است و جامعه اسنادی در آن آیات قرآن و روایات کتب حدیث شیعه می‌باشد. نمونه این پژوهش ۴۵ گزاره مرتبط با خودآگاهی هیجانی-معنوی است که با استفاده از روش نمونه‌گیری قضاوتی (هدفمند) گزینش شده‌اند. مواجهه شدن با ساحت معنوی، خودارزیابی درون‌نگرانه و نسبت‌یابی هیجان معنوی با صفات الهی، سه مؤلفه اصلی هستند که برای مدل خود آگاهی هیجانی-معنوی استخراج شدند. همچنین چهار ساحت اصلی نیایش، آفرینش، گرفتاری و سرشت خویشتن به‌عنوان ساحت‌های معمول وقوع تجربه‌های معنوی شناسایی شدند. این پژوهش با توجه به خلأ موجود در زمینه رویکرد هیجانی نسبت به معنویت انجام شده، براساس متون اسلامی به تبیین خودآگاهی هیجانی-معنوی می‌پردازد. واژگان کلیدی: خودآگاهی هیجانی-معنوی، تجربه معنوی، ساحت معنوی، هیجان‌های معنوی.

abbasi@gmail.com.

* دانشیار گروه روان‌شناسی اسلامی دانشگاه قرآن و حدیث قم
** کارشناس ارشد روان‌شناسی اسلامی با رویکرد مثبت‌نگر از دانشگاه قرآن و حدیث قم (نویسنده مسئول)
mohammadiran1365@gmail.com

تاریخ تأیید: ۱۳۹۹/۱۲/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۱۲

۱. مقدمه

در انسان نیاز عمیقی برای تعالی و پیوند با نیروی فراتر از جهان مادی وجود دارد که خود را در دین و معنویت نشان می‌دهد (نوری، ۱۳۹۲، ص ۲۳). معنویت در انسان می‌تواند به شکل تجربه‌های معنوی بروز کند. بر پایه تعالیم دین اسلام انسان موجودی فطرتاً خدا گرا است (روم، ۳۰)؛ به گونه‌ای که اگر به نیازهای متعالی خویش بیندیشد و اعماق روح خود را بکاود، به روشنی نور الهی و ایمان به توحید را که در ذات او به ودیعه نهاده شده (اعراف، ۱۷۲)، درون خود حس می‌کند (شریفی‌نیا، ۱۳۹۴، ص ۱۷) هیجان‌های معنوی و گرایش ذاتی انسان به اموری همچون میل به آگاهی و شناخت هستی، علاقه به قدرت و کمال مطلق، گرایش به جمال و زیبایی همگی از خداوند نشئت گرفته‌اند و آگاهی از وجود چنین گرایش‌های فطری، آدمی را به منشأ آنها، یعنی صفات الهی رهنمون می‌سازد (همان). بر این اساس در تعریف معنویت نمی‌توان خدا را نادیده گرفت؛ به گونه‌ای که برخی از پژوهشگران معنویت را استعداد روحی نامحدودی دانسته‌اند که در ارتباط با خالق هستی بخش شکوفا می‌شود (مظاهری سیف، ۱۳۹۵، ص ۳۲). با این بیان می‌توان ادعا کرد از دیدگاه اسلام تجربه‌ها و هیجان‌های معنوی که در ساحت‌هایی همچون حضور در آفرینش، گرفتاری‌ها، هنگام دعا و مواجه شدن با خویش صورت می‌گیرد، همگی به نوعی در ارتباط با خداوند هستند؛ اگر چه ممکن است فرد تجربه‌گر از متعلق تجربه خود یعنی خداوند غافل باشد. این تجربه‌ها هرگاه مرتبط با حیات و مفاهیم دینی برداشت شوند، تبدیل به تجربه دینی می‌شوند. به بیانی دیگر تجربه دینی به معنای هرگونه تجربه‌ای است که هر انسانی در ارتباط با خدا می‌تواند داشته باشد (لگنهاوزن؛ به نقل از اصغری، ۱۳۹۳، ص ۴۵) به گونه‌ای که شخص به شکلی آگاهانه، متعلق این تجربه را موجود یا حضوری مافوق طبیعی (یعنی خداوند یا تجلی خداوند) و یا موجودی مرتبط با خداوند می‌داند و یا آن را حقیقت غایی می‌پندارد (پترسون و دیگران، ۱۳۷۶؛ به نقل از آذربایجانی، ۱۳۸۷، ص ۱۷۷).

درک تجربه‌های معنوی و در نتیجه درک ابعاد معنوی خود، مستلزم کسب مهارت خودآگاهی هیجانی-معنوی است. خودآگاهی هیجانی به معنای توانایی فرد در شناخت دقیق احساسات، عواطف و ویژگی‌های خویشتن است؛ به گونه‌ای که علت هیجان را دریابد و درباره چرایی و چگونگی برانگیختگی در موقعیت‌های مختلف اطلاعات به دست آورد (امانی، امید و دیگران، ۱۳۹۹، ص ۵۷). هنگامی که این نوع از خودآگاهی در یک زمینه معنوی به کار گرفته می‌شود و متعلق هیجان‌های ایجاد شده در آن شناخته می‌شود، خودآگاهی هیجانی-معنوی شکل می‌گیرد؛ با این بیان خودآگاهی هیجانی-معنوی را می‌توان به معنای توجه

به حالات خود در تجارب پر تکرار و گوناگونی دانست که در آن انسان با خدا مواجه شده و هیجان‌ها و عواطف شکل گرفته در این دست تجارب را به شکلی درست درک می‌کند و به ابعاد معنوی خود در مواجهه با خداوند آگاه می‌شود.

برخی روان‌شناسان از خودآگاهی معنوی و آموزش‌های مذهبی در روان‌درمانگری و مشاوره استفاده کرده‌اند و با کشف و ارزیابی معنوی افراد، هویت‌دهی معنوی را برای آنها تسهیل می‌کنند (میلر،^۱ ۲۰۰۳؛ ریچارد و برجین، ۱۹۹۷ و ۲۰۰۳ و ۲۰۰۵؛ به نقل از جان‌بزرگی و غروی، ۱۳۹۴). هود^۲ پس از تعریف تجربه دینی به مواجهه و رویارویی با امر قدسی، در پاسخ به این پرسش که «آیا می‌توان افراد را با روش‌های علمی به برخورداری از تجربه دینی رساند؟» می‌گوید: «پاسخ بدون تردید مثبت است، حقیقت آن است که با ورود به جنبه‌های خاصی از واقعیت و یا با تمرکز در یک‌سری مسائل معنایی، درک‌کردنی و مفهومی و نیز با تصدیق توانایی بالقوه فرد در برخورداری از تجربه‌ای که ادیان تعلیم می‌دهند، تجربه دینی حقیقی را می‌توان تسهیل کرد (قراملکی، ۱۳۷۷، ص ۱۵). این گفته هود، به روشنی به نقش خودآگاهی معنوی بر تسهیل درک تجارب معنوی و دینی اشاره دارد.

در کشف فرایند خودآگاهی هیجانی-معنوی ساحت‌ها و هیجان‌های معنوی نقش مهمی ایفا می‌کنند. ساحت معنوی موقعیت‌ها و شرایط خاصی هستند که غالباً زمینه وقوع تجربه معنوی در انسان را ایجاد می‌کنند. پژوهشگران با توجه به برداشتی که از معنویت دارند، ساحت‌های معنوی گوناگونی را مشخص کرده‌اند. پرستون و شین^۳ (۲۰۱۶) هشت نوع از تجارب معنوی را دسته‌بندی کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به تجارب مذهبی، تجربه‌های زندگی و مرگ (مثل تولد یک نوزاد، مرگ عزیزان)، تجربه‌های مربوط به طبیعت، ارتباط با دیگران، تجربه‌های اوج، مدیتیشن و... اشاره کرد (پرستن و شین، ۲۰۱۶، ص ۲۸). گرلی^۴ (۱۹۷۵) نیز به عوامل گوناگونی همچون موسیقی، نیایش، زیبایی‌های طبیعت، لحظات تأمل در سکوت، شرکت در خدمات کلیسا، گوش دادن به موعظه و... اشاره می‌کند (به نقل از آرگایل،^۵ ۲۰۰۰، ص ۴۷). مظاهری سیف هم در کتاب خود با عنوان خودکاوی معنوی (۱۳۹۹) با توجه به آیات قرآن کریم به چهارده گونه از تجارب معنوی اشاره می‌کند که فراگیر بوده، به‌طور عمومی تجربه می‌شوند و همه یا تعدادی از آنها برای همه افراد اتفاق می‌افتند.

1. Miller

2. Hood

3. Preston & Shin

4. Greeley

5. Argyle

هیجان‌های معنوی به آن دسته از هیجان‌هایی گفته می‌شوند که به هنگام وقوع تجربه معنوی درک می‌شوند و خودآگاهی هیجانی ناظر به آنها شکل می‌گیرد. به گفته پارگامنت،^۱ اگر ما بر لبه صخره‌ای بایستیم و منظره‌ای از دره گردن‌کاینون را تماشا کنیم، در آن صورت تصور تجربه کردن احساساتی همچون حیرت،^۲ شگفتی، بهت و شاید حسی مملو از شادی و قدردانی سخت نیست. (به نقل از بوردزی،^۳ ۲۰۱۴، ص ۴) بر این اساس دو مفهوم ساحت معنوی و هیجان معنوی از مقوله‌های مهم و قابل بررسی در تجارب و خودآگاهی معنوی به شمار می‌رود.

