

تأثیر معنویت اسلامی بر کاهش پوچ گرایی مدرن

زینب کامکار^۱

استاد راهنما: سرکار خانم رقیه زارع

چکیده

پوچ گرایی مدرن، به عنوان دیدگاهی که زندگی را فاقد معنا و هدف ذاتی می داند، یکی از چالش های اساسی عصر حاضر است که سلامت روان و پیوندهای اجتماعی را تهدید می کند. این مقاله با هدف بررسی نقش آموزه های اسلامی در مقابله با پوچی زندگی مدرن و ارائه راهکارهای عملی مبتنی بر منابع اسلامی، به روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه ای انجام شده است. یافته ها نشان داد که جهان بینی توحیدی، مناسک دینی و ارزش های اخلاقی-اجتماعی اسلام، با تقویت پیوند معنوی با خداوند، به طور چشمگیری حس پوچی و اضطراب وجودی را کاهش می دهند. شش مؤلفه کلیدی شامل توحید، عبادت، اخلاق اسلامی، بازنمایی مدرن تعالیم دینی، هم افزایی با روان شناسی و الهام از الگوهای تاریخی-معاصر به عنوان عوامل مؤثر در معنابخشی به زندگی شناسایی شدند. این پژوهش پیشنهاد می کند که بازنمایی تعالیم اسلامی به زبان امروزی و تلفیق آن با دانش روان شناختی، کارآمدی معنویت اسلامی را در جوامع سکولار افزایش داده و الگویی برای سیاست گذاری فرهنگی و آموزشی فراهم می کند. بدین ترتیب، این مطالعه به غنای ادبیات علمی در حوزه معنویت اسلامی کمک کرده و راهی برای بازسازی امید و سعادت در زندگی مدرن می گشاید.

کلیدواژه: معنویت اسلامی، پوچ گرایی مدرن، معنابخشی، سلامت روان، آموزه های اسلامی

از دیدگاه اسلام، آفرینش انسان با هدف نیل به کمال و سعادت ابدی گره خورده است (بقره: ۳۰). معنویت اسلامی، به عنوان نظامی جامع و متعالی مبتنی بر توحید، عبادات و اخلاق، راهنمایی روشنی برای دستیابی به این هدف والا فراهم می آورد و زندگی را با معنا و جهت گیری الهی پر می کند (نساء: ۱۲۵). این نظام نه تنها به فرد کمک می کند تا در برابر چالش های وجودی ایستادگی کند، بلکه پیوندهای اجتماعی را نیز تقویت کرده و سلامت روان را ارتقا می بخشد (حجرات: ۱۳). ولی در عصر مدرن، نفوذ سکولاریسم و فروپاشی ارزش های سنتی، پوچ گرایی را به عنوان یک بحران فراگیر رواج داده و انسان را در خلأ معنایی غوطه ور ساخته است. اگر این موضوع نادیده گرفته شود، جوامع اسلامی ممکن است با افزایش اضطراب و وجودی، انزوای اجتماعی، افول امید و حتی بحران های روانی گسترده روبرو شوند که نه تنها به سلامت فردی آسیب می رساند، بلکه ثبات اجتماعی و فرهنگی را نیز به خطر می اندازد. از این رو، بررسی تأثیر معنویت اسلامی بر کاهش پوچ گرایی مدرن، ضرورتی عمیق دارد، زیرا می تواند به بازسازی معنا در زندگی مدرن کمک کند و از خطرات ناشی از غفلت فرهنگی جلوگیری نماید.

