

تبیین یوگا به عنوان یک اعتقاد انحرافی، آسیب ها و اهداف اصلی آن

منصوره مالکی جبلی^۱

چکیده

در سال‌های اخیر، یوگا به عنوان یک روش آرام سازی ذهن و جسم، در میان اقشار مختلف جامعه، جایگاه ویژه ای یافته است. با این حال، بررسی دقیق ماهیت یوگا نشان داد که این پدیده فراتر از یک ورزش جسمی ساده بوده و ریشه در باورهای شرقی غیراسلامی همچون حلول و تناسخ دارد. هدف این مقاله، تبیین یوگا به عنوان یک نظام اعتقادی انحرافی، بررسی آسیب‌های جسمی و روحی ناشی از آن، و تحلیل هدف اصلی آن از منظر مبانی توحیدی بوده است. روش تحقیق به لحاظ هدف، کاربردی و متن از نوع توصیفی _ تحلیلی بوده و به صورت کتابخانه ایی جمع آوری شده است. نتایج این پژوهش نشان داده است که یوگا در لایه‌های عمیق خود با آموزه‌های دینی توحیدی ناسازگار بوده و رواج آن بدون شناخت کافی، می‌تواند باعث بروز آسیب‌های جسمی، روحی و روانی در جامعه شود. بر این اساس، ضرورت دارد تا نهادهای فرهنگی و آموزشی با آگاه‌سازی عمومی، مرز میان ورزش‌های سالم و آموزه‌های انحرافی را تبیین نمایند.

کلیدواژه ها: آسیب شناسی یوگا، اعتقاد انحرافی، بودیسم، تناسخ، یوگا

^۱. دانش آموخته سطح ۲، مدرسه علمیه نرجس خاتون دولت آباد، a.amoozesh1395@chmail.ir

مقدمه

کلمه ی یوگا از واژه سانسکریت "یوجا" به معنای اتحاد یا پیوستن مشتق شده است. این واژه به مفهوم پیوند و هماهنگی بین جنبه های مختلف وجود انسان از جمله ، بدن ، ذهن و روح اشاره دارد. ریشه های یوگا به بیش از ۵ هزار سال پیش در هند باستان باز می گردد و در متون مقدس هندی به آن اشاره شده است. در این متون یوگا به عنوان یک مسیر معنوی برای دستیابی به حقیقت و رهایی از چرخه ی تولد و مرگ معرفی می شود، اما حدود ۲۵۰ سال پیش ، یوگا به عنوان یک ورزش به جهان معرفی شد. بنابراین ضروری است که در یوگا دو نکته را مورد توجه قرار دهیم:

۱- انطباق با سیستمهای چند خدائی و بت پرستی: در سطوح عمیق یوگا، نوعی تسلیم و ارتباط با نیروهای غیر یگانه (حتی شیطان گونه) وجود دارد، به طوریکه از نظر دینی این نوع از تفکر، می تواند باعث انحراف از ایمان به خداوند یگانه شود.

۲- آموزه های پنهانی و رازآلود: در آموزشهای واقعی یوگا که در کلاسهای عمومی به عنوان ورزش ارائه می شود ، این آموزه ها به طور کامل منتقل نمی شود و تنها بخشی از آن به شکل ظاهری ارائه می شود؛ در حالیکه بخشهای راز آلود و سری این نظام که به سمت بیداری نیروهای شیطانی هدایت می شود، در پشت پرده باقی می ماند.

بر این اساس، با توجه به نکات ذکر شده، ضروری است که به این پرسش پاسخ داده شود که یوگا در حقیقت یک ورزش است یا یک اعتقاد انحرافی؟

از جمله مقالاتی که در زمینه یوگا نوشته شده است می توان اشاره کرد به مقاله ی "تطبیق قاعده ی فقهی لاضرر بر ترویج یوگا" نوشته عابدین مومنی و بهزاد حمیدیه در پائیز

و زمستان (۱۴۰۲). در این مقاله به این مسأله پرداخته می شود که یوگا هم ضرر مادی دارد و هم ضرر معنوی و بر طبق "قاعده ی فقهی لاضرر" نباید ترویج شود.