تاکنون مدل‌های معنوی گوناگونی از سوی صاحب‌نظران پیشنهاد شده است. ریچارد و برجین،^۴ اسمیت و پل^۵ (۲۰۰۳) مدلی معنوی مبتنی بر مفروضات دیدگاه الهی با چهار مرحله پیش‌آگاهی،^۶ بیداری،^۷ بازشناسی^۸ و یکپارچه‌سازی^۹ پیشنهاد کرده‌اند. در این مدل فرد به سمت فرصت‌هایی برای داشتن تجربه معنوی سوق داده می‌شود؛ به گونه‌ای که در نهایت بتواند ماهیت معنوی خود را بازشناسی و تحت ضوابط معنوی، شروع به تعامل با خدا و دیگران کند (پل و اسمیت، ۲۰۰۳، ص ۱۳۸).

جان‌بزرگی حوزه ادراکی انسان را چهار موضوع اصلی مبدأ، معاد، هستی و خود می‌داند و روان‌درمانگری چندبعدی معنوی خود را براساس تنظیم این حوزه ادراکی قرار داده است. این روش درمانی شامل یک چارچوب نظری انسان‌شناختی است که مبتنی بر آن یک اصل کلی به‌عنوان «هسته اصلی خود» استخراج می‌شود (جان‌بزرگی، ۱۳۹۴، ص ۱۷).

با وجود انجام پژوهش‌هایی در زمینه معنویت دینی و اسلامی و تأثیر آن بر ابعاد گوناگون زندگی (جان‌بزرگی، ۱۳۹۴؛ بیرامی و دیگران، ۱۳۹۵؛ اژدری‌فرد و قاضی، ۱۳۸۹) به نظر می‌رسد که هرچند در مجموع به هیجان‌های معنوی نیز توجه می‌شود؛ با این حال رویکرد غالب در آنها شناختی بوده، با هدف اصلاح افکار و اندیشه‌های معنوی صورت پذیرفته و کمتر ناظر به بعد هیجانی معنویت دینی بوده است. با توجه به غنای معارف اسلامی در حوزه معنویت کاربردی و در راستای پاسخ به این پرسش که چگونه می‌توان در پرتوی تعالیم اسلامی تجربه‌های معنوی را درک

1. Pargament

2. Awe

3. Burdzy

4. Richards & Bergin

5. Smith & Poll

6. Pre-awareness

7. Awakening

8. Recognition

9. Integration

کرد، این پژوهش تلاش دارد تا با تکیه بر منابع اصیل اسلامی به ارائه مدلی با محتوای خودآگاهی هیجانی-معنوی بپردازد. آنچه موجب تمایز این پژوهش با سایر مطالعات می‌شود، تمرکز بر درک انواع هیجان‌های معنوی و ضرورت تجربه آنها به کمک مواجهه‌سازی افراد با ساحت‌های مورد تأکید قرآن کریم است.

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کیفی است و جامعه اسنادی در آن عبارت از آیات قرآن و روایات کتب حدیث شیعه می‌باشد. نمونه این پژوهش ۴۵ گزاره انتخابی با روش نمونه‌گیری قضاوتی (هدفمند) است که برای استنباط مدل مناسب تشخیص داده شد و با موضوع خودآگاهی هیجانی-معنوی مرتبط بودند. نحوه این ارتباط را واژگان و مفاهیم حوزه هیجان‌ها و ساحت‌های معنوی در آیات و روایات تعیین کرد. در روش کیفی و برای تدوین مدل خودآگاهی معنوی مبتنی بر متون اسلامی از روش تحلیل محتوای کیفی داده‌ها استفاده شده است و در آن محتوای آشکار و پنهان متون اسلامی تجزیه و تحلیل شده‌اند (مؤمنی‌راد و دیگران، ۱۳۹۲). بدین منظور آیات و روایات مرتبط با خودآگاهی هیجانی-معنوی استخراج شدند و برای یافتن مدل مناسب خودآگاهی هیجانی-معنوی با تمرکز بر تجربه‌ها و هیجان‌های معنوی به جستجوی مصادیق تجربه‌های معنوی در منابع اسلامی و نوع توجه‌دهی آیات و روایات به آنها در جهت کشف ابعاد معنوی انسان (خودآگاهی معنوی) پرداخته شد. با استفاده از این روش موضوعات مشابه تعیین شدند و طبقه‌بندی منسجمی از آیات و روایاتی به دست آمد که به این مصادیق اشاره کردند. سرانجام برای بررسی روایی محتوایی برداشت‌های انجام شده از آیات، روایات و مؤلفه‌های استخراج شده، از شش متخصص که در حوزه روان‌شناسی و منابع دینی تخصص داشتند، نظرخواهی شد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به نظر کارشناسان از ضریب شاخص روایی محتوا^۱ استفاده شد. نحوه محاسبه شاخص روایی محتوا به این صورت است که برای هر یک از مؤلفه‌ها امتیازات موافق تجمیع و بر تعداد کل کارشناسان تقسیم می‌شود. نظر کارشناسان براساس امتیازهای «غیر مرتبط»، «تا حدی مرتبط»، «مرتبط» و «بسیار مرتبط»، به ترتیب با اعداد ۱ تا ۴ نشان داده شده‌اند. امتیازات موافق شامل جمع امتیازات درج شده مربوط به بسیار مرتبط (نمره ۴) و مرتبط (نمره ۳) است. عدد به دست آمده باید از ۷۹٪ بیشتر باشد.

1. Content Validity Index (CVI).

۳. یافته‌ها

در ادبیات قرآنی کنکاش درونی و آفرینش به‌عنوان دو زمینه اصلی برای مواجهه معنوی با جلوه‌های خداوند معرفی شده است (ر.ک: ذاریات، ۲۰ و ۲۱). بر این اساس برای کشف مدل خودآگاهی هیجانی-معنوی مصادیقی از تجارب معنوی پیگیری شد که در متون اسلامی به آنها اشاره شده و فرایند توجه‌دهی و بهره‌گیری از لحظه‌های معنوی را نشان داده است. برای پاسخ به پرسش پژوهش، بیشتر بر روایت مربوط به کشتی شکسته (صدوق، ۱۳۹۸ق، ص ۲۳۱) تکیه شده است که در آن به تبیین فرایند درست درک هیجان‌های معنوی در ساحت گرفتاری به‌عنوان یکی از زمینه‌های اصلی وقوع تجربه معنوی می‌پردازد. با تطبیق این روایت بر دیگر زمینه‌های معنوی استخراج شده از متون اسلامی، سه مؤلفه اصلی الف) مواجه شدن با ساحت معنوی؛ ب) خودارزیابی درون‌نگرانه و ج) نسبت‌یابی هیجان معنوی با صفات الهی؛ به‌عنوان مؤلفه‌های اصلی خودآگاهی هیجانی-معنوی شناسایی شد. بدین‌منظور نخست سه ساحت اصلی «آفرینش»، «گرفتاری» و «دعا» براساس پژوهش مظاهری سیف (۱۳۹۹) انتخاب شدند. ساحت «سرشت خویشتن» نیز به نوعی زیرمجموعه‌ای از ساحت آفرینش به شمار می‌رود که با توجه به تأکیدات نصوص اسلامی بر آن، به‌عنوان ساحتی مجزا بررسی شد؛ همچنین مبنای انتخاب ساحت‌های معنوی، عمومی و فراگیر بودن آنها بوده است که به گونه‌ای تقریباً همه انسان‌ها در سنت‌ها و فرهنگ‌های مختلف می‌توانند از آنها بهره برده و فارغ از هرگونه اعتقادی، در پرتوی آنها درکی از معنویت داشته باشند.

۳-۱. مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی-معنوی**۳-۱-۱. مواجهه با ساحت معنوی**

تجربه معنوی در خلأ اتفاق نمی‌افتد، بلکه نیازمند بستری است تا در ظرف آن محقق شود. براساس آیات و روایات دست‌کم چهار ساحت معنوی دعا، آفرینش، سرشت خویشتن و گرفتاری وجود دارد که انسان با قرار گرفتن در آنها مستعد درک هیجان‌های گوناگون معنوی و مواجه شدن با جلوه‌های خداوند می‌شود. قرآن کریم و روایات بارها بر مصادیق ساحت‌های معنوی تأکید کرده و به تجربه کردن و مواجه شدن با آنها توصیه کرده‌اند. توجه‌دهی مکرر به پدیده‌های گوناگون آفرینش در قرآن (حکیمی، ۱۳۸۲، ۴۷) و روایات (ری‌شهری، ۱۳۸۴، ج ۳، ۴۰۱)، ترغیب به دعا (ری‌شهری، ۱۳۸۴، ج ۴، ۱۳) و توجه‌دهی به حالات خاص انسان در ساحت گرفتاری (صدوق، ۱۳۹۸، ۲۳۱) از جمله این تأکیدها است. در جدول ۱ مستندات این مؤلفه نشان داده شده است.