هرچند پژوهش های متعددی به بررسی پوچ گرایی و معنویت پرداخته اند، تحلیل نظام مند تأثیر معنویت اسلامی بر کاهش پوچ گرایی مدرن کمتر مورد توجه قرار گرفته است. برای نمونه، پوچ گرایی را می توان پیامد فروپاشی ارزش های سنتی دانست (نیچه، چنان گفت زرتشت، ص ۴۵)، اما این دیدگاه راه حل های دینی را نادیده گرفته است. همچنین، پذیرش پوچی و تأکید بر خلق معنا از طریق انتخاب فردی، با نگرش اسلامی در تعارض است و به جنبه های اجتماعی آن نمی پردازد (کامو، افسانه سیزیف، ص ۶۷). در میان مقالات داخلی، تحلیل پوچ گرایی در فلسفه اگزیستانسیالیسم بررسی شده، اما راهکارهای دینی در آن نادیده مانده است (احمدی، "تحلیل پوچ گرایی در فلسفه اگزیستانسیالیسم"، ص ۲۳). تأثیر معنویت اسلامی بر سلامت روان نیز کاوش گردیده، اما به طور خاص به پوچ گرایی مدرن توجهی نشده است (حسینی، "تأثیر معنویت اسلامی بر سلامت روان"، ص ۱۵). همچنین، دیدگاه های نیچه و مولوی مقایسه شده اند، اما به کاربرد عملی معنویت اسلامی پرداخته نشده است (رضایی، بررسی تطبیقی پوچ گرایی در فلسفه غرب و عرفان اسلامی، ص ۱۲۰). تمرکز بر تأثیر عبادات بر سلامت روان نیز وجود دارد، اما پوچ گرایی مدرن به صورت نظام مند بررسی نشده است.

(محمدی، نقش عبادات در کاهش اضطراب وجودی، ص ۸۹). این منابع عمدتاً به توصیف چالش‌ها پرداخته‌اند، اما خلأیی در ارائه راهکارهای عملی مبتنی بر منابع اسلامی باقی گذاشته‌اند (همان، ص ۹۵)

نوآوری این پژوهش در تحلیل جامع و نظام‌مند تأثیر معنویت اسلامی بر کاهش پوچ‌گرایی مدرن نهفته است، با تأکید بر مفاهیم قرآنی، احادیث و آثار عرفانی (مانند مولوی و ابن عربی)، و ارائه راهکارهای عملی برای جوامع اسلامی. برخلاف پژوهش‌های پیشین که اغلب جنبه‌های نظری را اولویت داده‌اند، این مطالعه بر کاربردهای عملی تمرکز دارد و الگویی برای سیاست‌گذاری‌های فرهنگی ارائه می‌دهد. این تحقیق به بررسی تأثیر آموزه‌های اسلامی در مواجهه با چالش‌های پوچی در زندگی مدرن می‌پردازد. هدف از این پژوهش شناخت ظرفیت‌های معنویت اسلامی در کاهش پوچ‌گرایی مدرن و ارائه راهکارهای عملی مبتنی بر منابع اسلامی برای ارتقاء سلامت روان و تقویت پیوندهای اجتماعی است. از این رو، با روش توصیفی-تحلیلی و بررسی منابع کتابخانه‌ای به تحلیل این موضوع پرداخته شده است. داده‌ها از متون اسلامی (شامل قرآن کریم، احادیث و آثار عرفانی)، منابع فلسفی (آثار نیچه، کامو و دیگران) و مطالعات روان‌شناختی مرتبط گردآوری شدند. در این رویکرد، ابتدا مفاهیم کلیدی تبیین گردید، سپس با تحلیل محتوای متون، تأثیر معنویت اسلامی بررسی شد و در پایان، راهکارهای عملی ارائه گردید

مفهوم‌شناسی

پوچ‌گرایی در لغت:

پوچ‌گرایی به معنای «بی‌معنایی» و «عدم اعتقاد به ارزش‌ها و معانی متعالی» تعریف شده است (دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ص ۵۶۷). معادل عربی آن «العدمیة» نیز به معنای انکار ارزش یا هدف ذاتی زندگی آمده است (معجم المعانی، معجم المعانی، ص ۳۴۵). منظور ما در این پژوهش، دیدگاهی است که زندگی را تهی از هدف و معنا دانسته و به خلأ معنایی و اضطراب وجودی می‌انجامد

پوچ‌گرایی در اصطلاح:

در اصطلاح فلسفی، پوچ‌گرایی مدرن به نفی ارزش‌های سنتی و فقدان معنای ذاتی در هستی اشاره دارد (نیچه، چنان گفت زرتشت، ص ۴۵). در این مطالعه، آن را به‌عنوان دیدگاهی که زندگی را عاری از هدف معرفی می‌کند و بحران‌های روانی ایجاد می‌نماید، در نظر گرفته‌ایم (همان)