در مقاله ی پیش رو در ساختاری جدید و با در نظر گرفتن نقاط قوت و ضعف آثار گذشته، در صدد تبیین این مسأله می باشد که یوگا نه تنها ورزش نیست بلکه یک تفکر و اعتقاد انحرافی است که می تواند از لحاظ جسمی و روحی اثرات مخربی داشته باشد.

مفهوم شناسی

(۱) تبیین

کلمه ی تبیین در لغت نامه تاج العروس: (التَّبَيَّنْتُ فِي الْأَمْرِ وَالتَّنَانِي) به معنای بررسی دقیق و تأمل در امور و احتیاط در تصمیم گیری است.^۱ تبیین از ماده ی "بین" به معنایی فاصله میان دو چیز است، سپس به معنای جدایی و آشکار شدن آمده است. واژه ی تبیین در اصطلاح به معنای ظهور و انکشاف و وضوح آمده است، لذا "بینّه" به چیزی گفته می شود که دلیل روشن و آشکاری است، خواه عقلی باشد یا محسوس و "بیان" به معنای پرده برداری از چیزی، خواه به وسیله نطق، نوشتن، اشاره یا شاهد حال می باشد.^۲

(۲) یوگا

واژه ی یوگا از کلمه "یوگ" که ریشه سانسکریت دارد، منتج شده و به معنی پیوستن، یکی شدن یا ملحق شدن است. این لغت در فارسی با نام "یوگ" به کار رفته است که در لغت نامه دهخدا آمده: چوبی است که برزگران به وقت شکافتن زمین به گاو می بندند و

۱. زبیدی، تاج العروس، ج ۱۸، ص ۸۴.

۲. مکارم شیرازی، پیام قرآن، ج ۱، ص ۳۱۳.

"یوغ بندگی" قبول اطاعت و عبودیت معنا شده است. در زبان انگلیسی به صورت (To Yoke) وارد شده که به معنای جفت کردن یا یکی کردن است. لغت یوگا در هندوئیسم و بودیسم به معنای انضباط روحانیست^۱ و در اصطلاح فلسفی و عملی یوگا به معنای یک سیستم روانی و جسمی است که هدف آن دستیابی به تمرکز ذهنی و خودشناسی عمیق است؛^۲ همچنین مجموعه ای از تمرین های جسمی، ذهنی و روحی است که هدف آن رسیدن به تعادل درون و آگاهی بالاتر است^۳ و به عنوان علم هماهنگی بین جسم، ذهن و روح با هدف آرامش، تعریف شده است.^۴

(۳) اعتقاد انحرافی

اعتقاد در لغت نامه لسان العرب : (اعتقدالشی: عقد علیه قلبه و صدق به) به معنای چیزی که فرد در قلب خود، محکم ساخته و به آن باور دارد، آمده است.^۵ در اصطلاح به تصویب و تصدیق یک گزاره یا مجموعه ای از گزاره ها با اطمینان و التزام قلبی را گویند.^۶ واژه ی عقیده از مصدر "عقد" گرفته شده که به معنای استوار کردن و بستن (پیوند) است. پیوند چیزی با چیز دیگر. براین پایه عقیده عبارتست از: چیزی که به ذهن، روح و فکر انسان گره می خورد.^۷

^۱. آرام، یوگا چیست؟، سایت تجسم خلاق،

<https://aramgroup.ir/%DB%8C%D9%88%DA%AF%D8%A7-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%D8%9F%D8%9F>

^۲. الیاده، یوگا: جاودانگی و آزادی، ص ۳۵.

^۳. شیوامهر، رهیافتی به سوی خداشناسی، ص ۲۳.

^۴. میلانی، مبانی یوگا، ص ۴۵.

^۵. ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۳، ص ۲۳.

^۶. مصباح یزدی، آموزش عقاید، ص ۲۱.