جدول ۱: تعریف، تبیین و مستندات مؤلفه مواجهه با ساحت معنوی

| مستندات | تعریف و تبیین | مؤلفه |
|---|--|-----------------------------------|
| <p>۱. قال الصادق <small>علیه السلام</small>: «هَلْ رَكِبْتَ سَفِينَةً قَطُّ؟ قَالَ: نَعَمْ. قَالَ: فَهَلْ كَسِرَ بِكَ حَيْثُ لَا سَفِينَةَ تُنْجِيكَ وَلَا سِبَاخَةَ تُغْنِيكَ؟» (صدوق، ۱۳۹۸، ص ۲۳۱). امام صادق <small>علیه السلام</small> به شخصی فرمود: آیا هرگز بر کشتی سوار شده‌ای؟ عرض کرد: بلی، فرمود: آیا اتفاق افتاده است که آن کشتی درهم بشکند و تو در امواج خروشان دریا گرفتار شوی، و در آن نزدیکی نه کشتی دیگری باشد که تو را از مرگ حتمی برهاند، و نه شناگر ماهری که تو را به ساحل برساند؟ عرض کرد: بلی.</p> <p>۲. «أَوْ لَمْ يَرَوْا إِلَى الطَّيْرِ فَوْقَهُمْ صَافَاتٍ وَيَقْبِضْنَ مَا يُمَسِّكُهُنَّ إِلَّا الرَّحْمَنُ إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ بَصِيرٌ» (ملک، ۱۹)؛ آیا به پرنده‌گانی که بالای سرشان است، و گاه بال‌های خود را گسترده و گاه جمع می‌کنند، نگاه نکردند؟</p> | <p>تعریف: مواجهه دادن فرد با موقعیت‌ها و زمینه‌های معنوی</p> <p>تبیین: در روایت توحید صدوق امام با روش تصویرسازی ذهنی از راوی می‌خواهد تا خود را با یکی از ساحت‌های وقوع تجربه معنوی (گرفتاری) مواجه سازد. تصور سوار بودن بر کشتی طوفان زده و شکسته، انسان را با این زمینه روبه‌رو می‌کند (فَهَلْ كَسِرَ بِكَ حَيْثُ لَا سَفِينَةَ تُنْجِيكَ).</p> <p>در آیه ۱۹ سوره ملک نیز از انسان خواسته شده تا با مشاهده هستی، خود را با یکی از زمینه‌های وقوع تجربه معنوی (آفرینش) مواجه سازد (أَوْ لَمْ يَرَوْا إِلَى الطَّيْرِ).</p> | <p>مؤلفه مواجهه با ساحت معنوی</p> |

در این بخش لازم است تا به ساحت‌های چهار گانه این پژوهش که براساس متون دینی استخراج شده‌اند، به شکلی دقیق‌تر توجه کنیم.

۳-۱-۱-۱. ساحت آفرینش

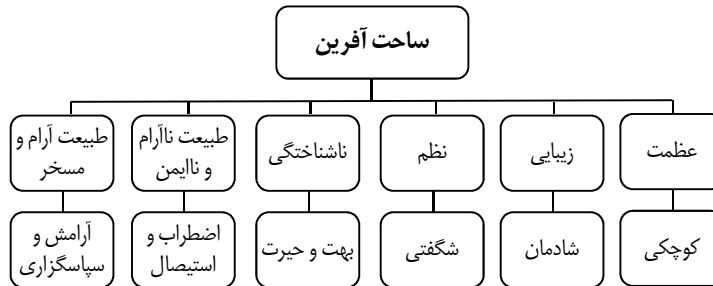
قرآن کتابی عینیت‌گرا است و به تعبیر مختلف انسان را به دیدن تجربه‌گرایانه و مدبرانه دعوت می‌کند و دیدن را مقدمه تأمل و ژرف‌نگری می‌داند (حکیمی، ۱۳۸۲، ص ۱۲۷). آیات و روایات به شکل جدی به آفرینش پرداخته‌اند و انسان را به دیدن و تجربه حضور در آن فرا می‌خوانند. از دیدگاه اسلام، آفرینش تجلی خداوند می‌باشد و خداوند با مخلوقات خود بر انسان متجلی شده است (شریف رضی، ۱۴۱۴، ۱۵۵). در حقیقت هر جلوه‌ای از آفرینش برای برانگیختن هیجانی معنوی - توحیدی همچون خشیت، تواضع، احساس کوچکی و... مورد تأکید قرار گرفته است. جدول ۲ به جلوه‌های گوناگون آفرینش در نصوص اسلامی و نیز هیجان‌هایی اشاره می‌کند که به نظر می‌رسد هدف اصلی از مواجه شدن با این ساحت باشد.

جدول ۲: مستندات، ویژگی‌ها، مصادیق و هیجان‌های مرتبط با ساحت آفرینش

| هیجان‌های احتمالی | مصادیق | ویژگی | مستند |
|-------------------|--|---------------|---|
| خشیت، کوچکی | دریا، آسمان، کهکشان‌ها | عظمت | <p>۱. «ءَأَنْتُمْ أَشَدُّ خَلْقًا أَمْ السَّمَاءُ بَنَاهَا؛ أَيَا أَفْرِينِشْ شَمَا مُشْكَلْ تَرِ اسْتِ يَا أَفْرِينِشْ أَسْمَانْ كِهْ خِداوند آن را بنا نهاد؟!» (نازعات، ۲۷).</p> <p>۲. «وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ؛ و آسمان را به قدرت و نیرو بنا کردیم و ما گستراننده‌ایم» (ذاریات، ۴۷).</p> <p>۳. قال علی <small>علیه السلام</small>: «قال سبحانه ما أعظم ما ترى من خلقك؛ چه با عظمت و بزرگ است آنچه از خلقت تو می‌بینیم» (نهج البلاغه، خطبه ۱۰۹).</p> |
| لذت شادمانی | غروب، صحرا، گل‌ها و گیاهان، آسمان | زیبایی | <p>۱. «إِنَّا رَبَّانَا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بَرِيَّةَ الْكَوَاكِبِ؛ همانا ما آسمان دنیا را به زیور ستارگان آراستیم» (صافات، ۶).</p> <p>۲. «وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَزَيَّنَّاهَا لِلنَّاظِرِينَ؛ ما در آسمان برج‌هایی قرار دادیم و آن را برای بینندگان آراستیم» (حجر، ۱۶).</p> <p>۳. «فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ؛ برای شما از آسمان، آبی فرستاد که با آن، باغ‌هایی زیبا و سرورانگیز رویانندیم» (نمل، ۶۰).</p> |
| شگفتی | پرواز پرندگان، موجودات، زنده، آسمان، کوه‌ها، کیفیت زمین، رویش گیاهان مختلف از زمین | نظم و پیچیدگی | <p>۱. «الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَافُوتٍ فَاسْجَعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ؛ همان کسی که هفت آسمان را بر فراز یکدیگر آفرید در آفرینش خداوند رحمان هیچ تضاد و عیبی نمی‌بینی! بار دیگر نگاه کن، آیا هیچ شکاف و خللی مشاهده می‌کنی؟!» (ملک، ۳).</p> <p>۲. «وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مَاتِرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالرَّيْثُونَ وَالزُّمُرَانَ مُشْتَبِهًا وَعَجْرٌ مُّتَشَابِهٌ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَلآيَاتِ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ؛ او کسی است که از آسمان، آبی نازل کرد و به وسیله آن، گیاهان گوناگون رویانندیم و از آن، ساقه‌ها و شاخه‌های سبز، خارج ساختیم و از آنها دانه‌های متراکم و از شکوفه نخل، شکوفه‌هایی با رشته‌های باریک بیرون فرستادیم و باغ‌هایی از انواع انگور و زیتون و انار، (گاه) شبیه به یکدیگر و (گاه) بی‌شباهت! هنگامی که میوه می‌دهد، به میوه آن و طرز رسیدنش بنگرید که در آن، نشانه‌هایی (از عظمت خدا) برای افراد باایمان است!» (انعام، ۹۹).</p> <p>۳. «أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ» (غاشیه، ۱۷-۲۰): آیا آنان به شتر نمی‌نگرند که چگونه آفریده شده است؟! و به آسمان نگاه نمی‌کنند که چگونه برافراشته شده؟! و به کوه‌ها که چگونه در جای خود نصب گردیده! و به زمین که چگونه گسترده و هموار گشته است؟! «قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ؛ بگو: در زمین بگردید و بنگرید خداوند چگونه آفرینش را آغاز کرده است؟» (عنکبوت، ۲۰).</p> |
| شگفتی، حیرت و بهت | تاریکی فضا، اعماق اقیانوس، | ناشناختگی | <p>۱. قال علی <small>علیه السلام</small>: «سبحانك ما أعظم ما ترى من خلقك! وما أهول ما ترى من ملكوتك! وما أخقر ذلك فيما غاب عنا من سلطانك!؛ چه بزرگ است آنچه از آفرینش تو می‌بینیم و چه حقیر است هر عظمتی در برابر</p> |

| | | |
|--------------------|--------------------------|--|
| اسرار موجودات زنده | | <p>قدرت! چه شکوهمند است آنچه از ملکوت تو می‌نگریم و چه ناچیز است آنچه دیده می‌شود در برابر آنچه از سلطنت تو از ما پنهان است!» (نهج البلاغه، خطبه ۱۰۹).</p> <p>۲. قال علی <small>علیه السلام</small>: «وما الذی تری من خلقک وتعبب له من قُدْرَتک وتصفه من عظیم سلطانک! وما تعیب عتاً منه، وقصرت أبصارنا عنه، واتتهت عقولنا دونه، وحالت ستور الغیوب بیننا و بینة أعظم؛ خدایا آنچه را که از آفرینش تو می‌نگریم و از قدرت تو به شگفت می‌آیم و بدان بزرگی قدرت تو را می‌ستاییم، بسی ناچیزتر است در برابر آنچه که از ما پنهان و چشم‌های ما از دیدن آنها ناتوان و عقل‌های ما از درک آنها عاجز است و پرده‌های غیب میان ما و آنها گسترده می‌باشد» (نهج البلاغه، خطبه ۱۶۰).</p> <p>۳. «سُبْحَانَ الَّذِیْ خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِمَّنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ؛ منزه است کسی که تمام زوج‌ها را آفرید، از آنچه زمین می‌رویانند و از خودشان و از آنچه نمی‌دانند» (یس، ۳۶).</p> |
| اضطراب و استیصال | دریای طوفانی، سیل، زلزله | <p>نا آرام و غیر مطمئن</p> |
| آرامش، شکرگزاری | دریای آرام، شب، روز | <p>رام، مسخر</p> |

در شکل ۱ خلاصه جلوه‌هایی از ساحت آفرینش و هیجان‌های مرتبط با آنها نشان داده شده است.



