



تأثیر دعا در مدیریت و کنترل ذهن (با نگاهی نو به مسئله استجابات دعا)

الهه مهدیان^۱

نجمه خراسانی^۲

سلاله اخلاقی^۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۳۰

چکیده

امروزه مبحث ذهن، مدیریت و کنترل آن، از مباحث مهمی است که مورد توجه اندیشمندان قرار گرفته است و برای در اختیار گرفتن آن، راه‌کارهای مختلفی ارائه شده است. دعا، یکی از راه‌کارهای دین برای برون‌رفت از قالب‌های فکری است که انسان هویت فکری گرفتار آن است. انسان هویت فکری، انسانی است که اسیر من‌های متضادی است که بر اثر تربیت خانوادگی و اجتماعی، ذهن به عنوان «ارزش» به او تحمیل می‌کند. در صورتی که آنها مبنای واقعی نداشته و بر پایه برداشت فرد از واقعیت و بر اساس توهم و پندار در ذهن وی شکل گرفته است. رابطه دعا و ذهن، یک رابطه متقابل و دوطرفه است و همین امر، ضرورت این پژوهش را بیش از پیش روشن می‌سازد. در این مقاله، ضمن تبیین مباحث کنترل ذهن بر اساس کتاب «تفکر زائد» از محمدجعفر مصفا تلاش شده است تا به با رویکردی توصیفی - تحلیلی نشان دهد که به وسیله دعا می‌توان با واقعیت پدیده‌های هستی رو به رو شد و آنها را آن‌گونه که هستند به نظاره نشست و با توجه و تمرکز بر قدرت مرکزی عالم هستی یعنی، قدرت خداوند می‌توان ذهن را از تشمت و پراکندگی رها ساخت؛ پس از رها شدن ذهن است که می‌توان شرایط استجابات دعا همچون انقطاع الی الله و مقام رضا را نیز در قلب به وجود آورد.

واژگان کلیدی: کنترل ذهن، انسان هویت فکری، دعا، استجابات دعا

۱- طلبه سطح سه کلام اسلامی مؤسسه آموزش عالی مجتهدیه امین اصفهان؛ elahehmahdian1367@gmail.com

۲- طلبه سطح سه کلام اسلامی مؤسسه آموزش عالی مجتهدیه امین اصفهان؛ najmeh.kh.setareh@gmail.com

۳- طلبه سطح سه اخلاق و تربیت اسلامی مؤسسه آموزش عالی فاطمه‌زها خوراسگان؛ yasaheb12alzaman@gmail.com

۱. مقدمه

مباحث مربوط به ذهن، دانشی نوپدید است و سابقهٔ چندانی ندارد. امروزه این مباحث به صورت جدی در محافل علمی و آکادمیک دنیا مطرح است. هر چند این مباحث به صورت پراکنده مطرح شده و ساختار مبنایی مشخصی ندارد و هر پژوهشگری از منظری متفاوت، به تلقی خود از مسائل مربوط به ذهن پرداخته است. این در حالی است که در کشور ما این مباحث، آن طور که شایسته است، شناخته شده نیست و به آن پرداخته نشده است. با این حال این شاخهٔ علمی امروزه اهمیت فوق‌العاده‌ای یافته و رو به رشد است. چرا که مسائل مربوط به ذهن، تأثیرات مستقیم و بی‌واسطه‌ای بر جریان عالم طبیعت و فراطبیعت دارد. از این رو به نظر می‌رسد آشنایی با مسائل ذهن و کارکردهای آن و تطبیق مسائل آن با آموزه‌های دینی یک امر لازم و ضروری است.

اسلام به عنوان یک مکتب انسان‌ساز، تأکید زیادی بر تربیت انسان‌ها دارد. یکی از مراحل تربیتی اسلام، «تربیت ذهن» انسان است که امروزه با عنوان مدیریت و کنترل ذهن مطرح است. چرا که ذهن دریچهٔ ورود به قلب به عنوان مرکز روح انسان است. بنابراین، یکی از راه‌های کنترل و مدیریت ذهن در آموزه‌های دینی، مبحث «دعا و نیایش» است.

