

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



ONLINE ISSN: 2981-0183

دوره ۳، شماره ۶، بهار ۱۴۰۳



فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



صاحب امتیاز: علی ایرانمنش

مدیر مسئول و سردبیر: دکتر الهام هادی نجف آبادی

هیئت تحریریه: دکتر سیدحسین واعظی، دکتر خلیل بهرامی، دکتر عبدالرحیم عناقه، دکتر اکبر گلی ملک آبادی، دکتر

مجتبی حبیب اللهی، دکتر محمدرسول (جلال الدین) ملکی، دکتر محمدجواد صافیان

ویراستار: دکتر زهرا شیردره

مدیر هنری: سارا ارجمند

نشانی: اصفهان، خیابان پروین، خیابان حکیم شفایی سوم، مجتمع آرمان، واحد ۶۴

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

کد پستی: ۸۱۹۹۸۶۵۸۵۳

تلفن: ۰۳۱۳۱۳۱۹۶۶۸

پست الکترونیکی: info@jmcl.ir

وب سایت: www.jmcl.ir

License number from the Ministry of Culture and Islamic Guidance: ۹۳۵۹۲

ONLINE ISSN: ۲۹۸۱-۰۱۸۳

Publication status of articles: Electronic

Language of accepted articles: Farsi and English

Publisher: Ali Iranmanesh

Director-in-Charge and Editor-in-Chief: Elham Hadi Ph.D.

Editorial Board: Seyed Hossein Vaezi Ph.D., Khalil Bahrami Ph.D., Abdul Rahim Anaqheh Ph.D., Akbar Goli Malekabadi Ph.D., Mojtabi Habibullahi Ph.D., Mohammad Rasul (Jalaluddin) Maleki Ph.D., Mohammad Javad Safian Ph.D.

Scholar Editor: Zahra Shirdarre Ph. D.

Art Director: Sara Arjmand

Phone: +۹۸۳۱۳۱۳۱۹۶۶۸

Email: info@jmcl.ir

Website: www.jmcl.ir

اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر مولفه های کفایت اجتماعی دانش آموزان پسر پایه اول متوسطه

مهسا سلاجقه

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان، کرمان

mahsa.salajeghehvv@gmail.com

ناصر عسکرپور

سطح چهار حوزه علمیه قم

askarpooornaser@gmail.com

فصلنامه زهرا سعیدی عرفان و زندگی آگاهانه

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان

zahra.saeidi@gmail.com

چکیده

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر کفایت اجتماعی و انگیزه تحصیلی دانش آموزان پسر پایه اول متوسطه شهر جیرفت بود. روش پژوهش انتخاب شده در این تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش بود. شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه اول متوسطه اول شهر کرمان بود. روش نمونه گیری در این پژوهش از طریق نمونه گیری تصادفی خوشه ای بود. نمونه با حجم ۳۴ نفر مشخص شد (۱۷ نفر) در گروه آزمایش و (۱۷ نفر) در گروه کنترل بودند. داده ها با استفاده از پرسشنامه های کفایت اجتماعی فلنر (۱۹۹۰) غربال شدند گروه آزمایش طی ۹ جلسه یک ساعته مورد آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند. پس از جمع آوری داده ها با استفاده از پرسشنامه های کفایت اجتماعی فلنر (۱۹۹۰)، با روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر مولفه های کفایت اجتماعی در دانش آموزان ثربخش است ($P < 0,01$).

کلید واژه ها: دانش آموزان، ذهن آگاهی، کفایت اجتماعی.

مقدمه

کفایت اجتماعی دانش آموزان تحت تاثیر فرایند یادگیری و مدل سازی اجتماعی رشد می کند، مطالعات نشان داده است که تجربیات اوایل کودکی تاثیر عمیقی بر توسعه کفایت اجتماعی دارند، و مهارت های عاطفی، شناختی - اجتماعی و احساسی، فرد را تحت تاثیر قرار می دهد (برنس و نلسون^۱، ۲۰۱۵ به نقل از کپرین، بندان، بال لرین و گالس، ۲۰۱۷). توسعه روابط اجتماعی در بین دانش آموزان و محیط مدرسه زمینه ساز کفایت اجتماعی مناسب در دانش آموزان است و رشد اجتماعی - عاطفی را شکل می دهد (گارسیا، لاگرس^۲ و همکاران، ۲۰۱۳). کفایت اجتماعی کیفیت های متفاوتی برای دانش آموزان دارد، کفایت اجتماعی زمانی با کیفیت می باشد که ترکیبی از افکار، احساسات، توانایی ها و رفتارهای است که ممکن است با توجه به وضعیت تغییر کنند (فابر - برل، رومرو نرانجو^۳، ۲۰۱۷).

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

احساس عدم کفایت اجتماعی توسط دانش آموز میزان انگیزه تحصیلی و پیشرفت تحصیلی وی را تحت تاثیر قرار می دهد (فابر - برل، رومرو نرانجو، ۲۰۱۷) زمانی که دانش آموزان احساس بی کفایتی را تجربه کنند، نسبت به تحصیل خود بی رغبت و کم میل خواهند شد. از این رو یکی از مهمترین مسائلی که در آموزش عالی مطرح است، انگیزه تحصیلی است. بارها دانش آموزانی مشاهده شده است که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری بسیار شبیه به هم هستند، اما در پیشرفت تحصیلی تفاوت های زیادی با یکدیگر دارند. این تفاوت ها نه تنها در یادگیری درس های

۱. Burns & Nelson

۲. García, Lagares, Tinoco, Casares, García, Coll & Ruiz

۳. Fabra-Brell & Romero-Naranjo

آموزشگاهی بلکه در سایر فعالیت های غیر تحصیلی نیز به چشم می خورد. این جنبه از رفتار آدمی به حوزه انگیزه مربوط می شود (سیف، ۱۳۸۹).

فرکانس کاهش انگیزه تحصیلی و به تعویق انداختن تکالیف تحصیلی در بین دانش آموزان به صورتی است که میزان تعویق آماده سازی برای انجام تکالیف ۳۱ درصد افزایش، میزان تعویق سطح آمادگی برای امتحان ۴۷ درصد افزایش، و همچنین میزان تعویق انجام نوشتن تکالیف ۴۶ درصد افزایش یافته که میزان کاهش سطح انگیزه تحصیلی را نشان می دهد و در نتیجه تعلل ورزی تحصیلی را در پی دارد (یازیکی و بولوت^۱، ۲۰۱۵).

یکی از این مداخلات، مداخله آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی می باشد تا دانش آموزان را در زمان حال نگه دارد و متوجه اهمیت و یادگیری تکالیف کند. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی نسل سوم یا موج سوم رفتار درمانی می

باشند (کریک^۲ و همکاران، ۲۰۱۶) ذهن آگاهی به طور گسترده در توصیف ادبیات به عنوان یک فرآیند روانی با

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

دو مولفه:

الف) موقعیت یابی هدفمند توجه فرد به زمان حال و بودن در لحظه اکنون.

ب) نزدیک بودن به تجربه شخصی در لحظه حال و اکنون و انجام دادن با کنجکاوی و پذیرش می باشد.

(کریک و همکاران، ۲۰۱۶).

مطالعاتی را به صورت علمی به حیطة ی عمل رسانده اند، آموزش ذهن آگاهی بر بهبود موفقیت تاثیر دارد (مک

کلوسکی^۳، ۲۰۱۴) گنجی، فرقدانی و محتشمی (۱۳۹۲) در مطالعه ی خود نشان دادند آموزش ذهن آگاهی بر

پیشرفت تحصیلی دانشجویان و نوع مکانیزم دفاعی مرتبط با پیشرفت تحصیلی تاثیر بسزایی دارد و منجر به ایجاد

انگیزه تحصیلی در آنها می شود، آذرگون و کجیاف (۱۳۸۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن

۱. Yazıcı & Bulut

۲. Kirk, Gu, Sharp, Hula, Fonagy & Montague

۳. McCloskey

آگاهی منجر به کاهش نگرش ناکارآمد و خودآیند دانشجویان می شود و میزان شایستگی و افکار کارآمد را افزایش می دهد، زامبران و برنینگ^۱ (۲۰۱۳) در مطالعه ی خود نشان دادند استراتژی خود تنظیمی بر اساس ذهن آگاهی، اشتیاق نوشتن تکالیف در دانش آموزان را بهبود می بخشد، مرنجس و کرنتا^۲ (۲۰۱۴) در پژوهشی نشان دادند درمان مبتنی بر ذهن آگاهی و تمرکز حواس، موفقیت تحصیلی دانش آموزان را افزایش می دهد و منجر به برانگیختگی تحصیلی دانش آموزان می شود، اشرفی، حدادی، نشیبا و قاسم زاده (۱۳۹۳) در مطالعه ای نشان دادند آموزش مهارت های خود آگاهی منجر به بهبود انگیزش و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان می شود و پژوهشگر در مطالعه حاضر در پی پاسخگویی به این سوال می باشد؛ آیا آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر کفایت اجتماعی و انگیزه تحصیلی دانش آموزان پایه اول متوسطه کرمان اثر بخش است؟

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



روش اجرای تحقیق

روش پژوهش انتخاب شده در این تحقیق از نوع نیمه آزمایشی بود. که در آن از طرح پژوهشی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل (گواه) استفاده شد.

جدول (۱) طرح پژوهش

گروه آزمایش	T _۱	X	T _۲
گروه کنترل (گواه)	T _۱		T _۲

۱. Zumbrunn & Bruning

۲. Mrnjaus & Krneta

متغیر مستقل (X): آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی

پیش آزمون (T_۱): مقیاس کفایت اجتماعی فلنر (۱۹۹۰)

پس آزمون (T_۲): مقیاس کفایت اجتماعی فلنر (۱۹۹۰)

جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه اول متوسطه اول کرمان بود. در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه گیری در این پژوهش از طریق نمونه گیری تصادفی خوشه ای بود. به این صورت که ابتدا بر اساس جامعه آماری در جدول مورگان تعداد ۲۴۶ نمونه برای غربالگری تعیین شد. سپس به مدارس مراجعه شد و از مدیران و عوامل مدارس خواسته شد تا پرسشنامه ها را بین دانش آموزان خود تقسیم و از آنها بخواهند که پاسخ دهند اما با توجه به عدم همکاری برخی از مدارس و مدیران نمونه گیری در برخی از مدارس انجام نشد و در نهایت پرسشنامه ها از ۴ مدرسه جمع آوری شد. سپس پرسشنامه ها جمع آوری شد و از بین کسانی که کمترین نمره را در پرسشنامه کفایت اجتماعی و انگیزه تحصیلی داشتند مشخص و با خانواده ها تماس حاصل شد تا مشخص گردد که آیا حاضر به شرکت در پژوهش می باشند و بعد از موافقت خانواده ها ۴۰ خانواده انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. با توجه به عدم حضور برخی دانش آموزان در کلاس های آموزشی نمونه گیری با ریزش مواجه شد و در نهایت نمونه با حجم ۳۴ نفر مشخص شد (۱۷ نفر) در گروه آزمایش و (۱۷ نفر) در گروه کنترل بودند.

در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات لازم است جهت تحلیل و آزمون فرضیه های پژوهش از پرسشنامه های زیر استفاده شد:

پرسشنامه کفایت اجتماعی فلنر: مقیاس کفایت اجتماعی فلنر (۱۹۹۰) بر اساس نظریه فلنر ساخته شده است. این مقیاس دارای ۴۷ گویه و ۴ زیرمقیاس می باشد که عبارتند از: مهارت های شناختی، مهارت های رفتاری، کفایت

هیجانی و آمایه های انگیزشی آزمودنی ها به آیتم های این آزمون به صورت یک مقیاس ۷ درجه ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) پاسخ می دهند. روش نمره گذاری به شیوه لیکرت می باشد و از سیستم ۱ تا ۷ پیروی می کند؛ به این ترتیب که اگر آزمودنی گزینه کاملاً مخالف را انتخاب کند نمره ۱، مخالف نمره ۲، تا حدی مخالف ۳، نظری ندارم ۴، تا حدی موافقم ۵، موافقم ۶ و کاملاً موافقم نمره ۷ می گیرد. همچنین سوالات شماره ۳، ۶، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۶، ۲۱، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۳۲، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۴۳، ۴۴ و ۴۵ به صورت معکوس نمره گذاری می شود، به این صورت که به کاملاً موافقم نمره ۱ و به کاملاً مخالفم نمره ۷ تعلق می گیرد.

مولفه مهارت های رفتار شامل گویه های (۲-۳-۵-۶-۷-۸-۱۰-۱۱-۱۳-۱۶-۱۷-۱۸-۲۰-۲۲-۲۳-۲۴-۲۵-۲۷-۳۰-۳۲-۳۳-۳۴-۳۶-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳-۴۴-۴۵-۴۶-۴۷)، مولفه آمایه های انگیزشی شامل گویه های (۹-۱۲-۱۵-۲۶-۲۸-۲۹)، مولفه مهارت های شناختی شامل گویه های (۴-۱۹-۳۱) و مولفه کفایت هیجانی شامل گویه های (۱-۱۴-۳۵) می باشد. نمره بالای ۷۰ در هر یک از عامل های این آزمون نشان دهنده وضعیت خوب فرد در آن عامل می باشد. نمره بالای ۷۰ خیلی خوب، نمره بین ۶۰ و ۷۰ خوب، نمره بین ۴۰ و ۶۰ متوسط، نمره بین ۳۰ و ۴۰ ضعیف و نمره کمتر از ۳۰ خیلی ضعیف می باشد.

پایایی این پرسشنامه توسط پرندین، ۱۳۸۵ (به نقل از کاظمی، مومنی و کیامرثی، ۱۳۹۰) با آزمون آلفای کرونباخ با استفاده از نرم افزار **spss** بدست آمده است که به طبق زیر می باشد.

جدول (۲) روایی سنجی پرسشنامه کفایت اجتماعی فلتر

نام متغیر	میزان آلفای کرونباخ
کفایت اجتماعی	۰/۸۸

خلاصه جلسات مداخله ای مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسه اول: آشنایی اعضا گروه با هم و پیش آزمون / فلسفه درمان مبتنی بر ذهن آگاهی / هدایت خودکار / مراقبه واریسی بدن

جلسه دوم: رفع موانع / تمرین مراقبه واریسی بدن / ده دقیقه تنفس با ذهن آگاهی و مراقبه / چگونگی تاثیرات ذهنی بر کنترل واکنش های ما نسبت به اتفاقات روزانه

جلسه سوم: آگاهی از احساسات بدنی، افکار و هیجانات / تنفس با ذهن آگاهی / حرکت هوشیارانه
چهارم: ماندن در زمان حال / ۵ دقیقه دیدن یا شنیدن با شیوه ذهن آگاهی (آگاهی از تنفس، اعضای بدن، اصوات،

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

افکار و انتخابهای آگاهانه

جلسه پنجم: پذیرفتن و اجازه مجوز حضور / نشست های مدیتیشن / مشاهده ی افکار و رها سازی آنها بدون قضاوت کردن

جلسه ششم: افکار حقایق نیستند / بهره مندی از افکار برای ایجاد راه حل های جدید

جلسه هفتم: مراقبت از خود به بهترین شکل ممکن / ایجاد محیطی سالم و با بهزیستی بالا

جلسه هشتم: مرور جلسات آموزشی و تکالیف / استفاده از آنچه در زندگی یاد گرفته اید.

جلسه نهم: مروری بر جلسات قبل / اجرای پس آزمون

برای تجزیه و تحلیل فرضیه ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره با نرم افزار **spss** (نسخه ۲۰) انجام گرفت.

تجزیه و تحلیل داده ها

«آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر مولفه های کفایت اجتماعی دانش آموزان پسر پایه اول متوسطه شهر کرمان تاثیر

معنی داری دارد».

جدول (۳) شاخص های آماری مولفه های کفایت اجتماعی دانش آموزان

متغیر	گروه	آزمون	تعداد	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس
مهارت های رفتاری	گروه گواه	پیش آزمون	۱۷	۳۶	۵۱	۴۱,۱۱	۴,۸۵	۲۳,۶۱۰
		پس آزمون	۱۷	۳۵	۵۲	۴۱,۲۹	۵,۱۹	۲۶,۹۷۱
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۷	۳۷	۵۰	۴۱	۳,۱۶	۱۰
		پس آزمون	۱۷	۵۲	۸۱	۶۵,۵۸	۷,۰۶	۴۹,۵۰۷
آمایه های انگیزشی	گروه گواه	پیش آزمون	۱۷	۳۴	۵۷	۴۴,۲۳	۷,۹۳	۶۲,۹۴۱
		پس آزمون	۱۷	۳۳	۵۶	۴۳,۵۲	۷,۴۰	۵۴,۷۶۵
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۷	۳۳	۵۷	۴۳	۶,۹۱	۴۷,۸۷۵
		پس آزمون	۱۷	۵۸	۸۶	۶۵,۵۲	۶,۹۳	۴۷,۷۵۳
مهارت های شناختی	گروه گواه	پیش آزمون	۱۷	۳۵	۴۷	۴۱	۳,۵۰	۱۲,۲۵۰
		پس آزمون	۱۷	۳۶	۴۵	۴۱,۱۲	۲,۵۴	۶,۵۰۰
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۷	۳۴	۴۶	۴۰,۴۱	۳,۳۱	۱۱,۰۰۷
		پس آزمون	۱۷	۵۸	۷۶	۶۴,۹۴	۵,۶۳	۳۱,۸۰۹
کفایت هیجانی	گروه گواه	پیش آزمون	۱۷	۳۵	۵۲	۴۳,۱۷	۴,۹۱	۲۴,۱۵۴
		پس آزمون	۱۷	۳۷	۵۱	۴۳,۸۹	۴,۲۹	۱۸,۴۰۴
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۷	۳۵	۴۹	۴۱,۲۳	۳,۷۳	۱۳,۹۴۱
		پس آزمون	۱۷	۶۱	۷۶	۶۸,۰۵	۴,۷۳	۲۲,۴۳۴

همان گونه که در جدول فوق مشاهده می شود نمره های میانگین مولفه های مهارت های رفتاری، آمایه های انگیزشی، مهارت های شناختی و کفایت هیجانی در پیش آزمون و پس آزمون گروه گواه نزدیک به همدیگر می باشند و دارای تفاوت فاحشی نیستند، که نشان دهنده پایایی میانگین نمرات مولفه های فوق می باشد، اما میانگین نمرات مولفه ها ذکر شده در مرحله پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش دارای تفاوت معناداری هستند. به طوری که میانگین نمرات در پس آزمون، افزایش چشم گیری، نسبت به مرحله پیش آزمون را نشان می دهد، لذا که این می تواند نشان دهنده ی تاثیر آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی باشد.

ب) تحلیل داده ها

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

جدول (۴-۹) چولگی و کشیدگی نمرات مولفه های کفایت اجتماعی دانش آموزان

متغیرها	گروه	آزمون	چولگی	کشیدگی
مهارت های رفتاری	گروه گواه	پیش آزمون	۰,۸۳۴	-۰,۶۲۸
		پس آزمون	۰,۹۹۹	-۰,۱۸۷
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱,۴۷۸	-۰,۳۲۴
		پس آزمون	۰,۵۷۰	۰,۸۴۱
آمایه های انگیزشی	گروه گواه	پیش آزمون	۰,۲۹۳	-۱,۲۷۶
		پس آزمون	۰,۳۵۵	-۱,۲۴۸
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۰,۳۵۹	۰,۹۶۵
		پس آزمون	۱,۶۸۳	-۰,۱۲۵

-۰,۸۳۶	-۰,۰۶۹	پیش آزمون	گروه گواه	مهارت های شناختی
-۰,۵۳۶	-۰,۲۵۶	پس آزمون		
۰,۰۴۷	-۰,۵۶۲	پیش آزمون	گروه آزمایش	
-۰,۷۶۴	۰,۶۵۳	پس آزمون		
-۰,۹۳۷	۰,۲۵۷	پیش آزمون	گروه گواه	کفایت هیجانی
-۰,۶۵۲	۰,۴۹۸	پس آزمون		
۰,۲۶۰	۰,۶۵۶	پیش آزمون	گروه آزمایش	
-۱,۰۳۶	۰,۳۰۶	پس آزمون		

همانگونه که در جدول فوق دیده می شود، چون مقدار چولگی و کشیدگی برای مولفه های کفایت اجتماعی در فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه دانش آموزان در بازه (+۲ تا -۲) قرار دارد، پس احتمالاً توزیع نرمال دارند.