شکل ۱: جلوه‌های ساحت آفرینش

۳-۱-۱-۲. ساحت سرشت خویش

شاید بتوان تأمل در مورد سرشت خود را به نوعی زیرمجموعه ساحت آفرینش قلمداد کرد. مواجه شدن انسان با خود، چگونه آمدنش، چگونه رفتنش و چگونه زیستن او، هیجان‌های خاص و عمیقی را در انسان بروز می‌دهد. انسان روزگاری «نیست»^۱ بوده، آنگاه از قطره آبی^۲، از ضعف^۳ به طریزی شگفت^۴ و به شکل موجودی ذی‌شعور^۵ زاده می‌شود، در طول زمان، ضعفش به قوت بدل می‌شود^۶ و در نهایت دوباره رو به ضعفی گذاشته^۷ و پس از آن این عالم را ترک گفته، به عالمی به پهنای ابدیت پا می‌نهد.^۸ توجه عمیق به تک‌تک این مراحل در آیات و روایات فراوانی تأکید شده و انسان را بسیار متوجه آن کرده است. در جدول ۳ جلوه‌های گوناگون آگاهی انسان به خود و هیجان‌هایی که ممکن است پس از توجه به این سیر تحولی به انسان دست دهد، به همراه مستندات آن نشان داده شده است.

۱. لَمْ يَكُنْ شَيْئاً مَّذْكَوراً (انسان، ۱).

۲. خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ (نحل، ۴).

۳. اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ (روم، ۵۴).

۴. يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبُعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ (حج، ۵).

۵. إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعاً بَصِيراً (انسان، ۲).

۶. ثُمَّ جَعَلْ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً (روم، ۵۴).

۷. ثُمَّ جَعَلْ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً (روم، ۵۴).

۸. أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (هود، ۲۳): فَأَمَّا الَّذِينَ شَقُوا فِى النَّارِ لَهُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيقٌ خَالِدِينَ فِيهَا (هود ۱۰۶ و ۱۰۷).

جدول ۳: ویژگی‌ها، هیجان‌ها و مستندات مرتبط با ساحت سرشت خویشتن

| هیجان‌های احتمالی | ویژگی | مستندات |
|---------------------------|---------------------------|---|
| شگفتی | عدم (پیش از تولد) | <p>۱. «هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئًا مَّذْكُورًا؛ آیا چنین نیست که زمانی طولانی بر انسان گذشت که چیزی قابل ذکر نبود؟» (انسان، ۱).</p> <p>۲. «وَصَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَ نَسِيَ خَلْقَهُ؛ در حالی که آفرینش نخستین خود را از یاد برده، برای ما مثلی زد» (یس، ۷۸).</p> <p>۳. قال الصادق (علیه السلام): «وکیف احتجب عنک من أراک قدرته فی نفسک نشوءک و لم تکن؛ چگونه از تو پنهان شده کسی که قدرتش را در وجود خودت به تو نشانت داده، پیدایش تو در حالی که اصلاً نبودی!» (کلینی، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۷۵).</p> |
| شگفتی، کوچکی و تواضع | مرحله جنینی و لحظه تولد | <p>۱. «ثُمَّ جَعَلْنَا نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظًا فَكَسَّوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ؛ سپس آن را نطفه‌ای در قرارگاهی استوار [چون رحم مادر] قرار دادیم. آنگاه آن نطفه را علقه گردانیدیم، پس آن علقه را به صورت پاره‌گوشتی درآوردیم، پس آن پاره‌گوشت را استخوان‌هایی ساختیم و بر استخوان‌ها گوشت پوشاندیم، سپس او را با آفرینشی دیگر پدید آوردیم» (مؤمنون، ۱۳ و ۱۴).</p> <p>۲. «ثُمَّ نُحِرْ جُكُمَ طِفْلاً؛ آنگاه شما را به صورت طفلی [از رحم مادر] بیرون می‌آوریم» (حج، ۵).</p> <p>۳. «قَتَلَ الْإِنْسَانُ مَا أَكْفَرَهُ مِنْ أَيِّ شَيْءٍ خَلَقَهُ مِنْ نُطْفَةٍ خَلَقَهُ؛ مرگ بر این انسان، چقدر کافر و ناسپاس است! (خداوند) او را از چه چیز آفریده است؟! او را از نطفه ناچیزی آفرید» (عبس، ص ۱۹-۱۷).</p> |
| شگفتی / ضعف | میان تولد تا مرگ | <p>۱. «ثُمَّ لِيَتَّبِعُوا أَسْدُدْكُمْ وَ مِنْكُمْ مَنْ يُتَوَقَّى وَ مِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ؛ سپس هدف این است که به حد رشد و بلوغ خود برسید. در این میان بعضی از شما می‌میرند و بعضی آن قدر عمر می‌کنند که به بدترین مرحله زندگی (و پیری) می‌رسند» (حج، ۵).</p> <p>۲. قال الصادق (علیه السلام): «ویلک، وکیف احتجب عنک من أراک قدرته فی نفسک نشوءک و لم تکن، و کبرک بعد صغرک، و قوتک بعد ضعفک، و ضعفک بعد قوتک؛ وای بر تو! چگونه از تو پنهان شده کسی که قدرتش را در وجود خودت به تو ارائه داده است، پیداشدنت پس از هیچ بودن، بزرگسالی‌ات پس از کودکی، نیرومندی‌ات پس از ناتوانی و ناتوانی‌ات پس از نیرومندی» (کلینی، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۷۵).</p> |
| ترس / ضعف / تأمل برانگیزی | یادآوری لحظه نزدیک به مرگ | <p>۱. «كَلَّا إِذَا بَلَغَتِ التَّرَاقِيَ وَ قِيلَ مَنْ رَاقٍ وَ ظَنَّ أَنَّهُ الْفِرَاقُ وَ اتَّقَمَتِ السَّاقُ بِالسَّاقِ إِلَى رَبِّكَ يَوْمَئِذٍ الْمَسَاقُ؛ این چنین نیست [که می‌پندارد]، هنگامی که جان به گلوگاه رسد و [کسان بیمار] گویند: درمان‌کننده این بیمار کیست؟ و [بیمار] یقین می‌کند [که با رسیدن جان به گلوگاه] زمان جدایی [از دنیا، ثروت، زن و فرزند] فرا رسیده است! و [از سختی جان‌کندن] ساق به ساق به هم پیچد» (قیامت، ۲۶-۳۰).</p> |
| ترس / شادی / شوق | پس از مرگ | <p>۱. «وَ الَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابٍ رَّهِيمٍ مُّشْفِقُونَ إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ؛ و آنان که از عذاب پروردگارشان بیمناکند، زیرا که از عذاب پروردگارشان ایمنی نیست» (معارج، ۲۷ و ۲۸).</p> |

| | | |
|--------------------|--------------------------|--|
| | | <p>۲. قال علی <small>علیه السلام</small>: «فَلَوْ رَمَيْتَ بِبَصَرِ قَلْبِكَ نَحْوَ مَا يُوصَفُ لَكَ مِنْهَا لَعَزَفْتَ نَفْسَكَ عَنْ بَدَائِعِ مَا أُخْرِجَ إِلَى الدُّنْيَا... وَ لَدَهَلْتَ بِالْفِكْرِ فِي اصْطِفَاقِ أَشْجَارِ عُيَيْتٍ عُرُوْفُهَا فِي كُتُبَانِ الْمُسْكِ عَلَى سَوَاجِلِ أَثْهَارِهَا... فَلَوْ شَغَلَتْ قَلْبَكَ أَثْهَارُ الْمُسْتَمِيعِ بِالْوُضُوءِ إِلَى مَا يَهْجُمُ عَلَيْكَ مِنْ تِلْكَ الْمَنَاطِرِ الْمُؤَنِقَةِ، لَزَهَقَتْ نَفْسُكَ شَوْقاً إِلَيْهَا؛ اگر با چشم دل آنچه را از بهشت برایت وصف می‌شود بنگری، به آنچه در دنیاست بی‌میل می‌گرددی، ای شنونده! اگر دل خود را به مناظر زیبا و شگفت‌آوری که در بهشت به تو روی می‌آورد، مشغول داری؛ روح با اشتیاق فراوان به آن دیار پرواز خواهد کرد» (زهج البلاغه، خطبه ۱۶۵).</p> |
| شگفتی / حیرت | توجه به قوای مدرکه انسان | <p>«إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا؛ ما انسان را از آب نطفه مختلط (بی‌حس و شعور) خلق کردیم و او را می‌آزماییم و بدین سبب دارای قوای چشم و گوش (و مشاعر و عقل و هوش) گردانیدیم» (انسان، ۲).</p> |
| تأمل برانگیزی، ضعف | تأمل نسبت به گذشتگان | <p>«كَذَّبَتْ ثَمُودُ وَعَادٌ بِالْقَارِعَةِ... فَهَلْ تَرَى لَهُمْ مِنْ بَاقِيَةٍ وَ جَاءَ فِرْعَوْنُ وَمَنْ قَبْلَهُ وَ الْأُمُوتِفِكَاتُ بِالْخَاطِئَةِ... لِنَجْعَلَهَا لَكُمْ تَذْكِرَةً وَ تَعْيِبَهَا أُنْزُ وَ اعْيَبَهُ قَوْمَ عَادٍ وَ ثَمُودَ آن روز کوبنده را تکذیب کردند. آیا از آنان هیچ باقیمانده‌ای می‌بینی؟ و فرعون و کسانی که پیش از او بودند و مردم شهرهای زیورور شده [قوم لوط] مرتکب گناهان بزرگ شدند. تا آن را برای شما مایه تذکر و بیداری قرار دهیم و گوش شنوا آن را [به‌عنوان مایه عبرت و تذکر] حفظ کند» (حاقه، ۴، ۸، ۹ و ۱۲).</p> |