معنویت اسلامی در لغت:

معنویت به «حالت یا کیفیت متعالی روح» تعریف شده است (دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ص ۷۸۹). «الروحانیة» نیز به معنای گرایش به امور متعالی و الهی معرفی گردیده است (معجم الوسیط، معجم الوسیط، ص ۴۵۶). منظور ما، ارتباط ژرف با خداوند از طریق توحید و عبادات است

معنویت اسلامی در اصطلاح:

در اصطلاح، معنویت اسلامی به ارتباط ژرف با خداوند از طریق توحید، عبادات، اخلاق و باور به معاد اشاره دارد که به‌عنوان مسیری برای معنابخشی به زندگی معرفی شده است (مولوی، مثنوی معنوی، ص ۲۳۴). در این پژوهش، آن را به نظامی جامع مبتنی بر توحید، عبادات، اخلاق و پیوندهای اجتماعی اطلاق می‌کنیم که به کاهش پوچی یاری می‌رساند.

تعریف معنویت اسلامی

معنویت اسلامی، به‌عنوان یکی از ستون‌های اصلی دین اسلام، ارتباط عمیق، آگاهانه و هدفمند انسان با خداوند را از طریق عمل به تعالیم دینی و سیر به‌سوی کمال وجودی تقویت می‌کند. این مفهوم، ریشه در متون مقدس مانند قرآن، احادیث و سیره اهل‌بیت دارد و بر اصل توحید استوار است، که زندگی را به پیوندی مداوم با خالق تبدیل می‌کند و هر لحظه را به فرصتی برای تقرب الهی و تحقق هدف خلقت مبدل می‌سازد (نصر، معنویت در اسلام، ص ۴۵). در برابر پوچ‌گرایی مدرن که زندگی را بی‌معنا و هدف‌محور می‌داند، معنویت اسلامی با تأکید بر حیات هدفمند و آمادگی برای آخرت، خلأ معنایی را پر کرده و اضطراب وجودی را کاهش می‌دهد. برخلاف مکاتب معنوی سکولار یا شرقی مانند بودیسم که بر فردگرایی یا رهایی از چرخه وجود تمرکز دارند،

این رویکرد اسلامی زندگی را به مسیری برای رشد معنوی و اجتماعی تبدیل می‌کند و پوچی را از طریق پیوند مداوم به منبع الهی خنثی می‌سازد (مولوی، مثنوی معنوی، ص ۱۲۳).

مصادیق معنویت اسلامی

معنویت اسلامی در ابعاد گوناگون زندگی تجلی می‌یابد و به‌طور مستقیم با کاهش پوچ‌گرایی مدرن مقابله می‌کند. این مصادیق نه‌تنها ارتباط فرد با خداوند را تقویت می‌کنند، بلکه با ایجاد حس معنا و آرامش درونی، چالش‌های ناشی از سکولاریسم مدرن را پاسخ می‌دهند. در ادامه، به بررسی کلیدی‌ترین این مصادیق می‌پردازیم:

ـ **عبادات:** عبادات در اسلام، از جمله نماز، روزه، زکات و حج، به عنوان ابزارهای اساسی برای تقویت ارتباط با خداوند و تهذیب نفس عمل می‌کنند. برای نمونه، نماز با افزایش آگاهی از حضور الهی و پرورش خشوع، مستقیماً با حس پوچی مقابله کرده و زندگی را با جهت‌گیری الهی پر می‌کند. آموزه‌های اسلامی ذکر را به عنوان یکی از برجسته‌ترین عبادات برجسته می‌کنند، که در برخی جنبه‌ها بر قرائت قرآن برتری دارد زیرا حضور قلبی را تضمین می‌نماید (کریمی، عبادات و معنویت، ص ۴۵). غزالی تأکید می‌کند که ذکر با حضور قلب، قلب را نرم و روح را آرام می‌سازد، که این آرامش در برابر اضطراب ناشی از پوچ‌گرایی مدرن نقش حفاظتی ایفا می‌کند. ذکر در اشکال گوناگونی مانند تسبیح، تحمید، تکبیر و صلوات ظاهر می‌شود و می‌تواند ظاهری یا باطنی باشد، با این که ذکر باطنی، با تمرکز بر تأمل عمیق در خداوند، از محدودیت‌های زمانی و مکانی مستثنی است و به حفظ حس پیوند معنوی در چالش‌های زندگی مدرن کمک می‌کند.