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

جدول (۴) نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف K-S در مولفه های کفایت اجتماعی دانش

آموزان

متغیر	گروه	آزمون	N	Z	Sig
مهارت های رفتاری	گروه گواه	پیش آزمون	۱۷	۰,۸۸۹	۰,۴۰۹
		پس آزمون	۱۷	۱,۰۱۲	۰,۲۵۷
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۷	۰,۶۳۳	۰,۸۱۸
		پس آزمون	۱۷	۰,۷۴۴	۰,۶۳۸

۰,۸۹۱	۰,۵۷۹	۱۷	پیش آزمون	گروه گواه	آمایه های انگیزشی	
۰,۹۵۲	۰,۵۱۷	۱۷	پس آزمون			
۰,۴۷۶	۰,۸۴۳	۱۷	پیش آزمون	گروه آزمایش		
۰,۶۵۷	۰,۷۳۲	۱۷	پس آزمون			
۰,۹۴۴	۰,۵۲۷	۱۷	پیش آزمون	گروه گواه		مهارت های شناختی
۰,۹۷۷	۰,۴۷۷	۱۷	پس آزمون			
۰,۷۸۶	۰,۶۵۴	۱۷	پیش آزمون	گروه آزمایش		
۰,۸۱۲	۰,۶۳۷	۱۷	پس آزمون			
۰,۸۰۷	۰,۶۴۰	۱۷	پیش آزمون	گروه گواه	کفایت هیجانی	
۰,۹۵۸	۰,۵۰۹	۱۷	پس آزمون			
۰,۶۱۶	۰,۷۵۷	۱۷	پیش آزمون	گروه آزمایش		
۰,۸۲۴	۰,۶۲۹	۱۷	پس آزمون			

نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف **K-S** در جدول فوق نشان می دهد که داده های مولفه های کفایت اجتماعی

در دانش آموزان در تحقیق بزرگ تر از $P > 0/05$ است. بنابراین می توان گفت که توزیع نرمال است.

جدول (۵) آزمون همگنی واریانس ها (لوین) در مولفه های کفایت اجتماعی دانش

آموزان

متغیر	آزمون	فراوانی	Df _۱ درجه آزادی	Df _۲ درجه آزادی	سطح معنا- داری
مهارت های رفتاری	پیش آزمون	۱,۷۴۲	۱	۳۲	۰,۱۲۶
	پس آزمون	۰,۵۶۸	۱	۳۲	۰,۴۵۸
آمایه های انگیزی	پیش آزمون	۰,۵۶۳	۱	۳۲	۰,۴۵۸
	پس آزمون	۰,۶۴۹	۱	۳۲	۰,۴۲۶
مهارت های شناختی	پیش آزمون	۰,۱۳۶	۱	۳۲	۰,۷۱۴
	پس آزمون	۰,۵۳۷	۱	۳۲	۰,۲۰۳
کفایت هیجانی	پیش آزمون	۲,۳۸۰	۱	۳۲	۰,۱۱۳
	پس آزمون	۰,۴۴۰	۱	۳۲	۰,۵۱۲

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود سطح معنی داری در آزمون لوین بیشتر از ۰,۰۵ می باشد از این رو می توان گفت واریانس گروه ها از تجانس برخوردار است. فرض صفر در این آزمون این است که واریانس دو گروه دارای تجانس می باشند. که نشان دهنده ی همگونی واریانس ها می باشد. به همین دلیل، برای آزمون فرضیه ها و دیگر مراحل آزمون های آماری از روش آمار پارامتریک بهره گرفته شد.

جدول (۶) نتایج آزمون شایپرو-ولیک برای اطمینان کامل از نرمال بودن داده ها در مولفه های کفایت اجتماعی

متغیر	گروه	آزمون	آماره	df درجه آزادی	Sig
مهارت های رفتاری	گروه گواه	پیش آزمون	۰,۸۶۸	۱۷	۰,۱۲۱
		پس آزمون	۰,۸۶۳	۱۷	۰,۱۱۷
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۰,۸۷۹	۱۷	۰,۱۳۰
		پس آزمون	۰,۹۴۳	۱۷	۰,۳۵۵
آمایه های انگیزشی	گروه گواه	پیش آزمون	۰,۹۲۶	۱۷	۰,۱۸۴
		پس آزمون	۰,۹۲۳	۱۷	۰,۱۶۶
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۰,۹۳۷	۱۷	۰,۲۸۶
		پس آزمون	۰,۸۴۷	۱۷	۰,۱۱۰
مهارت های شناختی	گروه گواه	پیش آزمون	۰,۹۶۵	۱۷	۰,۷۲۵
		پس آزمون	۰,۹۶۲	۱۷	۰,۶۷۰
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۰,۹۵۱	۱۷	۰,۴۷۱
		پس آزمون	۰,۹۱۹	۱۷	۰,۱۴۲
کفایت هیجانی	گروه گواه	پیش آزمون	۰,۹۵۱	۱۷	۰,۲۷۲
		پس آزمون	۰,۹۴۵	۱۷	۰,۳۷۷
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۰,۹۴۱	۱۷	۰,۳۳۶
		پس آزمون	۰,۹۴۷	۱۷	۰,۴۰۷

همانطور که در جدول بالا مشاهده می شود سطح معنی داری در آزمون **Shapiro-Wilk** بیشتر از ۰,۰۵ می باشد. یعنی می توان گفت داده های متغیرهای ذکر شده با اطمینان بالایی نرمال هستند. و این پیش فرض رعایت گردید. به همین دلیل، برای آزمون فرضیه ها و دیگر مراحل آزمون های آماری از روش آمار پارامتریک بهره گرفته شد.

جدول (۷) نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره حاصل از آزمون معناداری پیلا، لامبدی و یلکز، معیار هتلینگ و بزرگترین ریشه روی بر روی نمرات مولفه های کفایت اجتماعی دانش آموزان

اندازه اتا	(sig)	خطای درجه	درجه	آماره (F)	ارزش	آزمون آماری
۰,۹۶۱	۰,۰۰۰۱	۲۹	۴	۱۷۸,۱۴۲	۰,۹۶۱	پیلایی
۰,۹۶۱	۰,۰۰۰۱	۲۹	۴	۱۷۸,۱۴۲	۰,۰۳۹	لامبدای و یلکز
۰,۹۶۱	۰,۰۰۰۱	۲۹	۴	۱۷۸,۱۴۲	۲۴,۵۷۱	هتلینگ
۰,۹۶۱	۰,۰۰۰۱	۲۹	۴	۱۷۸,۱۴۲	۲۴,۵۷۱	بزرگترین ریشه روی

همانطور جدول فوق نشان می دهد، نتیجه آزمون چند متغیره جهت معنی داری تفاوت دو گروه آزمایش و گواه در مدل را نشان می دهد. با توجه به مقدار **F** برای هر ۴ آزمون در سطح خطای کوچکتر از ۰,۰۱، می توان گفت که تفاوت معنی داری بین گروه آزمایش و گواه در مولفه های کفایت اجتماعی وجود دارد.

قابل ذکر است مهمترین آزمون برای مقایسه میانگین های گروه ها در جدول بالا، آزمون لامبدای ویلکز می باشد که نشان داد اثر گروه بر ترکیب مولفه های ذکر شده معنی دار می باشد ($F=178,142, P<0,001$ ، $\eta^2=0,039$ ، لامبدا ویلکز). لذا نشان دهنده این می باشد که حداقل بین یکی از متغیرهای مورد بررسی در بین گروه آزمایش و گواه در پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول (۸) نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره برای بررسی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر

مولفه های کفایت اجتماعی دانش آموزان

ضریب اتا Eta	سطح معنی داری	میزان F	میانگین مجدورات	df	مجموع مجدورات	متغیرهای وابسته
۰,۸۰۴	۰,۰۰۱	۱۳۱,۱۹۴	۵۰۱۶,۷۳۵	۱	۵۰۱۶,۷۳۵	مهارت های رفتاری
۰,۷۱۵	۰,۰۰۱	۸۰,۲۵۰	۴۱۱۴	۱	۴۱۱۴	آمایه های شناختی
۰,۸۸۸	۰,۰۰۱	۲۵۴,۳۵۵	۴۸۷۲,۰۲۹	۱	۴۸۷۲,۰۲۹	مهارت های شناختی
۰,۸۹۰	۰,۰۰۱	۲۵۷,۷۳۰	۵۲۶۲,۶۱۸	۱	۵۲۶۲,۶۱۸	کفایت هیجانی

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که از لحاظ مهارت های رفتاری ($F=131,194$)، آمایه های انگیزشی ($F=80,250$)، مهارت های شناختی ($F=254,355$) و کفایت هیجانی ($F=257,730$) بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد ($P<.0,05$). یعنی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر مولفه های کفایت اجتماعی دانش آموزان تاثیر معنی داری دارد. و به ترتیب منجر به $0,804$ درجه بهبود در مهارت های رفتاری، $0,715$ درجه بهبود در آمایه های انگیزشی، $0,888$ درجه بهبود در مهارت های شناختی و $0,890$ درجه بهبود بر کفایت هیجانی در دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شده است.

بحث و نتیجه گیری

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه
 «آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر مولفه های کفایت اجتماعی دانش آموزان پسر پایه اول متوسطه شهر کرمان تاثیر معنی داری دارد». همانطور نتایج حاصل از آزمون معناداری پیلا، لامبدی و یلکس، معیار هتلینگک و بزرگترین ریشه روی نشان می دهد، تفاوت معنی داری بین گروه آزمایش و گواه در متغیرهای کفایت اجتماعی وجود دارد، و همچنین نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد ($P<.0,05$). یعنی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر مولفه های کفایت اجتماعی دانش آموزان تاثیر معنی داری دارد.

نتیجه این فرض از پژوهش با یافته های مطالعات انجام گرفته توسط؛ خلیلی، فرقدانی و شاطریان محمدی (۱۳۹۵)، طاهری فرد و ایزدی (۱۳۹۵)، پورمحمدی و باقری (۱۳۹۴)، یوسفیان و اصغری پور (۱۳۹۲)، کاظمی و

همکاران (۱۳۹۰)، آذرگون و کجیاف (۱۳۸۹)، دوی، ویوی، ایرونتو، پاربا، پلیتی و هانیمان^۱ (۲۰۱۵)، فرانکو، ماناس، کانگاس و گالگو^۲ (۲۰۱۰) همسو می باشد.

در تبیین این فرض از پژوهش می توان گفت؛ کفایت اجتماعی متشکل از ویژگی های فردی، بین فردی روابط با دیگران و توانایی انطباق با محیط اجتماعی است. که می توان به عنوان توانایی برقرار کردن ارتباط و همکاری با دیگران در محیطی دیگر تعریف کرد. محیط زیست جایی که زندگی واقعی اتفاق می افتد نقش مهمی در توسعه کفایت اجتماعی در دانش آموزان بازی می کند، یعنی فرایندهای روان شناختی معلم، روابط دانش آموزان را تحت تاثیر قرار می دهد و برای دانش آموزان امری مهم می باشد. معلمان و دانش آموزانی که در محیط مدرسه از نظر روان شناختی احساس امنیت می کنند، ایده ها، دیدگاه های خود را بیان می کنند، و آزادی بیشتری برای به اشتراک گذاری تجربیات خود دارند، که زمینه ساز کفایت اجتماعی می باشد (گدویلین، ۲۰۱۲).

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه
JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

بنابراین زمانی که دانش آموزان دچار بی کفایتی می شوند، زمینه را برای تعلل ورزی های تحصیلی فراهم می کند و دچار تنش و اضطراب می شوند لذا اگر مهارت های رفتاری، انگیزشی، شناختی و بی کفایتی هیجانی در مدت زمان طولانی ادامه یابد، مشکلات تحصیلی را در دانش آموز به وجود می آورد، بنابراین این دسته از دانش آموزان نیازمند تمرین ذهن آگاهی می باشند که اغلب کاری سخت به نظر می رسد. تمرینی که در آن به طور منظم به خود آموزش می دهند تا بدان چه در اطراف شان رخ می دهد و ناشی از تجارب آنها است اطمینان کنند فنون ذهن آگاهی همچنین به معرفی غریزه ی فرد برای اجتناب از مشکل و جنبه های چالش برانگیز تجربه درمانی می پردازد، و زمینه ساز شناخت از توانایی های فرد می باشد.

۱. Dewi, Wiwie, Irwanto, Purba, Pleyte & Haniman

۲. Franco, Mañas, Cangas & Gallego

بنابراین زمانی که دانش آموز دارای عدم کفایت اجتماعی نسبت به وضعیت و توانایی های بدنی و ذهنی خود آگاه باشد، می تواند احساس عدم کارآمدی را با برنامه ریزی رفع کند و به دانش آموزی کارآمد با کیفیات اجتماعی تبدیل شود، یعنی وقتی که افزایش حالت ذهن آگاهی را تجربه می نمایند، نسبت به آنهایی که ذهن آگاهی کمتری دارند، روی لحظه حال و محرک های درونی و بیرونی تمرکز می کنند، بنابراین کمتر احساس بی ارزش بودن پیدا می کنند (تایس و بومیستر، ۱۹۹۷). همچنان که نتیجه این فرض از پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی می تواند مولفه های کفایت اجتماعی دانش آموزان را کاهش دهد.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



منابع

آذرگون، حسن. کجاف، محمد باقر. (۱۳۸۹). اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نگرش ناکارآمد

و و خودآیند دانشجویان. مجله روانشناسی، سال ۵، شماره ۱، ص: ۷۹-۹۴.

اشرفی، سحر. حدادی، معصومه. نشیبا، نازبانو. قاسم زاده، عزیزرضا. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت

خودآگاهی بر انگیزش و پیشرفت تحصیلی و پرخاشگری دانش آموزان. فصلنامه مرکز مطالعات و

توسعه ی آموزش علوم پزشکی، سال ۵، شماره ۱، ص: ۴۰-۵۱.

پورمحمدی، سمیه. باقری، فریبرز. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر پردازش شناختی خودکار

مطالعات روانشناختی دانشکده ی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء، دوره ۱۱، شماره ۳، ص: ۱۴۱-۱۵۹.

خلیلی، تووران. فرقدانی، آزاده. شاطریان محمدی، فاطمه. (۱۳۹۵). اثربخشی ترکیبی تئوری ذهن و برنامه

چهار عاملی همدلی بر خود اثرمندی هیجانی - اجتماعی و قلدری در دانش آموزان ابتدایی.

رویش روان شناسی، سال ۵، شماره ۲، شماره پیاپی ۱۵، ص: ۷۱-۹۲.

سیف، علی اکبر. (۱۳۸۹). روانشناسی پرورشی نوین. تهران: دوران.

طاهری فرد، فاطمه. ایزدی، راضیه. (۱۳۹۵). بررسی شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر

کفایت اجتماعی، نظم جویی شناختی هیجانی و خود کار آمدی عمومی بر روی زنان خانه دار

۲۰ تا ۴۵ سال شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه اصفهان، اصفهان.

کاظمی، رضا. مومنی، سویل. کیامرثی، آذر. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر کفایت

اجتماعی دانش آموزان مبتلا به اختلال ریاضی. مجله ناتوانی های یادگیری، دوره ۱، شماره ۱، ص: ۹۴-۱۰۸.

گنجی، کامران. فرقدانی، آزاده. محتشمی، سیده نسیمه. (۱۳۹۲). **بررسی اثرات اصلی و تعاملی سبک‌های**

دفاعی و ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان و نوع مکانیزم دفاعی مرتبط با پیشرفت

تحصیلی. اندیشه‌های نوین، دوره ۹، شماره ۳، ص: ۹۵-۱۱۵.

یوسفیان، فهیمه. اضغری پور، نگار. (۱۳۹۲). **مقایسه اثربخشی درمان گروهی شناختی مبتنی بر ذهن**

آگاهی و درمان گروهی شناختی رفتاری بر عزت نفس دانش آموزان دختر. مجله اصول بهداشت

روانی، سال ۱۵، شماره ۳، ص: ۲۰۵-۲۱۵.

Caprin, C., Benedan, L., Ballarin, L., Gallace, A. (۲۰۱۷). **Social competence in**

Russian post-institutionalized children: A comparison of adopted and non-adopted children. Children and Youth Services Review ۷۵, PP: ۶۱-۶۸.

Dewi, S. Y., Wiwie, M., Irwanto, S. S., Purba, J. S., Pleyte, W. E. H., Haniman, F. (۲۰۱۵). **Effectiveness of mindfulness therapy among adolescent with conduct**

disorder in Jakarta, Indonesia. Procedia - Social and Behavioral Sciences ۱۶۵,

PP: ۶۲ - ۶۸.

Fabra-Brell, E., Romero-Naranjo, F. J. (۲۰۱۷). **Social competence between equals**

through body percussion according to method BAPNE in secondary students.

Procedia - Social and Behavioral Sciences ۲۳۷, PP: ۸۲۹ - ۸۳۶.

Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., Gallego, J. (۲۰۱۰). **The applications of**

mindfulness with students of secondary school: Results on the academic performance, self-concept and anxiety. Knowledge management, information

systems, e-learning, and sustainability research, PP: ۸۳-۹۷.

García, F. J., Lagares, I. J., Tinoco, M. V. M., Casares, M. I. M., García, I. S., Coll, P. F., Ruiz, M. L. S. (۲۰۱۳). **Aulas como contextos de aceptación y apoyo para**

integrar a los alumnos rechazados. Apuntes de Psicología, ۳۱(۲), PP: ۱۴۵-۱۵۴.

Gedvilienė, G. (۲۰۱۲). **Social competence of teachers and students: the case study of Belgium and Lithuania.**

Kirk, U., Gu, X., Sharp, C., Hula, A., Fonagy, H., Montague, P. R.(۲۰۱۶).**Mindfulness training increases cooperative decision making in economic exchanges: Evidence from fMRI. Original Research Article.** NeuroImage, Volume ۱۳۸, PP: ۲۷۴-۲۸۳.

Mccloskey, L. E.(۲۰۱۴).**Mindfulness as an intervention for improving academic success among students with executive functioning disorders.** Procedia - Social and Behavioral Sciences ۱۷۴, PP: ۲۲۱ – ۲۲۶.

Mrnjaus, K., Krneta, M.(۲۰۱۳).**Mindfulness, Concentration and Student Achievement – Challenges and Solutions.** Procedia - Social and Behavioral Sciences ۱۱۶, PP: ۱۰۴۴ – ۱۰۴۹.

Tice, D.M., Baumeister, R.F. (۱۹۹۷). **Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the cost and benefits of dawdling.** Psychological Science, ۸ (۶), PP: ۴۵۴-۴۵۸.

Yazıcı, H., Bulut, R.(۲۰۱۵).**Investigation into the academic procrastination of teacher candidates' social studies with regard to their personality traits.** Procedia - Social and Behavioral Sciences ۱۷۴, PP: ۲۲۷۰ – ۲۲۷۷.