در شکل ۲ خلاصه‌ای از جلوه‌های این ساحت و هیجان‌های مرتبط با آنها نشان داده می‌شود.



شکل ۲: جلوه‌های ساحت مواجهه با سرشت خویشتن

۳-۱-۱-۳. ساحت گرفتاری

ساحت گرفتاری وضعیتی از زندگی است که معمولاً غیر قابل کنترل و پیش‌بینی است و تجربه آن با احساس ناامنی نسبت به خود یا یکی از متعلقات خود همراه است؛ در حالی که فرد زمینه تجربه موضوع معنوی و توجه به قدرتی برتر را در آن وضعیت پیدا می‌کند. هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های غیر قابل کنترل و خطرناک به انسان حس درماندگی و استیصال دست می‌دهد و ضمن ناامید شدن از

همه اسباب مادی، متوجه قدرتی برتر می‌شود و تنها به خداوند یا قدرتی برتر امید دارد.^۱ پس از قرار گرفتن در موقعیت‌های غیرقابل کنترل و خطرناک ممکن است خطر رفع شده و آسیبی به انسان نرسد.^۲ در چنین موقعیتی انسان نوع خاصی از شادی را تجربه می‌کند؛ به گونه‌ای که با کمی تأمل متوجه می‌شود که نیروی برتر او را نجات داده است. همچنین ممکن است پس از قرار گرفتن در چنین موقعیتی، آسیبی دامن‌گیر انسان شود.^۳ در چنین شرایطی انسان مستعد احساس تسلیم، کوچکی، خضوع، شکنندگی، آسیب‌پذیری و در بسیاری از مواقع رشد پس‌آسیبی^۴ می‌شود که یکی از حوزه‌های این رشد، تحول معنوی^۵ و تأمل در مورد سؤالات بنیادین است (هفرن و بونیول، ۱۳۹۵، ص ۱۷۲). جلوه‌های گوناگون ساحت گرفتاری به همراه مستندات آن در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴: ویژگی‌ها، هیجان‌ها و مستندات ساحت گرفتاری

| هیجان‌های احتمالی | ویژگی | مستندات |
|---|--|--|
| استیصال، نامیدی امید به قدرتی فوق بشری | حین گرفتاری به آسیب | <p>۱. «قُلْ مَنْ يُنَجِّبِكُمْ مِّنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَّئِنْ أَنْجَيْنَا مِنْ هَٰذِهِ لَنُكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ قُلِ اللَّهُ يُنَجِّبِكُمْ مِّنْهَا وَ مِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ تُشْرِكُونَ؛ چه کسی شما را از تاریکی‌های خشکی و دریا رهایی می‌بخشد؟ در حالی که او را با حالت تضرع (و آشکارا) و در پنهانی می‌خوانید (و می‌گویید): اگر از این (خطرات و ظلمت‌ها) ما را رهایی بخشد، از شکرگزاران خواهیم بود» (انعام، ۶۳).</p> <p>۲. «فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ؛ هنگامی که سوار بر کشتی شوند، خدا را با اخلاص می‌خوانند» (عنکبوت، ۶۵).</p> <p>۳. «وَ جَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَ ظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ؛ و امواج از هر سو به سراغ آنها می‌آید و گمان می‌کنند هلاک خواهند شد؛ در آن هنگام، خدا را از روی اخلاص می‌خوانند» (یونس، ۲۲).</p> |
| شادی شکرگزاری | پس از آسیب-آسیب غیرمحقق (گشایش) | <p>۱. «وَ إِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ...؛ هنگامی که به انسان زیان (و ناراحتی) رسد، ما را در حالی که به پهلو خوابیده یا نشسته یا ایستاده است، می‌خواند؛ اما هنگامی که ناراحتی را از او برطرف ساختیم...» (یونس، ۱۲).</p> <p>۲. «قُلْ مَنْ يُنَجِّبِكُمْ مِّنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَّئِنْ أَنْجَيْنَا مِنْ هَٰذِهِ لَنُكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ قُلِ اللَّهُ يُنَجِّبِكُمْ مِّنْهَا وَ مِنْ كُلِّ كَرْبٍ...؛ چه کسی شما را از تاریکی‌های خشکی و دریا رهایی می‌بخشد؟ در حالی که او را با حالت تضرع (و آشکارا) و در پنهانی می‌خوانید (و می‌گویید): اگر از این (خطرات و ظلمت‌ها) ما را رهایی می‌بخشد، از شکرگزاران خواهیم بود. بگو: خداوند شما را از اینها و از هر مشکل و ناراحتی نجات می‌دهد» (انعام، ۶۳-۶۴).</p> |
| تسلیم، خضوع، کوچکی، شکنندگی | پس از آسیب-آسیب محقق | <p>۱. «وَ مَا أَرْسَلْنَا فِي قَرِيَةٍ مِنْ نَبِيٍّ إِلَّا أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَضُرَّعُونَ؛ و ما در هیچ شهر و آبادی پیامبری نفرستادیم، مگر اینکه اهل آن را به ناراحتی‌ها و خسارت‌ها گرفتار ساختیم، شاید (به خود آیند و به سوی خدا) بازگردند و تضرع کنند!» (اعراف، ۹۴).</p> |

۱. فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ (عنکبوت، ۶۵).

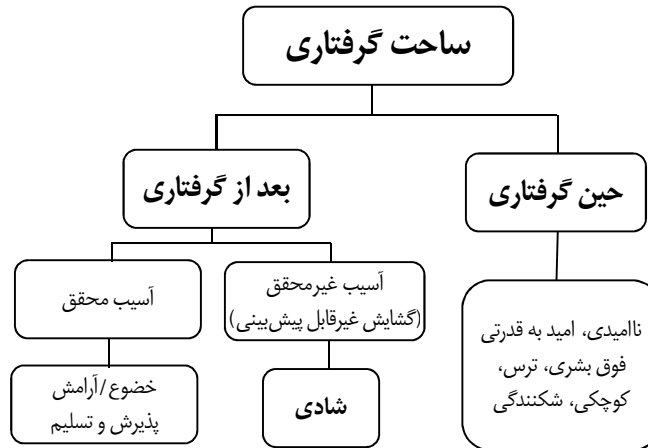
۲. فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ (یونس، ۱۲)؛ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ (عنکبوت، ۶۵).

۳. أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ (اعراف، ۹۴).

4. Post trauma growth (PTG)

۵. لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ (اعراف، ۱۶۸)؛ لَعَلَّهُمْ يَضُرَّعُونَ (اعراف، ۹۴).

در شکل ۳ خلاصه‌ای از جلوه‌های ساحتی گرفتاری و هیجان‌های مرتبط با آنها نشان داده می‌شود.



شکل ۳: جلوه‌های ساحت گرفتاری

۳-۱-۱-۴. ساحت دعا و نیایش

دعا مجرای ارتباط مستقیم بنده با خداوند است که در قالب‌های مختلفی همچون درخواست یاری، ابراز عشق، تسلیم، نیازمندی و... صورت گرفته، زمینه را برای تجربه معنوی فراهم می‌سازد. از آنجا که ذات دعا، برقراری ارتباط مستقیم با خداوند است؛ از روشن‌ترین مصادیق تجربه‌های معنوی به شمار می‌رود. استجاب دعا از سوی خداوند به معنای برقرار شدن ارتباط دوسویه میان انسان و خدا و در نتیجه وقوع تجربه معنوی و درک هیجان‌های خاص این تجربه است. انواع هیجان‌های مرتبط با تجربه‌های معنوی از جمله عشق، احساس انقطاع و اخلاص، خشیت، ضعف، نیازمندی به پشتیبان، یافتن حامی، حس نزدیکی به خدا و بخشودگی و پاکی در این ساحت پدیدار می‌شود. جلوه‌های گوناگون این ساحت به همراه مستندات آن در جدول ۵ نشان داده می‌شود. این تقسیم‌بندی پیش از این در پژوهشی توسط مظاهری سیف (۱۳۹۹) ارائه شده است.