^۷. محمدی ری شهری، دانش نامه عقاید اسلامی، ص ۲۳.

انحراف در لغت نامه لسان العرب: (الانحراف : الميل عن الطريق المستقيم) کج شدن از مسیر مستقیم معنا شده است.^۱ در اصطلاح علوم اجتماعی و رفتاری، به معنای عدول از هنجارهای پذیرفته شده اجتماعی، فرهنگی یا اخلاقی یک جامعه است.^۲ در منابع دینی، انحراف به معنای دوری از راه راست و صراط مستقیم، گمراهی در عقیده یا عمل و تخطی از احکام الهی است، در تفسیر المیزان از "زیغ" به معنای انحراف از حقیقت و تمایل به برداشتهای نادرست از دین برای اهداف شخصی یا فتنه انگیزی تفسیر شده است.^۳ پس نتیجه می گیریم که اعتقاد انحرافی، به معنای باوری است که از مسیر مورد قبول یا صحیح، مثلاً دینی یا فلسفی فاصله گرفته است.^۴

۱. تاریخچه یوگا

یوگا یکی از کهن ترن سنتهای معنوی و جسمانی جهان، ریشه در تمدن هند باستان دارد، که بیانگر هماهنگی میان جسم، ذهن و روح است. یوگا در ابتدا به عنوان یک روش تفکر و نیایش در مکتبهای فلسفی هند، شکل گرفت و با گذر زمان به یک نظام عملی، برای دستیابی به آرامش درونی و خودشناسی تبدیل شد. در این قسمت به ریشه های یوگا می پردازیم.

ریشه های یوگا در "هندوئیسم" و "بودیسم"

ریشه های یوگا مربوط به متون مقدس "هندوئیسم" است و تعالیم یوگا به بُعد آئین و شریعت هندوئیسم برمی گردد یا به عبارتی بخش عملی هندوئیسم را یوگا می گویند؛ در

۱. ابن منظور، لسان العرب، ج ۹، ص ۴۳.

۲. محمود عبدالرحمان، جامعه شناسی انحرافات اجتماعی، ص ۴۲.

۳. طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ۳، ص ۱۵۲.

۴. معنای انحراف، سایت اسلام کوئست، <https://www.islamquest.net/fa/archive/fa70948>

۳-۲-۸. وابستگی شدید و احساس بی لیاقتی: در نهایت، هدف پایانی، احساس بی‌هدفی است. افرادی که به یوگا به‌عنوان تنها راه حل برای مشکلات روانی یا روحی خود نگاه می‌کنند، ممکن است دچار وابستگی روحی و روانی به تمرینات یوگا شوند و از سایر ابزارهای درمانی مؤثر غافل شوند. در برخی موارد، یوگا می‌تواند انتظارات غیرواقعی از خود ایجاد کند که منجر به فشار روانی و احساس بی‌کفایتی در فرد می‌شود، زیرا نمی‌توانند به آنچه که در متون و آموزه‌ها وعده داده شده است، دست یابند.^۱

نتیجه گیری

با نگاهی دقیق به مبانی فلسفی و ریشه‌های تاریخی یوگا، به‌روشنی درمی‌یابیم که این نظام به ظاهر آرامش‌بخش، در بطن خود حامل عناصری است که می‌تواند اعتقادات دینی افراد را به چالش بکشد و زمینه‌ساز انحراف فکری و معنوی گردد. پس لازم است به تبیین یوگا به عنوان یک اعتقاد انحرافی، آسیب‌ها و اهداف اصلی آن پرداخته شود و اهمیت این مطلب آن جاست که در عصر حاضر، بسیاری از آموزه‌ها و شیوه‌های فکری و معنوی بیگانه در قالب فعالیت‌های به ظاهر بی‌ضرر، نظیر ورزش یا مدیتیشن، وارد جوامع مختلف از جمله، جوامع اسلامی شده‌اند. یوگا به عنوان یکی از این پدیده‌ها با گسترش روز افزون خود، نیازمند بررسی دقیق و علمی از منظر اعتقادی، فرهنگی و روانشناختی است تا مرز میان ورزش جسمی و آموزه‌های اعتقادی مشخص شود.