Zumbrunn, S., Bruning, R.(۲۰۱۳). **Improving the writing and knowledge of emergent writers: the effects of self-regulated strategy development.** Reading & Writing. ۲۶(۱), PP: ۹۱-۱۱۰.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



ذکر و نمبوتسو: وجه اشتراک «توکل» و «تاریکی»^۱

توسی سانو

دانشگاه رایاکو کو، کیوتو، ژاپن

سپیده افراشته

دانش پژوه پسادکتری، دانشگاه اوتانی، کیوتو، ژاپن

sepidehafraشته@yahoo.com

چکیده

یکی از اعمالی که در اسلام بر آن تأکید زیادی شده است ذکر است. از طرفی از آنجا که این عمل می‌تواند به تزکیه نفس کمک کند در میان صوفیان واجب شمرده می‌شود. اما صوفیان معتقدند عمل ذکر به تنهایی منتهی به اشراق سالک نخواهد شد، بلکه در این راه توکل باید دستگیر وی گردد. در میان بوداییان و به خصوص بوداییان مهاییانه نیز عمل ذکر رواج فراوانی دارد. اما شینران، مؤسس شاخه جودوشینشو در ژاپن که یکی از شاخه‌های سرزمین پاک از مهاییانه است، معتقد است با تکیه بر قدرت آمیدابودا (تاریکی) و طبق عهد این بودا که تا همه انسان‌ها را نجات ندهد وارد نیروانه نشود، همه انسان‌ها تنها با یکبار تکرار ذکر آمیدا بودا می‌توانند به رهایی برسند. این نوشتار درصدد بررسی این دو مقوله با مقایسه داستان شیر و نخچیران در مثنوی معنوی مولوی و نیز گفتارهایی از شینران می‌باشد.

کلید واژه: تاریکی، توکل، ذکر، شینران، مولانا، نمبوتسو.

۱. این مقاله ترجمه فارسی از خلاصه ای است که نویسنده، آقای «پروفیسور سانو»، خودشان به زبان ترکی استانبولی از مقاله مذکور ارائه داده اند. اصل مقاله به زبان ژاپنی بوده است.

مقدمه

در زمینه مطالعات تطبیقی ادیان، در ژاپن و اروپا پژوهش‌های زیادی در مورد وجوه اشتراک ادیان مسیحی و بودایی انجام شده است. اما به ندرت تحقیقی در مورد اشتراکات میان ادیان اسلام و بودایی انجام شده است. به عنوان مثال در ژاپن سوزوکی^۱ با انتخاب ابیاتی از مثنوی معنوی مولوی به عنوان مثالی از عرفان جهانی به مقایسه عرفان از منظر دو دین بودایی و مسیحیت پرداخته است. همچنین ایشان کوشیده است تا وجه اشتراک حکمت اسلامی و فلسفه بودایی شاخه مهاییانه را بیابد تا بتواند با ترکیب افکار دینی شرقی، فلسفه جدید شرق را پایه‌گذاری کند. همچنین مطالعات تطبیقی کلی میان ادیان بودایی و اسلام در زمینه مطالعات پلورالیسم دینی در اروپا و ایالات متحده انجام شده است.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

کتابی از رضا شاه کاظمی نیز به عنوان پژوهشی ویژه در مقایسه این دو دین وجود دارد (شاه کاظمی ۲۰۱۰). کاظمی

در این کتاب تصوف اسلامی را با اندیشه نمبوتسوی هونن^۲ و شینران^۳ در دین بودایی ژاپنی مقایسه کرده است. نمبوتسو^۴ تمرینی است که به پیشگاه بوداهای دین بودایی انجام می‌شود، به‌ویژه به عنوان دعا به درگاه یکی از این بوداها، آمیدا بودا^۵ (امیتابها). نمبوتسو در اصل روشی پیشنهادی بود که ادعا می‌کرد با خواندن مداوم نام آمیدا بودا و مراقبه می‌توان بودا شد. از این جهت نمبوتسو تا حد زیادی با ذکر صوفیانه که یکی از راههای تقرب به خدا در اسلام است، شباهت دارد. اما هونن و به‌خصوص شینران ادعا کردند که هرکس می‌تواند با قدرت آمیدا بودا و تنها

۱. Daisetsu Teitaro Suzuki: (۱۸۷۰-۱۹۶۶)، فیلسوف، محقق مذهبی، مقاله‌نویس، مترجم و نویسنده ژاپنی.

۲. Hōnen: (۱۱۳۳-۱۲۱۲)، مصلح مذهبی و بنیانگذار اولین شاخه مستقل بودیسم سرزمین پاک ژاپن به نام جودو شو.

۳. Shinran: (۱۱۷۳-۱۲۶۳)، راهب بودایی ژاپنی، شاگرد هونن و بنیانگذار شاخه جودو شینشو بودیسم ژاپنی.

۴. Nembutsu

۵. Amida Buddha

۶. Amitābha

با خواندن نام آمیدا بودا نجات یابد. قدرت دیگر، یعنی قدرت آمیدا بودای مقدس، «تاریکی»^۱ نامیده می‌شود و شینران موعظه می‌کرد که هر فردی تنها با خواندن نمبوتسو، پس از مرگ توسط «تاریکی» به سرزمین پاک^۲ برده می‌شود. این «تاریکی» نمبوتسو با نمبوتسویی که با قدرت خود مؤمنان یعنی «جیریکی»^۳ و سایر اعمال بودیسم انجام می‌شود، متفاوت است.

اما در عرفان اسلامی، توکل به خداوند به عنوان تسلیم در برابر خداوند مورد تأکید قرار گرفته و از این حیث ممکن است شباهت‌هایی میان «تاریکی» نمبوتسو و ذکر وجود داشته باشد. در این مقاله، داستانی از مثنوی معنوی مولوی را بر اساس نظریه ابوحامد غزالی (۱۰۵۶-۱۱۱۱) و دیگران در مورد عمل ذکر تحلیل می‌کنم. سپس موضوع توکل را در تصوف اسلامی با «تاریکی» نمبوتسو مقایسه کرده، نقاط اشتراک آنها را بررسی خواهم کرد.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



تاریخچه پیدایش ذکر

کلمه ذکر در واقع به معنای یاد نام الله است. در قرآن ۲۵۶ کلمه مشتق از ذکر و ریشه آن وجود دارد (Tenik, Göktaş ۲۰۱۴). آیات ذیل در قرآن نمونه‌ای از آنهاست:

- ای کسانی که ایمان آورده اید! خدا را بسیار یاد کنید. (احزاب: ۴۱)
- و در دل خویش، پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس، بی صدای بلند، یاد کن و از غافلان

مباش! (اعراف: ۲۰۵)

^۱ Tariki: اصطلاح بودایی ژاپنی به معنای قدرت دیگر جهت دستیابی به رهایی یا اشراق

^۲ Jodo

^۳ Jiriki: اصطلاح بودایی ژاپنی به معنای قدرت خود جهت دستیابی به رهایی یا اشراق

به عبارت دیگر ذکر به معنای بیان مجدد نام خدا در قلب یا بر زبان است. همچنین ذکر به معنای بیان است و قرآن گاه به این معنا نیز اشاره کرده است. در عین حال اهل ذکر به معنای قائلین به کتب آسمانی مانند قرآن نیز به کار می‌رود که در آیه زیر مشاهده می‌شود:

اگر نمی دانی از آگاهان (اهل ذکر) بپرس! (نحل: ۴۳).

در اینجا اهل ذکر عموماً به معنای مسیحیان و یهودیان است اما گاهی در تصوف در تأویل آیه ۱۹ سوره رعد، کلمه «يَتَذَكَّرُ» را که برگرفته از فعل «يتذكروا» است به معنی «آنان که به حق بیدار شده اند» تعبیر می‌کنند که صوفی بودن او مد نظر است (Tenik, Göktaş, ۲۰۱۴ ص ۱۸). این را می‌توان آغاز رابطه ذکر با تصوف دانست.

با گسترش تصوف، ذکر به عنوان روش تربیتی مهمی برای رسیدن به خدا از طریق کاهش امیال نفسانی و خاموش کردن آنها معرفی شده است. ابوحامد غزالی ذکر را با هدف پذیرش رسمی این عمل صوفیانه در کلام اسلامی تثوریزه کرد. از نظر غزالی ذکر را می‌توان در پنج مرحله طبقه‌بندی کرد.

- قدم اول این است که همیشه از صمیم قلب ذکر بگویید.
- مرحله دوم یادآوری روز قیامت، بهشت و جهنم و به ویژه مرگ با ذکر است.
- در مرحله سوم، ذکر به دعایی طبیعی تبدیل می‌شود و شخص بدون قصد، خودبه‌خود آن را می‌خواند.
- در مرحله چهارم صوفیان با انجام مداوم ذکر، خود را تسلیم خداوند می‌کنند.
- در مرحله آخر، با تمرکز زیاد هنگام ذکر، ذکر در قلب ثابت و با آن متحد می‌شود (Nakamura ۱۹۷۱،

صص ۷۵-۹۵).

آخرین مراحل به ویژه نشان دهنده اوج توکل در تصوف است.

احمد غزالی (۱۰۶۱-۱۱۲۳)، برادر کوچکتر ابو حامد، بیش از برادرش به عنوان صوفی مشهور است. او تصوف را به سه مرحله تقسیم می‌کند. در اولین قدم به صوفیان توصیه می‌کند که از خواسته‌های دل خود دست بکشند. دوم اینکه خدا را درون خود به عنوان معشوق یاد کنند (ذکر) و آخرین مرحله یکی شدن با خداست (Lumbard ۲۰۱۶، صص ۸۴-۹۱). با این نظریه وحدت، عشق از طریق ذکر وارد بطن اندیشه صوفیانه شد. پس از طرح موضوع ذکر، با پیدایش و توسعه شاخه‌های مختلف صوفیان، الفاظ مقدسی که در ذکر گفته می‌شود، بر حسب این شاخه‌ها متنوع شدند.

بر اساس مناقب‌نامه مولانا (مناقب العارفين)، معین الدین پروانه، وزیر سلجوقیان آناتولی، از مولانا می‌پرسد:

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه
 هر یک از شیوخ گذشته ذکرهای جداگانه مانند «لا اله الا الله» دارند. مثلاً بعضی از دراویش ترکستانی «هو هو» می‌گفتند و بعضی فقط «الا الله» می‌گفتند. زاهدان قول «لا حول و لا قوة الا بالله العظیم» را تکرار می‌کردند. برخی از آنان «استغفرالله العظیم» می‌گفتند. برخی از آنها کلمه «سبحان الله العظیم و بحمده» را صد بار تکرار می‌کردند. نمی‌دانم شکل ذکر خداوندگار چیست؟ مولانا پاسخ می‌دهد: ذکر ما «الله»، «الله»، «الله» است. چون ما از خدا هستیم، از خدا می‌آییم و به سوی خدا باز می‌گردیم (احمد افلاکی ۱۹۷۳، ص ۲۷۷). از این مطلب چنین استنباط می‌شود که برای مولانا کلمه ذکر، فقط «الله» است.

این شکل از ذکر را می‌توان در سماع منحصر به فرد مولوی که از زمان وی تا به امروز به ارث رسیده است، مشاهده کرد. عارف که در سماعش او را درویش چرخان می‌نامند، با هر چرخش بدنش فقط خدا را یاد می‌کند. در ذکر جلالی که بعد از نماز به‌عنوان یکی دیگر از ذکرهای دستور مولوی برگزار می‌شود، مجدداً نام الله توسط

سلسله مولویه ذکر می‌شود، کلمات ذکر در دل بیان شده و وحدت با خدا حاصل می‌گردد (Top ۲۰۲۰، صص ۲۰۲-۲۰۷). همانگونه که در سخنان مولوی مشاهده می‌شود، ذکر همراه با ترک نفس و تسلیم کامل به خدا به عنوان روشی جهت دستیابی به اتحاد با خدا اعمال می‌گردد.

پیدایش نمبوتسو از روشی آموزشی تا «تاریکی» نمبوتسو

نمبوتسو در اصل دعایی برای خواندن نام بوداها، به ویژه نام آمیدا بودا، در قلب یا در کلام بوده است. از نظر تاریخی، مراقبه به همراه نمبوتسو به عنوان روشی آموزشی برای دیدن واقعی آمیدا بودا و نزدیک شدن به وی ایجاد شده است. در بودیسم مهاییانه، سه گروه بودایی به نمبوتسو اعتقاد دارند که در سوتره‌های آمیدا-کیو (سوتره امیتابها)^۱، «موریجو-کی» (سوتره بودای ابدزندگانی)^۲ و کان موریوجو-کیو (سوتره دیدن بودای ابدزندگانی)^۳ مطرح شده‌اند. سوتره کان موریوجو-کیو که در قرن پنجم پس از میلاد نوشته شده است، روش عملی دیدن واقعی شکل عظیم و درخشان آمیدا بودا را با تمرکز ذهن از طریق نمبوتسو توصیف می‌کند. در این زمینه، نمبوتسو یک دعای بودایی است که به ذکر صوفیانه شباهت دارد.

۱. "Amida-kyo Sutra": سوتره آمیدا بودا، یکی از سه سوتره بودیسم مهاییانه سرزمین پاک. نام اصلی آن در زبان سنسکریت "Sukhāvatīvyūha" بوده است که "Smaller Sukharvatīvyūha Sutra" یا سوتره کوچکتر نیز نامیده می‌شود. محتوای آن آموزه‌هایی است که شاکيامونی تدریس کرده است.

۲. "Sukhāvatīvyūha": سوتره تجلیل از سرزمین پاک، یکی از سه سوتره بودیسم مهاییانه سرزمین پاک. نام اصلی آن در زبان سنسکریت "Sukhāvatīvyūha" بوده است که "the larger Sukhavatīvyūha Sutra" یا سوتره بزرگتر نیز نامیده می‌شود.

۳. "Kan-muryoju-kyo": سوتره مراقبه بر آمیدا بودا، یکی از سه سوتره بودیسم مهاییانه سرزمین پاک. این سوتره به نام‌های "Muryojukan Gyo" و "Kanmuryoju Bukkyo" نیز نامیده می‌شود. نسخه سنسکریت آن یافته نشده است.

در قرن هفتم پس از میلاد، کشیش بودایی زندو (شاندائو)^۱ در چین، تعبیر و تمرین جدیدی از نموتسو را معرفی کرد و عهد هیجدهم آمیدا بودا را در «مورئیجوکی» پذیرفت. متن این سوگندنامه به شرح زیر است:

وقتی به مرحله بودا شدن رسیدم، تا زمانی که همه مردمی که آرزو داشتند در سرزمین من (سرزمین پاک: جودو) به دنیا بیایند و حداقل ۱۰ بار نموتسو را خوانده باشند در آن سرزمین به دنیا نیایند من بودا نخواهم شد. اما کسانی که مرتکب پنج جنایت خاص شوند (کشتن پدر، کشتن مادر، کشتن قدیس بودایی، زخمی کردن و خونریزی بودا، بر هم زدن هماهنگی گروه راهبان بودایی) و کسانی که در مورد بودیسم بد صحبت می کنند، از این افراد حذف می شوند (Three Sutras of Pure Land، ۲۰۱۳، صص ۵۰-۵۲).

بر اساس این سوگند، آمیدا بودا سوگند یاد کرد هرگاه در نتیجه آموزش های بسیار طولانی و دشوار خود بتواند بودا شود، تا زمانی که همه مردمی که حتی اندکی نموتسو را خوانده باشند به سرزمین پاک نروند بودا نشود. زندو سپس ادعا کرد که نه تنها راهبانی که درگیر برخی از مراسم و اعمال هستند، بلکه مردم عادی نیز که به سادگی نموتسو می خوانند می توانند بنابر سوگند آمیدا بودا به سرزمین پاک بروند. این اصلاح یا انقلاب جدید نموتسو منعکس کننده آموزه های بودیسم مهاییانه بود که بر نجات همه انسان ها تأکید داشت.

بودیسم در قرن ششم میلادی در ژاپن پذیرفته شد و گسترش یافت. اعتقاد به آمیدا بودا و جودو (سرزمین پاک) نیز در این دوره گسترش یافت. عبارت «نامو آمیدا بوتسو»^۲ که دعای تمرین نموتسو نیز است مکرراً در میان راهبان بودایی ژاپنی مرسوم بود. این عبارت توسط توده مردم نیز به رسمیت شناخته شد، زیرا عبادتی بود که گفتن آن و انجام دادن آن آسان بود. در پایان قرن دوازدهم، هونن در کوه هی ای، واقع در شمال شرقی کیوتو، پایتخت

۱. Zendo (Shan-dao): (۶۱۳-۶۸۱) راهب برجسته در آیین بودایی سرزمین پاک چین و پنجمین پدرسالار از هفت پدرسالار بودیسم جودو شینشو. نوشته های او تأثیر زیادی بر استادان بعدی سرزمین پاک از جمله هونن و شینران در ژاپن گذاشت.

۲. Namu Amida Butsu

امپراتوری ژاپن، به عنوان مرکز آموزش بودایی در آن زمان آموزش دید و سوتره‌های بودایی را مطالعه کرد. در نتیجه، هونن به جای آموزش مدیتیشن سنتی، نمبوتسو را طبق ادعای زندو پذیرفت. یعنی طبق سوگند آمیدا بودا، کسانی که نمبوتسو می‌خوانند توسط «تاریکی» (قدرت آمیدا بودا) نجات می‌یابند نه با قدرت خودشان. هونن مکتب خود را در کیوتو تأسیس کرد و این باور جدید و اعتقاد به «تاریکی» نمبوتسو را گسترش داد. ناکامورا نمبوتسوی هونن و غزالی را از نظر ایمانی مقایسه کرده می‌گوید هر دوی آنها در پرتو توصیه هونن برای تکرار نمبوتسو مشابه هستند. علاوه بر این، ناکامورا بیان کرده که هر چه ذکر و نمبوتسو بیشتر تکرار شود، اعتقاد به الله یا آمیدا بودا عمیق‌تر می‌شود (Nakamura ۱۹۷۱، صص ۷۵-۹۵). حتی اگر این مطلب درست باشد، شاید نتوان گفت که «تاریکی» نمبوتسو کاملاً شبیه ذکر است. زیرا ذکر عمل نزدیک شدن به خدا با قدرت نفس است. اما در نمبوتسوی جدید، بر خلاف تمرین بر اساس قدرت خود، شخص خود را به قدرت آمیدا بودا می‌سپارد.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

شینران، به عنوان شاگرد هونن، عقیده و فکر «تاریکی» نمبوتسو را به‌طور گسترده‌ای توسعه داد. شینران دشواری رسیدن به باور واقعی را در شاهکار خود، کیوگیوشینشو (آموزه، عمل، اعتقاد و برهان) چنین شرح می‌دهد:

رسیدن به روشنایی برای افراد گم‌گشته‌ای که در دنیای آکنده از توهم به تناسخ ادامه می‌دهند دشوار نیست. بلکه رسیدن به ایمان واقعی که به اشراق انجامد بسیار دشوار است. زیرا ایمان از طریق قدرت عظیمی که آمیدا بودا دارد و به لطف خرد گسترده و متعالی او به دست می‌آید (Shinran ۲۰۱۸، صص ۲۸۸).

بنابراین، طبق نظر شینران ایمان تنها از طریق قدرت خرد عظیم بودا به دست می‌آید نه تکرار نمبوتسو مانند هونن. به این ترتیب اگر افراد گم‌گشته دوباره به قدرت آمیدا بودا ایمان بیاورند «تاریکی» نمبوتسو تضمین می‌کند که به راحتی به سرزمین پاک بروند. در ابتدای کیوگیوشینشو، شینران ساختار رسیدن به رهایی در سرزمین پاک با نمبوتسو را به دو بخش تقسیم می‌کند:

• اُس^۱، فرآیند رسیدن به سرزمین پاک

• گِنس^۲، فرآیند بازگشت از سرزمین پاک.