جدول ۵: جلوه‌ها، هیجان‌ها و مستندات مربوط به ساحت دعا

| عاطفه و هیجان‌ها | وضعیت | مستندات |
|--|----------|--|
| احساس تنهایی، نیاز به ارتباط با ماورا، نیاز به حامی، اضطراب، اضطراب و ناچاری | پیشا دعا | ۱. «وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ» و هنگامی که بندگانم از تو درباره من سؤال کنند، (بگو): «من نزدیکم!» (بقره، ۱۸۶). ۲. «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاَهُ وَ يُكْشِفُ السُّوءَ»؛ یا کسی که دعای مضطر را اجابت می‌کند و گرفتاری را برطرف می‌سازد» (نمل، ۶۲). |
| خشیت، ضعف و کوچکی، قطع دل بستگی از غیر خدا | حین دعا | ۱. «وَ ادْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَيَّنْ إِلَيْهِ تَبَيُّلاً» نام پروردگارت را [به زبان حال و قال] یاد کن [و از غیر او قطع امید نما] و تنها دل بر او بند» (مزمّل، ۸). ۲. «خزرت لعظمتک سا جده: سجده کنان در مقابل عظمت تو افتاده است» و «أنا عبدك الضعيف: من بنده ضعیف توام» (ابن طاووس، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۷۰۸). |
| آرامش، سبکی، شادی، امید، امنیت | پسا دعا | ۱. «أَجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَا فَلَيْسَتْ جِيبُوا لِي»؛ دعای دعاکننده را زمانی که مرا بخواند، اجابت می‌کنم پس باید دعوتم را بپذیرند» (بقره، ۱۸۶). ۲. «من دعا الله اجابه: آنکه خدا را بخواند جوابش دهد» (لیثی، ۱۳۷۶، ص ۴۲۵). |

در شکل ۴ خلاصه‌ای از جلوه‌های ساحتی دعا و هیجان‌های مرتبط با آنها نشان داده می‌شود.



شکل ۴: جلوه‌های ساحت دعا

۳-۱-۲. مؤلفه دوم: خودارزیابی درون‌نگرانه

خودارزیابی درون‌نگرانه به معنای بررسی و دقت به حالات، هیجان‌ها و دریافت‌های خود پس از مواجه شدن با ساحت معنوی است. درون‌نگری رکن اصلی خودکاو و خودآگاهی هیجانی - معنوی است. در این مرحله فرد فارغ از اینکه آیا به متعلق هیجان‌ها خودآگاهی دارد یا

خیر، به شکلی خودآگاه، با رجوع به دریافت‌های درونی و قلبی خود هیجان‌های معنوی خود را تشخیص می‌دهد. درون‌نگری رکن اصلی خودآگاهی معنوی به شمار می‌رود. اساساً توجه‌دهی اسلام به ساحت‌های معنوی در جهت ایجاد هیجان‌های خاصی است که انسان را متوجه مبدأ هستی و ویژگی‌ها و نیازهای بنیادین خود کند و این هدف جز با یافتن این هیجان‌ها در خود در مرحله خودارزیابی درونی میسر نمی‌شود. از دیدگاه قرآن کریم شرط اساسی برای بهره‌گیری از تجربه‌های معنوی آن است که انسان با چشمانی باز^۱ به عالم درون و بیرون خود نظر کند،^۲ کور و کر بر نشانه‌ها و آیات خداوند نیفتاده،^۳ غافلانه از کنار آن عبور نکند و به تأثیرات و هیجان‌های ناشی از این تجربه‌ها در وجود خود توجه کند؛ در حقیقت مکانیزم اثرگذاری تفکر^۴ و تعقل^۵ مورد تأکید قرآن انفعال و اثرپذیری نفس انسان از راه درک و توجه به هیجان‌های خود همچون ضعف، شکنندگی، حیرت، خشوع، آرامش، تسلیم، عشق و... است. در ادامه روایت معروف توحید شیخ صدوق در مورد کشتی شکسته در دریا که در مؤلفه دوم به آن اشاره شد (صدوق، ۱۳۹۸ق، ص ۲۳۱)، حضرت پس از مواجهه دادن مخاطب با ساحت معنوی از مخاطب می‌خواهد تا به درون خود رجوع کند و با ارزیابی هیجان‌های خود، دریافت خود را از موضوع معنوی پس از مواجه شدن با این ساحت معنوی مورد بررسی قرار دهد. در این روایت و متناسب با ساحت گرفتاری (کشتی شکسته) راوی بررسی می‌کند که آیا احساس نیاز به قدرتی فوق بشری در او پیدا شده است یا خیر. در این مرحله و پیش از معرفی خداوند به‌عنوان متعلق اصلی تجربه معنوی مخاطب صرفاً به کنکاش هیجان‌هایی همچون ناامیدی از اسباب عادی، امید به چیزی فراتر از علل طبیعی و احساس نیاز به یک قادر می‌پردازد. مشابه همین معنا در آیه ۲۲ سوره یونس نیز اشاره شده است. احساس شادمانی به هنگام وزیدن باد موافق و اضطراب به هنگام طوفان از هیجان‌هایی است که با ارزیابی درون‌نگرانه قابل درک است. همچنین در مواجهه شدن با ساحت آفرینش و مشاهده رعد و برق، انسان دو هیجان امید و ترس را درون خود حس می‌کند (روم، ۲۴). در جدول ۶ این مؤلفه به همراه مستندات آن ارائه شده است.

۱. أَفَلَا تُبْصِرُونَ (ذاریات، ۲۱).

۲. وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ * وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (ذاریات، ۲۰-۲۱).

۳. وَالَّذِينَ إِذَا دُكِّرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ لَمْ يَخِرُّوا عَلَيْهَا صُمًّا وَعُمْيَانًا (فرقان، ۷۳)؛ وَأَمَّا الَّذِينَ اسْتَنكَفُوا وَاسْتَكْبَرُوا فَيَعَذِّبُهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا (نسا، ۱۷۳).

۴. أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ (روم، ۸).

۵. وَسَخَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَنَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (نحل، ۱۲).

جدول ۶: تعریف، تبیین و مستندات مؤلفه خودارزیابی درون‌نگرانه

| مؤلفه | تعریف و تبیین | مستندات |
|------------------------------|--|--|
| مؤلفه خودارزیابی درون‌نگرانه | تعریف: بررسی هیجان‌های خود پس از مواجه شدن با ساحت معنوی و یافتن نوع هیجان تبیین: در این بخش از روایت توحید صدوق که ادامه روایت کشتی شکسته است، امام با سؤال کردن از راوی می‌خواهد دریافت خود را از موضوع معنوی پس از مواجه شدن با یک ساحت معنوی مورد بررسی قرار دهد. در این روایت و متناسب با ساحت گرفتاری راوی بررسی می‌کند که آیا احساس نیاز به یک قادر در او پیدا شده است یا خیر (فَهَلْ تَعَلَّقَ قَلْبُكَ؟) احساس نیاز و امید از هیجان‌هایی است که با ارزیابی درونی در این مرحله کشف می‌شوند. احساس شادمانی به هنگام وزیدن باد موافق و اضطراب به هنگام طوفان در دریا (یونس، ۲۲) و همچنین دو هیجان امید و ترس به هنگام مواجه شدن با رعد و برق (روم، ۲۴) از هیجان‌هایی است که با ارزیابی درون‌نگرانه قابل درک و تشخیص است. | ۱. «فَهَلْ تَعَلَّقَ قَلْبُكَ هُنَالِكَ أَنَّ شَيْئاً مِنَ الْأَشْيَاءِ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُخَلِّصَكَ مِنْ وَرْطَتِكَ: آیا در آن لحظه سرنوشت‌ساز که خطری به طور جدی تو را تهدید می‌کرد، (در آن حال با ناامیدی تمام)، ناگهان به قلبت افتاده است که موجودی می‌تواند تو را از این گرفتاری هولناک نجات دهد. گفت: آری» (صدوق، ص ۲۳۱). ۲. «هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرَينَ بِسَمِّ بَرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرَحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ؛ او کسی است که شما را در خشکی و دریا سیر می‌دهد، زمانی که در کشتی قرار می‌گیرید و بادهای موافق آنان را (به سوی مقصد) حرکت می‌دهد و خوشحال می‌شوند، ناگهان طوفان شدیدی می‌وزد و امواج از هر سو به سراغ آنها می‌آید و گمان می‌کنند هلاک خواهند شد» (یونس، ۲۲). ۳. «وَ مِنْ آيَاتِهِ يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَ طَمَعًا؛ و از آیات او این است که برق و رعد را به شما نشان می‌دهد که هم مایه ترس و هم امید است» (روم، ۲۴). |

۳-۱-۳. مؤلفه سوم: نسبت‌یابی هیجان معنوی با صفات الهی

این مؤلفه به معنای شناخت و تشخیص رابطه هیجان معنوی ادراک شده با ویژگی‌ها و صفات خداوند به‌عنوان متعلق اصلی تجربه‌های معنوی است. شاید بتوان از این مؤلفه به‌عنوان هدف غایی از تجارب معنوی از نظر متون اسلامی یاد کرد. در اسلام خداوند مهم‌ترین و اصیل‌ترین حقیقت هستی است و منشأ آرامش،^۱ زیبا و دوستدار زیبایی،^۲ شکوهمند و باعظمت،^۳ مهربان^۴ و با گذشت،^۵ خشمگین و منتقم نسبت به عصیان‌پیشگان لجوج و مستکبر^۶ و... معرفی شده است. براساس چنین صفاتی است که خداوند با جلوه‌های مختلف شناخته و درک می‌شود. روبه‌رو شدن انسان با هر یک از این جلوه‌ها در او هیجانی متناسب را ایجاد می‌کند؛ همچنین در اسلام وجود انسان و طبیعت به‌عنوان نشانه خدا^۷ و بلکه تجلی او بر مخلوقات (شریف رضی، ۱۴۱۴، ص ۱۵۵)

۱. أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد، ۲۸).