^۱. فهمیه بصیرت، معایب یوگا چیست؟، وبلاگ سایت آرامیا، <https://blog.aramia.me/yoga-can-cause-injuries>

فرضیه این تحقیق برآن است که یوگا، فراتر از یک فعالیت بدنی یا روشی برای آرام سازی ذهن، حاوی بن مایه های اعتقادی و فلسفی است که با اصول توحیدی و جهان بینی اسلامی در تعارض قرار دارد و رواج آن می تواند باعث بروز آسیبهای جسمی و روحی شود. نتایج حاصل از این پژوهش نشان می دهد که یوگا نه تنها مبتنی بر باورهای غیر توحیدی مثل تناسخ است، بلکه در برخی اشکال خود به ترویج نوعی معنویت انحرافی و وابستگی فکری به آموزه های بودا می پردازد؛ همچنین مشخص است که استفاده بدون شناخت از این آموزه ها ، می تواند باعث کم رنگ شدن باورهای دینی، اختلال در هویت اعتقادی و در برخی موارد، آسیبهای روانی گردد. از این رو، هوشیاری نسبت به ابعاد مختلف یوگا و مرزبندی آگاهانه میان ورزش سالم و آموزه های انحرافی ، برای سلامت جسمی، فکری و روحی جامعه ضروری است.

منابع

*قرآن کریم، ترجمه ی مکارم شیرازی.

– کتب فارسی

۱. الیاده، میرچا، **یوگا: جاودانگی و آزادی**، (ترجمه ی جلال ستاری)، تهران: نشر توس،

۱۳۹۳ ه.ش

۲. شیوامهر، محمدرضا، **یوگا، رهیافتی به سوی خودشناسی**، تهران: نقش و انگار،

۱۳۸۸ ه.ش

۳. طباطبایی، محمد حسین، **تفسیر المیزان**، (ترجمه ی محمد باقر موسوی همدانی)،

قم: دفتر انتشارات اسلامی. ۱۳۷۴ ه.ش

۴. عبدالرحمان، محمود، جامعه شناسی انحرافات اجتماعی، (ترجمه ی فریبرز مجیدی)، تهران: نشر نی، ۱۳۸۴ ه.ش
۵. فعالی، محمد تقی، آفتاب و سایه ها، تهران: نجم الهدی، چاپ دوم، ۱۳۸۶ ه.ش
۶. محمدی ری شهری، محمد، دانش نامه عقاید اسلامی، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، ۱۳۸۵ ه.ش
۷. مصباح یزدی، محمد تقی، آموزش عقاید، تهران: سازمان تبلیغات، بی چا، بی تا
۸. مکارم شیرازی، ناصر، پیام قرآن، تهران: دارالکتب اسلامیه، ۱۳۸۱ ه.ش
۹. میلانی، مهین، مبانی یوگا، تهران: نشر فضا، ۱۳۹۰ ه.ش.

– کتب عربی

۱۰. ابن منظور، محمد، لغت نامه لسان العرب، بیروت، لبنان: دارالفکر الطباعه، چاپ اول، ۱۳۷۵ ه.ق
۱۱. زبیدی، مرتضی، لغت نامه تاج العروس من جواهر القاموس، بیروت، لبنان: دارالفکر الطباعه، چاپ اول، ۱۴۱۴ ه.ق (۱۹۹۴ م)

– سایت و منابع الکترونیکی

۱۲. آرام، یوگا چیست؟، سایت تجسم خلاق، ۲۸ مرداد ۱۳۹۴ <https://aramgroup.ir>
۱۳. بصیرت، فهیمه، معایب یوگا چیست؟، وبلاگ سایت آرامیا، ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲، <https://blog.aramia.me/yoga-can-cause-injuries>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1360859217301225>

