

Inefficiency of Yoga ethics and Lifestyle in the Contemporary World

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Nasrin Tavakoli^{1*}
Babak Zarrat Noori²

How to cite this article

Nasrin Tavakoli, Babak Zarrat Noori, Inefficiency of Yoga ethics and Lifestyle in the Contemporary World, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2022;6(3):391-400.

1. Assistant Professor of Theology and Islamic Sciences, Department of Religions and Mysticism, Payam Noor University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

2. M.A, Department of Applied Mysticism, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

ABSTRACT

Purpose: To examine the ethics and yogic lifestyle based on the teachings of Patanjali in the book *Yogasutra*, as the main and central book in the teachings of yoga, and to show the ineffectiveness of the yogic lifestyle for human life in the contemporary world.

Materials and Methods: This research was carried out with a descriptive-analytical approach and with a library method based on the study of the *Yogasutra* book and its important interpretations and scientific books and articles about ethics and yogic lifestyle.

Findings: The purpose of yoga is to break all yogi's attachments to material things, and to suppress mental, sensual and emotional waves in any form and degree. This school does not pay attention to the various dimensions of human life and existence, and presents freedom from the primary matter or prakriti and all its manifestations, including the mind, as its goal. This school believes in reincarnation and karma, and also has a completely ascetic lifestyle. For these reasons, yoga ignores the various individual and social dimensions of human beings. Based on this study, according to its purpose, the yoga school has a completely extreme ascetic lifestyle and ethics.

Conclusion: Since it seems impossible to have a complete and healthy life in the contemporary world, without taking into account the various aspects of the individual and social life of a person, it can be concluded that: ethics and yogic lifestyle are as compatible with the conditions of human life in the contemporary world as it is not compatible enough.

Keywords: Patanjali, Yoga, *Yogasutra*, Yogic ethics, Yogic Lifestyle

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: tavakoli.t@pnu.ac.ir

Article History

Received: 2022/06/13

Accepted: 2022/10/04

نا کارآمدی اخلاقیات و سبک زندگی یوگایی در جهان

معاصر

نسرین توکلی^{۱*}

استادیار الهیات و علوم اسلامی، گروه ادیان و عرفان، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

بابک ذرات نوری^۲

کارشناسی ارشد، گروه عرفان تطبیقی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

چکیده

هدف: بررسی اخلاقیات و سبک زندگی یوگایی بر اساس آموزه های پاتانجلی در کتاب یوگاسوتره به عنوان کتاب اصلی و محوری در تعالیم یوگا و نشان دادن ناکارآمدی سبک زندگی یوگایی برای زندگی انسان در جهان معاصر .

مواد و روش ها: این پژوهش با رویکردی توصیفی-تحلیلی و با روش کتابخانه‌ای بر اساس مطالعه کتاب یوگاسوتره و تفاسیر مهم آن و کتب و مقالات علمی مربوط به اخلاقیات و سبک زندگی یوگایی انجام شده است.

یافته‌ها: هدف یوگا در هم شکستن تمام تعلقات یوگی نسبت به مادیات، و فرونشاندن تموجات ذهنی، نفسانی و عاطفی در هر شکل و درجه‌ای است. این مکتب توجهی به ابعاد گوناگون زندگی و ساحت وجودی انسان نداشته و رهایی از ماده اولیه یا پراکرتی و تمام مظاهر آن از جمله ذهن را به عنوان غایت خود معرفی می نماید. مکتب یوگا با تکیه بر نظریات تناسخ و کارما و همچنین سبک زندگی زاهدانه‌اش، نسبت به ابعاد گوناگون فردی و اجتماعی انسان بی توجه می‌ماند. بر این اساس کل مکتب یوگای کلاسیک بر اساس غایتی که در نظر دارد، دارای اخلاقیات و سبک زندگی زاهدانه به روشی کاملا افراطی است.

نتیجه گیری: از آنجائیکه داشتن یک زندگی کامل و سالم در جهان معاصر بدون در نظر گرفتن ابعاد گوناگون زندگی فردی و اجتماعی انسان، ناممکن بنظر می‌رسد می‌توان نتیجه گرفت که اخلاقیات و سبک زندگی یوگایی با شرایط زندگی انسان در جهان معاصر به اندازه کافی سازگار نمی‌باشد .

واژگان کلیدی: اخلاقیات یوگایی، پاتانجلی، سبک زندگی یوگایی، یوگا، یوگاسوتره.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۳/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۱۲

*نویسنده مسئول: tavakoli.t@pnu.ac.ir

مقدمه

برخلاف تصور عمومی، یوگا یک سبک ورزشی نیست بلکه یکی از مکاتب فلسفی ششگانه هندی می‌باشد که بنا به نظرسورندراناتا داسگوپتا محقق برجسته مکاتب هندی، در قرن دوم پیش از میلاد توسط حکیم پاتانجلی با نوشتن کتاب یوگاسوتره، نظام مند شده و به عنوان یک مکتب و دیدگاه فلسفی (درشنه-Darshana) معرفی شده است. مکتب یوگا از نظام فلسفی و جهان بینی مکتب سانکهییه پیروی می‌کند که بر اساس آن حقایق اولیه جهان، دو حقیقت می‌باشند: "پراکرتی-Prakriti" یا ماده اولیه و روح یا "پوروشه-porosha" سانکهییه اختلاط این دو حقیقت را موجب پیدایش خلقت و تدوam آن می‌داند. بر این اساس این مکتب علت رنج بشر را ناآگاهی از این واقعیت می‌انگارد و مدعی است که تا زمانی که انسان نداند که خود واقعی او "روح" است نمی تواند خود را از دام ماده رها کند، لذا پس از مرگ دچار "نولد مجدد" می‌شود و رنج باقی ماندن در حیات درد آور زمینی را بصورت مکرر تحمل می‌نماید. پاتانجلی با توجه به این جهان بینی در کتاب "یوگاسوتره" روشی هشت مرحله‌ای و عملی را برای رها سازی روح از "چرخه بازپیدایی" یا "سمساره-samsarah" را پیشنهاد می‌دهد. که شامل اخلاقیات (yama and niyama)، کنترل تنفس (prana yama)، استقرار در وضعیت جسمی خاص (Asana)، و اعمالی ذهنی است تا سالک یوگا یا "یوگی" با طی این مراحل به وضعیت محو و استغراقی دست یابد و آگاهی مطلق را تجربه کند نام این مرحله در یوگا که هشتمین مرحله از مراحل سلوکی آن می باشد "سامادهی-samadhi" است و می توان گفت که بنا به نظر برخی محققین به مقام "فناى اهل تصوف" نزدیک است. به گفته وی در این مرحله یوگی از سطح ذهن بالاتر رفته و با استقرار درسامادهی خود را از پراکرتی جدا می‌نماید و به این ترتیب به غایت یوگا دسترسی می‌یابد و چنانچه استقرار او در سامادهی توسعه یابد و بتواند خود را از شر اعمال رنج آور گذشته خود یعنی "کارما-karma" که سبب توالدهای بی انتهای شخص می‌شود خلاص کند نهایتاً از چرخه بازپیدایی سمساره خارج می‌شود. امروزه در آموزش‌های یوگا بیشتر به امر کنترل تنفس یا "پرانایاما" و همچنین وضعیت های استقرار جسمانی یا "آسانا" توجه می‌شود همچنین مراحل ذهنی یوگا مورد بررسی قرار می‌گیرند. این نحوه پرداختن به یوگا موجب می‌شود که یوگا از دید عمومی بصورت یک ورزش جسمی- تمرکزی جلوه داده شود لیکن آنچه در عمل بروز می‌کند این است که همین آموزش‌ها دروازه‌ای به سوی آشنایی بیشتر هنرجویان این رشته با کتب، جهان بینی و اخلاقیات یوگایی شود و این امر به تدریج موجب گرایش ایشان به نحوه اندیشیدن و سبک زندگی یوگایی می‌گردد. در این مقاله سعی شده تا با بررسی اخلاقیات، روش سلوکی و بیان غایت مورد نظر مکتب یوگا برخی دلایل ناکارآمدی وعدم تناسب سبک زندگی یوگایی با مقتضیات زندگی در جهان معاصر مورد بررسی قرار گیرند. لذا سئوالات اصلی این پژوهش شامل این سؤال است که آیا سبک زندگی یوگایی که برآمده از اخلاقیات، روش سلوکی و غایت مکتب یوگاست با مقتضیات زندگی در عصر کنونی متناسب است؟ بر این اساس باید به این پرسش‌ها پاسخ داد که: سیر و سلوک یوگا