پژوهش حاضر، با بررسی تأثیر دعا بر مدیریت و کنترل ذهن و همچنین به بررسی تأثیر متقابل آن بر استجابات دعا می‌پردازد. دعا یک فرایند شفابخش است که ساز و کار تأثیر این روش، در مدیریت ذهن و مسائل ذهن در این مبحث به اثبات خواهد رسید. لذا در این نوشتار، ضمن تبیین مختصری از مفاهیم و مبنای مبحث کنترل ذهن، برگرفته از دیدگاه‌های «محمدجعفر مصفا» که به صورت ویژه در آثار خود به مسائل ذهن پرداخته است، علاوه بر تبیین مباحث مرتبط با ذهن، تحلیلی نو و منطبق بر احادیث از مسئله دعا و شرایط تحقق استجابات دعا مطرح می‌گردد. از جمله دلایل استناد این پژوهش به دیدگاه محمدجعفر مصفا در مسئلهٔ ذهن بدین خاطر است که ایشان مباحث ذهن را در جهت خودشناسی به گونه‌ای مطرح کرده است که انسان بتواند ذهن را از زندان خودپند ساختگی و روانی خویش برهاند و به خود حقیقی‌اش نزدیک گرداند. اما در سایر دیدگاه‌های ناظر به ذهن، به گفتهٔ مرحوم مصفا «خودشناسی» به معنی تغییر جهت رویاهاست و کمک کردن به بیمار که خواب‌های خوب ببیند نه این‌که از خواب بیدار شود. این نوع خودشناسی، نوعی لالایی و تخدیر است که از دایرهٔ بستهٔ رویا، خارج نمی‌شود. کار این سیستم‌ها، تغییر سلول انسان، در زندان ذهن است نه رهایی از این زندان. آنها نوعی وصلهٔ پینه کردن هویت و تخدیر و تسکین موقتی را، به جای رهایی جا می‌زنند. در حالی‌که منتهای خودشناسی آن است که بفهمی خودی وجود ندارد (مصفا، ۱۳۹۸: ۷۶). فرار نکردن از واقعیت و ماندن با آن، یکی از محاسن و در عین حال وجوه تمایز مهم سیستم مصفا، نسبت به سایر سیستم‌ها است. در واقع، وی مشکل را از

سرچشمه حل می‌کند و می‌گوید مشکل، در نگاه انسان و زندگی کردن او در رویا و توهم است و راه‌کار، در بیدار شدن، تازه کردن و دگرگون کردن نگاه فرد به مسئله است. و از آنجایی که دعا و اذکار، انسان را به خود حقیقی خویش و حقیقت مطلق عالم هستی سوق می‌دهد این مقاله بر آن است تا نزدیک‌ترین دیدگاه دربارهٔ مباحث ذهن به دعا را مورد تحلیل و استناد قرار دهد و در صدد است به این سؤالات پاسخ دهد:

- آیا دین به ذهن و مباحث مربوط به کنترل ذهن پرداخته است؟
- دعا چه تأثیری در مدیریت و کنترل ذهن دارد؟
- چه عوامل ذهنی، موجب استجاب دعا می‌گردد؟
- چه رابطه‌ای بین کنترل ذهن و قلب سلیم وجود دارد؟

روشی که در این تحقیق مورد استفاده قرار می‌گیرد، روش توصیفی-تحلیلی است که به صورت کتابخانه‌ای با استناد به آیات و روایات انجام می‌گیرد.

۲. مفاهیم و مبانی نظری

۲-۱- کنترل و مدیریت ذهن

مبحث «مدیریت و کنترل ذهن» امروزه یک موضوع بسیار کلیدی و استراتژیک در جهان است. فرایندی است که از طریق آن یک بازنمایی ذهنی جدید به وسیلهٔ تبدیل اطلاعات و تعامل بین خصوصیات ذهنی، قضاوت، انتزاع، استدلال و حل مسئله ایجاد می‌شود (سیلوا، ۱۳۹۵: ۲۵). مجموعهٔ مسائل پیرامون کنترل ذهن که از جهت‌دهی به افکار گرفته تا تعیین کردن موضوع برای افکار و تعیین این که به هر موضوعی چه مقدار بیندیشد و به چه موضوعاتی نیندیشد، به چه شدت و عمقی توجه کند یا نکند و... همهٔ این موضوعات، امروزه تحت عنوان «مدیریت ذهن» یا «کنترل ذهن» یا «برنامه‌ریزی برای ذهن» در جهان مطرح است. در واقع، کنترل و مدیریت فکر یعنی؛ رام و اهلی کردن فکر. از آنجا که ذهن ما خودسر است و از این شاخه به شاخهٔ دیگر می‌پرد، دشوار است که آن را روی یک موضوع متمرکز نمود و مسیر پیمایش آن هم، قابل پیش‌بینی نیست. کنترل فکر باعث می‌شود که عنان فکر در دست متفکر باشد و به این وسیله او را در رسیدن به سرمنزل مقصود کمک می‌کند و اما نکتهٔ حائز اهمیت آن است که در آثار اندیشمندان اسلامی و علمای اخلاق نیز به مباحث ذهن و مسائل آن به صورت غیرمتمرکز پرداخته شده است؛ اما با عناوینی چون «قوه خیال»، «قوه متخیله»، «خطورات شیطانی» و ... به طور مثال، امام خمینی (ره) در کتاب «چهل حدیث» دربارهٔ کنترل ذهن چنین بیان می‌دارد:

۱- (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ۴۹ - ۵۰)

«بدان که اول شرط از برای مجاهد در این مقام و مقامات دیگر که می‌تواند منشأ غلبه بر شیطان و جنودش شود، حفظ طایر خیال است. چون که این خیال مرغی است؛ بس پرواز کن که در هر آنی به شاخی خود را می‌آویزد و این موجب بسی از بدبختی‌ها است و خیال یکی از دستاویزهای شیطان است که انسان را به واسطه آن بیچاره کرده، به شقاوت دعوت می‌کند. انسان مجاهد که در صدد اصلاح خود برآمده و می‌خواهد باطن را صفایی دهد و آن را از جنود ابلیس خالی کند باید زمام خیال را در دست گیرد و نگذارد هر جا می‌خواهد پرواز کند و مانع شود از این که خیال‌های فاسد باطل برای او پیش آید، از قبیل خیال معاصی و شیطنت. همیشه خیال خود را متوجه امور شریفه کند و این اگرچه در اول امر قدری مشکل به نظر می‌رسد و شیطان و جنودش آن را به نظر، بزرگ جلوه می‌دهند، ولی با قدری مراقبت و مواظبت، امر سهل می‌شود» (موسوی خمینی، ۱۳۶۸: ۱۶).

۲-۲- انسان هویت فکری

ورود به دنیای ذهن و فکر در حقیقت، نگاهی به هنرنمایی خداوند در موجودی به نام انسان است. انسان از ذهن برای توصیف مجموعه‌ای بسیار پیچیده از فرایندهای شناختی خود مانند تحلیل کردن، مقایسه کردن، ارزش‌گذاری کردن، برنامه‌ریزی کردن، تجسم کردن و غیره استفاده می‌کند. رابطه انسان با ذهن به دو صورت است: ۱ - زمانی که انسان بر ذهن خویش مسلط است و او را به هر طرف که می‌خواهد می‌کشانند و ذهن را هدایت و مدیریت می‌کند ۲ - زمانی که فعالیت‌های ذهن از کنترل انسان خارج است و او را به هر طرف که می‌خواهد می‌کشانند. در این حالت، انسان همانند قایقرانی است که در دریای متلاطم و طوفانی اسیر شده است و قایق ذهن، او را همچون پر کاهی به این طرف و آن طرف می‌کشانند. در چنین موقعیتی است که افکاری زائد و آسیب‌زا به سراغ انسان می‌آید. این تفکرات آسیب‌زا می‌تواند روابط انسان را با دیگران تحت شعاع قرار دهد، بهداشت روانی او را لطمه بزند و آرامش وی را دستخوش تغییر قرار دهد. در واقع، این تفکرات از دو منشأ سرچشمه می‌گیرد: الف. منشأ درونی: این نوع تفکرات از درون آدمی سر برمی‌آورد، نظیر شیوه تفکر و نحوه تفسیری که فرد از حوادث پیرامون خود به عمل می‌آورد و علت آن احساس بی‌ارزشی، احساس بیهودگی، احساس بدبینی نسبت به دیگران، ندانستن جایگاه خود نزد خدا و هستی، فراموشی مقام خلیفه الهی و سیاه شدن فطرت پاک انسانی است. ب. منشأ بیرونی: منشأ این نوع تفکرات، خارج از وجود آدمی است که حوادث، زمینه‌ای برای افکار زائد می‌شود. مانند: ۱ - وجود عامل شکست و ناکامی در زندگی فرد ۲ - بیکاری و بی‌هدفی ۳ - ناهنجاری‌های دیداری و شنیداری ۴ - برهم خوردن تعادل اقتصادی ۵ - محیط ناسالم و دوستان و محیط تربیتی بد و الگوهای ناشایست.