۲. إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ (کلینی، ۱۳۸۷، ج ۶، ص ۴۳۸).

۳. هُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ (بقره، ۲۵۵).

۴. الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (حمد، ۳).

۵. إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا (نسا، ۴۳).

۶. وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ ذُكِّرَ بِنَايَاتِ رَبِّهِ ثُمَّ أَعْرَضَ عَنْهَا إِنَّا مِنَ الْمُجْرِمِينَ مُنتَقِمُونَ (سجده، ۲۲).

۷. وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (ذاریات، ۲۰-۲۱).

دانسته شده است. بر این اساس می‌توان چنین نتیجه گرفت که هیجان‌های ناشی از تجربه‌های معنوی که انسان در رویارویی با طبیعت و نفس خود احساس می‌کند، در اصل به سبب مواجه شدن با جلوه‌ای از خداوند بروز کرده است. براساس متون اسلامی می‌توان ادعا کرد تجربه‌های معنوی در اسلام یک معنا بیشتر ندارد و آن بیداری معنوی و رجعت به سوی خداوند است.^۱ از این رو بنابر قرآن و روایات، این مؤلفه نقشی اساسی در خودآگاهی هیجانی-معنوی ایفا می‌کند. از تعبیر امام در ادامه روایت مرتبط به کشتی شکسته چنین برمی‌آید که مخاطب نتوانسته است متعلق هیجان‌های معنوی ادراک شده خود را بیابد و امام میان این هیجان‌ها و صفات خداوند رابطه برقرار می‌کند و توضیح می‌دهند که آنچه فرد با آن روبه‌رو شده در حقیقت خداوند قادر است و اوست که می‌تواند انسان را از مهلکه نجات دهد. در جدول ۷ این مؤلفه به همراه مستندات آن ارائه شده است.

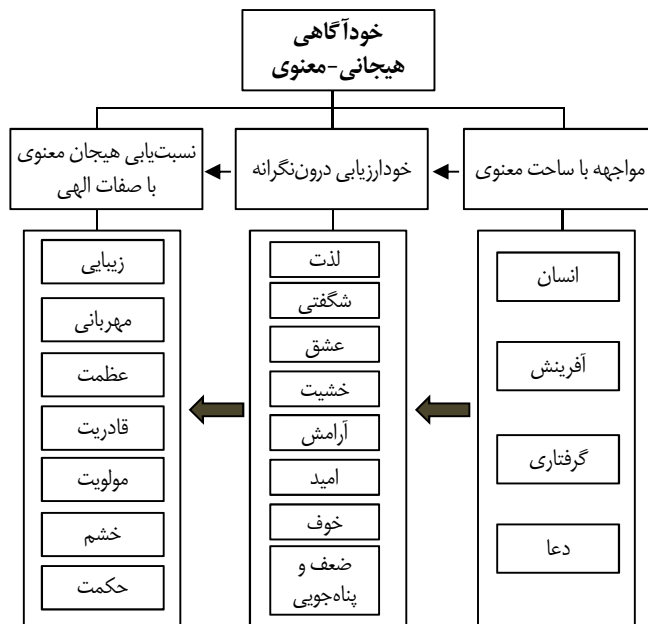
جدول ۷: تعریف، تبیین و مستندات مؤلفه نسبت‌یابی هیجان با صفات الهی

| مؤلفه | تعریف و تبیین | مستندات |
|--|---|--|
| مؤلفه نسبت‌یابی هیجان معنوی با صفات الهی | تعریف: توضیح رابطه هیجان ادراک شده در موقعیت معنوی با ویژگی‌های خداوند به‌عنوان متعلق اصلی تجربیات معنوی تبیین: در این روایت پس از مواجهه‌سازی با ساحت معنوی و درخواست از فرد برای ارزیابی هیجان‌های خود پس از مواجه شدن، به توضیح ارتباط هیجان معنوی ادراک شده با صفات و ویژگی‌های خداوند می‌پردازد که مشخص می‌شود آنچه فرد با آن روبه‌رو شده در حقیقت خداوند است (فَذَلِكَ الشَّيْءُ هُوَ اللَّهُ). | «فَذَلِكَ الشَّيْءُ هُوَ اللَّهُ الْقَادِرُ عَلَى الْإِنجَاءِ حَيْثُ لَا مُنْجَى، وَعَلَى الْإِغَاثَةِ حَيْثُ لَا مُغِيثَ: أَنْ جِيزَ خَدَا اسْت. هَمُو كَه قَادِر اسْت تَا نَجَات دَهْد وَقْتِي نَجَات دَهْنْدَه‌ای نِیْسْت وَ فَرِیَادِرْس اسْت وَ قْتِی فَرِیَادِرْسِ نِیْسْت» (صدوق، ص ۲۳۱). |

۳-۲. مدل خودآگاهی معنوی براساس متون اسلامی

براساس مطالب گفته شده، مدل خودآگاهی معنوی مبتنی بر متون اسلامی را می‌توان چنین تعریف کرد: خودآگاهی معنوی فرایندی روان‌شناختی است که فرد در آن به هیجان‌های خودآگاهی داشته، هنگام مواجهه شدن با ساحتی معنوی (اشاره به مؤلفه اول) به حالات و هیجان‌های خود توجه عمیق می‌یابد و با ارزیابی هیجان‌ها و دریافت‌های خود از این تجربه (اشاره به مؤلفه دوم) متعلق تجربه معنوی (اشاره به مؤلفه سوم)؛ یعنی خداوند را می‌شناسد. این مدل در شکل ۵ نمایش داده می‌شود.

۱. وَ بَلَّوْا نَاهُمْ بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ (اعراف، ۱۶۸).



شکل ۵: مدل خودآگاهی معنوی

۳-۳. روایی محتوای مؤلفه‌های خودآگاهی معنوی

در این بخش یافته‌های پژوهش درباره روایی محتوای مؤلفه‌های مفهومی خودآگاهی معنوی براساس نظر کارشناسان و محاسبه شاخص روایی محتوا برای هر یک از مؤلفه‌های مفهومی خودآگاهی هیجانی-معنوی ارائه شده است. نحوه محاسبه این شاخص در روش پژوهش اشاره شده است. جدول ۸ تعداد و مشخصات کارشناسان را نشان می‌دهد.

جدول ۸: مشخصات کارشناسان

| جنسیت | مدرک حوزوی | مدرک دانشگاهی | کارشناس |
|-------|----------------------|--------------------------|---------------|
| مرد | سطح ۲ | دکترای روان‌شناسی | کارشناس اول |
| مرد | سطح ۴ | دکترای روان‌شناسی | کارشناس دوم |
| مرد | سطح ۲ | دکترای روان‌شناسی | کارشناس سوم |
| مرد | ----- | دکترای روان‌شناسی تربیتی | کارشناس چهارم |
| مرد | سطح ۳ مشاوره خانواده | ---- | کارشناس پنجم |
| مرد | سطح ۲ | دکترای قرآن و علوم | کارشناس ششم |

در جدول ۹ مقدار شاخص روایی محتوا برای هر مؤلفه مطابق با نظر کارشناسان ارائه شده است.

جدول ۹: روایی مؤلفه‌ها براساس نظر کارشناسان

| CVI | کارشناس نشم | کارشناس پنجم | کارشناس چهارم | کارشناس سوم | کارشناس دوم | کارشناس اول | مؤلفه‌های خودآگاهی معنوی |
|------|----------------|-----------------|------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------------------|
| ۱/۰۰ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۳ | مؤلفه مواجهه با ساحت معنوی |
| ۱/۰۰ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | زیرمؤلفه ساحت دعا |
| ۱/۰۰ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۳ | زیرمؤلفه ساحت آفرینش |
| ۱/۰۰ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۳ | زیرمؤلفه ساحت سرشت خویشتن |
| ۱/۰۰ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۳ | زیرمؤلفه ساحت گرفتاری |
| ۱/۰۰ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | مؤلفه خودارزیابی درون‌نگرانه |
| ۱/۰۰ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | ۴ | نسبت‌یابی هیجان معنوی با صفات الهی |

همان‌گونه که جدول ۹ نشان می‌دهد، CVI برای تمامی مؤلفه‌ها ۱ است. براین اساس استخراج و استنباط مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی-معنوی از منابع اسلامی براساس داوری کارشناسان این موضوع معتبر است.

بحث و نتیجه‌گیری

پرسش اصلی این پژوهش یافتن مدل خودآگاهی هیجانی-معنوی مبتنی بر متون اسلامی است و رویکرد اصلی در آن معطوف به هیجان‌ها و هدف از آن کمک به شناسایی و تسهیل درک هیجان‌های معنوی است. با تطبیق روایت مربوط به کشتی شکسته بر دیگر ساحت‌های معنوی استخراج شده از متون اسلامی، سه مؤلفه اصلی الف) مواجه شدن با ساحت معنوی؛ ب) خودارزیابی درون‌نگرانه و ج) نسبت‌یابی هیجان معنوی با صفات الهی برای مدل خودآگاهی هیجانی-معنوی شناسایی شد.