بر افکار و اوهام و احساسات وجود داشته است چنانکه در "کته" اوپانیشاد" نیز از آن یاد شده است و آن را بالاترین مرتبه مهار مطلق حواس ذکر می‌کند. (۱) لذا همچنانکه مرحوم شایگان بیان کرده‌اند، پتنبلی مؤسس یوگا نیست بلکه وی فنون و نظریات متفاوت در این حوزه را بررسی نموده و بهترین آنها را انتخاب کرده و بصورت یک روش کارا نظام مند کرده است. (۲) هدف یوگا برقرار ساختن نظام طبیعی است که به موجب آن انسان از دنیا منفصل می‌گردد و به معنا متصل می‌شود. "یوگا آیین عملی و سرّی و طریق سیر و سلوک است. یوگا می‌خواهد راه "زنده آزادی" را بیاموزد و این مَسیر نمی‌شود مگر به اضافه شدن و تعلیم مرشدی که خود به پایه "زنده آزادی" رسیده باشد. پس یوگا آیینی سرّی است که از مرشد (Guru) به مرید طی سلسله‌های معنوی از سینه به سینه منتقل گردیده است. یوگا را هندوان، مکتب متشرع (Astika) می‌دانند و آن را یکی از دیدگاه‌های فلسفی (Darshana) خود به حساب می‌آورند. مکتب کلاسیک یوگا همان آیینی است که رساله معروف پتنبلی نظام یافته است و بصورت آداب و فنون ریاضت و شناسایی احوال ذهنی و نفسانی و طریق انهدام آنان منعکس گردیده است. (۲) بسیاری معتقدند که یوگا بیشتر شامل فنون و آداب مربوط به نجات و رستگاری است تا یک آیین فلسفی، از این رو یوگا را نه می‌توان یک مکتب فلسفی نظری صرف به حساب آورد و نه کیش دینی و مذهبی قومی خاص پنداشت، بلکه یوگا طریق آزاد و رویه‌ای صادقانه برای وصول به معرفت است: "کسی که در راه یوگا قدم می‌نهد هیچ ضرورتی ندارد که به فرقه و کیشی خاص تعلق داشته یا پیرو مکتبی مخصوص باشد بلکه یوگا دعوتی است به "زهد" از همه آنانی که خویشان را می‌جویند. گرایش به یوگا یعنی شناخت ساحت روانی و ذهنی انسان از این روست که می‌توان یوگا را روانشناسی نام نهاد. (۲)

خدا و جایگاهش در یوگا:

در وداها بخصوص "ریگ ودا" به عنوان کتب مقدّس مکاتب آستیکه، درباره خدایان متعدّدی سخن گفته شده و خویشکاری هر یک را شرح داده است و به مدح و ثنای هر یک از این خدایان پرداخته‌اند. اگرچه در برخی متون خود مانند "سرود آفرینش" به خدایی برتر از همه خدایان اشاره می‌کنند و آفرینش خدایان متعدّد را بعد از آفرینش نخستین می‌دانند و بدین ترتیب به مخلوق بودن آنها اشاره می‌نمایند اما با این حال پذیرش و پرستش خدایان متعدّد هرگز از سوی آیین هندو مردود اعلام نشده است و حتی در قرون اخیر برای پیشوایانی چون "راما کریشنا" الهه "کالی" را برای پرستش و عشق انتخاب نموده‌اند. همچنانکه اکنون در کتب مختلف و در آشرام‌های یوگا (محل‌های آموزش یوگا) خداوند "شیوا" را به عنوان اولین مرتاض و خدای حامی مرتاضان (یوگیان) معرفی می‌نمایند. اسمارت در این باره چنین می‌نویسد: "ادیان هندو و بودا و در واقع دین جین با شیوه‌های متفاوت فراسوی خدایان تابناک این عالم به خدای متعالی دست یافتند. وجود قادر مطلق و وضعی رهایی بخش، ورای عالم هستی و فراسوی خدایان ادراک می‌شد که در نمادگرایی و بکارگیری نیروهای طبیعی با شیوه‌ای فوق طبیعی در این جهان محسوس شرکت دارند. البته خدایان انکار نمی‌شدند و

دارای چه مراحل است؟ غایت و هدف یوگا چیست؟ اخلاقیات یوگایی چیستند؟ و سبک زندگی یوگایی چگونه است و آیا در جهان کنونی می‌تواند به عنوان یک سیستم کامل از آن تبعیت نمود؟ و آیا یوگا به تمامی ابعاد سلامت شخص توجه دارد؟ هدف نهایی این پژوهش نیز بیان اشکالات و ناکارآمدی‌هایی در اخلاقیات یوگا، عدم توجه به جنبه‌های مختلف سلامتی و نادیده گرفتن ابعاد گوناگون زندگی انسانی بخصوص در جهان معاصر می‌باشد. بدون شک این پژوهش در صدد نفی کامل یوگا یا ناچیز شمردن فواید پرداختن به ورزش یوگا و روش‌های آرامش بخشی و تمرکز آن نیست بلکه در نظر دارد تا با بیان حقایق از این مکتب، برخی اشکالات موجود در آن و نواقص سبک زندگی به روش پیشنهادی یوگا و عدم تناسب آن با مقتضیات زندگی در جهان معاصر را مورد بررسی قرار دهد.

یوگا:

یوگا به معنی تسلّط بر حواس و عقل و ذهن پیش از پتنبلی در فرهنگ دینی-عرفانی هند وجود داشته است. در "کته اوپانیشاد" حواس انسان به اسبابی تشبیه شده‌اند که همیشه در پی موضوعات حسّی مربوط به خود می‌روند و کسی که خردمند نیست و ذهن و اندیشه خود را در اختیار ندارد نمی‌تواند حواس خود را مهار سازد همانگونه که سوارکار بد نمی‌تواند اسب خود را مهار کند. همچنین آورده شده: حالتی وجود دارد که در آن حواس پنجگانه، اندیشه، عقل و ذهن همه از کار باز می‌ایستند و این بالاترین مرتبه مهار مطلق حواس یوگا یا وحدت روحانی نام دارد. (۱) یوگا از واژه "یوج" به معنای یکپارچه سازی، یکی کردن، پیوستن، مهار کردن و جفت کردن گرفته شده است. یوگا آیین عملی و سرّی و طریق سیر و سلوک است که از مرشد (گورو) به مرید، طی سلسله‌های معنوی سینه به سینه منتقل گردیده است. (۲)

پتنبلی از نظر تاریخی در دوران کلاسیک هند که معادل دوره سوتره‌ها می‌باشد با تدوین "یوگاسوتره" نسبت به روشمند سازی و نظام مند کردن بهترین دانش‌ها و روش‌های پیشینیان درباره یوگا اقدام نمود و آن را در قالب یک مکتب یا دیدگاه فلسفی (دارشانا) درآورد، لذا یوگای پتنبلی را به عنوان یوگای کلاسیک می‌شناسند. این یوگا توسط وی "راجه یوگا" یا "یوگای شاهانه" خوانده شده است. و گفته شده: پتنبلی کاربرد اصلی اعمال یوگا را برای اشراق معنوی و آزادی غایی و مطلق انسان توصیف کرد. وی نه تنها اعمال یوگا را توصیف کرد بلکه همچنین به کل این نظام، بنیانی فلسفی بخشیده و برای نخستین بار نشان داد که چگونه می‌توان یوگا را برای رهایی انسان از یوغ اندیشه و حواس بکار برد. (۱)

چنانکه ساتیش چاندرآ جاترجی گزارش می‌دهد: "یوگا سوتره" را "پتنبجلا سوتره" نیز می‌گویند. وی در کتاب معرفی مکتب‌های فلسفی هند می‌نویسد: این مکتب را به نام منظومه‌ای که پتنبلی نوشت، یعنی یوگا سوتره (yoga sutra)، یوگا نام داده‌اند. نام دیگر این کتاب چنانکه گفتیم، نخستین اثر درباره این مکتب است، "پتنبجلا سوتره-patanjala sutra" می‌باشد که به نام بنیاد گذار آن مکتب شهرت دارد. (۳) بر طبق مدارک موجود "یوگا" قبل از پتنبلی هم به شیوه‌های گوناگون و با کارکرد تسلّط

آموزد. یوگا به جریان طبیعی فعالیت ذهنی، ثبات و قرار تزلزل ناپذیر می‌بخشد و می‌خواهد اندیشه را از سرگردانی دائمی برحذر دارد و آن را به نقطه‌ای واحد متوجه سازد تا بدین نحو، امواج ذهنی فرو بنشینند و منشاء صور نفسانی خاموش بگردد و تموجات ذهنی و نفسانی منقطع بشود. کلیه فنون یوگا متوجه همین نکته است یعنی انجام دادن عکس آنچه که آدمی بدان خو گرفته است، در واقع واژگونگی کلیه ارزش‌های انسانی هدف واقعی یوگا است. (برگرفته از مکتوبات میرچا الیاده درباره یوگا) (۲)

اخلاق و یوگا:

فراهدی خلق را به معنی اندازه‌گیری و صاف بودن چیزی و طبیعت آورده است. (۵) ابن فارس در تعریف اخلاق همین سه معنی را لحاظ کرده و می‌نویسد: اخلاق به معنی اندازه‌گیری، صاف بودن و سنجیده به این معنی که برای صاحبش این خلق ملکه می‌شود. (۶) واژه اخلاق جمع خلق است و به معنای سرشت و سنجیده می‌باشد که هم سجایای نیکو را شامل می‌شود و هم سجایای ناپسند را در بر می‌گیرد. خلق و خلق از یک ریشه‌اند و معمولاً با هم بکار می‌روند. خلق زیبا به معنای بهره‌مندی از ظاهر و اندامی زیبا و هماهنگ است و خلق زیبا به معنای داشتن صفات و سجایای پسندیده می‌باشد. (۷) همچنین گفته شده اخلاق صفات روحی و باطنی و حالت درونی برای نوع بشر است و هدف از آن تحقق سعادت و کمال می‌باشد. به همین دلیل در قاعده اخلاقی بحث از باطن انسان، ارزشهای اخلاقی، گرایشهای طبیعی، التزامات درونی و فضیلت و رذیلت است. (۸) لذا مهمترین مسئله، تقسیم اخلاق به نیک و بد است که بعضی پایدار و بعضی ناپایدارند و هدف از آن انجام نیک و دوری از زشتی است، که این اعمال توسط انسان به طور آزادانه انجام می‌شود. وانسانی که به دنبال کمال است، وجدان درونیش می‌گوید که با آزادی که داری به سوی کارهای نیک برو و از کارهای بد دوری کن. عالمان مسلمان، هدف علم اخلاق را آراستن نفس به خلق و فعل پسندیده می‌دانند و کار نیک در واقع وسیله‌ای برای تحقق صفات راسخ نیکو در جان آدمی است. اما برخی از دانشمندان غربی، علم اخلاق را مربوط به رفتار آدمی دانسته‌اند نه سجایا و صفات باطنی او. فولیکه می‌گوید: علم اخلاق عبارت است از مجموع قوانین رفتار که انسان با عمل به آن می‌تواند به هدفش نایل آید. (۸) ژکس نیز می‌نویسد: علم اخلاق عبارت است از تحقیق در رفتار آدمی بدان گونه که باید باشد. (۹) م. گرین، آن را راهی برای قانونمند ساختن رفتار افراد در جوامع می‌پندارد. وی معتقد است که اخلاق، عکس‌العملی است در برابر مشکل همکاری در میان افراد یا گروه‌های رقیب، و هدفش فرونشاندن نزاع‌هایی است که ممکن است در ظروف اجتماعی رخ دهد. (۱۰)

هدف نهایی علم اخلاق آن است که انسان را به کمال و سعادت برساند. تفسیر واقعی و تحقق این سعادت به آن است که انسان به قدر ظرفیت و استعداد خود چه در صفات انسانی و چه در حوزه رفتاری دارای بهترین کنش و واکنش رفتاری باشد. اگرچه هدف الهیون و اهل ادیان توحیدی بخصوص اسلام از پرداختن به علم اخلاق رسیدن به درجه‌ای است که انسان در صفات انسانی و حوزه رفتاری، نهایتاً جلوه‌گاه صفات الهی باشد.

هیچ احساسی دال بر نکوهش بت پرستی آن گونه که انبیای عهد عتیق را برمی‌انگیخت، هرگز در سینه یک آموزگار یا غیبگوی هندی الهام نمی‌یافت. خدایان متعدّد انکار نمی‌شدند بلکه تعالی می‌یافتند. (۴) علیرغم بیانات پتنبجلی درباره ایشوارا، و توصیه به تقدیم اعمال به او به روشی بهائیتی گونه و عاشقانه، و همچنین انجام مراقبه بر ایشوارا، بسیاری از پژوهشگران و حتی باورمندان به یوگا معتقدند که در این مکتب، موضوع "ارتباط نفس انسانی با یک وجود مطلق" در میان نیست، بلکه یوگا همان مسیر مشخص جدا سازی روح از مظاهر پراکرتی را بوسیله مهار ذهن و روان و تفکر و جسم دنبال می‌کند: "برخلاف تصور عامّه، یوگا به معنای ارتباط و پیوند میان نفس انسان با یک واقعیت متعالی دیگر چون خدا یا "مطلق" نیست. هدف مکتب یوگا جلوگیری کردن از این است که نفس خود را با دخل و تصرف‌ها و معلوم سازی‌های ذهنی، یکی و یکسان پندارند. تا زمانی که این دخل و تصرفات و معلوم سازی‌های ذهنی ادامه پیدا کند بدون داشتن معرفی از تمایز و تغایر نفس با آنها، امکان ندارد که نفس واقعیت خویش را بشناسد و غیریت خود را با ذهن تشخیص دهد بنابراین آنچه یوگا واقعا خواستار آن است پایان بخشیدن به این امور و فعالیت‌ها و شناخت‌های ذهنی و یا از کار انداختن کامل ذهن است." (۳)

هدف و غایت در یوگای پتنبجلی:

شناخت غایتی که یک مکتب فکری یا عرفانی برای خود تعریف می‌کند از اهمیت فوق العاده‌ای در شناخت ابعاد مختلف آن مکتب برخوردار است زیرا این غایت در واقع هدف اصلی آن نظام عرفانی یا فکری را مشخص می‌نماید که تمام بخش‌های مختلف آن مکتب با آن هم‌راستا و برای رسیدن به آن طراحی شده‌اند و مسلماً این غایت و هدف منطبق بر جهان بینی و هستی شناسی آن مکتب می‌باشد. در یوگا نیز اجزای هشتمگانه از جمله اخلاقیات یوگایی برای دستیابی یوگی به غایت و هدفی طراحی و برنامه‌ریزی شده‌اند.

"هدف فرجامین یوگا (همچون بیشتر نظام های فکری هند) این است که خود را از احساس‌ها، اندیشه‌ها، تصورات، هیجانات و اموری از این دست جدا سازیم تا بدانیم که اینها افزوده‌هایی خارجی‌اند و بیگانه از حقیقت "خود" یا نفس می‌باشند اما تقریباً چنان جدا نائندنی به آن چسبیده‌اند که به آسانی نمی‌توان خود حقیقی را چونان چیزی جدا و مستقل یافت." (۱) کل مکتب یوگای کلاسیک بر اساس غایتی که در نظر دارد، روشی افراطی است که مسلماً در جزئیات آن از جمله اخلاق یوگایی نیز دیده می‌شود تا جائیکه عده‌ای آن را "غیرانسانی" و حتی "ضد انسانی" خوانده‌اند: "هدف غایی یوگا انهدام شخصیت ذهنی و روانی انسان است و برای نیل به این مقصود، آداب و فنونی چند ابداع شده که خاصیت "غیر انسانی" و حتی می‌توان گفت "ضد انسانی" دارد. انسان پرورده و خو کرده اجتماع است و یوگا دستور عکس می‌دهد و می‌خواهد آدمی خود را از هیاهوی اجتماع برکنار بدارد و از لذایذ حواس امساک بورزد. انسان متحرک است، نفس می‌کشد، می‌نوشد، می‌خورد و می‌خوابد، انس می‌گیرد و دل به این و آن می‌بندد، یوگا به حرکت فطری انسانی، سکون مطلق تجویز می‌کند و به جریان طبیعی حیات و نفس کشیدن، فن دم فرو بردن و یا حبس دم را می

تلفیق اخلاق سلبی و ایجابی:

یوگی‌ها نه تنها بر جنبه سلبی اخلاقی همچون پرهیز از آسیب رساندن به جانداران، پرهیز از دروغ و اموری از این دست پافشاری می‌کنند بلکه همچنین بر ارزشهای اخلاقی ایجابی همچون پاکی و خشنودی و قناعت تأکید دارند. در مرحله اولیه از مراحل هشتمگانه اخلاق ناظر به اصل سلبی و ایجابی اخلاق یوگاست. "اصل" یمه" برای هماهنگ کردن برخوردهای اجتماعی و اصل "نی یمه" به منظور هماهنگ کردن احساسات درونی طرح ریزی شده‌اند و تمامی آنها برای کاهش برخورد بین اعمال بیرونی و درونی است. بین ذهن و امور بیرونی همواره یک رابطه دوطرفه وجود دارد. اعمال خارجی، ذهن را تحریک می‌کنند و ذهن، عوامل خارجی را. اگر بین اعمال خارجی هماهنگی وجود نداشته باشد، ذهن آزار خواهد دید. ذهن آزار دیده گرایش به تولید اعمال ناهماهنگ خواهد داشت و یک دور و تسلسل بوجود می‌آید. اضطراب بیرونی به درون و اضطراب درونی به بیرون هدایت می‌شود. هدف از انجام تمرینات این دو اصل، شکستن این دور و تسلسل است و نتیجه آن آرام کردن ذهن به وسیله اعمال و رفتارهای حساس نسبت به زندگی شخصی و محیط می‌باشد. با وجودی که دو اصل "واجبات و اجتناب" شامل ده مرحله از رفتار می‌باشند معذالک طیف بسیار گسترده‌ای از فعالیت‌های انسان را در بر می‌گیرند. (۱۲)