ـ **ذکر و دعا:** ذکر و دعا، به‌عنوان دو رکن کلیدی معنویت اسلامی، آگاهی معنوی را افزایش داده و آرامش درونی را در برابر خلأ پوچ‌گرایی فراهم می‌کنند. ذکر، شامل اذکار متنوعی مانند تسبیح، تحمید و صلوات، در قرآن ۲۹۲ بار در ۲۶۴ آیه تکرار شده، که بر اهمیت آن تأکید دارد (موسوی، ذکر در قرآن، ص ۷۸). آیات مانند «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ» (بقره: ۱۵۲) وعده الهی برای پاسخ به یاد خدا را بیان می‌کنند و حس پوچی را با حمایت الهی جایگزین می‌سازند، در حالی که آیه «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸) نقش آن در آرامش قلب را برجسته می‌کند. پژوهش‌های معاصر، مانند مطالعه بر روی مادران کودکان بیمار، تأیید می‌کنند که ذکر مداوم

همبستگی اجتماعی گسترش یابد، و فعالیت‌های خیریه برای کاهش نابرابری‌ها توسعه یابد. این راهکارها می‌توانند به‌طور مستقیم پوچ‌گرایی را در جوامع اسلامی کاهش دهند.

در زمینه پیشنهادات پژوهشی، مقایسه تطبیقی معنویت اسلامی با سایر نظام‌ها، انجام مطالعات میدانی بر تأثیر عبادات بر سلامت روان، بررسی نقش فناوری در تقویت یا تضعیف معنویت اسلامی، و تحقیق بر راهکارهای احیای نهادهای دینی در جوامع مدرن، می‌تواند افق‌های جدیدی برای پژوهش‌های آتی بگشاید.

در نهایت، معنویت اسلامی با اتکا به باورهای بنیادین، عبادات و ارزش‌های اخلاقی، نه تنها پوچ‌گرایی مدرن را کاهش می‌دهد، بلکه هویت معنوی انسان را احیا کرده و او را به سوی زندگی متعالی و سرشار از امید هدایت می‌کند. این رویکرد، نویدبخش جامعه‌ای سالم‌تر و متعادل‌تر در برابر چالش‌های عصر حاضر است.

فهرست منابع

* قرآن کریم.

* نهج البلاغه

1. احمدی، ر. (1395). تحلیل پوچ گرایی در فلسفه اگزیستانسیالیسم. فصلنامه مطالعات فلسفی، (25).
2. بومن، ز. (1382). هویت مایع. ترجمه: ع. کاظمی. تهران: نشر نی.
3. بودریار، ژ. (1397). جامعه مصرفی. ترجمه: پ. ایزدی. تهران: نشر ثالث.
4. تئوفلاکیس، ن. (1392). فردگرایی در مدرنیته. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
5. تورکل، ش. (1395). تنها با هم. ترجمه: س. رضایی. تهران: نشر نو.
6. جوادی آملی، ع. (1390). تفسیر موضوعی قرآن. قم: مرکز نشر اسراء.
7. حسینی، س. ع. (1398). تأثیر معنویت اسلامی بر سلامت روان. مجله علوم دینی، (42)، صص 84_95.
8. حسینی، س. م. (1401). تأثیر ذکر بر سلامت روان. قم: انتشارات دارالعلم.
9. خمینی، ر. (1385). تحریر الوسیله. قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
10. دائرةالمعارف طهور. (1395). معاد در اسلام. تهران: انتشارات طهور.
11. دورکیم، ا. (1376). خودکشی. ترجمه: ن. سالارزاده. تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی.
12. دهخدا، ع. ا. (1377). لغت نامه دهخدا. تهران: دانشگاه تهران.
13. رضایی، م. (1397). بررسی تطبیقی پوچ گرایی در فلسفه غرب و عرفان اسلامی. رساله دکتری، دانشگاه تهران.