براساس آیات و روایات دست‌کم چهار ساحت عمومی معنوی یعنی دعا، آفرینش، سرشت خویشتن و گرفتاری شناسایی شد که انسان با قرار گرفتن در آنها مستعد درک هیجان‌های گوناگون معنوی می‌شود. این ساحت‌ها با یافته‌های پژوهش مظاهری سیف (۱۳۹۹) همسو است؛ همچنین در بیشتر پژوهش‌ها به آفرینش به‌عنوان منبعی برای تولید هیجان‌های معنوی اشاره شده است (پرتسن و شین، ۲۰۱۶، ص ۲۸؛ گرلیلی، ۱۹۷۵؛ به نقل از آرگایل، ۲۰۰۰، ص ۴۷). هینتزمان^۱ نیز دریافت که دانش انسان نسبت به مزایای معنویت در حال افزایش است و افراد بارها به مناظر

1. Heintzman

طبیعی به عنوان ساحتی معنادار برای چنین تجربیاتی توجه می‌کنند (به نقل از فستر،^۱ ۲۰۱۲، ص ۳۲). همچنین اشاره به گرفتاری به عنوان بستری برای روی آوردن به معنویت با گفته برخی از پژوهشگران همخوانی دارد؛ برای مثال اسمیت (۱۹۶۸) می‌نویسد: «زمان‌های بحرانی در ما حسی از فناپذیری و ضعف نسبت به بشرگونه بودنمان، وابستگی مان به منابعی فراتر از خودمان و نیازمان به یافتن واقعیتی متعالی و شایسته پرستش ایجاد می‌کند که می‌توانیم خودمان را بدون هیچ چشم‌داشتی وقفش کنیم (به نقل از پارگامنت، ۱۳۹۵، ص ۱۱۲). دعا یکی از مهم‌ترین راه‌های ارتباط با خداوند است. گریلی (۱۹۷۵) با پرسش از افراد دریافت که نیایش، ۴۸ درصد عوامل ایجاد تجربه دینی را به خود اختصاص می‌دهد (به نقل از آرگایل، ۲۰۰۰، ص ۴۷). در برخی از پژوهش‌ها نیز به «مواجهه با سرشت خویش» با عنوان تجربه‌های زندگی و مرگ (پرترسن و شین، ۲۰۱۶، ص ۲۸) اشاره می‌شود که همسو با یافته‌های این پژوهش است. با این همه در پژوهش حاضر صرفاً به ذکر ساحت‌های معنوی بسنده نشده و ضمن مبتنی بودن بر مستندات اسلامی، جلوه‌های گوناگون هریک از آنها استخراج شده است.

به‌طورکلی در غالب مدل‌ها و نظریات تجارب معنوی به خودارزیابی درونی هیجان‌های معنوی به طور ضمنی یا صریح توجه می‌شود. برخی از پژوهشگران اساساً ویژگی تجربه معنوی را با درک هیجان‌های معنوی ویژه همچون تعالی و بی‌کراستگی بازشناسی می‌کنند (پارگامنت، ۱۳۹۵، ص ۷۰-۷۳). در مرحله نخست مدل اسمیت و پل، چنانچه یک مراجع احساس خوشایندی را ابراز کند؛ در مانگر با استفاده از یک استعاره در مورد تعادل درونی می‌تواند آن را برچسب‌گذاری معنوی کند و یا این برچسب‌گذاری معنوی را صراحتاً و از راه توجه دادن به اینکه احساس آرامش درونی، حسی معنوی است، انجام دهد (اسمیت و پل، ۲۰۰۳، ص ۱۳۳). در پژوهش حاضر به این مرحله به شکل مستقل توجه شده است.

نسبت‌یابی هیجان‌های معنوی با جلوه‌های خداوند نیز در برخی پژوهش‌ها اشاره شده است؛ فستر در بررسی پدیدارشناسانه تجربیات معنوی افراد در طبیعت به شیوه‌هایی می‌پردازد که افراد به آسمان و آب نگاه می‌کنند و با آنها به‌عنوان دریچه‌ای به سوی چیزی بزرگ‌تر تعامل پیدا می‌کنند. وی در ادامه و با تمرکز بر موجود برتر به راه‌هایی می‌پردازد که در آن بیشتر افراد مناظر طبیعی را به‌عنوان کار خدا در نظر می‌گرفتند (فستر، ۲۰۱۲، ص ۱۴۱-۱۴۲). افزون بر این، پژوهشگران از جمله آثار ساحت گرفتاری و لحظه‌های آسیب‌زا را تحول معنوی می‌دانند که در آن باور افراد به وجودی متعالی و شکرگزاری به درگاه او نیرومندتر می‌شود (هفرن و بونیول، ۱۳۹۴، ص ۱۷۲). تجربه معنوی براساس آیات قرآن کریم نیز در پژوهش مظاهری سیف (۱۳۹۹) تبیین و بررسی می‌شود که با پژوهش حاضر نیز همراستا است.

منابع

* قرآن کریم

۱. آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۷)، روان‌شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، چ ۱، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲. اژدری فرد، پری‌سیما؛ قاسم قاضی و رحمت اله نورانی‌پور (۱۳۸۹)، «بررسی تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش‌آموزان»، فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، س ۵، ش ۲، ص ۱۰۵-۱۲۷.
۳. اصغری، محمدجواد (۱۳۹۳)، برهان تجربه دینی از دیدگاه ریچارد سویین برن، چاپ اول، قم: انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب.
۴. امانی، امید؛ سحر قربانی، الهه رفعتی، مهسا دهقانی و شعبان ناهید (۱۳۹۹) «تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودآگاهی هیجانی و باورهای فراشناختی نوجوانان دارای اختلال اضطراب فراگیر»، نشریه روان‌پرستاری، دوره ۸، ش ۵، ص ۵۵-۶۶.
۵. بیرامی، منصور؛ معصومه موحدی، یزدان موحدی و کلثوم کریمی‌نژاد (۱۳۹۵)، «اثر بخشی آموزش معنویت بر ارتقای سرسختی و بهزیستی روان‌شناختی»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، س ۹، ش ۳، ص ۱۰۷-۱۲۰.
۶. پارگامنت، کنت (۱۳۹۵)، روان‌درمانی آمیخته با معنویت (درک و شناسایی امر مقدس)، سیدمحمد کلانتر و سیدمحمد حسینی و سجاد مطهری، چاپ اول، تهران: آوای نور.
۷. جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۴)، «اصول روان‌درمانگری چند بعدی معنوی»، پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، س ۱، ش ۱، ص ۹-۴۵.
۸. حکیمی، محمدرضا (۱۳۸۲)، پیام جاودانه، چ ۱، قم: انتشارات دلیل ما.
۹. شریف‌الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴)، نهج‌البلاغه (للصباحی صالح)، چ ۱، قم: نشر هجرت.
۱۰. شریفی‌نیا، محمدحسین (۱۳۹۴)، چهره جان‌خودشناسی با رویکرد یکپارچه‌سازی توحیدی، چاپ اول، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۱. صدوق، محمد بن علی (۱۳۹۸ق)، التوحید، چ ۱، قم: انتشارات جامعه مدرسین.
۱۲. فرامرز قراملکی، احد (۱۳۷۷)، «تجربه دینی روان‌شناسی دین و الهیات (کلام) در گفتگو با دکتر رالف هود»، نشریه قیسات، س ۳، ش ۸-۹، ص ۲-۲۱.

۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۷)، الکافی، چ ۱، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
۱۴. لیبی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ، چ ۱، قم: دارالحدیث.
۱۵. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۴)، میزان الحکمه، چ ۱، قم: مؤسسه علمی دارالحدیث.
۱۶. مظاهری سیف، حمیدرضا (۱۳۹۹)، خودکاوی معنوی، در حال چاپ.
۱۷. مظاهری سیف، حمیدرضا (۱۳۹۵)، آسیب‌شناسی شبه جنبش‌های معنوی، قم: صهبای یقین.
۱۸. مؤمنی‌راد، اکبر؛ خدیجه علی‌آبادی، هاشم فردانش و ناصر مزینی (۱۳۹۲)، «تحلیل محتوای کیفی در آینه پژوهش: ماهیت، مراحل، اعتبار نتایج»، فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، س ۱۴، ش ۱۴، ص ۱۸۷-۲۲۲.
۱۹. نوری، ربابه (۱۳۹۲)، آموزش مهارت‌های معنوی کتاب کار دانشجویان، چاپ اول، تهران: مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
۲۰. هفرن، کیت و ایلونا بونیول (۱۳۹۵)، روان‌شناسی مثبت‌نگر، ترجمه محمدتقی تیبیک و محسن زندی، چ ۳، قم: دارالحدیث.
21. Argyle, Michael, (2000), *Psychology and religion*. First published by Routledge, London.
22. Burdzy, Donna Christine., (2014), *SACRED EMOTIONS SCALE*. A Thesis Submitted to the Graduate College of Bowling Green State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of MASTER OF ARTS.
23. Foster, Ian, (2012), "Wilderness, A Spiritual Antidote to the Everyday: A Phenomenology of Spiritual Experiences in the Boundary Waters Canoe Area Wilderness" *Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers*.
24. Poll, J., & Smith, T. B., (2003), The spiritual self: Toward a conceptualization of spiritual identity development, *Journal of Psychology and Theology*, 129-142.
25. Preston, Jesse and Shin, (2016), Faith. Spiritual experiences evoke awe through the small self in both religious and non-religious individuals, *Journal of Experimental Social Psychology*.