فضایل اخلاقی مقدماتی در یوگای پنتجلی:

هر یوگی پیش از انجام یوگا باید چهار فضیلت اخلاقی را دارا باشد که عبارتند از: محبت عام (میتری - *maitri*)، شفقت به همه کسانی که رنج می‌کشند (کارونا - *karuna*)، شادمان بودن از شادمانی دیگران (مودیتا - *mudita*)، همدردی و دلسوزی در ناکامی دیگران (اوپکشا - *upaksha*)، اما تنها به اینها بسنده نمی‌شود، اینها تنها دستاوردهای آغازین هستند که یوگی پیش از انجام یوگا باید دارا باشد. (۱۲) در سوتره ۳۳ از فصل سامادهی پادا آمده است: "به وسیله رفتارهای دوستی (میتری)، دلسوزی (کارونا)، شادی (مودیتا) و بی-تفاوتی (اوپکشا)، ذهن تصفیه و آرام خواهد شد." (۱۲) ساتیاناندا در تفسیر این سوتره چنین می‌نویسد: این روش عبارت است از دوستی، دلسوزی، سپاسگزاری و بی تفاوت بودن در مقابل آنهایی که باعث خوشحالی، بدبختی، فضیلت و فساد می‌شوند. با این فضایل ذهن طالب از تحریکات آشفته آزاد خواهد شد و در نتیجه آرام و غیر آشفته می‌شود. (۱۲)

وایراگیا و ارتباط آن با اخلاق:

در سوتره ۱۵ از فصل "سامادهی پادا" آمده است: "زمانی که شخص از میل شدید (آرزو) به آن موضوعات حسّی که تجربه کرده است و آنهایی که شنیده است رها شود این حالت آگاهی، وایراگیا (*vairagya*) می‌باشد." ساتیاناندا در تفسیر این سوتره اینگونه نگاه داشته است: "آنچه مورد نیاز است از بین بردن کامل شهوت و تنفر است که باعث پریشانی خودآگاه می‌شود. جلوگیری از بروز احساسات، فرو نشاندن عقده‌ها، زندگی کلیشه‌ای و اشتباهات روانی هستند که نقش قاطع در تمرکز اندیشه بازی می‌کنند به این دلیل "فقدان میل" یا "وایراگیا" باید آنجا باشد تا رفتار

ویژگی‌های کلی نظام اخلاقی پنتجلی:

پنتجلی گام‌های نخستین مکتب و روش سلوکی خود را با تعلیمات اخلاقی خاص (یمه و نی یمه) آغاز می‌کند و آنها را پیش نیاز ورود به مراتب روحی و آرام کننده تموجات ذهنی می‌داند. "پنتجلی در اولین و دومین مرحله از مراحل هشتمگانه یوگایی تمام اصول شریعتی و اخلاقی و ریاضتی هندی را به صورت قاعده مند در دو مرحله پنج تایی تدوین می‌کند و از سنت هندی به عنوان مقدمه‌ای در قالب تهذیب جسم و ذهن و نفس بهره می‌گیرد و سپس وارد فنون یوگایی می‌شود. تنها ابتکار پنتجلی در این مورد اینست که در قالب بایدها و نیایدهای اخلاقی هم اخلاقیات هندی و هم ریاضت و تطهیر خاص یوگایی را جای می‌دهد و بدین شیوه او در همان ابتدا گامی بلندتر از اخلاقیات بر می‌دارد و موضع و تفسیر خود را از اخلاقیات هندی با توجه به فنون و مقصود یوگایی مطرح می‌کند." (۱۱) راهی که پنتجلی می‌پیماید ادامه مسیری است که پیش از او در اوپنیشدها پیش گرفته شده بود؛ همانگونه که داسگوپتا بیان می‌کند: "یکی از اساسی ترین شرایط برای دستیابی به حقیقت ذاتاً مطلق و غایی که فرزندانگان اوپنیشادی درباره آن سخن می‌گفتند، ارتقای کامل زندگی اخلاقی بود که در برگزیده مهار بی چون و چرای همه خواسته‌ها و هواهای نفسانی و وانهادن امیدها و آرزوهای این جهانی و رسیدن به آرامش ذهن است. تنها کسانی می‌توانند این "خود" (برهمن - آتمن) را دریابند که او خود را برای آنها آشکار ساخته باشد و به کمال رساندن زندگی اخلاقی یکی از این پیش نیازهاست." (۱)

اخلاق در بستر یوگا از منظر پنتجلی:

هر دین یا مکتب عمل گرای معنوی در حوزه فردی و اجتماعی ناچار به معرفی چهارچوب های اخلاقی است. زیرا اخلاق شامل بایدها و نیایدهایی است که با جهان بینی و روش رشد معنوی آن دین یا مکتب متناسب بوده و موجب رسیدن فرد به کمال و غایت مطرح شده در آن مکتب می‌باشد. این اخلاقیات باید رفتار، گفتار و پندار شخص را در برگیرند و در وی به صورت یک صفت و رفتار ثابت، ملکه شوند. از نگاهی دیگر باید گفت این اخلاقیات گاهی صرفاً امور درونی و فردی شخص سالک را شامل می‌شوند و گاهی امور بیرونی و اجتماعی او را در بر می‌گیرند. در هر صورت این اخلاقیات با ابعاد درونی و بیرونی اولاً باید با مبانی و اصول جهان بینی آن مکتب هماهنگ باشند ثانیاً این اخلاقیات باید با روش عمومی زیستن و آموزه‌های فکری و معنوی آن مکتب هم‌نوا بوده و ثالثاً باید در راستای اهداف، غایت و کمال معرفی شده در آن مکتب بوده و پیرو آن مکتب را به سوی آن هدف رهنمون شده و به آن برسانند. دقیقاً به همین دلایل پنتجلی نیز برای مکتب یوگا (یوگا دارشنه) اصول اخلاقی خاصی را تعریف کرده است که التزام به آن برای یک یوگی واجب است تا بدانجا که این خُلقیات، تمام اندیشه و باطن او را تسخیر کند و در وی ملکه شود. "عرفان یوگای پنتجلی در هند همچون سایر روش‌های عرفانی در مرحله مقدماتی سیر و سلوک زاهدانه از اخلاقیات و شریعت هندی و قوانین اخلاقی "منو" بهره گرفته است." (۱۱)

کاملاً زاهدانه و افراطی دارد زیرا اعتقاد بر این است که در صورت پرهیز از انجام عمل جنسی، نیروهای معنوی بزرگی از درون یوگی ظهور می‌کنند و او را به سرحد کمالات و توان‌های روحانی خاص می‌رسانند. پتنجلی در سوتره ۳۸ از فصل "سادانا پادا" به این امر اشاره می‌کند: "با استقرار کامل در برهماچاریه، نیروی معنوی حاصل خواهد شد." (۱۲) "برهماچاریه عبارت است از: مهار ساختن اعضای پنهانی (Gupta indriya) یا به عبارت دیگر اعضای تناسلی. امساک از شهوات و پرهیز از آمیزش جنسی یکی از اصول مهم ریاضت هندی است و یوگا معتقد است که قوه شهوانی یکی از منابع سرشار از نیرو است و آدمی با پرهیز از شهوات می‌تواند این نیروی غریزی را از مجرای طبیعی خود منحرف سازد و متوجه عالم روحانی بگرداند. غرض از محدودیت روابط جنسی نه فقط دوری از شهوات و تلطیف و اعتدای غریزه جنسی بلکه "کشتن"، انهدام و از بین بردن آن است." (۲) نی‌یمه: (واجبات)