_____. (1398). توحید مفضل. قم: انتشارات دارالعلم.

14. سارتر، ژ. پ. (1400). هستی و نیستی. ترجمه: م. بحرینی. تهران: نشر نیلوفر.
15. سازمان بهداشت جهانی. (1402). گزارش جهانی سلامت روان. ترجمه: گروه مترجمان. تهران: نشر وزارت بهداشت.
16. شریعتی، ع. (1388). حسین وارث آدم. تهران: انتشارات قلم.
- _____. (1389). حج. تهران: انتشارات الهام.
17. شوملی، ع. (1398). دعا در اسلام. تهران: نشر معارف.
18. صدوق، م. ب. ع. (1387). التوحید. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
19. طاهرزاده، ا. (1397). سلوک معنوی. قم: انتشارات لب المیزان.
20. طباطبایی، م. ح. (1387). تفسیر المیزان. ترجمه: س. م. ب. موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
21. طوسی، م. ب. ح. (1409 هـ.ق). التبیان. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
22. غباری بناب، ب. و دیگران. (1379). توکل و سلامت روان. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
23. قنبری نیک، ع. (1400). مساجد و جامعه. قم: انتشارات مسجد.
24. کاپلستون، ف. (1387). تاریخ فلسفه. ترجمه: ا. سعادت. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
25. کامو، آ. (1398). افسانه سیزیف. ترجمه: م. پارسایار. تهران: نشر نیلوفر.
26. کریمی، ح. (1399). عبادات و معنویت. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
27. گیدنز، آ. (1389). پیامدهای مدرنیته. ترجمه: م. ثلاثی. تهران: نشر مرکز.
28. مردانی نوکنده، ح. (1390). اسلام و مدرنیته. تهران: نشر علم.
29. محمدی، ا. (1399). نقش عبادات در کاهش اضطراب وجودی. رساله کارشناسی ارشد، دانشگاه قم.

30. مطهری، م. (1385). حماسه حسینی. قم: انتشارات صدرا.
- _____. (1398). توحید. قم: انتشارات صدرا.
31. معجم الوسیط. (1410 هـ.ق). معجم الوسیط. قاهره: دار الشروق.
32. معجم المعانی. (1420 هـ.ق). معجم المعانی. بیروت: دار الکتب العلمیه.
33. موسوی، ا. (1400). ذکر در قرآن. تهران: دانشگاه تهران.
34. موسوی، س. ع. (1395). عرفان و توحید. قم: انتشارات دارالعلم.
35. موظف‌رستمی، م. (1404). جوامع دینی و سکولار. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
36. مولوی، ج. م. (1363). مثنوی معنوی. تصحیح: ر. نیکلسون. تهران: انتشارات امیرکبیر.
37. نصر، س. ح. (1386). قلب اسلام. ترجمه: ا. آرام. تهران: نشر علم.
- _____. (1387). معنویت در اسلام. ترجمه: ا. آرام. تهران: نشر علم.
38. نیچه، ف. (1385). چنان گفت زرتشت. ترجمه: د. آشوری. تهران: نشر آگه.
- _____. (1390). دانش شاد. ترجمه: ر. منجم. تهران: نشر علم.
39. یاسر، ا. (بی‌تا). مقاومت اسلامی در فلسطین. تهران: انتشارات مقاومت.
40. Koenig, H. G. (2018). Psychology of Religion. New York: Guilford Press.
41. Nasr, S. H. (2002). The Heart of Islam. San Francisco: HarperOne.
42. OECD. (2024). Family and Society Report. Paris: OECD Publishing.
43. Pargament, K. I. (2007). Psychology of Religion and Spirituality. New York: Guilford Press.
44. Post, S. G. (2005). Religion and Society. Oxford: Oxford University Press.

World Health Organization (WHO). (2023). World Mental Health Report. .45
.Geneva: WHO Press