بر اساس دیدگاه‌های توحیدی مشهور مثل مسیحیت یا اسلام می‌توان با سپردن خود به یک قدرت مقدس متعالی نجات یافت. اما به گفته شینران پس از نجات، یعنی پس از رسیدن به سرزمین پاک، انسان‌ها و آمیدا بودا به وحدت خواهند رسید:

هنگامی که افراد سردرگم و مضطرب با نموتسو فضایی چند به دست آورند، بلافاصله به مرتبه «شُجو»^۳ می‌رسند. اینان لزوماً در سرزمین پاک متولد شده، به روشنایی دست یافته و فضایل «جُراکوگاجیو»^۴ را در اختیار خواهند داشت. یعنی در «هیگی جاکومتسو»^۵ زندگی خواهند کرد. «جاکومتسو» عالی‌ترین روشنگری، یعنی «موج نِهان»^۶ است. «موج نِهان» خود

۱. Oso-eko: دستورالعمل‌های آمیدا بودا در مورد فضیلت برای ورود به سرزمین پاک، از آموزه‌های مهم جودو شینشو است.
۲. Genso-Eko: دستورالعمل‌های آمیدا بودا در مورد فضیلت برای بازگشت از سرزمین پاک به این جهان، از آموزه‌های مهم جودو شینشو است.
۳. Shojoku: «وضعیت استقرار صحیح»، مهم‌ترین ویژگی اولین مرحله بودیساتوا از مراحل ده‌گانه است. مرحله اول را مرحله استقرار واقعی یا مرحله شادی نیز می‌نامند. تمام هدف زندگی برای یک بودایی مه‌ایانه دستیابی به این مرحله اول است، زیرا پس از رسیدن به آن، دستیابی نهایی فرد به نیروانه تضمین می‌شود.
۴. jorakugajo: چهار فضیلت نیروانه شامل: ابدی بودن و تغییر ناپذیری، عاری از رنج بودن، داشتن قدرت بی‌کران، عاری بودن از امیال و نگرانی‌های دنیوی.
۵. Jakumetsu: نیروانا
۶. Hikkyo jakumetsu: نیروانه نهایی، جایی که همه امیال و نگرانی‌های دنیوی خاموش می‌شوند.
۷. Mujonehan: نیروانه بی‌نظیر یا نیروانه مطلق.

حقیقت است، فراتر از زیستن، تغییر یافتن و فنا شدن، یعنی «موی هُشین»^۱. «موی هُشین» شکل واقعی همه چیز است، یعنی «جیسو»^۲، و «جیسو» ذات تغییر ناپذیر همه پدیده‌هاست، یعنی «هُش»^۳. «هُش» حالت نهایی مطلق همه چیز است، یعنی «شینو»^۴، و «شینو» وحدت مطلق فراتر از اشکال مختلف است، یعنی «ایچینو»^۵. آمیدا بودا از حالت «ایچینو» بیرون می‌آید و خود را به اشکال مختلف شامل «هُجین»^۶، «اُجین»^۷ و «کشین»^۸ نشان می‌دهد (Shinran ۲۰۱۸، ص ۴۰۶).

به این ترتیب شینران با توجه به مثال سه کالبد بودا در بودیسم مهاییانه بیان می‌کند که افرادی که به سرزمین پاک می‌رسند به «شینو» می‌رسند، از این «شینو» آمیدا بودا نیز همراه با آنها بیرون می‌آید و بدین ترتیب نشان می‌دهد که آن‌ها می‌توانند با آمیدا بودا یکی شوند. پس از آن، «گنس» یعنی کسانی که در دومین فرآیند نجات با آمیدا بودا متحد شده‌اند، برای نجات مردم ستمدیده این جهان باز می‌گردند. این ساختار رستگاری دو مرحله‌ای، بازگشت به این جهان با اتحاد با آمیدا بودا را می‌توان به حالت فنا و بقا در تصوف تشبیه کرد. اما در مرحله اول می‌توان گفت که «تاریکی» نمبوتسو با تمرین آموزشی ذکر اندکی متفاوت است.

۱. Muihosshin کالبد دهرمه بی قید و شرط (The Unconditioned Dharma-body)

۲. Jisso: حقیقت همه پدیده‌ها، (The true reality)

۳. Hossho: ماهیت واقعی همه پدیده‌ها، (dharma nature)

۴. shinnyo: چینی، (suchness)

۵. Ichinyo: یگانگی، احدیت، (one suchness)

۶. Hoshin: بدن پاداش به معنای بودای اولیه یا بودای آرمانی است که در نتیجه اعمال شایسته خود دارای رحمت و شفقت فراوان است و مردم را راهنمایی می‌کند.

۷. Ojin: بدن متجلی به معنای بودایی است که در این جهان به عنوان مظهر بودای اولیه ظاهر شد تا مستقیماً مردم را راهنمایی کند.

۸. Keshin: بدن فیزیکی بودا که در این جهان ظاهر می‌شود.

وجه اشتراک «توکل» و «تاریکی»

توکل اصل اساسی اسلام و به معنای تسلیم بودن در برابر خداوند است. گاه توکل را همان جبرگرایی دانسته‌اند که در تضاد با تلاش اختیاری است. توکل در تصوف بسیار اهمیت دارد و زمینه ذکر را تشکیل می‌دهد. اما توکل معمولی فقط مرحله ابتدایی ذکر است. به گفته غزالی صوفیان ذکر را تکرار می‌کنند تا از وابستگی به نفس خود رها شده و به مقام توکل واقعی یعنی تسلیم کامل بودن در برابر خداوند برسند. می‌گویند در این تسلیم معنوی، انسان مانند جسدی که روح آن را رها کرده است، با اراده خداوند یکپارچه می‌شود (Nakamura ۱۹۸۲، ص ۹۷). هرچند ذکر با نیروی خود شخص انجام می‌شود، اما می‌توان گفت که با نزدیک شدن به خدا، این تلاش شخصی کم می‌شود. «تاریکی» در نمبوتسو، یعنی تسلیم شدن کامل به قدرت آمیدا بودا که در این مرحله شبیه ترک تلاش است. در اینجا با انتخاب مثالی از مثنوی مولانا، نقطه اشتراک «توکل» و «تاریکی» را که زمینه هر دو دعا را تشکیل می‌دهد، بررسی می‌کنم.

در دفتر اول مثنوی جدال طرفداران جبر و اختیار به صورت شعری بلند درج شده است. در این داستان تلاش نخچیران به ویژه خرگوش برای فرار از دست شیری که آنها را شکار می‌کند روایت می‌شود. نخچیران شیر را متقاعد می‌کنند که شکار کردن با تلاش خود را رها کرده و تسلیم سرنوشت شود. در این داستان نخچیران نمادی از تسلیم شدن به سرنوشت و منفعل بودن‌اند و شیر نماد تلاش با اراده آزاد است. هرچند توکل در اینجا در معنای منفی به کار می‌رود اما به موضوع تلاش مستقل اشاره دارد و همچنین اشاره به توکل معنوی اصیلی دارد که در بالا ذکر شد. در حالی که شیر پیشنهاد نخچیران را می‌پذیرد، همچنان اصرار دارد که تلاش مهم است:

گفت آری گر توکل رهبرست
این سبب هم سنت پیغمبرست

گفت پیغمبر به آواز بلند
با توکل زانوی اشتر ببند

رمز الکاسب حبیب الله شنو
از توکل در سبب کاهل مشو

(Āzarīzādī، ۲۰۱۸، ج ۱، ۹۱۲-۹۱۵؛ Karaismailoğlu، ۲۰۱۸، ص ۷۳).

بر اساس تفسیر انقروی از سلسله مولویه، تفسیر بستن پای شتر چنین است:

روزی مردی خدمت پیامبر اکرم (ص) آمد و از او پرسید که آیا باید زانوی شتر را ببندم و مراقب او باشم یا افسار شتر را رها کنم و به خدا توکل کنم؟ حضرت فرمود: زانوی شتر را ببند و بر خدا توکل کن. به عبارت دیگر، بر اساس این حدیث است که توکل را باید با تلاش انجام داد و بدون تلاش نمی توان توکل کرد (Ankaravi، ۱۸۷۲، ج ۱، صص ۲۱۱-۲۱۲). درست است که می توان مورد محبت خداوند قرار گرفت و با توکل به نتیجه رسید، اما همانطور که پیامبر فرمودند باید با عقل هم تلاش کرد. به عبارت دیگر به این نکته اشاره شده که راه میانه که مابین اعتماد و تلاش است مهم می باشد.

شیر به نخچیران که به این امر اعتراض کردند می گوید پیامبر مال حلالی را که شخص در جهت دین و ایمان به دست آورد ستایش کرده است. مولانا به عنوان مثال انسان را به کوزه دهان بسته در آب تشبیه کرده و می فرماید اگر درون انسان پر از هوایی باشد که از جانب خدا می آید، با شناور شدن روی آب نجات می یابد. به عبارت دیگر، کسی که با سرکوب نفس خود، دلش پر از اراده خدا شود، مانند کوزه مذکور نجات می یابد. این شخص اگر با کوشش خود مالی را به دست آورد، آن مال حلال خواهد بود (مثنوی ۱: ۹۸۴-۹۹۱). مولانا خاطر نشان می -

کند که افرادی که به این حالت می‌رسند مانند سلیمان هستند که نه بر پادشاهی خود تکیه می‌کنند و نه بر مال خود، بلکه با حکمرانی بر اساس خواست خداوند به مردم کمک می‌کنند. این موارد شبیه ساختار نجات در «تاریکی» نموتسو است که شیران به آن اشاره می‌کند، جایی که شخص با به دست آوردن ایمان از طریق آمیدا بودا، قلب خود را ارضا می‌کند و در سرزمین پاک دوباره متولد می‌شود و سپس برای نجات مردم به این جهان باز می‌گردد.

نخچیران که از عدم تلاش شخصی و تکیه بر تقدیر دفاع می‌کردند، شکست خوردند و تصمیم گرفتند با شیر معامله کنند. بدین ترتیب در ازای این که هر روز یکی از خودشان را به عنوان طعمه به شیر تقدیم کنند، شیر قبول می‌کند از شکار دست بکشد. در حالی که شیر که راه میانه تسلیم و تلاش را موعظه می‌کرد قبول می‌کند بدون زحمت طعمه را به دست آورد. در اینجا، خرگوشی که روزی به عنوان طعمه شیر انتخاب می‌شود، به جای ترک تلاش، با اراده آزاد اقدامات احتیاطی را در برابر شیر انجام می‌دهد. خرگوش نزد شیر رفته و او را به عنوان شاه تمجید کرده به شیر می‌گوید با خرگوش دیگری که دوست او بوده در حال آمدن خدمت شیر بوده است اما در میانه راه شیر دیگری کمین کرده، به شاه بی‌احترامی کرده و دوستش را گروگان گرفته است. شیر با راهنمایی خرگوش برای شکست دشمن به آنجا می‌رود، اما خرگوش شیر را به تله می‌اندازد. او شیر را فریب داده، می‌گوید که دشمن در داخل چاهی پنهان شده است. وقتی شیر خود و خرگوش را در آب چاه می‌بیند فکر می‌کند که آن تصویر در واقع شیر رقیب او و خرگوش گروگان او هستند. پس به آن‌ها حمله کرده و در دام می‌افتد.

بدین ترتیب، مولانا با استفاده از مثال شیری که انعکاس خود را در آب نفهمیده و در تله می‌افتد و خرگوش ضعیفی که بر شیر قوی پیروز شده این موضوع را مطرح می‌کند که همه افراد اعم از ضعیف یا قوی در پیشگاه

خداوند به طور یکسان نجات خواهند یافت. بنابراین قضاوت از روی ظاهر غلط است. مولانا ظاهر یا شکل و حقیقت باطن را از نظر تصوف این گونه مطرح می‌کند:

از سخن صورت بزاد و باز مُرد	موج خود را باز اندر بحر بُرد
صورت از بی‌صورتی آمد برون	باز شد که «انا الیه راجعون» (بقره: ۱۵۶)
پس ترا هر لحظه مرگ و رجعتیست	مصطفی فرمود دنیا ساعتیست
فکر ما تیریست از هو در هوا	در هوا کی باید آید تا خدا
هر نفس نو می‌شود دنیا و ما	بی‌خبر از نو شدن اندر بقا
عمر همچون جوی نو نو می‌رسد	مستمری می‌نماید در جسد
آن ز تیزی مستمر شکل آمده‌ست	چون شرر کش تیز جنبانی بدست
شاخ آتش را بجنبانی بساز	در نظر آتش نماید بس دراز
این درازی مدت از تیزی صنع	می‌نماید سرعت‌انگیزی صنع

(مثنوی ۱: ۱۱۳۹-۱۱۴۸) (Āzarīzādī، ۲۰۱۸، ص ۵۷؛ Karaismailoğlu، ۲۰۱۸، صص ۸۰-۸۱).

به گفته انقروی، این شعر به این موضوع اشاره می‌کند که ابتدا ۹۹ اسم الهی از دنیای بی‌شکل و وجود اصیل و ابدی، به کمک نَفَسِ رحمانی متولد شده‌اند و سپس همه چیز از این اسماء به وجود آمده‌اند. پس از آن خلقت هر لحظه اتفاق می‌افتد. همه چیز هر لحظه به وجود می‌آیند و از بین می‌روند. بنابراین جهان ثبات ندارد و در طول زمان تغییر می‌کند و تنها چیزی که واقعاً وجود دارد، وجود اصلی و ازلی خداست (انقروی، ۲۵۵-۲۵۶).

نظریه تجلی هستی در تصوف اسلامی مشابه نظریه «انگی»^۱ در بودیسم مهاییانه است، یعنی نظریه ظهور وابسته یا «شینو»^۲ که می‌گوید تنها یک حقیقت غایی وجود دارد و مابقی چیزها موقتاً به وجود می‌آیند و سپس به دلیل برخی علل و معلول ناپدید می‌شوند. در نظریه «انگی»، وجود، همچون آنچه در تصوف بیان می‌شود، ثابت نیست بلکه متشکل از روابط متقابل است و دائماً تغییر می‌کند. در ساختار «أس» و «گنس» که شیران آن را بر اساس نظریه «انگی» بیان می‌کند، شخص با خواندن «تاریکی» نمبوتسو با رحمت آمیدا بودا که شبیه نفس رحمانی است در سرزمین پاک متولد می‌شود، با «شینو» متحد می‌شود و سپس در این دنیا به عنوان یک بودا دوباره ظاهر می‌شود و مردم را نجات می‌دهد. مابقی افراد نیز این روند را تکرار می‌کنند. در اینجا یک روند پیوسته از نابودی تا خلقت

و جنبه‌ای شبیه نظریه تجلی هستی وجود دارد. فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

در داستان مثنوی، خرگوش شیر را شکست داده و با خوشحالی به نزد دوستانش، نخچیران، بازمی‌گردد. در طول راه، درختان از شادی شروع به رقصیدن می‌کنند. گفته می‌شود که این رقص منعکس کننده سماع، همان شیوه مولوی، است. در آیین بودا، بر اساس سوتره «موریجوکی»، روایتی وجود دارد که مردم با شنیدن نام آمیدا بودا با شادی شروع به رقصیدن می‌کنند (Judo-shin-suyu Honganji-ha، ۲۰۱۳، صص ۲۶۲-۲۶۵). می‌توان گفت که این شادی و رقص مربوط به آسمان است. خرگوش به نخچیران می‌گوید که او خود با چنان اندام کوچکی این کار را انجام نداده بلکه خداوند به او چنین نیرویی داده است. این نشان می‌دهد که خرگوش در حالت تسلیم واقعی توانسته شیر را شکست دهد. این شعر با ستایش فضیلت تلاشی که مطیع اراده خداست یعنی راه میانه به پایان می‌رسد.

۱. منشأ وابسته: Engi.

۲. Shinnyo

شعر به وضوح ماهیت توکل واقعی را در مرحله پایانی ذکر توضیح می‌دهد. ایده شینران در مورد «تاریکی»، که اساس نمبوتسو را تشکیل می‌دهد، شبیه به حالت توکل واقعی است و به معنای عمل و تلاش با تسلیم شدن به آمیدا بودا است، مانند تولد دوباره در سرزمین پاک با قدرت آمیدا بودا و بازگشت به این دنیا برای نجات مردم. وجوهی که در بالا به آنها اشاره شد، شباهت‌های توکل و «تاریکی» را آشکار می‌کند.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



منابع

۱. قرآن کریم
۲. آذر یزدی، مهدی (۱۳۸۶). *متن کامل مثنوی معنوی*. تهران: انتشارات پژوهش.
۳. Ankaravī, I.R.E. (۱۸۷۲). *Şerh 'l Mesnevī*. İstanbul: Matbaa-i Amīre.
۴. Eflākī, A. (۱۹۷۳). *Āriflerin Menkıbeleri*, çev. Tahsin Yazıcı. İstanbul: Hürriyet Yayınları.
۵. Judo-shin-suyu Honganji-ha (۲۰۱۳). *Three Sutras of Pure Land*. Kyoto: Honguanji temple publication.
۶. Karaismailoğlu A. (çev.) (۲۰۱۸). *Mesnevī Mevlānā*. Ankara: Akçağ Yayınları.
۷. Lumbard J. (۲۰۱۶). *Aḥmad al-Ghazālī, remembrance, and the metaphysics of love*. Albany: State University of New York Press.
۸. Nakamura K. (۱۹۸۲). “*Ghazali's theory of prayer - practice in Islamic mysticism*”. Tokyo: Daimeido.
۹. Nakamura K. (۱۹۷۱). “A Structural Analysis of Dhikr and Nembutsu”. *Orient*. Vol ۲. ۷۵-۹۵.
۱۰. Shah-Kazemi, R. (۲۰۱۰). *Common Ground between Islam and Buddhism*. Canada: Fons Vitae.

۱۱. Shinran (۲۰۱۸). *Kyogyoshinsho*. Kyoto: Honguanji temple publication.

۱۲. Tenik A., Gökteş V. (۲۰۱۴). *Allah'la var olmanın yolu: Zikir*. Ankara: İlahiyat Yayınları.

۱۳. Top H. (۲۰۲۰). *Mevlevî Usûl ve Âdâbı*. İstanbul: Otuken.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



ذکر در تصوف اسلامی: مطالعه موردی طریقه کبرویه

سپیده افراشته

sepidehafraشته@yahoo.com

چکیده

در طریقه‌های مختلف تصوف اسلامی ذکر از ضروریات سلوک و از ارکان عرفان عملی محسوب می‌گردد. از آنجا که مراقبت از نفس برای سالکان واجب دانسته شده، ذکر در مکاتب مختلف تصوف اسلامی مسهلی جهت انجام این امر شمرده شده است. هر کدام از طرق مختلف تصوف اسلامی دستورات و آیین‌های خاص خود را در مورد انجام ذکر برای سالکان خود ارائه داده‌اند. در این میان، طریقه کبرویه که از قدیمی‌ترین طریقه‌های تصوف اسلامی است نیز آیین‌ها و دستورات خاص خود را در مورد ذکر برای سالکان مطرح کرده است. پرسش اصلی این نوشتار، چیستی و نیز تبیین اهمیت، مبانی، اهداف و چگونگی روش‌ها و مراتب و نیز نتایج ذکر در طریقه کبرویه می‌باشد. در این راستا با روش توصیفی تحلیلی و بر اساس مطالب ارائه شده در متون طریقه کبرویه، همچنین مراجعه به سایر منابع تصوف اسلامی در پی پاسخ به پرسش‌های مذکور برآمده‌ایم.

کلید واژه‌ها: تصوف اسلامی، ذکر، سالک، صوفی، طریقه کبرویه، عرفان اسلامی.