در سوتره ۳۲ از فصل "سادانا پادا" درباره واجبات (نیاما) چنین نوشته شده است: "پاکیزگی و تطهیر (شوچه)، قناعت (ساتوشه)، ریاضت (تاپاس) مطالعه خویشتن (سواد هیایه)، و تسلیم شدن به خدا (ایشوارا پرانید هانانی) واجبات (نی‌یمه) را تشکیل می‌دهند." (۱۲) داسگوپتا در بیان بخشی از کلیات این اصل می‌نویسد: "ویژگی‌های مثبت اخلاقی دیگری نیز برای بینش مندی که به رنج پیمودن راه یوگا تن داده است ضروری محسوب می‌شوند آنها عبارتند از پاکی، خشنودی، بردباری در برابر سختی‌هایی همچون گرما و سرما، و مطالعه و تسلیم شدن در برابر خداوند. مقصود از "پاکی" هم جسمانی و هم روحی و روانی است. خشنودی در اینجا حالت رضایتمندی ذهن از خویش است که در آن با خود در آشتی بسر بریم و از دویدن به دنبال خواسته‌های تازه، باز بایستیم." "بردباری" در برابر سختی‌های بدنی (والپته روانی و ذهنی) نیز ارزشی است که یوگی بدست می‌آورد. یوگی‌ها نه تنها بر بایستگی بالاترین کمال اخلاقی پافشاری می‌کنند بلکه دوره ویژه‌ای از ریاضت‌های بدنی و روحی را نیز لازم می‌دانند که برای درک آرمان بلند یوگا گریز ناپذیر است." (۱)

عقلانی و متعادل بودن:

اخلاق یوگایی اگرچه در بسیاری موارد مورد تأیید عقل است اما پتنجلی در یوگاسوتره در این باب یعنی تأیید شدن اخلاق یوگایی توسط عقل بطور مستقیم و لزوم حفظ تعادل برآمده از عقلانیت، سخنی نگفته است از سوی دیگر طبق فلسفه سانکهایه که منشاء فکری یوگاست، ذهن از مظاهر نخستین "ماده اولیه" (پراکرتی) هستند و تمام سعی یوگا فراتر رفتن از ذهن و ایستادن بر فراز آن است. عقل برآمده از ذهن است لذا توجه به عقل و قابل توجه بودن اخلاقیات توسط عقل و به عبارتی عقلانی بودن، موضوعی نبوده که مورد توجه و تأکید پتنجلی باشد.

پتنجلی هیچ لزومی برای حفظ تعادل و در نیفتادن به ورطه افراط و تفریط نمی‌بیند. برای مثال مهار شهوت جنسی نزد او یک عمل "مطلق" است و او هرگونه ارضای جنسی و حتی تفکر درباره آن را مطلقاً رد می‌کند. قبلاً اشاره کردیم که روش یوگای پتنجلی یک

صحيح ظهور کند، تمرین از دست دادن تمایلات هرگز از بیرون شروع نمی‌شود بلکه شروع آن از درون است. فقدان میل (وایراگیا) یک رفتار متعادل و روش کامل، یک احساس عشق و دلسوزی برای همه می‌سازد. "فقدان تمایل" دارای سه مرحله است در اولین مرحله: تمام دوست داشتنی‌ها و دوست نداشتنی‌ها، تعلق و غیر تعلق نسبت به موضوعات دنیا در ذهن فعال می‌باشند ولی برای به کنترل در آوردن هوای نفس طبیعی و میل شدید مثل گرایش به تفر و تهاجم و غیره تلاش می‌شود. در مرحله دوم: بعضی از اقلام شهوت و تنفر تحت کنترل ذهن در می‌آیند اما بعضی از اقلام هنوز کنترل نشده‌اند. در مرحله سوم: جنبه خودآگاه شهوت و تنفر کاملاً رشد کرده است و ذهن از شهوت و تفر رها می‌شود. (۱۲)

لازم به ذکر است که بهترین ترجمه برای "وایراگیا" را می‌توان عدم تعلق و عدم تمایل کامل نسبت به مادیات و مظاهر آن دانست همانطور که دیده می‌شود وایراگیا نیز اشاره به زهدی کامل و عدم تعلق به امور دنیایی دارد و بیانگر مقامی است که در آن یوگی به نوعی بی‌اعتنایی مطلق به امور و اشیا و وقایع می‌رسد.

یمه: (اجتناب- پرهیزکاری)

سوتره ۳۰ از فصل "سادانا پادا" می‌گوید: "پنج نوع پرهیزگاری عبارتند از: بی‌آزاری (اهیمسا)، راستگویی (ساتیه)، درستکاری و دزدی نکردن (آستیه)، پرهیز از شهوات (برهماچاریه)، و عدم حرص و آز (آپاری گراهه)" (۱۲) در بین این اصول پنجگانه، اهمیسا اصل محوری اخلاقیات یوگایی محسوب می‌گردد این محوریت توسط داسگوپتا اینطور توضیح داده شده است: "بر اساس اصل یمه (پرهیزگاری و اجتناب) بطور کلی می‌توان گفت بینش‌مند باید از هرگونه آسیب به موجودات زنده پرهیز کند، دلسوزی او نه تنها همه افراد انسانی بلکه باید همه موجودات زنده را در برگیرد. او نباید دارایی شخص دیگری را تصاحب کند. او باید در اندیشه و گفتار و کردار خود یکسره راست و درست باشد. راستی عبارت است از سازگاری اندیشه و گفتار با واقعیات، اما اینها باید همیشه برای نیکی به دیگران و نه آسیب به آنها بکار رود. اگر اینها موجب آسیب به دیگران باشد با هر قصد و نیتی هم که اظهار شده باشد "راستی" نیست. اگر او با راستگویی موجب آسیب به دیگران شده باشد در حقیقت از آرمان "عدم آسیب مطلق" (اهیمسا) تجاوز کرده است." (۱)

بی‌آزاری محور اخلاقیات یوگایی است اما چنانچه یوگی مورد تجاوز از سوی اشخاص و حیوانات قرار گرفت چگونه باید از خود محافظت نماید ساتیاناندا در این ارتباط می‌گوید: "در یوگا، آزار حتی به حیوانات نهی شده است. انسان باید در هر شرایطی که باشد از آزار به اشخاص و حیوانات پرهیز کند اما اگر مورد تجاوز قرار گرفت دفاع از خود لازم است و باید دفع آزار بنماید اما نه با تنفر بلکه صرفاً به عنوان کاری که باید انجام شود آن را انجام بدهد. خشونت، فرج بر نادانی و میوه درخت جهل است و حجابی است برای رسیدن به مقامات عالی روحی. استمرار در زهد و تقوا، فرار از خشونت را در پرتوجو ملکه می‌نماید و نوع دوستی و دلسوزی به حال دیگران، مانع از آزار دیگران می‌شود." (۱۲) در مورد "برهماچاریه" یا اصل پرهیز جنسی نیز باید گفت که در یوگای پتنجلی این پرهیز بصورت کامل مورد اجرا قرار می‌گیرد و جنبه

زهد کاملاً خشک و جدی است که هدف آن در هم شکستن تمام تعلقات آگاهی انسانی به مادیات و امور ذهنی و نفسانی در هر شکل و درجه‌ای است. بر همین اساس کلّ مکتب یوگای کلاسیک بر اساس غایتی که در نظر دارد، روشی افراطی است که مسلماً در جزئیات آن از جمله اخلاق یوگایی نیز دیده می‌شود تا جائیکه عده‌ای آن را "غیر انسانی" و حتی "ضد انسانی" خوانده‌اند: "هدف غایی یوگا انهدام شخصیت ذهنی و روانی انسان است و برای نیل به این مقصود، آداب و فنونی چند ابداع شده که خاصیت "غیر انسانی" و حتی می‌توان گفت "ضد انسانی" دارد. انسان پرورده و خو کرده اجتماع است و یوگا دستور عکس می‌دهد و می‌خواهد آدمی خود را از هیاهوی اجتماع برکنار بدارد و از لذایذ حواس امساک بورزد. انسان متحرک است، نفس می‌کشد، می‌نوشد، می‌خورد و می‌خوابد، انس می‌گیرد و دل به این و آن می‌بندد، یوگا به حرکت فطری انسانی، سکون مطلق تجویز می‌کند و به جریان طبیعی حیات و نفس کشیدن، فنّ دم فرو بردن و یا حبس دم را می‌آموزد. یوگا به جریان طبیعی فعالیت ذهنی، ثبات و قرار تزلزل ناپذیر می‌بخشد و می‌خواهد اندیشه را از سرگردانی دائمی برحذر دارد و آن را به نقطه‌ای واحد متوجه سازد تا بدین نحو، امواج ذهنی فرو بنشینند و منشأ صور نفسانی خاموش بگردد و تموجات ذهنی و نفسانی منقطع بشود. کلیه فنون یوگا متوجه همین نکته است یعنی انجام دادن عکس آنچه که آدمی بدان خو گرفته است، در واقع واژگونگی کلیه ارزش‌های انسانی هدف واقعی یوگا است." (برگرفته از مکتوبات میرچا الیاده درباره یوگا) (۲)

درباره اخلاقیات پتنجلی مواردی مانند "براهماچاریا" وجود دارد که قدرت تعمیم پذیری قاطع را از آن سلب می‌کند. اخلاقیات پتنجلی موضوعی مجزا از مکتب و روش سیر و سلوک یوگا نیست و همانطور که گفته شد این روش با عنایت به غایت مورد نظرش، بسیار زاهدانه و مستلزم کناره گیری از تمام مظاهر مادی است که خود را در تمامی ابعاد از جمله اخلاقیات آن نشان می‌دهد لذا پیوستن به چنین نظام زاهدانه غلیظی و پیروی از فرامین اخلاقی آن نیز برای عموم غیر ممکن است و قابلیت تعمیم پذیری آن را زیر سؤال می‌برد. اخلاقیات پتنجلی به ده مورد جزئی خلاصه می‌شود که اگرچه بعضی موارد آن مانند "دزدی نکردن" مربوط به زندگی اجتماعی یک سالک می‌شود اما توجه اصلی این اخلاقیات به فردیت سالک و امور سلوکی هستند. در نتیجه این اخلاقیات، نسخه کاملی برای یک زندگی انسانی به مفهوم معمول آن ارائه نمی‌دهند. بطور کلی روش زاهدانه یوگا برای زندگی اجتماعی و امور مادی و دنیایی برنامه‌ای ندارد بلکه تار و پود این عالم و مظاهر آن را از رنج می‌بیند و تمام هم و غم آن رسیدن به رتبه‌ای از سلوک است که نتیجه اش عدم تولّد مجدد و رهایی از چرخه باز پیدایی باشد.