۱۴. رنجبر، رعنا، معایب یوگا چیست و در چه شرایطی مضر است؟، سایت علم و

ورزش، ۲۰ شهریور ۱۴۰۰، <https://www.elmevarzesh.com>

۱۵. روشن ضمیر، ۷ آسیب شرم آور یوگا، سایت آردایت، ۶ فروردین ۱۴۰۴ (۱۴:۰۰)

<https://rdiet.ir/7>

۱۶. معنای انحراف، سایت اسلام کوئست، ۱۵ تیر ۱۳۹۶،

<https://www.islamquest.net/fa/archive/fa70948>

۱۷. فرجام یوگا، سایت پایگاه جامع فرق، ادیان و مذاهب، ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۴ (۲۰:۱۰)

<https://www.adyannet.com/fa/news/15435>

۱۸. یوگا، پرستش بت و شیطان است..، سایت پایگاه جامع فرق، ادیان و مذاهب، ۵

شهریور ۱۴۰۱ (۱۲:۴۵)، <https://www.adyannet.com/fa/news/39123>

۱۹. یوگا، ورزش یا رقیبی برای دین!، سایت پرسمان دانشگاهیان، خبرگزاری شبستان،

۱۲ اسفند ۱۳۹۱، <https://www.porseman.com/article>

۲۰. حقیقت یوگا، سایت ویکی فقه، ۲۷ فروردین ۱۳۹۶، <https://fa.wikifeqh.ir>

۲۱. عرب، حسین، پشت پرده ورزش یوگا، سایت خبرگزاری رسمی حوزه، ۲۳ خرداد

۱۴۰۳ (۶:۰۰)، <https://www.hawzahnews.com/photo/1165558>

۲۲. -----، یوگا؛ پوششی ورزشی با اغراض سیاسی / تأثیر در گسترش

سبک زندگی غربی، سایت تبیان، ۱۶ مرداد ۹۷ (۰۰:۰۰)،

<https://www.tebyan.net/news/439256>

۲۳. کریمی شردوانی، محمود، مکتب یوگا، سایت راسخون، ۱۶ فروردین ۱۳۹۰،

<https://rasekhoon.net/article/show/184556>

۲۴. مظاهری سیف، حمیدرضا و شریفی دوست، حمزه، معارضه یوگا با دین مداری و

مسلمانی، سایت تبیان، ۱۰ بهمن ۱۳۹۶ (۰۰:۰۰)،

<https://www.tebyan.net/news/406489>

۲۵. مظاهری سیف، حمیدرضا، همه چیز در مورد یوگا، خبرگزاری شبستان، ۲۱ آبان

۱۳۹۶ (۱۰:۲۶)، <https://www.shabestan.news/news/496827>

۲۶. -----، یوگا به ابعاد جسمی و معنوی آسیب می زند/ ورزشی

که ورزش نیست،، کانون آسیب شناسی یوگا، ۱۵ آذر ۱۴۰۲،

<https://yoga-truth.ir/2023/12/06>

۲۷. ناصح، مینا، تاریخچه یوگا در ایران و جهان، ۲ فروردین ۱۴۰۴ (۱۵:۰۰)،

<https://minanaseh.com/yoga/yoga-history>

۲۸. مهریزی، محدثه و مهدوی، نرجس، یوگا؛ بخش عملی آیین هندوئیسم است،،

سایت رادیو گفت و گو، برنامه ی شعبده شوم، ۱۵ آبان ۱۳۹۶ (۱۰:۲۴)،

<http://radiogoftogoo.ir/NewsDetails/?m=175103&n=149077>

۲۹. -----، یوگا سبب نرمی استخوان و بیماری روحی

است نه تمرکز عقل و حافظه، سایت شبستان، ۲۹ خرداد ۱۳۹۵ (۱۲:۵۰)،

<https://www.shabestan.news/news/552042>

۳۰. نیازی، حامد، آشنایی و نقد یوگا، کانال ادیان و فرق عصر، ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۴

(۲۲:۳۰) [@AsrAdyan](https://eitaa.com/AsrAdyan)، [@HamedNiazi](https://eitaa.com/AsrAdyan)