مقدمه

تزکیه نفس که از مهمترین ابزارها جهت تعالی سالک، شناخت حق و ملاقات معشوق ازلی است از نخستین تعلیمات همه سلسله‌های تصوف برای سالکان است. از نظر صوفیان، تزکیه نفس تنها با اراده فردی ممکن نیست و شخص با تکیه بر اراده شخصی خود به تنهایی نمی‌تواند به مراتب بالاتر سلوک نائل گردد. هرچند همت سالک و اراده فردی او از لوازم سیر و سلوک است اما آنچه تزکیه نفس را میسر می‌سازد ذکر و مدد است که در طریقه‌های مختلف صوفیه با دستورات ویژه و آیین‌های خاص به کار می‌رود. در طریقه‌هایی که هنوز زنده‌اند این عمل با خلوت نشینی توأم است. از آنجا که فکر آدمی به زودی متشتت و آشفته می‌شود و خاطر او بنا به طبیعت پراکنده است، ذکر به ناچار باید با تفکر به معنای صوفیانه آن توأم باشد. معمولاً اذکار در طریقه‌های مختلف بسیار به هم شبیه‌اند ولی هر طریقه نحوه فکر و ذکر خود را دارد که هدف از آن تمرکز است. با پرداختن به ذکر، وجود انسان به تدریج پالایش می‌یابد و تجلیات ذکر، تبدیل لازم را در درون انسان به وجود می‌آورد تا اینکه بالاخره همه وجود انسان زبانی برای ذکر حق می‌گردد و به لطف حق فرد به مقام ولی خدا که ذاکر دائم الذکر است می‌رسد (عبادی ۱۳۴۷، صص ۷۶-۸۰؛ پارسا ۱۳۵۴، صص ۱۴۴-۱۵۱).

همچنین هر طریقه‌ای اوراد خود را نیز دارد که معمولاً مجموعه‌ای از جملات قرآنی است که به طور منظم صبح و شب تکرار می‌شود. معمولاً واضع این اوراد، مؤسس طریقه مورد نظر است. هدف اوراد آماده ساختن نفس برای ذکر است و در واقع اعمال عبادی روزانه صوفیه از سه مجموعه اعمال شرعی (به ویژه نماز)، اوراد و اذکار تشکیل می‌شود (کاشانی ۱۳۶۷، صص ۳۱۷-۳۲۶).

یکی از مهم‌ترین طریقه‌های عرفان اسلامی که تأکید ویژه‌ای بر ذکر و خلوت‌نشینی دارد، کبرویه است (محمدزاده ۱۳۸۹). از دیگر موارد مؤکد در طریقه کبرویه، پابندی به شریعت و تبعیت مطلق از پیر می‌باشد. کبرویه که در قرن سیزدهم میلادی شکل گرفت از سلسله‌های مهم تصوف در ایران است که منسوب به شیخ نجم‌الدین کبری (۱۲۲۱-۱۱۴۵م) می‌باشد. کبرویه در زمان حمله مغول، به خصوص در مشرق ایران، رونق فراوان داشت و مشایخ آن در عهد خوارزمشاهیان و ایلخانان از خراسان و ماوراءالنهر تا شام و آسیای صغیر در نشر و ترویج این طریقت کوشیدند (زرین کوب ۱۳۷۶، ص ۸۱).

سلسله کبرویه در زمان جانشین میر سید علی همدانی یعنی خواجه اسحاق ختلاتی دارای انشعابات شد. سلسله‌های نوربخشیه و ذهبیه استمرار سلسله کبرویه و منشعب از آن‌اند. نوربخشیان بیشتر در شرق ماوراءالنهر و ذهبیان بیشتر در خوارزم و ابیورد حضور داشتند (زرین کوب ۱۳۷۶، صص ۱۷۸-۱۸۴). در عصر ازبکی با غلبه نقشبندیه در خانات بخارا، کبرویه به قلمرو خوقند و تا حدی شرق ماوراءالنهر محدود شدند و حدود قرن شانزدهم میلادی به تدریج آسیای مرکزی را ترک کردند و در ایران مستقر شدند. از شخصیت‌های مهم و تأثیرگذار این سلسله می‌توان افرادی چون سیف‌الدین باخرزی (۱۲۶۱-۱۱۹۰م)، سعدالدین حمویه (۱۲۵۱-۱۱۹۰م)، شیخ نجم‌الدین رازی (۱۲۵۶-۱۱۷۷م)، شیخ علاءالدوله سمنانی (۱۳۳۶-۱۲۶۱م)، امیر سیدعلی همدانی (۱۳۸۵-۱۳۱۲م) معروف به علی ثانی را نام برد.

ذکر

ذکر که یاد کردن خداست از مهم‌ترین فرایض طریقت و شریعت محسوب می‌شود. خداوند خود به این مقوله فرمان داده آنجا که می‌فرماید: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ» (بقره: ۱۵۲) مرا یاد کنید تا یادتان کنم. آرامش راستین سالک در پرتو همین ذکر تحقق پیدا می‌کند زیرا خداوند خود فرموده «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). ذکر در قرآن دو طرفه است، یک سو خداست و سوی دیگر بشر. هرگاه آدمی خدا را یاد کند خداوند هم او را یاد می‌کند. نفس این یاد کردن خدا که از سوی خداوند بر سالک جریان می‌یابد موجب تثبیت ایمان و رسیدن به مراتب بالای سلوک خواهد بود. ذکر خداوند ارتباط برقرار کردن با اوست و آنچه که این ارتباط را ایجاد می‌کند هم خود خداست (محمدی ۱۳۸۶، صص ۱۲۱-۱۳۸).

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه
 JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

عمل ذکر که می‌توان آن را نوعی ورد در نظر گرفت، بیش از هر چیز دیگر مسلمانان صوفی را از غیر صوفی متمایز می‌کند. ذکر در اساسی‌ترین شکل آن، مستلزم تکرار یک اسم یا اسمای خداست که اغلب به صورت عباراتی مشخص بیان می‌شود. جهت ادای ذکر فقط اسمای عربی و عبارات خاصی که از قرآن و حدیث استخراج می‌شوند به کار برده می‌شود. ذکر به همراه مشتقات نزدیک آن بیش از ۲۷۰ بار در قرآن به کار رفته است و گاه ذکر بالاترین اعمال و عبادات دانسته شده است (چیتیک ۱۳۸۹، صص ۱۱۷-۱۲۹).

ذکر در تصوف

ذکر در تصوف بیشتر به آگاهی مربوط می‌شود تا اعمال ظاهری که در قلمرو شریعت هستند. یکی از وجوه تمایز صوفیان از دیگر مسلمانان این است که صوفیان ذکر خدا را به شکل بیان اسمای او که توسط شیخ تعلیم داده می‌شود اجباری می‌دانند. صوفیان تمام تعالیم نظری اسلام را کمکی در راستای برانگیختن یاد خدا (ذکر) در نفس

سالک می‌داند. در تفسیر آموزه‌های قرآنی، صوفیان ثابت می‌کنند که ذکر بر اموری بسیار فراتر از عباداتی که به اسم شناخته شده‌اند دلالت دارد. ایشان معتقدند ذکر کامل، عینیت بخشیدن به تمام کمالات نهفته در فطرت انسان است.

در آثار صوفیه طبقه‌بندی‌های مختلفی از ذکر وجود دارد. برخی از این متون به عمق تمرکزی که مرید با ذکر به دست می‌آورد اشاره دارند. همچنین در این آثار تمایزات چندی میان ذکر جلی و خفی وجود دارد. ذکر جلی معمولاً بر اساس عبادات گوناگونی که در طریقت‌های مختلف صوفیه وجود دارد به عمل می‌آید. مشایخ صوفیه جهت آنکه قابلیت‌های روحی سالک را به فعلیت برسانند و به خلق و خوی مریدان‌شان شکل بهتری ببخشند، اسماء و اذکار خاصی را به کار می‌گیرند (چیتیک، ۱۳۸۹، صص ۱۱۷-۱۲۹). ابوالقاسم قشیری در این باره می‌فرماید: ذکر رکن قوی است اندر طریق حق سبحانه و تعالی و هیچ کس به خدای تعالی نرسد مگر به دوام ذکر. و ذکر دو گونه باشد، ذکر زبان و ذکر دل (القشیری، ۱۳۹۱، ص ۳۴۷).

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه
JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

ذکر در طریقه کبرویه

نجم‌الدین کبری سر سلسله طریقه کبرویه معتقد است ذکر حقیقتی است که همگی حضوض نفسانی را از بن می‌افکند چرا که حضوض نفسانی اجزای زائد وجود هستند که از طریق اسراف و تجاوز به وجود آمده‌اند (نجم‌الدین کبری، ۱۴۰۷ق، ص ۷۳). پیر ولی تراش (نجم‌الدین کبری) ذکر را القایی می‌داند و وجود پیر را در به کار بردن آن ضروری و لازم می‌داند. در نظر ایشان آتش ذکر، سالک را از خود خالی و تهی کرده و هستی مجاز او را می‌سوزاند و از بین می‌برد و هستی واقعی را در قلب او قرار داده و ارتباط او را با آن هستی مطلق برقرار می‌سازد.

ایشان ذکر را کلمه طیبه‌ای می‌داند که از طرف بالای سر صعود می‌کند و به پیش‌گاه حق تعالی معرفی می‌شود و خدا هم او را از نعمت خویش که واردات روحانیه و انوار قدسیه است برخوردار می‌سازد. سرپای سالک را امن و امان و رغبت و شوق و محبت و ایمان و عرفان فرا می‌گیرد و مملو از فیض و کمال می‌شود. بدین ترتیب قلب سالک آزاد شده و از هرگونه عارضه‌ای ایمن شده و با کمال تندرستی به سوی پروردگار توجه می‌نماید. در این هنگام ذکر حق تعالی در دل او استغراق یافته، چنین وانمود می‌شود که قلب همان چاه است و ذکر به مثابه دلولی که در آن فرو می‌رود تا از آن آب بکشد. به دنبال این پیش‌آمد، پرشی در اعضاء و حرکاتی ناخودآگاه که سابقه نداشته از قبیل حرکتی که در وجود ریشه‌دار باشد به وجود می‌آید. هرگاه سالک از ذکر موظف خود باز بماند قلب حرکتی در سینه نظیر حرکت جنین در شکم مادر ایجاد می‌کند و در نتیجه آن طالب ذکر می‌شود (نجم‌الدین کبری ۱۴۰۷ق، ص ۱۱۳).

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه
JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

در نظر نجم‌الدین کبری سه گونه ذکر وجود دارد که عبارتند از: زبانی، قلبی و سری. ذکر زبانی اگر پیوندی با ذکر قلبی نداشته باشد تأثیر چندانی ندارد هرچند که خود از آن بابت که ذکر است می‌تواند سودبخش نیز باشد. در ذکر قلبی و سری هم آنچه که هست مسئله غیبت و حضور عارفانه است که در ذکر قلبی به نوعی ذاکر از خود غایب می‌شود و در ذکر سری از غیبت به حضور راه می‌یابد. حقیقت ذکر هم در دو مرتبه آخر تجلی پیدا می‌کند و قاعده ذکر ابتدا این است که ذاکر از خود تهی و خالی شود و در مرتبه بعد وقتی که از خود خالی شد همه وجودش حضور او شود و او را مذکور حاضر بیابد و خود را محو در او بیند. البته رسیدن به این مراتب ریاضت‌های بسیار می‌خواهد و سالک باید خلوت‌های زیاد و مجاهدات گسترده‌ای را انجام دهد تا به درک ماهیت ذکر قلبی و سری راه پیدا کند.

در نظر نجم‌الدین کبری افضل ذکر، ذکر شریفه «لا اله الا الله» است که از یک نفی و اثبات تشکیل می‌شود، نفی ما سوی الله و ثبت الله بر قلب و لذا برای آنکه این ذکر کارگر شود و از زبان بر قلب جریان پیدا کند، برای ادای آن شکل و حالتی خاص قائل شده و بیان آن را با حالت خاص به گونه چهار ضربی تأثیرگذار تلقی کرده است (محمدی ۱۳۸۶، صص ۱۲۱-۱۳۸). میر سید علی همدانی حقیقت ذکر را ارتباط داشتن با خداوند در نهان و عیان دانسته است (همدانی ۱۳۸۸، ص ۱۸). عزیز الدین نسفی در مورد ذکر و مراقبه، سالکان را بر دو قسم می‌داند. یک قسم ارضی و یک قسم سماوی. مرکب سالکان ارضی را ذکر و مرکب سالکان سماوی را فکر می‌داند. ایشان یکی از شروط مجاهده را نیز ذکر می‌داند (نسفی ۱۳۵۹، صص ۱۳۸-۱۳۹).

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

اهمیت ذکر در طریقه کبرویه

اغلب بزرگان این طریقت سال‌های متمادی در خانقاه شیخ خود به مراقبه و خلوت و ذکر مشغول بوده‌اند (همدانی ۱۳۸۸، ص ۹). در این طریقه ذکر برای سالک به مثابه شیر دانسته می‌شود برای فرزندان (نسفی ۱۳۵۹، صص ۱۳۵-۱۳۶). بزرگان این سلسله ذکر و بالاخص ذکر «لا اله الا الله» را همچون مسهلی می‌دانند که ترکیبی است از نفی و اثبات. این ذکر از طرفی مواد فاسد را که موجب بیماری دل و گرفتاری روح شده‌اند از آن می‌کند و از طرف دیگر صحت دل و بهبود بیماری‌های روح را به دنبال دارد. با ذکر «لا اله الا الله» دل به واسطه نوری که در او پدید می‌آید از کجی‌ها راست می‌شود و بدین ترتیب زمین نفس به ظهور نور پروردگار او روشن شده، ظلمت صفات نفس زایل گشته، ذاکریه به مذکوریه و مذکوریه به ذاکریه مبدل می‌گردد (نجم‌الدین کبری ۱۳۹۸، صص ۵۷-۶۵).

زمانی که دل یاد حق کند شرابی نوش نماید که پاکیزه‌اش کند پس بنده به قرب رسد و از خویش برود آنگاه دیدار کند و بشنود؛ باز از خویش گم شود. سپس چون از حال ذاکر بودن بیرون رود، مذکور حق می‌شود (بدلیسی ۱۳۹۴، صص ۶۱-۶۲). در این طریقت چهل مقام برای صوفیه بر شمرده می‌شود که مقام هشتم از آنها را ذکر دانسته و در توضیح آن فرموده‌اند که به دل او را دانند و به زبان او را خواهند و اگر درمانند جز به درگاه او راه ندانند (همدانی ۹۰۷ق). ایشان توحید را دارای ظاهری و باطنی، و صورتی و معنی‌ای می‌دانند که دل انسان محل معانی باطن و زبان، ترجمان صورت ظاهر، و باطن آن معرفت و ظاهر آن «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» است (همدانی ۱۳۸۸، ص ۵۲).

مبانی ذکر

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

با توجه به اهمیت ذکر در تصوف اسلامی باید دید چه اصولی زیربنای آن می‌باشند.

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

۱. توحید

اولین و مهمترین اصل در دین اسلام که می‌توان آن را از مهمترین مبانی ذکر نیز به شمار آورد توحید است. بنابراین زیربنای اعتقادات صوفیه نیز توحید است. صوفیان در پی یافتن معنای حقیقی توحید و چگونگی موحد شدن‌اند. حقیقت مطلق که هم احد و واحد است و هم وحدت‌بخش. چنان که شیخ محمود شبستری در این زمینه می‌فرماید:

یکی بین و یکی گوی و یکی دان بدین ختم آمد اصل و فرع ایمان (لاهیجی ۱۳۸۸، ص ۵۴۳)

۲. اسماء جلال و جمال

از دیگر مبانی ذکر در تصوف اسلامی اسماء خداوند است. در اعتقادات اسلامی، خداوند دارای اسماء و صفات نیکوست و به مقتضای «كُلُّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ» (الرحمن: ۲۹) شئون ذاتیه‌ای دارد که به حسب هر یک از آنها برای او اسم یا صفتی حاصل می‌شود (صدرالدین شیرازی ۱۳۹۹، ج ۴، ص ۴۲). از دیدگاه تصوف، اسماء الهی در حقیقت عین ذات‌اند و تکرار اسماء، خللی در یگانگی خداوند وارد نمی‌سازد. راه درک حقیقی این اسماء، ذکر آنهاست که همواره و به خصوص در مراقبه بدان پرداخته می‌شود.

۳. عشق الهی

عرفای اسلام بر این باورند که تنها موجودی که پیش از همه و بیش از همه ارزش محبوب واقع شدن را دارد خداوند است. بر این اساس عشق به خداوند در همه موجودات عالم و در همه مراتب هستی وجود دارد (طاهری ۱۳۸۸، صص ۴۰۵-۴۰۸؛ شیرازی ۱۳۸۰، ج ۷، ص ۱۴۸). در تصوف، عشق (الهی) مرکب سفر است. همه سالکان در جهت نزدیکی به خدا از طریق عشق الهی تلاش می‌کنند. آنها با تلاش در جهت متخلق شدن به اخلاق الله و عشق به مخلوقات خدا که تجلی صفات خدایند، جهت دریافت رحمت الهی مهیا می‌شوند. شایستگی تخلق به اخلاق الله پس از ذکر و مراقبه و همچنین طی مقامات سلوک، از طریق خود خداوند به بنده داده می‌شود. در این حالت حقیقت احد و واحد انسان را از عالم کثرت نجات بخشیده و به وصال خود که معشوق بی‌همتاست می‌رساند.

۴. اعتقاد به روح

یکی دیگر از مبانی که باید به آن اشاره کرد اعتقاد کل مسلمانان از جمله صوفیه به وجود روح است. روح مایه حیات است؛ حیاتی که عامل شعور و اراده است. روح را خداوند به اشیاء القا می‌کند و آنها را با مشیت خود زنده می‌سازد. روح دارای مراتب و درجات مختلف است. درجه‌ای از آن در حیوان و انسان‌های غیر مؤمن است، درجه‌ای از آن در انسان‌های مؤمن است و درجه‌ای از آن در انبیا و رسولان است (طباطبایی ۱۳۷۲، ج ۱۲، ص ۲۱۷-۲۱۹). بنابراین «رُوح» ساحتی از وجود انسان است که غیر مادی است و منشأ حیات و وجه تمایز زندگان و مردگان است. حقیقتی ماورای طبیعی که فعالیت او با فعالیت موجودات مادی متفاوت است؛ هر چند همواره با جهان ماده در ارتباط است (مکارم شیرازی ۱۳۹۶، ج ۱۲، ص ۲۵۲). در تفاسیر معتبر از آیات قرآنی انسان یک جسم دارای روح نیست بلکه روحی است که موقتا در بدن به عنوان ابزار آن سکنی گزیده است. روح، جوهر واقعی خود را تنها به هنگام ترک بدن درمی‌یابد زیرا آفرینش روح چنان است که به‌طور مستقل به حیات خود ادامه می‌دهد. شادی، غم و لذت روح در جهان روحانی قرار دارد و دارای جوهری ملکوتی، فسادناپذیر و ازلی می‌باشد (ترودی لاجیمی، کهنساری ۱۳۹۷).

روح غیرمادی می‌تواند با تمرینات مختلف خود را از بند ماده رها سازد. روح از ذهن متمایز است و هنگامی که ذهن فعال است روح احساسات مختلفی را تجربه می‌کند. تنها زمانی که ذهن متوقف می‌شود و با ذکر در حین مراقبه آرام می‌شود روح در شکل حقیقی خود باقی می‌ماند. چرا که با ذکر روح از اتحاد با ذهن متوقف می‌شود و از حجاب‌های مادیش جدا می‌گردد.