سلامتی و یوگا:

سلامت دارای معنی جامع و کاملی است که برابر تعریف سازمان جهانی بهداشت عبارت از در کمال مناسب بودن از نظر جسمی، روانی و اجتماعی بوده و صرفاً به معنای نداشتن بیماری یا معلولیت نیست، قسمت اول این تعریف گویای وجه ایجابی سلامت و قسمت دوم آن نشان دهنده وجه سلبی سلامت می‌باشد. (۱۳) محققان

سلامت را در هفت بخش طبقه بندی می‌نمایند که عبارتند از: ۱- سلامت فیزیکی (جسمی) که شامل سلامت جسمانی افراد به معنای توانمند بودن بدن برای فعالیت‌های روزمره و حفظ انرژی برای موارد اضطراری و دوری از بیماری‌ها و تناسب کلی جسم می‌باشد. ۲- سلامت ذهنی که مهارت یادگیری و رشد فکری، همچنین فرایند استفاده از ذهن برای درک بهتر و عمیق‌تر از خود و جهان پیرامون شخص می‌باشد. ۳- سلامت عاطفی که توانایی کنترل هیجانات است به گونه‌ای که راحت باشیم و بتوانیم آنها را به شکل و شیوه مناسب اظهار و ابراز کنیم. ۴- سلامت محیط زیست که شامل سلامت و استاندارد بودن هر آن چیزی است که در محیط پیرامون فرد وجود دارد. ۵- سلامت شغلی که به معنای داشتن شغل مناسب و داشتن احساس لذت از انجام آن می‌باشد. ۶- سلامت معنوی به معنای باور به ارتباط و اتصال انسان‌ها با یکدیگر و نیز داشتن معنا و هدف برای زندگی تعریف می‌شود. ۷- سلامت اجتماعی که توانایی تعامل با انسانها و محیط با هدف ایجاد ارتباط رضایت بخش بین فردی است. در ارزیابی سلامت فرد در نظر گرفتن زمینه اجتماعی که او در آن زندگی می‌کند و کلیه جوامع و زیر گروه‌های آنان که دارای استانداردها و الگوهای در ارتباط سلامت و بیماری هستند، اهمیت دارند. (۱۴) لارسن نیز سلامت اجتماعی را به عنوان ارزیابی فرد از کیفیت روابطش با افراد دیگر، نزدیکان و گروه‌های اجتماعی که وی عضوی از آنها است تعریف می‌کند. (۱۵)

بعد اجتماعی سلامت نیز طبق یک تعریف شامل سطوح مهارت‌های اجتماعی، عملکرد اجتماعی و توانایی شناخت هر شخص از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگتر می‌باشد و بر شرایط اقتصادی و اجتماعی، رفاه و تمامیت شخص در رابطه با شبکه اجتماعی توجه می‌شود که این همان سلامت فرد در جامعه است. (۱۶)

با توجه به آنچه درباره مراحل اخلاقیات، و غایت یوگا بیان گردید می‌توان نتیجه گرفت که یوگا در بعضی بخش‌های حوزه جسمانی توجه خاصی به موضوع سلامت نموده است برای مثال تأکید بر پاکسازی (شئوچه) از جمله این توجهات خاص می‌باشد همچنین برخی اخلاقیات مطرح شده در دو بخش "یِمه" و "نی یِمه" مانند قناعت (سانتوشه) را می‌توان در راستای سلامت روانی و ذهنی یوگی قلمداد نمود. لیکن بی توجهی یوگا به امور اجتماعی و ابعاد گوناگون نیازهای انسانی، و اصرار مؤکد آن بر زهدی خشک و پرهیز از مادیات و مظاهر آن و پرهیزی سرسختانه نسبت به امور جنسی بر اساس اصل برهماچاریه، حتی داشتن خانواده برای یک یوگی ممنوع می‌باشد. به این ترتیب در حوزه سلامت می‌توان گفت که یوگا با فشارهایی که بر ذهن و روان یوگی تحمیل می‌نماید می‌تواند وی را دچار مشکلات متعددی از حیث ابعاد گوناگون سلامت ذهنی، عاطفی، روانی بنماید. ضمناً تلقین دائمی این مکتب درباره روی گردانی سالکان از مادیات و مظاهر مادی نهایتاً می‌تواند سبب مشکلات یوگی در حوزه زندگی اجتماعی شده و سلامتی شغلی و اجتماعی او را در معرض خطر قرار دهد. این موضوع امری است که تحقیق درباره آن باید بیشتر مورد بررسی پژوهشگران قرار گیرد.

یوگا و سبک زندگی:

باشند وصول به هدف امکان پذیری بیشتری خواهد داشت. و هر چه تفاوت و شکاف بیشتر باشد، به تبع آن سردرگمی و آشفتگی اجتماع نیز بیشتر خواهد بود. نمی‌توان سبک زندگی را از ایدئولوژی به دور دانست، و ارتباطی بر آن متصور نبود. چرا که در حقیقت سبک زندگی در مفهوم غربی، غالباً اگر چه اشاره به لایه‌های ظاهری سبک زندگی دارد مخصوصاً در حوزه‌های مصرف، در واقع نمایانگر بن مایه‌های فکری فرد و جامعه می‌باشد بنابر این بیراه نیست اگر بیان شود که برای داشتن یک سبک زندگی مطلوب، دو نوع جهت‌گیری لازم است ۱- باید ها و نبایدهای مورد قبول در زندگی مشخص گردد. ۲- شیوه‌های اجرا و به عینیت رساندن آن شناخته و بر اساس آن عمل شود. جهت‌گیری اول، به طور غالب ارزشی و اخلاقی است و جهت‌گیری دوم مبتنی بر روش‌های علمی است. اخلاق، جهت‌گیری‌های کلی زندگی انسان را معلوم می‌کند و علوم انسانی به ویژه روان‌شناسی، شیوه‌های رسیدن به آن را فرا راه انسان قرار می‌دهد. (۲۰) در نتیجه سبک زندگی نشان‌دهنده کم و کیف نظام باورها و کنش‌ها و واکنش‌های فرد و جامعه می‌باشد به عبارتی سبک زندگی دلالت بر ماهیت و محتوای روابط، تعاملات و کنش‌های اشخاص و آحاد مردم در هر جامعه دارد. سبک زندگی همچنین شامل رفتار با خانواده، رفتار در فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی، رفتار در ورزش و رفتارهای رسانه‌ای نیز می‌شود و به طور کلی بر نوع رفتار انسان با خودش و با دیگران صدق می‌کند.

اما همانطور که قبلاً بیان شد مکتب یوگا یک روش زاهدانه محض است که صرفاً به این نکته توجه دارد که انسان برای نجات از چرخه بازپیدایی می‌بایست تمام امیال و خواسته‌ها و افکار خود را مهار کند و از هر آنچه جنبه مادی دارد رها شود تا بتواند به مرحله ای فراتر از ذهن برسد و با درک آگاهی مطلق و از بین رفتن کارمای منفی، از تناسخ‌های مکرر نجات یابد. در این باره یوگیان حقیقی باز هم به حفظ "وایراگیا" متوجه می‌شوند. داسگوپتا در باره وایراگیا چنین می‌گوید: "بی‌کششی نسبت به همه چیزهای دنیوی که وایراگیا خوانده می‌شود نخستین چیزی است که یوگی را به جستجوی راه یوگا رهنمون می‌شود تا خود را برای همیشه از همه تجربه‌های این جهانی رها سازد. این حالت آگاهی در ذهن ایجاد نمی‌شود مگر آنکه ذهن به "برترین سطح از ارتقای اخلاقی" رسیده باشد. جز با خلوص و پاکی مطلق ذهن، هیچگونه بی‌میلی پایدار نسبت به امور این جهانی ممکن نیست." (۱) چنین مکتب زاهدانه-ای توجیهی به ابعاد گوناگون زندگی و ساحت وجودی انسان نداشته بلکه آنها را از مظاهر ذهن می‌داند و دوری جستن از آنها را توصیه می‌نماید. لذا اگر چه این مکتب اخلاقیاتی اجتماعی را توصیه می‌کند اما هدف از بیان آنها را فرونشاندن تموجات ذهنی و رسیدن به آرامش فردی می‌داند. از دید مکتب یوگا این دیر فانی مملو از ناکامی و مشحون به مشقت است. جسم، رنج است زیرا خود، موضع رنج است و حواس، اشیاء و ادراک نیز رنج به بار می‌آورند و خود بارآورده رنج اند و لذا بدین هم آستان ناکامی و مشقت‌اند. همه چیز برای فرزانه حکیم رنج است پس باید به هر ترتیب شده از منجلا ب این رنج و از محنت این نابسامانی خویش را خلاص کنیم. به سب پیوند روح و ماده، عدم شناخت (جهل) تحقق می‌یابد و مادام که

سبک زندگی مفهوم عام و کلی است که هر گونه شیوه و اسلوب زندگی را در همه تمدن‌ها در برمی‌گیرد. برای بررسی مفهوم سبک زندگی، ابتدا باید واژه سبک تعریف شود و سپس به مفهوم سبک زندگی پرداخته شود. در لغت نامه‌ها معانی گوناگون برای سبک درج شده است. واژه سبک در فرهنگ لغت به معنای طرز، شیوه، و روش به کار برده شده است. (۱۷) شکل دادن یا طراحی چیزی، تطابق با معیار شناخته شده، و شیوه‌ای که مناسب پنداشته می‌شود به خصوص در رفتار اجتماعی یا در موسیقی یا یکی از هنرهای زیبا، همچنین شیوه شخصی تعبیر در نوشتار یا گفتار. (۱۸) سبک زندگی به عنوان یکی از مفاهیم و اصطلاحات به کار رفته در علوم اجتماعی، پیوندی تنگاتنگ با مجموعه‌ای از مفاهیم مانند فرهنگ، جامعه، رفتار و معنا، اخلاق، ایدئولوژی، شخصیت، هویت، خلاقیت، تولید، مصرف، طبقه اجتماعی، سلیقه؛ منزلت و مشروعیت دارد. (۱۹) لذا می‌توان سبک زندگی را مجموعه‌ای از هنجارها و اعتقادات معنی‌کرد که در پرتو آن ظاهر رفتار، فرم‌ها و قالب‌های بروز احساسات را شامل می‌شود به بیان دیگر سبک زندگی ظاهر زندگی انسان است که در اثر بینش‌ها؛ ارزش‌ها، باورها را پدید می‌آورد. در نگاه غیر دینی، انتخاب سبک زندگی به سادگی انجام می‌شود، چون اصالت با فرد و علاقه او است، و زیر بنای سبک زندگی بر لذت و سود استوار است. اما در باورهای انسان‌ساز دینی، یک فرد نمی‌تواند چنین شیوه و رفتاری داشته باشد، بلکه زندگی او بر اساس آموزه‌های دینی و مصالح عالی‌ه فردی و اجتماعی تعریف می‌شود. تمام جوامع انسانی از ابتدای تاریخ تاکنون دارای سبک زندگی خاص خود بوده که شامل الگوهای رفتاری متناسب با شاخص‌های فرهنگی خود بوده است. اما عبارت سبک زندگی در شکل نوین آن اولین بار توسط آلفرد آدلر در روانشناسی در سال ۱۹۲۹ میلادی ابداع شد. او می‌گوید سبک زندگی، یعنی کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرآیندهای عمومی زندگی، ذیل آن قرار دارد، لیکن تعریفی که میان او و پیروان و شارحان آدلر مشترک می‌باشد اینست که سبک زندگی مثنی کلی فرد در راستای رسیدن به اهداف و غلبه بر مشکلات و حل مسائل است. درخت سبک زندگی دارای ریشه‌هایی در کودکی بوده، و نگرش‌های متعدد فرد را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد، و کیفیت به انجام رساندن وظایف زندگی را تعیین می‌کند. (۲۰) گیدنز معتقد است دنیای مدرن گزینه‌های قابل انتخاب را برای افراد افزایش می‌دهد، در حالی که در فرهنگ‌های ماقبل مدرن، فرد معمولاً پیرو یک سبک زندگی خاص بود. هر چند در این دوران هم شاهد انتخاب‌هایی برای افراد هستیم، اما دامنه و تعداد آنها چنین محدود است که سبب می‌شود تنها سبک مشخصی برای زندگی در هر فرهنگی تعریف شده باشد. (۲۱) همچنین گفته شده است سبک زندگی عبارت است از الگوی هم‌گرا یا مجموعه منظمی از رفتارهای درونی و بیرونی، وضع‌های اجتماعی و دارایی‌ها که فرد یا گروه بر مبنای پاره‌ای از تمایلات و ترجیح‌ها و در تعامل با شرایط محیطی خود ابداع یا انتخاب می‌کند. (۲۲) در سبک زندگی و بن مایه‌های آن، تمامی عوامل را می‌توان هم چون زنجیری به هم پیوسته و متصل دانست که به وضعیت مطلوب و آرمانی خویش در حال دستیابی هستند. هر چند بن مایه‌ها و لایه رویین با یکدیگر تطابق بیشتری داشته

و رسیدن به سطح " آگاهی ناب و خالص روح " است. برای مثال او عدم حرص و آز و قناعت را تبلیغ می‌کند و به عنوان یک فضیلت اخلاقی، لازم الاجرا می‌داند تا سالک به سبب بدست آوردن و وجود یک شیء، دچار تموجات ذهنی اخذ، نگاهداری، دلبستگی، زوال و آزار ناشی از آنها نشود. پس اخلاق او نیز کاملاً با مهار و رهایی از ذهن یعنی غایت یوگا هماهنگ است. پتنجلی در یوگاسوتره در این باب یعنی تأیید شدن اخلاق یوگایی توسط عقل بطور مستقیم و لزوم حفظ تعادل برآمده از عقلانیت، سخنی نگفته است از سوی دیگر طبق فلسفه سانکهیبه که منشاء فکری یوگاست، ذهن از مظاهر نخستین " ماده اولیه " (پراکرتی) هستند و تمام سعی یوگا فراتر رفتن از ذهن و ایستادن بر فراز آن است. لذا می‌توان گفت که توجه به عقل و قابل توجه بودن اخلاقیات توسط عقل و به عبارتی عقلانی بودن، موضوعی نبوده که مورد توجه و تأکید پتنجلی باشد. پتنجلی به دلایلی که قبلاً بیان گردید هیچ لزومی برای حفظ تعادل و در نیفتادن به ورطه افراط و تفریط نمی‌بیند. برای مثال مهار شهوت جنسی نزد او یک عمل مطلق است و او هرگونه ارضای جنسی و حتی تفکر درباره آن را مطلقاً رد می‌کند. قبلاً اشاره کردیم که روش یوگای پتنجلی یک زهد کاملاً خشک و جدی است که هدف آن در هم شکستن تمام تعلقات آگاهی انسانی به مادیات و امور ذهنی و نفسانی در هر شکل و درجه‌ای است. بر همین اساس کل مکتب یوگای کلاسیک بر اساس غایتی که در نظر دارد، روشی افراطی است که مسلماً در جزئیات آن از جمله اخلاق یوگایی نیز دیده می‌شود. انسان پرورده و خو کرده اجتماع است و یوگا دستور عکس می‌دهد و می‌خواهد آدمی خود را از هیاهوی اجتماع برکنار بدارد و از لذایذ حواس امساک بوزد. یوگا به حرکت فطری انسانی، سکون مطلق تجویز می‌کند. اخلاقیات پتنجلی به ده مورد جزئی خلاصه می‌شود که اگرچه بعضی موارد آن مانند دزدی نکردن مربوط به زندگی اجتماعی یک سالک می‌شود اما توجه اصلی این اخلاقیات به فردیت سالک و امور سلوکی هستند. در نتیجه این اخلاقیات، نسخه کاملی برای یک زندگی انسانی به مفهوم معمول آن ارائه نمی‌دهند. بطور کلی روش زاهدانه یوگا برای زندگی اجتماعی و امور مادی و دنیایی برنامه‌ای ندارد بلکه تار و پود این عالم و مظاهر آن را از رنج می‌بیند و تمام هم و غم آن رسیدن به رتبه‌ای از سلوک است که نتیجه‌اش عدم تولد مجدد و رهایی از چرخه باز پیدایی باشد. در دیدگاه پتنجلی، ارتباطی خاص بین اخلاق و خداوند (ایشوارا) برقرار نمی‌باشد. اگرچه پتنجلی ایشوارا را بهترین موضوع برای تمرکز یوگی دانسته و او را رافع کارمای منفی یوگی جهت نیل به نجات از چرخه باز پیدایی می‌داند اما بطور مشخص رابطه و تناسی بین خداوند و اخلاقیات یوگایی برقرار نمی‌کند. بطور خلاصه می‌توان گفت که مکتب و اخلاق سلوکی یوگا که توسط پتنجلی بیان گردیده است اگرچه برای صف زهد و عزلت پیشگان که راغب به ترک اجتماع هستند می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد اما بخاطر کمبود عناصر مربوط به زندگی اجتماعی، دارای نقایص بسیاری است که با زندگی صد درصد اجتماعی عموم انسان‌ها در زندگی امروزی سازگار نبوده و به علت عدم توجه کافی به تعادل برآمده از عقلانیت و خروج برخی اصول آن از حد تعادل، قابلیت تعمیم پذیری در عصر حاضر را ندارد.