۵. مراتب نفس انسان

در علوم اسلامی و قرآن، نفس به عنوان جهت‌دهنده حرکت و اندیشه انسان شناخته می‌شود و بسیاری از کردارها و رفتارهای انسان به پیروی از نفس او شکل می‌گیرد. عارفان در زمینه ماهیت نفس و مراتب آن به نظریه‌پردازی‌های دقیقی پرداخته‌اند و مراحل تکامل نفس انسان را به‌طور مفصل تشریح کرده‌اند. بر این اساس آنان پایین‌ترین مرحله نفس را «نفس اماره» می‌دانند و سپس درباره «نفس لوامه» و «نفس مطمئه» سخن می‌گویند. ایشان بالاترین مرحله کمالِ نفس را فانی شدن آن در ساحتِ الوهیت، و سپس بقای آن پس از فنا می‌دانند (ابن عربی ۱۳۹۵، صص ۱۹۴-۱۹۵). تربیت نفس، رسیدن به فنا و باقی شدن به حق، مراتب و مراحل گوناگونی دارد که همگی این مراحل گام به

گام با مراقبه و ذکر پیش می‌رود.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



۶. خلافت الهی

موضوع خلافت الهی آدم مبنایی مهم در انسان‌شناسی عرفانی است. نزد عرفا مهم‌ترین امری که انسان را شایستگی رسیدن به مقام خلیفه‌اللهی می‌بخشد، دست یافتن به سرچشمه حقیقی معرفت و وصول به شهود ذات باری است (ابن عجبیه ۱۴۱۹ق، ج ۱، ص ۵۷۱) و آن کس که به چنین بصیرتی برسد، خلیفه خدا در زمین باشد (ابن عجبیه ۱۴۱۹ق، ج ۴، ص ۲۱۰). نجم‌الدین کبری تصریح دارد که انسان الهی پس از طی مراحل از سیر الی الله، به مقامی می‌رسد که خداوند خلعت اختیار به او می‌پوشاند و او خلیفه بالاستحقاق می‌گردد (ابن عجبیه ۱۴۱۹ق، ج ۴، ص ۲۳۲-۲۳۳). اینجاست که او پس از جدا شدن از خود، برخوردار از اختیاری می‌گردد که نه اقتضای نفس او که اقتضای خلیفه‌اللهی اوست. از مهمترین ابزار جهت رسیدن بدین منظور، ذکر می‌باشد.

اهداف ذکر

۱. رسیدن به توحید

تمامی اعمال صوفیان، از جمله ذکر در راستای رسیدن به توحید و در واقع موحد شدن می باشد.

۲. استقامت دل

در طریقه کبرویه یک از اهداف ذکر، استقامت زبان و در پی آن استقامت دل است که سبب استقامت ایمان می-شود. مراد از استقامت دل این است که شخص در تمام حالات و با همه هستی اش به خدا روی آورد و از غیر او روی بگرداند (بدلیسی ۱۳۹۴، ص ۹۹).

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

۳. تبعیت حواس از روح

از آنجا که هر فتنه و بلایی، آفاقی یا انفسی از روزنه حواس پیدا می شود، علاج این حواس بسیار مهم است و یکی دیگر از اهداف ذکر همین می باشد. با مداومت ذکر، روح که یکی از مشاعر است از فرمانبرداری حواس بیرون آمده، مبدأ و عالم ملکوت را مشاهده می نماید. بدین ترتیب حواس تابع و مطیع روح گشته، مطالعه کتاب عالم خلق می کنند و این مشاعر هشت گانه (حواس پنج گانه ظاهری (لامسه، باصره، سامعه، ذائقه، شامه) و حواس سه گانه باطنی (متخیله، واهمه، عاقله)) درهای بهشت انفسی می شوند و از اینجاست که درهای بهشت آفاقی را نیز هشت گفته اند (نجم الدین کبری ۱۳۹۸، ص ۵۶).

۴. خروج همه اغیار از دل

از آنجا که ذکر در این طریقه به آتش تشبیه می‌شود، یکی دیگر از اهداف آن این است که همه اغیار حاضر در دل سوزانده شود و چیزی باقی نماند. هرگاه ذکر وارد خانه‌ای شود می‌گوید منم ولاغیر و این یکی از معانی واقعی «لا-الہ الا اللہ» است (نجم‌الدین کبری ۱۴۰۷ق، ص ۷۳).

۵. تصقیل و تنویر دل

از دیگر اهداف ذکر، تصقیل و تنویر دل سالکان است و همانگونه که جسم بدون شیر پرورده نمی‌شود و به کمال نمی‌رسد قلب نیز امکان ندارد که بدون ذکر پرورده گردد و به کمال رسد. پس از ذکر، اثر فکر و خاصیت فکر صد چندان برابر است زیرا «تَفَكَّرُ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سِتِّينَ سَنَةً» (مجلسی ۱۴۰۴ق، ج ۷۱، ص ۳۲۷). در این سلسله ذاکران در چهار طبقه دسته‌بندی می‌شوند. سالک تا وقتی که به طبقه چهارم ذکر نرسد از فکر بی‌بهره و بی‌نصیب است. هنگامی که به طبقه چهارم رسد فکر نقاب از روی برداشته و سالک به جمال فکر می‌رسد. در این مرحله سالک به اول راه تصوف رسیده و وقت آن می‌رسد که از ماسوای حق پاک شده، به نور حق منور و روشن گردد. چون دل سالک از ماسوای حق پاک شده، به نور حق منور و روشن گشته و نور فکر بر نور ذکر غلبه کند، سالک از ذکر بازمانده و به ابتدای راه توحید می‌رسد (نسفی ۱۳۵۹، ص ۱۶۴).

۶. انس با حق

در طریقت کبرویه هر کس که برای ذوق یا دیدن مشاهده غیب و مکاشفات غریب و معارف عجیب و یافتن کرامات ذکر بگوید از طالبان حق نیست، چرا که مراد او غیر حق است. بندگان مخلص آن کسانی‌اند که به خلوت می‌روند تا انس ایشان با حق تعالی درست گردد و وحشت ایشان از خلق ظاهر شود و علایق و عوایق ظاهر و باطن را از خود دور کنند و به معرفت غیب نفس ایشان بینا گردد و مکرهای شیطان را دریابند (سمنانی ۱۳۶۲، ص ۳۳۵).

روش‌ها و آداب ذکر

ذکر باید طبق دستورات پیر و شرایط خاصی صورت پذیرد. گفتن ذکر زیاد بدون آداب و شرایط مفید نیست. برخی از این شرایط از این قرارند:

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

۱. توبه و تطهیر جسم

سالک باید از جمله گناهان توبه کند و هنگام ذکر گفتن اگر میسر باشد غسل کند و گرنه وضو گیرد چرا که ذکر گفتن مانند جنگ با دشمن است که بدون سلاح دشوار است و گفته‌اند «الوضوءُ سلاحُ المؤمن».

۲. نگه داشتن زبان از غیبت و دروغ

سالک باید زبان را از غیبت و دروغ نگاه دارد تا لایق آن شود که مجرای ذکر حق گردد. چراکه هر زبانی که به دروغ و غیبت آلوده گردد هرگز حقیقت ذکر بر آن جاری نشود مگر ذکر حروف از روی غفلت. دیگر اینکه چشم و گوش را از دیدن و شنیدن هر آنچه بیهوده است یا نهی شده است باز دارد (همدانی ۱۳۸۸، صص ۶۳-۶۴).

۳. دفع مواد فاسده از دل

سالکی که ذکر می گوید باید مواد فاسده موجود در دل را که وی در آنها بسته و نیز صفات ذمیمه را دفع نماید. مواد فاسده اموری اند که از راه حواس وارد دل شده اند و سالک دل در آنها بسته و صفات ذمیمه از این طریق پدید آمده اند. دفع مواد فاسده به چند طریق امکان پذیر است:

یکی آنکه روح مناسبتی ذاتی به جذب الهی داشته باشد که این نادر است. جذب الهی بدین صورت است که حق سبحانه و تعالی به صورتی بر وی ظاهر گردد و این کس شیفته آن صورت گردد و در یک آن علاقه بدان پیدا کند و از غیر او منقطع شود.

نوع دیگر آنست که احتیاج به یک مسهل باشد. بعضی مشایخ اسماء الهی را مسهل دانسته اند. ایشان اسماء الهی را بر او عرضه می کنند و دقت می نمایند که از کدام یک از اسماء متأثر می گردد، سپس او را به آن مشغول می سازند. بعضی دیگر اسم مبارک «الله» را مسهل دانسته اند و گفته اند چون در هر آنی احتمال انقطاع نفس هست پس هر نفس را باید آخرین نفس به حساب آورد و چون توصیه شده که در آخرین نفس شخص ذکر اسم مبارک الله را که اسم ذات است به زبان آورد و ذات را به این وجه تصور نماید پس بهتر است از این ذکر استفاده شود. اما اکثر مشایخ ذکر «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» را اختیار کرده اند، چرا که حضرت رسول این ذکر را فاضل ترین اذکار دانسته اند. و دیگر آنکه در این ذکر مقصود ذاکر دو چیز است: دفع مواد فاسده و جذب صحت. بعضی دیگر از مشایخ گفته اند چون در آیه «وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ» خداوند امر فرموده در وقت فراموشی ذکر او گفته شود، اگر ماسوی فراموش شده باشد باید ذکر الله بگوید و اگر حق فراموش شده باشد باید ذکر «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» گفته شود.

۴. شرایط جامه

سالک باید طبق سنت، جامه پاک بپوشد و پاکی جامه چهار شرط دارد: اول پاکی از نجاست، دوم پاکی از مظلمت، سوم پاکی از حرمت یعنی ابریشم نباشد، چهارم پاکی رعونت یعنی طبق سنت کوتاه قد باشد.

۵. شرایط مکان

باید خانه‌ای یا محلی خالی و تاریک و پاک مهیا کند و اگر قدری بوی خوش بسوزاند بهتر است. روی به قبله بنشیند و مربع نشستن در همه اوقات نهی شده است مگر هنگام ذکر گفتن.

۶. منع ذکر تقلیدی

ذکر نباید تقلیدی باشد بلکه دستور بر این است که ذکر باید تحقیقی باشد. ذکر تحقیقی آنست که با تصرف پیر و تلقین صاحب ولایت بذر آن در زمین مستعد دل مرید افتد.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه
JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

ذکری که صاحب ولایت به سالک تلقین می‌کند همان میوه درخت ولایت اوست. او نیز خود بذر ذکر را با تلقین از صاحب ولایتی دیگر گرفته و در زمین دل با آب مدد ولایت و آفتاب همت شیخ، پرورش داده تا آن که آن بذر جوانه زده و به تدریج به مقام شجرگی ولایت رسیده است. پس شیخ در کمال پختگی بذر ذکر را در زمین دل مرید می‌اندازد (رازی بی تا، صص ۱۵۰-۱۵۴).

۷. گفتن ذکر با اطلاع و اشاره شیخ

ذکر گفتن باید با اطلاع و اشاره شیخ کامل صاحب تصرف باشد و اگر سالک از پیش خود سلوک کند در طول هزار سال نیز آن فواید را نمی‌تواند کسب کند.

در نظر اهل تصوف ذکر باید از سوی کسی که عنوان مرشد و پیر را دارد بر مریدان (نومریدان) القاء شود و به‌ویژه بر روی همین واژه، یعنی القاء یا تلقین تأکید می‌کنند و می‌گویند که ذکر نیز به مانند داروست که باید با دقت و به درستی از آن استفاده کرد (محمدی ۱۳۸۶، صص ۱۲۱-۱۳۸).

۸. شرط تلقین ذکر

ذکر باید تحت شرایط خاص و با اصولی ویژه توسط شیخ به مرید تلقین داده شود. برخی از شرایط و اصول آن از این قرار است:

مرید باید با توصیه شیخ سه روز روزه بگیرد. در این سه روز باید تلاش کند پیوسته با وضو بوده و همواره ذاکر باشد. حتی هنگام آمدن نیز باید با خود ذکر گوید و با مردم کمتر اختلاط کند. باید به قدر ضرورت سخن گوید، هنگام افطار خوراک کمتر خورد و شبها با ذکر شب زنده داری کند. پس از سه روز به فرمان شیخ باید غسل کند. همانگونه که هر کس بخواهد به دین اسلام درآید اول باید غسل اسلام کند مرید نیز در این مرحله باید نیت غسل اسلام حقیقی کند. هنگامی که آب بر بدن خود فرو می‌ریزد بگوید خداوندا من آنچه را که به دست من بود با این آب پاک می‌کنم، تو نیز دل من را که منظر امرت با عنایت خویش پاک فرما. سپس باید بعد از نماز عشا به خدمت شیخ رود. شیخ مرید را رو به قبله می‌نشانند و خود پشت به قبله می‌نشینند. مرید باید در خدمت شیخ به زانو بنشیند. دستها را بر یکدیگر گذاشته و دل خود را حاضر کند. شیخ نکاتی را به عنوان شروط ذکر مطرح می‌کند و از اسرار تلقین و خواص ذکر مطالبی درخور فهم مرید می‌گوید تا ذهن مرید اندکی جمع گردد. مرید باید دل را از همه چیز بازستانده در مقابل دل شیخ گذارد. در این هنگام مرید با نیاز تمام مراقب می‌شود تا شیخ یکبار با آواز بلند ذکر «لا اله الا الله» را بگوید. سپس مرید همچنان هماهنگ با صدای شیخ، لا اله الا الله بگوید. شیخ بار دیگر همین

ذکر را تکرار می‌کند و مرید نیز آن را باز می‌گوید. بار سوم نیز شیخ بگوید و مرید تکرار می‌کند. سپس شیخ دعا کرده و مرید آمین می‌گوید. چون این مرحله تمام شود مرید برخاسته به خلوت رفته، رو به قبله به صورت مربع بنشیند و به تربیت تخم ذکر مشغول گردد (رازی بی‌تا، صص ۱۵۰-۱۵۴؛ نسفی ۱۳۵۹، صص ۱۳۵-۱۳۶).

۹. آشکار نگفتن ذکر

حضرت رسول فرمود که: «خَيْرُ الذِّكْرِ الْخَفِيُّ وَ خَيْرُ الرِّزْقِ مَا يَكْفِي» (پاینده ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۴۶۶). همانگونه که رزق بیش از کفایت بدترین ثمره را می‌دهد ذکر نیز چون آشکار شود عجب و ریا به بار آورد. پس باید نام حق را جز با تواضع و خضوع نبرد و حدیث «أَنَا جَلِيسُ مَنْ ذَكَرَنِي» (کلینی ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۴۹۶) را سرلوحه کار خویش سازد و در پیشگاه حضرت عزت رعایت ادب کند.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

۱۰. نحوه ادای ذکر

هنگام گفتن ذکر مرید باید دست‌ها را به‌روی ران گذاشته، دل را حاضر کرده، چشم بر هم گذاشته و با تعظیم تمام به گفتن ذکر «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» پردازد. باید ذکر را چنان گوید که لاله از بن ناف برآورده و الا الله را بر دل فرو برد به گونه‌ای که اثر ذکر و قوت آن به جمله اعضا بدنش برسد. البته نباید ذکر را با صدای بلند بگوید و تا می‌تواند در پوشیده داشتن و بلند نکردن صدا بکوشد. بدین صورت ذکر دمامم گفته، در دل به معنی ذکر اندیشد و نفی خواطر کند طوری که در لاله هر خیالی که در دلش آید نفی کند. بدین معنی که هیچ چیز نمی‌خواهم و هیچ مقصود و محبوبی ندارم جز خدا. بدین ترتیب مداومت نماید تا به تدریج دل را از جمله محبوبات و مألوفات فارغ و خالی کند (رازی بی‌تا، صص ۳۱۵-۳۲۵).

۱۱. جنابیدن سر به طریقی خاص

در این طریقه در حین گفتن ذکر «لااله الاالله» سر را به طریقی خاص حرکت می دهند. به لاله هرآنچه غیر خداست را نفی می کنند و به الاله محبت حق را در دل اثبات می کنند و اعتقاد بر این است که اگر سر خود را حرکت ندهند قوت ذکر به دل نمی رسد. مادامی که حرارت ذکر به دل نرسد ذکر تنها لقلقه زبان است و هیچ نفعی از آن در وجود ذاکر حاصل نمی شود (سمنانی ۱۳۶۲، صص ۳۱۵-۳۲۵).

۱۲. گفتن ذکر با همه وجود

ذکر باید با همه وجود گفته شود و ذاکر نسبت به اسم و صفتی که به کار می گیرد وقوف داشته باشد و بداند که با چه چیزی یا چه کسی ارتباط برقرار می کند (محمدی ۱۳۸۶، صص ۱۲۱-۱۳۸). در این طریقت توصیه و تأکید بر ذکر کثیر است و نیز مداومت ذکر (نجم الدین کبری ۱۳۹۸، صص ۵۷-۶۵).

۱۳. یاد خدا با ذکر شهود

در طریقت کبرویه سالک باید در حین ذکر از روی حقیقت خدا را یاد کند و به یگانگی بشناسد تا خدا نیز او را یاد کند. البته خدا را باید با ذکر شهود یاد کند نه ذکر زبان. زیرا در ذکر شهود هستی سالک به فراموشی سپرده می شود چرا که در عالم وجود کسی جز پروردگار نیست. اما ذکر زبان با ارکان وجود مرید همراه نیست و تنها با زبان مطرح می شود بنابراین از عالم جسم به عالم دل و الهام نمی رسد. چنانکه خدای بزرگ می فرماید: «وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ» (علق: ۱۹) یعنی با کالبد خود سجده کن اما با دل خویش به سوی حق بازگرد و نزدیک شو (بدلیسی ۱۳۹۴، صص ۶۱-۶۲).

هنگام ذکر سالک باید با همگی وجود خود به حضرت حق توجه کند. توجه به خدای به تمامی ذات، بیرون آمدن از هر چیزی است که این کس را به غیر از خدا فراخواند تا جایی که هیچ مطلوب و محبوب و مقصود و مقصدی باقی نماند مگر الله تعالی (نجم‌الدین کبری ۱۳۹۸، صص ۶۶-۷۰).

مراتب ذاکران

طبقه اول آنانند که ذکر ایشان به زبان است و دل آنها غافل و بسیار پیش می‌آید که مردم در خلوت ذکر گویند و به صورت و معنی در بازار یا در باغ و بستان مشغول باشند. اثر اینچنین ذکر ضعیف است اما بی‌فایده هم نیست. طبقه دوم کسانی که ذکر ایشان به زبان است اما دل را از سر تکلیف هر ساعت حاضر کنند. دل ایشان چون حاضر شود

باز غایب گردد. صالحان در وقت نماز و اذکار اینگونه‌اند. خبر از فکر معصیت نیز در همین مقام است.

طبقه سوم آنان که ذکرشان هم به زبان است و هم به دل. ذکر بر دل ایشان مستولی گشته و با ذکر آرام و قرار یافته باشد. اینان از روی تکلیف می‌توانند به کارهای دیگر مشغول شوند. یعنی دل را به تکلیف می‌توانند به کارهای دیگر مشغول سازند تا کاری که مالمابد باشد انجام شود. بودن در این درجه کار عظیمی است و از ذاکران تعداد کمی به

این درجه رسند. کسی که به این مقام رسیده است باید آنرا غنیمت داند تا به صحبت ناچنس آن را تلف نکند.

طبقه چهارم آنان که مذکور بر دل ایشان مستولی شده نه ذکر. فرق است میان آنکه همگی دل، دوست باشد و آنکه همگی دل، ذکر دوست باشد. کمال آنست که ذکر و آگاهی از دل بشوید و مذکور ماند و بس. دل سالک در این مقام همه دوست گردد و هیچ چیز دیگر در وی ننگجد و نماند (نسفی ۱۳۵۹، صص ۱۶۵-۱۶۷).

نتایج دوام ذکر

۱. روی گردانی از خلق

اولین نشانه این که درد طلب و اراده سلوک در وجود مرید صادق بیدار گشته، این است که با مراقبه و ذکر انس گرفته و وحشت از خلق درونش ایجاد می‌شود تا آنجا که از همه روی گردانده و در پناه ذکر می‌گریزد (رازی بی- تا، صص ۱۵۰-۱۵۴).