نادانی وجود داشته باشد زایش دوباره پیش خواهد آمد. نادانی واقع عدم تشخیص روح از مراتب ذهنی است." (۲) به این ترتیب مکتب یوگا هیچ برنامه خاصی برای ابعاد گوناگون زندگی فردی و اجتماعی انسان و ساحات گوناگون وجودی او نداشته و در پی پاسخگویی به آنها نمی‌باشد. بلکه تمام هدف یوگا تسلط و مهار جسم، احساس، فکر و ذهن انسان و خاموش کردن آنهاست. کسی که سبک زندگی یوگایی را انتخاب می‌کند با توجه به نظریه تناسخ و کارما مداخله‌ای در امور سیاسی، اجتماعی و امثال آن نمی‌کند زیرا شرایط موجود را نشان دهنده کارمای فردی و اجتماعی می‌داند که در تناسخات فردی و گروهی از مردم بطور همزمان اتفاق می‌افتد. اگرچه یک یوگی با تکیه بر تعالیم اخلاقی مکتب یوگا اعمال نوع دوستانه‌ای انجام می‌دهد اما این اعمال بیشتر با تکیه بر جنبه‌های فردی و برای احساس آرامش در خود یوگی انجام می‌شوند. لذا یک یوگی اگرچه ممکن است با مظلومان همدردی کند اما هرگز برای رفع ظلم در صدد تغییر یک حاکمیت ظالم سیاسی بر نخواهد آمد زیرا ظلم را حاصل کارمای منفی مظلوم می‌داند و ضمناً بر اساس نظریه ارتباط کارما و تناسخ معتقد است که ظالم اگر در این زندگی نتیجه ظلمش را نبیند در زندگی آینده‌اش دچار آثار ظلمی که کرده خواهد شد. ضمناً در هیچ یک از بخش‌های یوگاسوتره پاتانجلی در ارتباط با احترام والدین، روابط با دوستان، شغل و امثال آن موردی ذکر نشده است زیرا مسیر یوگا مسیری یک نفره، زاهدانه و بی توجه به این نوع روابط انسانی می‌باشد. این در حالی است که انسان‌ها از همان آغاز آفرینش پی برده‌اند که هوش و استعداد فردی در فرآیند زندگی اجتماعی و ارتباط میان افراد شکل می‌گیرد از این رو رشد، کمال و شکوفایی ابعاد وجودی انسان نیز تنها در پرتو زندگی اجتماعی و پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی امکان پذیر است. از منظر روانشناسان نیز یکی از امور اصلی نیازهای روانی انسان پیوند جویی و داشتن روابط با سایر افراد می‌باشد. "ریچارد رایان" و "ادوارد دسی" سه عامل را برای فراهم سازی آسایش انسان برشمرده‌اند که عبارتند از: ۱- رضای نیاز پیوند جویی ۲- قابلیت، یعنی احساس تسلط در خوب انجام دادن کارها ۳- خودمختاری یعنی استقلال داشتن در انجام کارها. از منظر جامعه‌شناسی نیز انسان موجودی اجتماعی است یعنی آدمی فطرتاً در پی آن است که به هم‌نوعان خود پیوندد تا زندگی‌اش نظام یابد. (۲۳)

نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه بیان گردید می‌توان نتیجه گرفت که وجود عقیده به کارما در سنت هندی که عاملی جهت تناسخ و تولد مجدد در چرخه باز پیدایی (سمساره) می‌باشد، موجب می‌شود که تأکیدات اخلاقی پتنجلی بسیار جدی باشد. زیرا هدف یوگا خروج از چرخه باز پیدایی است و این مهم بدون تعهدات اخلاقی امکان پذیر نمی‌باشد. پتنجلی هدف از سیر و سلوک یوگا را شناخت و سپس مهار و متوقف کردن تمام مظاهر پراکرتی در وجود سالک، از جمله مهم‌ترین مظهر آن یعنی ذهن می‌داند. و آنچه وی به عنوان فضایل اخلاقی مطرح می‌کند کاملاً با این هدف هماهنگ و هم‌راستا می‌باشند. یعنی اخلاقیات معرفی شده توسط او جهت آرامش و کاستن از سطح تموجات ذهنی سالک در راستای عبور وی از سطوح ذهنی

- 13-Tavasli, G. A Sociological Theories, Tehran, Nei Publishing House, 2005, p 32
- 14-Park, J., E., Park, General health services, translated by Hossein Shojaei Tehrani and Malek Afzali, Tehran, Samat Publishing House, 1998, p97
- 15-Larson, J .S. the world health Organizations definishion health, social versos spiritual health, social indicator research, 1996, p83
- Ustun, B. Jacob, r. Redefining Health, Bulletin of the World Health Organization, 2005, p83 16-
- 17- Moein, M. Farhang Farsi, Volume 4, Tehran, Amir Kabir, 2001, p626
- 18-Dehhoda, A. A., Dehhoda dictionary, Tehran, University of Tehran, 1964, p 13412
- 19-Ali Akbari, R. Income Based on Quranic Lifestyle, Qom, Hajar Publishing Center, 2016, p26
- 20-Kaviani, M. Islamic life style and its measurement tools, Qom, Hozah and University Research Institute, 2014, p 88. 7
- 21-Giddens, A. Consequences of Modernity, translated by Mohsen Talasi, Tehran, Center, 2002, p210
- 22-Mahdavi Kani, M. S. Religion and Lifestyle, Tehran, Imam Sadegh University, 2009, p78
- 23-Shayan Mehr, A. Comparative Encyclopaedia of Social Sciences, Third Book, Tehran, Kayhan, 2002, p 237-238

References

- 1- Dasgupta, S. The History of Indian Mysticism, translated by Abolfazl Mahmoudi, Tehran, Samt, 2017, p61-62. 62. 64-65.61. 69-70. 70-71. 69
- 2-Shaygan, D. Religions and Philosophical Schools of India, 2 volumes, 8th edition, Tehran, Amir Kabir, 2016, p630. 631. 630-631. 625. 629-630. 670-671. 629-630. 650-651
- 3-Chatterjee, S. C., Datta, D. M., Introduction of Indian Philosophical Schools, translated by Farnaz Nazerzadeh Kermani, Qom, Religions and Religions Studies and Research Center, 2006, p545. 556
- 4-Smart, L. Human Religious Experience, translated by Morteza Goodarzi, Volume 1, Tehran, Samt, 2011, p137
- 5-Al-Farahidi, A. Al-Ayn, Beirut, Dar al-Ahya al-Torath al-Arabi, 1983, p 622
- 6-Ibne Faris, A. Mujam Maqayis al-Lagha, Beirut, Mustafa al-Babi al-Jali, 1969, p213-214
- 7-Sharifi, A. H. Aein-e Zendegi, Qom, Maaref Publishing House, 2006, p19
- 8-Al-Badawi, A. R. Al-Akhlaq al-Nazariah, Kuwait, Press Agency, 1967, p10
- 9-Jacques, Moral Philosophy (Practical Wisdom) translated by Pour Hosseini, Tehran, Amir Kabir Publications, 1984, p9
- 10-Culture and Religion, selected articles of the Encyclopaedia of Religion, edited by Mircha Eliade, translated by the board of translators under the supervision of Baha-odin Khormshahi, Tehran, new design, 1996 ,p5
- 11-Sadeghi Shahpar, A. Ethics of Yogic Mysticism, Akhlaghe Vahyani, 2015, second year, number 6, p145-173
- 12-Satyananda, S. Yoga Sutras of Patanjali - Four Chapters of Liberation, translated by Jalal Mousavi Nasab, Tehran, Fara ravan, 2002, p35-36.71. 127-128. 87-88. 224. 30. 237.226