۲. شور و شغف

حالت سالک در موقع ذکر بسیار متغیر و وصف ناپذیر و در عین حال همراه با شور و شادمانی است. این شور و شادمانی به خاطر آن است که سالک با امید بسیار و اطمینان زیاد در انتظار دیدار معشوق است (یثربی ۱۳۹۰، صص ۲۸۳-۳۰۰).

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه
JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



۳. عدم انقطاع ذکر در خواب

ذکر با غلبه خواب قطع نمی‌شود و خواب‌شونده را ذکر است اگر چه در خواب عمل ذکر نیست.

۴. رسیدن به مقام تمکین

اگر سالک با تلاش و مجاهده به ذکر دائم مشغول شود پس از مدتی برای وی مشاهداتی حاصل می‌شود. در این هنگام وی از ذکر باز می‌ماند. تا زمانی که سالک در حال ذکر گفتن بوده و ذکر بر او غالب است، در عالم قالب و حس است. هرگاه سالک از ذکر بازماند، فکر روی نموده، بر وی غالب شده، از عالم قالب در گذشته و به عالم روح می‌رسد. هنگامی که از فکر بازماند، الهام روی نموده بر وی غالب شود، از عالم عقل در گذشته و به عالم عشق می‌رسد. چون از الهام بازماند، عیان روی نموده، از عالم عشق در گذشته و به مقام تمکین می‌رسد. در مقام تمکین اختیار به دست وی است تا به هر صفتی که خودش خواهد موصوف گردد. پس اول ذکر بر سالک غالب می‌شود

سپس فکر. پس از آن الهام غالب شده و بعد عیان روی می‌نماید. در اینجا سالک به مقام تمکین رسیده و از تلوین خلاص می‌یابد (نسفی ۱۳۵۹، ص ۱۴۱).

۵. استقامت زبان

از نتایج ذکر، استقامت زبان می‌باشد که خود بر دو گونه است: استقامت ظاهری که از علم خیزد و استقامت باطنی که از معرفت نتیجه می‌شود. استقامتی که از علم پدید می‌آید چنین است که شخص جز به اجازه علم خویش سخن نمی‌گوید و از آنچه مجاز به گفتن نیست خاموش است و تا زمانی که در تصرف علم است به هوای نفس سخن نمی‌گوید. در استقامت باطنی زبان همچون دری به دل وابسته می‌شود که جز به اجازه دل گشوده نمی‌شود (بدلیسی ۱۳۹۴، ص ۱۰۶).

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

۶. رسیدن به مقام وحدت

هنگامی که درخت ذکر در تمام وجود سالک ریشه زند و به کمال رسد ابتدا مشاهدات و به تدریج مکاشفات پدید خواهد آمد و درخت مذکور شروع به باروری می‌کند. یکی از میوه‌های این درخت رسیدن به مقام وحدت است که طبق نظر عرفا و صوفیان این طریقه، مقصود و منظور آفرینش است. هر سالکی به قدر همت و قدرتش درکی از این وحدت خواهد داشت و در این راه به فلاحی خواهد رسید (رازی بی‌تا، صص ۱۵۰-۱۵۴).

۷. منقطع گشتن نفس از دنیا و شیطان

از آنجا که اصل ذکر بازداشتن حواس از تصرف در محسوسات است، از نتایج آن اینست که مدد نفس از دنیا و شیطان قطع می‌گردد. چراکه هر آفت و بلایی که روح به آن مبتلا گشته، نفس به آن تقویت شده و صفات نفس به

آن تربیت یافته است از روزنه حواس درآمده و به واسطه آن، نفس روح را تابع خود ساخته و بر او مستولی گشته است (نجم‌الدین کبری ۱۳۹۸، ص ۵۳).

۸. فانی گشتن ذاکر در حقیقت ذکر

با مداومت طالب در ذکر، معبود، اله‌های باطل را نزد وی فانی گردانده و وی را به مرتبه‌ای می‌رساند که همه مأنوسات از یاد وی می‌رود تا آنجا که طالب خود را نیز مشاهده نمی‌کند. اینجاست که گفته‌اند: «جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَّقَ الْبَاطِلُ» (اسراء: ۸۱). در این هنگام حقیقت «كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ» (قصص: ۸۸) ظاهر گشته و حق مطلق به صفت یکتایی ظاهر می‌شود.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

۹. ظهور واقعه‌ها

هرگاه سالک شروع به ذکر و تصفیة دل کند واقعاتی از غیب مناسب شرایط او پدید می‌آید. این ظهورات و مشاهدات گاهی در خواب دیده شود و گاهی در واقعه. واقعه آنست که بین نوم و یقظه واقع شود (رازی بی‌تا، ص ۱۶۲).

۱۰. فتوحات غیبی

در ذکر و مراقبه انسان با اتصال به عالم مثال می‌تواند از حوادث و جریان‌های این جهان آگاه شده و صورتی از اعمال بندگان و نیز انبیا و اولیا و بهشت و جهنم را دریابد (یثربی ۱۳۹۰، صص ۲۸۳-۳۰۰). همچنین می‌تواند به فتوحات غیبی بیانجامد و دریچه‌های چشم و گوش را به آن عوالم باز کند (رازی بی‌تا، صص ۱۵۰-۱۵۴).

۱۱. درک فرمانروایی اسماء و صفات بر سالک

تمام مراحل سلوک تحت تأثیر اوصاف و اسماء الهی اند. سالک اگر در مقام مراقبه پیشرفت کند اسماء و صفاتی را که بر او اثر می‌گذارند تشخیص می‌دهد. اگر چه این تشخیص کامل نمی‌باشد اما به هر حال او واردات غیب و فرمانروایی اسماء و صفات را در وجود خود کاملاً احساس می‌کند و یافته‌های خود را از تک‌تک اسماء و صفات تا حدودی تشخیص می‌دهد.

۱۲. فنای عاشق و لقای معشوق

سالک با پیشرفت در ذکر سرانجام به جایی می‌رسد که اشاراتی از فنا را در وجود خود احساس می‌کند. از آنجا که فنا وصال را به دنبال خود دارد یعنی با فنای عاشق، لقای معشوق فراهم می‌آید سالک در مقام مراقبه با اشارات و بشارات این فنا و وصال درگیر می‌شود. در این مرحله سالک به خود و خودخواهی خود پشت پا می‌زند و جز وصال معشوق، خیالی دیگر را در دل راه نمی‌دهد. با پیشرفت در مقامات مختلف و با توفیقی که در نفی خواطر و پاک‌سازی دل و درون خود از نام و یاد دیگران به دست می‌آورد اینک احساس می‌کند که برای او تنها یک مطلوب و مقصود وجود دارد و آن هم حضرت حق است. سالک در این عالم عملاً این احساس را تجربه می‌کند که اگر به این مقصود نرسد چیزی ندارد و اگر رسد همه چیز دارد و به هیچ چیز دیگر نیازی ندارد (یثربی، ۱۳۹۰، صص ۲۸۳-۳۰۰).

۱۳. شهود رنگ‌ها و انوار

یکی از نظرات مهم عرفانی نجم‌الدین کبری نظریه رنگ‌ها و انوار است که جزو تجربه‌های شخصی اوست و سایر سالکان نیز در هنگام ذکر چنین تجربه‌هایی خواهند داشت. از جمله این که می‌گوید وجود در درجه اول همان ظلمت و تیرگی بی‌نهایتی است که سالک را به خود جلب می‌کند و آنگاه که اندکی صفا و روشنی در آن به وجود

آید به شکل ابر تیره‌ای مجسم می‌گردد و هرگاه وجود در دست تسلط شیطان درآید به رنگ قرمز ظاهر می‌شود و از آن پس که رو به اصلاح گذارد و حظوظ نفسانی را از خود دور سازد صفا و پاکی ویژه‌ای می‌یابد و چون ابری سفید گردد مشخص است که اینها از مشاهداتی است که حین ذکر و مراقبه حاصل شده‌اند (نجم‌الدین کبری ۱۳۸۸، ص ۳۵).

نتیجه‌گیری

در طریقه کبرویه ذکر با اذن و دستور شیخ و با تکرار ظاهری نام خدا در خلوت آغاز می‌شود. سپس با تلاش و مجاهده مرید، ذکر درون مرید صورت می‌پذیرد. در مراحل بعد با کمک خود حق تعالی، ذکر به تجلی حق و مشاهده می‌انجامد. آنچه با ذکر حاصل می‌شود امری وهبی است که از جهت غلبه حقیقت بر خلقت پدید می‌آید. در ذکر سالک با تعظیم حق و تحقیر نفس، قرب حق را ملاحظه کرده، ناظر بودن حق بر ظاهر و باطن خویش را درمی‌یابد. پس به نگهداشتن ظاهر و باطن از مخالفت امر الهی و رعایت آنچه از نیک و بد بر او گذرانیده شود می‌پردازد. مشغول شدن به ذکر نوعی انتظار وصال و حالتی تجربی و نه تکلیفی است که در آن سالک جز معشوق و دیدار او به هیچ چیز دیگر توجه ندارد و خود را چنان با معشوق در ارتباط می‌بیند که گویی معشوق نیز در کمین اوست. سرانجام روح به تحلیه شواهد حق و تجلی ذاتی و صفاتی متجلی می‌شود. در این حالت نفس سالک به ظهور نور پروردگارش روشن شده، ظلمت صفات نفس زایل گشته و ذاکر به مذکور و مذکور به ذاکر تبدیل می‌گردد. پس ذاکر در ذکر فانی گشته و مذکور خلیفه ذاکر شده و به جای او می‌نشیند. چنین بنده سالکی به قرب رسیده، به دیدار حق و شنیدن کلام او نائل می‌گردد.

منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم
 ۲. ابن عجبیه، احمد، (۱۴۱۹.ق.)، البحر المذید فی تفسیر القرآن المجید، به کوشش احمد عبدالله رسلان، قاهره: حسن عباس زکی.
 ۳. ابن عربی، محمد بن علی، (۱۳۹۵)، الفتوحات المکیه، قم: موسسه آل البيت (علیهم السلام) لإحياء التراث.
 ۴. القشیری، ابوالقاسم عبد الکریم ابن هوازن، (۱۳۹۱)، ترجمه رساله قشیریه، ترجمه ابو علی حسن ابن احمد عثمانی، مقدمه و تصحیح و تعلیقات مهدی حجتی، تهران: انتشارات هرمس.
 ۵. بدلیسی، عمار بن یاسر، (۱۳۹۴)، صوم القلب (روزه دل)، مقدمه و ترجمه و تحقیق محمد یوسف نیری، تهران: انتشارات مولی.
- فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه
JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE
۶. پارسا، خواجه محمد، (۱۳۵۴)، قدسیه، به کوشش ملک محمد اقبال، راولپندی: مرکز تحقیقات فارسی ایران و پاکستان.
 ۷. پاینده، ابوالقاسم، (۱۳۸۲)، نهج الفصاحه، تهران: دنیای دانش.
 ۸. تروودی لاجیمی، عابدین، کهساری، رضا، (۱۳۹۷)، «روح انسانی از دیدگاه قرآن»، فصلنامه مطالعات قرآنی، سال نهم، شماره ۳۶، صص ۱۲۳-۱۴۹.
 ۹. چیتیک، ویلیام، (۱۳۸۹)، درآمدی بر تصوف عرفان اسلامی، ترجمه جلیل پروین، تهران: انتشارات حکمت.
 ۱۰. رازی، نجم‌الدین، (بی‌تا)، مرصاد العباد من المبدأ الی المعاد، به سعی حسین الحسینی شمس العرفا، تهران: انتشارات سنایی.

۱۱. زرین کوب، عبدالحسین، (۱۳۷۶)، دنباله جستجو در تصوف ایران، تهران: انتشارات امیرکبیر.
۱۲. سمنانی، علاء الدوله، (۱۳۶۲)، العروه لاهل الخلوه و الجلوه، تصحیح و توضیح نجیب مایل هروی، تهران: انتشارات مولی.
۱۳. صدرالدین شیرازی، محمد ابن ابراهیم، (۱۳۸۰)، الحکمه المتعالیه فی الاسفار الاربعه، ویراستار مقصود محمدی، تهران: بنیاد حکمت اسلامی صدرا.
۱۴. صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم، (۱۳۹۹)، تفسیر القرآن الکریم، مترجم محسن بیدارفر، قم: انتشارات بیدار.
۱۵. طاهری، سید محمود، (۱۳۸۸)، مجموعه رسایل، قم: انتشارات آیت اشراق.
۱۶. طباطبایی، محمدحسین، (۱۳۷۲)، المیزان فی تفسیر القرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۷. عبادی، منصور، (۱۳۴۷)، التصفیه فی احوال المتصوفه، به کوشش غلامحسین یوسفی، تهران: انتشارات بنیاد فرهنگ ایران.
۱۸. کاشانی، عزالدین محمود بن علی، (۱۳۶۷)، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، تصحیح جلال الدین همائی، تهران: موسسه نشر هما.
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۸۵)، اصول کافی، ترجمه صادق حسن زاده، تهران: قائم آل محمد.
۲۰. لاهیجی، شمس الدین محمد، (۱۳۸۸)، شرح گلشن راز، تصحیح محمد رضا برزگر خالقی و عفت کرباسی، تهران: انتشارات زوار.
۲۱. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۹۶)، تفسیر نمونه، قم: دارالکتب الاسلامیه.

۲۲. مجلسی، محمد باقرین محمد تقی، (۱۴۰۴ق)، بحار الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۳. محمد زاده، سید نادر، (۱۳۸۹)، «ذکر در طریقه کبرویه». عرفان اسلامی. دوره ۷، شماره ۲۵، صص ۶۹ تا ۱۰۶.
۲۴. محمدی، کاظم، (۱۳۸۶)، نجم‌الدین کبری پیر ولی تراش، کرج: انتشارات نجم کبری.
۲۵. نجم‌الدین کبری، (۱۴۰۷ق)، فوائج الجمال و فوائج الجلال، ترجمه محمد باقر ساعدی، به اهتمام حسین حیدر-خانی مشتاقعلی، تهران.
۲۶. نجم‌الدین کبری، (۱۳۸۸)، منهاج السالکین و معراج الطالبین، مقدمه و تصحیح کاظم محمدی، کرج: انتشارات نجم کبری.
۲۷. نجم‌الدین کبری، (۱۳۹۸)، اصول العشره، ترجمه و شرح عبدالغفور لاری، به اهتمام نجیب مایل هروی، تهران: انتشارات مولی.
۲۸. نسفی، محمد، (۱۳۵۹)، کشف الحقایق، به اهتمام و تعلیق احمد مهدوی دامغانی، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
۲۹. همدانی، میر سید علی، (۱۳۰۷ق.)، چهل مقام صوفیه، نسخه خطی، بی جا.
۳۰. همدانی، میر سید علی، (۱۳۸۸)، رساله ذکریه، مقدمه و تصحیح کاظم محمدی، کرج: انتشارات نجم کبری.
۳۱. یثربی، یحیی، (۱۳۹۰)، عرفان عملی، تهران: بوستان کتاب.

بررسی اثرات ذهن آگاهی بر سلامت روان دانش آموزان

دکتر راجیه دوزنده

rajihe.douzandh.b@gmail.com

مریم محمدی

دانش آموخته کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی هیجانی، حرمت خود و استرس ادراک شده در نوجوانان مضطرب است. بنابراین روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه نوجوانان مضطرب شهر بابل که در سال اول تا سوم دبیرستان در سال ۱۴۰۱ مشغول به تحصیل هستند، می باشد. حجم نمونه با توجه به طرح پژوهش، برای هر گروه آزمایش و کنترل ۱۵ نفر و در مجموع ۳۰ نفر در نظر گرفته شده است که به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه استرس ادراک شده، پرسشنامه پریشانی روانشناختی کسلر و پرسشنامه حرمت خود است. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات بدست آمده از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. یافته ها نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی هیجانی، حرمت خود و استرس ادراک شده در نوجوانان مضطرب تأثیر دارد.

واژگان کلیدی: درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، پریشانی هیجانی، حرمت خود، استرس ادراک شده.

مقدمه

اضطراب (Anxiety) شایع ترین احساسی است که همه انسان ها آن را به نحوی در طول دوران زندگی شان تجربه می کنند. این احساس که با حالتی از انتظار ناراحت کننده از وقوع یک اتفاق ناگوار مشخص است، پاسخی شایع به تنیدگی همراه با نگرانی، ترس یا حس درماندگی مربوط به موقعیتی تهدید کننده یا پیش بینی تهدید ناشناخته که با یک یا چند احساس جسمی (تنگی نفس، تپش قلب و ...) نسبت به خود یا اطرافیان می باشد (گنجی و حسینی، ۲۰۱۰). اساس مطالعات مختلف به نظر می رسد که تقریباً یک نفر از هر ۴ تا ۵ نفر جمعیت دنیا در طول سال به اختلالات روانی دچار می شوند که از این تعداد ۶۰ درصد افرادی که دچار اضطراب می شوند را زنان و ۴۰ درصد را مردان تشکیل می دهند و شیوع آن معمولاً بین سنین ۱۶ تا ۶۵ سال می باشد (ابوالقاسمی و اسدی، ۱۳۹۵). از جمله گروه هایی که به طور روزمره با پدیده اضطراب و اثرات آن مواجه هستند، نوجوانان می باشند. بی تردید وجود اضطراب تأثیرات بسزایی بر جنبه های مختلف زندگی نوجوانان گذاشته و دارای عواقب اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، شغلی و ... فراوانی است. یکی از مشکلاتی که نوجوانان با توجه به بالا بودن میزان تنش در این دوره سنی با آن مواجه می گردند، عدم توجه هدفمند و آگاهی مداوم و لحظه به لحظه می باشد (برجعی، ۱۳۹۳).

پریشانی هیجانی به عنوان مجموعه ای از علائم بیماری روانی - فیزیولوژی و رفتاری مانند اضطراب، واکنش های افسردگی، بی قراری، تنزل توانایی هوشی، اختلالات خواب، غیبت کاری و غیره تعریف می شود. حضور پریشانی هیجانی باعث اعمال فشار بر اطرافیان فرد، از طریق افزایش در تعداد درخواست برای کمک از سوی شبکه های اجتماعی و ایجاد تنش بر روابط زوجین، فرزندان و دوستان می شود. در همین راستا اصغری و

همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری موجب افزایش تنظیم هیجان و کیفیت زندگی در زنان دارای همسر معتاد شده است. همچنین ون در والدن و همکاران در پژوهشی مروری به بررسی مکانیسم های تغییر در شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر درمان اختلال افسردگی نشان داد کار بر روی ذهن آگاهی، نشخوار فکری، نگرانی، شفقت، و فراآگاهی با نتایج درمان مرتبط بوده است. از دیگر متغیرهای پژوهش، حرمت خود و استرس ادراک شده است. حرمت خود-ارزیابی فرد از ارزشمندی خویش تعریف می شود. به بیانی دقیق تر، حرمت خود بعد ارزیابانه خود است که در آن، فرد به صورت پدیدارشناسانه توانایی ها، صفات و قابلیت های خود را ارزیابی می کند و نگرشی مبنی بر تأیید یا عدم تأیید خویش را شکل می دهد (جوشن لو و همکاران، ۱۳۹۰). ز نظر کوپراسمیت حرمت خود به ارزشیابی فرد نسبت به خود اشاره دارد که بیانگر نگرشی از موافقت و پذیرش و یا عدم موافقت نسبت به قابلیت ها، موفقیت و ارزش خود می باشد که معمولاً فرد این ارزشیابی را حفظ می کند. همچنین استرس ادراک شده عبارت است از واکنش بدن به تغییری که مستلزم سازگاری یا پاسخ جسمی، ذهنی یا هیجانی می باشد. استرس می تواند ب هوسیله هر عامل یا محرک تنش زا ایجاد شود، حتی سر و کار داشتن با یک بیمار. در همین راستا دانکن و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی متوجه شد که برنامه ذهن آگاهی، به زنان باردار و همسرانشان توانایی مقابله با استرس دوران انتقال ی به فرزندپروری را آموزش می دهد و آنها می توانند عملکرد انطباقی بیشتری را با توجه به عواطف منفی و مثبتشان از خود نشان دهند. این سازگاری مثبت بر پاسخ های استرس تأثیر می گذارد و این مسئله، در بلندمدت بر سلامت روانی و جسمی والدین و فرزندانشان اثر دارد. وینستین و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهشی متوجه شد که افراد آگاه ارزیابی های بی خطری از استرس دارند و کمتر از راهبرد های مقابله ای اجتنابی و بیشتر از راهبرد های مقابله ای مبتنی بر نزدیکی استفاده می کنند. دامبر و همکاران (۲۰۱۰) در بررسی نقش ذهن آگاهی در

عاطفه و خلق، نتایج نشان می دهد که ذهن آگاهی پیش بینی کننده رفتار خودتنظیمی و حالات هیجانی مثبت بوده و از طریق ترکیه سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید. قادری و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی باعث کاهش استرس ادراک شده در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. بنابراین ذهن آگاهی به ما این توانایی را می دهد تا آسیب پذیری های فراگیر در انسان را بینیم و با آن روبه رو شویم و آنها را که بخشی از وجود ذاتی و درونی انسان ها هستند به چالش بکشیم. ماهیت آگاهی اندیشناک، نه مذهبی و نه سحر و جادو است، بلکه موضوعی طبیعی است و به طور بالقوه برای همه ما قابل پذیرش و اجرا است با توجه به اطلاعات فوق این تحقیق بر آن است تا بررسی کند که آیا درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی هیجانی، حرمت خود و استرس

ادراک شده در نوجوانان مضطرب موثر است؟

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



روش تحقیق

روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. در این طرح بعد از انتخاب آزمودنی ها، آنها به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس قبل از اجرای متغیر مستقل (X) (درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی)، آزمودنی های انتخاب شده در هر دو گروه به وسیله پیش آزمون (پریشانی هیجانی، حرمت خود و استرس ادراک) مورد اندازه گیری قرار گرفتند و گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل (درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی) قرار گرفت و در گروه کنترل متغیر مستقل (درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی) اجرا نشد. در پایان، متغیر وابسته (پریشانی هیجانی، حرمت خود و استرس ادراک) در هر دو گروه به وسیله پس آزمون مورد اندازه گیری قرار گرفت.

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه نوجوانان مضطرب شهر بابل که در سال اول تا سوم دبیرستان مشغول به تحصیل در سال ۱۴۰۱ بودند. حجم نمونه با توجه به طرح پژوهش، برای هر گروه آزمایش و کنترل ۱۵ نفر و در مجموع ۳۰ نفر در نظر گرفته شد که به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شد و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

یافته ها

شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در بعد و قبل از درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی

میانگین بعد از مداخله		میانگین قبل از مداخله		گروه‌ها متغیر	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۸/۱۱	۳۹/۲۰	۸/۷۴	۲۶/۱۳	آزمایش	حرمت خود
۸/۸۹	۲۶/۴۰	۹/۱۲	۲۷/۱۳	کنترل	
۴/۷۱	۴۶/۵۳	۴/۵۵	۸۸/۲۰	آزمایش	استرس ادراک شده
۹/۲۳	۸۵/۸۰	۶/۵۴	۸۷/۶۰	کنترل	
۷/۵۲	۲۱/۵۳	۶/۰۸	۳۰/۸۷	آزمایش	پیشانی هیجانی
۵/۹۴	۳۱	۶/۰۱	۳۰/۹۳	کنترل	

نتایج آزمون نرمال بودن متغیرهای تحقیق

کولموگروف - اسمیرنوف		متغیرهای وابسته
سطح معناداری	مقدار آزمون کولموگروف - اسمیرنوف	
۰/۱۶	۰/۹۳	حرمت خود (بعد)
۰/۹۸	۰/۴۷	حرمت خود(قبل)
۰/۱۶	۱/۱۲	استرس ادراک شده (بعد)
۰/۳۲	۰/۹۵	استرس ادراک شده(قبل)
۰/۴۲	۱/۸۹	پیشانی هیجانی (بعد)
۰/۲۳	۱/۰۴	پیشانی هیجانی (قبل)

انحراف پریشانی هیجانی، حرمت خود واسترس ادراک شده در نوجوانان مضطرب در بعد از درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بهتر از قبل از درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می باشد.

نتایج آزمون نرمال بودن متغیرهای تحقیق

متغیرهای وابسته	کولموگروف - اسمیرنوف	سطح معناداری
	مقدار آزمون کولموگروف - اسمیرنوف	
حرمت خود (بعد)	۰/۹۳	۰/۱۶
حرمت خود(قبل)	۰/۴۷	۰/۹۸
استرس ادراک شده (بعد)	۱/۱۲	۰/۱۶
استرس ادراک شده(قبل)	۰/۹۵	۰/۳۲
پریشانی هیجانی (بعد)	۱/۸۹	۰/۴۲
پریشانی هیجانی (قبل)	۱/۰۴	۰/۲۳

همان گونه که ملاحظه می شود در این آزمون، سطوح احتمال در کلیه متغیرهای تحقیق بزرگتر از سطح خطا ۰,۰۵ می باشد.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه
JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



خلاصه تحلیل کواریانس پریشانی هیجانی در گروه‌های آزمایش و کنترل با حذف اثر متقابل

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
همپراش	۵۳/۳۹	۱	۵۳/۳۹	۱۶/۵۱	۰/۰۰۰	۰/۳۷
پیش‌آزمون	۱۲۰۰/۴۱	۱	۱۲۰۰/۴۱	۳۷۱/۲۰	۰/۰۰۰	۰/۹۳
بین گروهها	۶۶۱/۹۰	۱	۶۶۱/۹۰	۲۰۴/۶۷	۰/۰۰۰	۰/۸۸
درون گروهها	۸۷/۳۱	۲۷	۳/۲۴			
کل	۲۲۶۵۸	۳۰				

همان طوری که ملاحظه می شود ($\eta^2 = ۰/۰۰$ ، $p = ۰/۰۰$) $F(۱, ۲۷) = ۶۷/۲۰۴$ نشان می دهد بین دو گروه اثر اختلافی وجود دارد. به عبارت دیگر بین پس آزمون پریشانی هیجانی گروه آزمایش با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی هیجانی در نوجوانان مضطرب موثر است. بدین معنی که با آموزش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، پریشانی هیجانی در نوجوانان مضطرب کاهش می یابد. در همین راستا بیرامی و همکاران (۱۳۹۴) در اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در کاهش اضطراب اجتماعی و نگرش های ناکارآمد نوجوانان، نشان داد که بین میانگین نمره های پس آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری وجود داشت. به طوری که میزان اضطراب اجتماعی و نگرش های ناکارآمد در افراد تحت مداخله به طور چشمگیری کاهش پیدا کرده بود. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند باعث افزایش سلامت روانشناختی در نوجوانان شود. همچنین بیگل و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی با هدف تعیین اثربخشی ذهن آگاهی بر نشانگان روان شناختی بیماران مبتلا به سرطان پستان نشان داده شد که مشارکت در مداخله درمانی ذهن آگاهی منجر به واکنش کمتر به پریشانی هیجانی و پذیرش بیشتر آسفتگی های روانی می شود.

در تبیین این یافته می توان گفت که ذهن آگاهی و مهارت های مربوط به ذهن آگاهی موجب می شوند که افراد در برابر تجارب، حوادث و ناکامی ها، اشتغال ذهنی کمتر، تفکر منطقی بهتر و تفسیر صحیح از عملکرد خود نشان دهند و از این طریق پریشانی هیجانی کمتری را تجربه کنند. داشتن ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی سالم مرتبط با ذهن آگاهی، مهارت های مقابله ای را تقویت می کنند و این باعث می شود تعاملات شناختی موثری شکل گرفته و سلامت روانی را ارتقاء و افزایش یابد (رضایی، ۱۳۹۵). توجه آگاهانه به

رویدادهای بیرونی و درونی در افراد دارای ویژگی ذهن آگاهی، باعث می شود که آنها به همهی رویدادها نگرشی خنثی داشته باشند و فقط رویدادها را توصیف کنند بدون این که در پی ارزیابی آنها باشند. بدین ترتیب پریشانی هیجانی کمتری را تجربه می کنند و کمتر از لحاظ جسمانی و روانی و نیز در روابط بین فردی و اجتماعی دار مشکل می شوند. گایسینگر و آنترینر (۲۰۱۶) نتیجه گیری در ذهن آگاهی، فرد در هر لحظه از شیوه ذهنی خود، آگاه می شود و مهارت های شناسایی شیوه های مفیدتر را فرا می گیرد و شخص یاد می گیرد که ذهن را از یک شیوه به سوی شیوه دیگر حرکت دهد. بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر حرمت خود در نوجوانان مضطرب موثر است. بدین معنی که آموزش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، حرمت خود در نوجوانان مضطرب افزایش می یابد. در همین راستا گل پورچمرکوهی و محمدامینی (۱۳۹۱) در پژوهشی به بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر افزایش ابراز وجود و کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان پرداخت هاند. نتایج تحلیل واریانس چندعاملی بین گروه های آزمایش و کنترل در متغیرهای ابراز وجود و اضطراب امتحان تفاوت معنادار نشان داد. همچنین نتایج مطالعه رایان و دسی (۲۰۱۳) نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می کند. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی از طریق سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید. در تبیین این یافته می توان گفت که، که حرمت خود جزء شناختی شخصیت انسان می باشد و تغییر شناختی در درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به این صورت ایجاد می شود که شرکت کنندگان ترغیب می شوند به تنش به عنوان یک چالش و نه یک تهدید بنگرند، و افکارشان را بدون قضاوت و داوری در مورد آنها بپذیرند. همچنین به شرکت کنندگان آموزش داده می شود هرگاه افکار یا احساس منفی در آنها ایجاد شد اجازه دهند که افکار به همان صورت در ذهنشان باقی

بمانند، به علاوه الگوهای برای آموزش مهارت های تمرکززدایی فراهم می کنند و از روش هایی برای پردازش اطلاعاتی که چرخه های فکر - خلق را تداوم می بخشد، استفاده می کنند که مجموع این عوامل باعث افزایش حرمت خود می شود.

بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس ادراک شده در نوجوانان مضطرب موثر است. بدین معنی که فرضیه سوم پژوهش حاضر مبنی بر تاثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، استرس ادراک شده در نوجوانان مضطرب کاهش می یابد. در همین راستا عر بقائنی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی نشان داد که روش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر افزایش جرئتورزی تاثیر داشته است. این آموزش ذهن آگاهی و کاهش اضطراب نیز تفاوت معنی دار مشاهده شد. همچنین خدابخش و رحیم (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان اثر بخشی درمان ترکیبی شناختی- رفتاری و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در درمان یک مورد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، نتایج به دست آمده حاکی از موثر بودن روش درمان ترکیبی شناختی- رفتاری و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب و افکار خودآیند و نیز بهبود سلامت روانی است. در تبیین این یافته می توان گفت که، ذهن آگاهی با مراقبه و نشستن های طولانی مدت و بدون حرکت، روی حس های درد در بدن و مفاصل تمرکز می کند و بدون تکان خوردن و نشان دادن واکنش های هیجانی به این دردها، فقط نظاره گر می باشند. همچنین این مشاهده گری می تواند پاسخ های هیجانی را که به وسیله درد فراخوانی شده اند، کاهش می دهد.

بنابراین تمرین مهارت ذهن آگاهی، توانایی مراجعان، برای تحمل حالت های هیجانی منفی را افزایش می دهد و آنها را به مقابله مؤثر قادر می سازد. به نظر می رسد چنین حالتی می تواند استرس ادراک شده را کاهش دهد. در واقع، انجام مستمر تمرین های ذهن آگاهی، شناخت و آگاهی ما را از بدن، احساسات و افکارمان افزایش می

دهد. در ذهن آگاهی، توجه به بدن و تنفس تمرین می شود و ما از حس های مختلفی که در بدن و حتی تنفس خود تجربه می کنیم، آگاه می شویم. همچنین در می یابیم زمانی که در حالت خشم و عصبانیت بدنمان گرم می شود و یا در حالت ترس، ضربان قلبمان افزایش می یابد و تنفس مان تغییر می کند و کوتاه و تند می شود، با انجام تمرین های یوگا، توجه به بدن را هرچه بیشتر تجربه می کنیم و این آگاهی کنترل بعدی را زمینه سازی می کند (کاویانی و همکاران، ۱۳۹۰). این پژوهش بر روی کلیه نوجوانان مضطرب شهر بابل که در سال اول تا سوم دبیرستان انجام شده و به همین علت نتایج به دست آمده برای همین جامعه کاربرد دارد و تعمیم دهی آن به جوامع، جنسیت و مقاطع سنی دیگر مشکل بوده و بایستی با احتیاط صورت پذیرد. همچنین با توجه به تأثیرات مثبتی که این شیوه آموزش بر نوجوانان مضطرب دارد، پیشنهاد می شود کلینیک های تخصصی اقدام به برگزاری دوره های آموزشی از طریق ذهن آگاهی کنند تا نوجوانان مضطرب از فواید آن بهره مند شوند. و گنجاندن تقویت ذهن آگاهی، در برنامه های آموزشی مدارس و دانشگاه به منظور بهبود نوجوانان مضطرب ضروری می نماید.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس و اسدی، سمانه. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر آگاهی بر پردازش هیجان در پرستاران مضطرب. نشریه آموزش پرستاری. دوره ۱، شماره ۹، ص. ۲۳ - ۱۷.
- اصغری، فرهاد، قاسمی جوبنه، رضا، حسینی صدیق، مریم السادات، جامعی، مینو. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و کیفیت زندگی زنان دارای همسر معتاد. فرهنگ مشاوره و روان درمانی. دوره ۷، شماره ۲۶، صص ۱۱۵-۱۳۲.
- برجعلی، احمد (۱۳۹۳). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش تعارضات والد-فرزندی در نوجوانان. مجله علوم رفتار. دوره ۷، ش ۱، ص. ۶ - ۱.
- بیرامی، منصور، موحدی، یزدان، علیزاده، جابر. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در کاهش اضطراب اجتماعی و نگرش های ناکارآمد نوجوانان. دو فصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی. سال چهارم، شماره ۱، (پیاپی) ۷، ص. ۵۲ - ۴۱.
- جوشن لو، محسن، قانلی، غلامحسین. (۱۳۹۰). بررسی مجدد پایایی و اعتبار مقیاس حرمت خود روزنبرگ در ایران. دانشور رفتار. سال ۱۵، شماره ۳۱، ص. ۵۶ - ۴۹.
- خدابخش، روشنک و جارونی، هانیه. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان ترکیبی شناختی-رفتاری و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در درمان یک مورد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. مطالعات روانشناسی بالینی. دوره ۴، شماره ۱۳، ص. ۱۴۷ - ۱۲۱.
- رضایی، خلیل. (۱۳۹۵). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی عمومی و اضطراب امتحان دانش آموزان دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی پردیس علوم تحقیقات شاهرود.

عرب قائنی، ماریه، هاشمیان، کیانوش، مجتبایی، مینا، مجدآرا، الهه، آقاییکی، آتوسا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر افزایش جرئت ورزی در دانشجویان مضطرب. مجله پزشکی ارومیه. دوره بیست و هشتم، شماره دوم، ص. ۱۱۹ - ۱۲۹.

قادری، سارا، غلامرضایی، سیمین، رضایی، فاطمه. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده و اختلال خوردن در دانش آموزان مبتلا به علائم اختلال خوردن. مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، دوره ۲۷، شماره ۹، ص ۸-۱۸.

کاویانی، حسین؛ حاتمی، ندا و شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش کیفیت زندگی در افراد افسرده غیربیمار. فصلنامه تازه های علوم شناختی، ص. ۶۲ - ۴۰.

گل پور چمرکوهی، رضا و محمد امینی، زرار. (۱۳۹۰). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی بر افزایش ابراز وجود در دانش آموزان مبتلا به اضطراب. مجله ی روان شناسی مدرسه.

Baer, Ruth. A. (۲۰۱۰). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: science and practice*, (۱۰), ۱۲۵-۱۴۳.

Biegel GM, Brown KW, Shapiro SL, Schubert CM. (۲۰۱۴). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*; ۷۷(۵):۸۵۵.

Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell, J.D. (۲۰۱۰). Addressing fundamental questions about Mindfulness. *Psychology Inquiry*, ۱۸ (۴), ۲۷۲-۲۸۱.

Chambers R, Gullone E, Allen NB. (۲۰۱۰). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review*; ۲۹(۶):۵۶۰-۷۲.

Duncan LG, Baradacke N. (۲۰۱۰). Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During the Perinatal Period. *J Child Fam Stud*; ۱۹:۱۹۰-۲۰۲.

Gaiswinkler, L., & Unterrainer, H. (۲۰۱۶). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary Therapies in Medicine*, ۲۶, ۱۲۳-۱۲۷.

Ganji T, Hosseini AF. (۲۰۰۶). Spirituality and anxiety in nursing students of faculty of nursing and midwifery iran university of medical science. *Iran J Nurs.*; ۲۳(۶۴):۴۴-۵۱.

Godfrin KA, Heeringen C. (۲۰۱۲). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behaviour Research and Therapy*; ۴۸: ۷۳۸-۷۴۶.

Maruta T, Colligan RC, Malinchoc M, Offord KP. (۲۰۱۲). Optimism/pessimism assessed in the ۱۹۶۰s and self-reported health status ۳۰ years later. *Mayo Clin Proc*; ۷۷(۸): ۷۴۸-۵۳.

Morone NE, Greco CM, Weiner DK. (۲۰۱۰). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: a randomized controlled pilot study. *Pain*; ۱۳۴:۳۱۰-۹.

Morrow, A. (۲۰۱۱). Stress Definition. Retrieved from: [Dying. About. com / od / glossary /g / stress. htm](http://Dying.About.com/od/glossary/g/stress.htm).

Pearlin LI, Turner HA. (۲۰۱۳). The family as a context of the stress process. *Stress and health: Issues in research methodology*; ۱۴۳-۶۵.

Ryan RM, Deci EL. (۲۰۱۳). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol. Jan*; ۱: ۶۸-۷۸.

Siegel RD. (۲۰۱۷). *The mindfulness solution every day practices for every day problems*. New York: Guilford.

Strassle CG, McKee EA, Plant DD. (۲۰۱۰). Optimism as an indicator of psychological health: Using psychological assessment wisely. *Journal of personality assessment*; ۱۲: ۱۹۰-۹.

Teasdale JD, Segal ZV, Williams JM, Ridgeway VA, Soulsby JM, Lau MA. (۲۰۱۰). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *J Consult Clin Psychol*; ۶۸(۴):۶۱۵-۲۳.

Van der Valden, A, M., Kuyken, W., Wattar, U., Crane, C., Pallesen, J, K., & et al. (۲۰۱۵). A systematic review of mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy in the treatment of recurrent major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, ۳۷, ۲۶-۳۹.

Weinstein N, Brown KW, Ryan RM. (۲۰۱۲). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *J Res Pers*; ۴۳(۳):۳۷۴-۸۵.

Zeidan F, Gordon NS, Merchant J, Goolkasian P. (۲۰۱۰). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. J Pain; ۱۱(۳):۱۹۹-

۲۰۹.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