کار ذهن به طور طبیعی تنظیم رابطه انسان با عالم ماده است یعنی؛ کار آن اداره جنبه مادی و واقعی زندگی انسان است یک فعالیت اضافی و فضولانه هم برعهده گرفته است که ابدأ مربوط به آن نیست (مصفا، ۱۳۹۸: ۴۷). ذهن انسان به گونه‌ای، وظیفه ذهن است که این‌گونه مسائل را برای ما حل کند؛ ولی ذهن علاوه بر فعالیت در قلمرو این مسائل و موضوعات، طراحی شده است که رویدادها و اتفاقات زندگی را از دو جنبه نگاه می‌کند: یکی «دید یا رابطه واقعی» و دیگری «دید تعبیری و تفسیری»؛ دید تعبیری و تفسیری برای انسان ذاتی، طبیعی و لازم نیست، بلکه یک فعالیت ذهنی زائد و غیرضروری است که بر مغز انسان تحمیل شده است (مصفا، ۱۳۹۸: ۵-۶). از تراکم تعبیر و تفسیرها در ذهن، یک پدیده موهوم در حافظه انسان شکل می‌گیرد که فرد آن را به عنوان «من^۱» یا «هویت فکری» خویش خواهد شناخت (همان: ۱۱). بنابراین، انسان هویت فکری، یک انسان تأثیرپذیر و واداده است که زندگی‌اش بی‌جهت است (همان: ۱۵۸) و این تأثیرپذیری بدین خاطر است که انسان به دنیای خارج و به خودش از طریق «قالب‌ها» نگاه می‌کند؛ «قالب»، پدیده‌ای است که به وسیله حافظه نگهداری می‌شود و جایش در حافظه است و هرچه در حافظه باشد کیفیت کهنگی و ماندگی دارد (همان: ۳۶). در طی این نگاه، در فرآیند رشد روانی انسان، فرد به وسیله این قالب‌های ذهنی که حاصل جمع صفات و شبه ارزش‌هایی است که جامعه، محیط اجتماعی و خانوادگی به شکلی کاملاً اعتباری و غیرواقعی، در ذهن انسان می‌سازد و از آنها به «ارزش» تعبیر می‌کند، به تدریج وی را از طبیعت، فطرت و اصلتش دور می‌سازد. مصفا در کتاب «تفکر زائد» درباره این ارزش‌های اعتباری ذهنی چنین می‌گوید:

«این صفات و ارزش‌ها را از این رو اعتباری می‌نامیم که نسبتی با خود امور واقع ندارند بلکه حاصل تعابیر ذهنی مایند که چون سایه‌ای بر امور واقع، حمل و آنها را به خوب و بد و مثبت و منفی تقسیم می‌کنیم. انسان برای ارزش‌های تعبیری و تفسیری اهمیتی بیش از واقعیات قائل می‌شود و این ارزش‌ها به عنوان یک ضرورت مبرم و حیاتی مطرح و بر ذهن انسان تحمیل می‌شود و انسان چنان شیفته آنها می‌شود و به آنها مشغول می‌گردد که از دنیا و هر آنچه واقعاً در آن می‌گذرد غافل می‌ماند. از ارزش‌های پیرایه‌ای برای خود، هستی و عالم مخصوصی می‌سازد و در آن عالم خودساخته به سر می‌برد» (مصفا، ۱۳۹۸: ۹).

و سپس فرد این صفات و ارزش‌ها را به مرکزی ذهنی به نام «من» منتسب می‌کند و حساری به دور این مرکز می‌کشد و به جای عمل کردن سیال، طبیعی و خود به خودی، گوش به فرمان آن من ذهنی و ساختگی می‌سپارد و از آن پس هم و غم فرد، جمع‌آوری صفات ارزشی و جامعه‌پسند

۱- من به پدیده ای می‌گوییم که جایش در حافظه است و حیات خود را به وسیله نشخوار فکر ادامه می‌دهد در حقیقت این پدیده زائده‌ای است فکری و بیگانه در وجود ما و مسبب تمام رنج‌های ما این پدیده است نه حالات و کیفیات اصیل و رای فکر (مصفا، ۱۳۹۸: ۳۰).

برای این مرکز و سنگر گرفتن در این حصار، برای دفاع از آن و حمله به هویت‌های رقیب، خواهد شد و دل به تحسین و تمجید مردم خواهد داد. ذهن و جسمش را برای گرفتن این تحسین و تمجیدها به استخدام و بردگی هویتی مجازی و هوایی می‌کشاند و همیشه نگران قضاوت دیگران از خویش می‌گردد. لذا، ذهن و روانش کیفیت‌رهایی، وارستگی و حرکت بی مانع را ندارد. در واقع، این تعبیر ذهنی، واژه‌ها و تصاویر هستند که فرد را وادار به انجام صفات ارزشی و به دست آوردن شخصیت جامعه‌پسند، به خواب شخصیت می‌رود و عمری را در توهم و تخیل به سر می‌برد. رابطه حسی و بلا واسطه‌اش با زندگی تبدیل می‌شود به رابطه فکری، تصویری، واژه‌ای، خیالی و موهوم که دیگر حقیقت زندگی را حس و لمس نمی‌کند و این‌گونه می‌شود که ذهن انسان هویت فکری، لانه صدها من متفاوت و متضاد می‌شود و هریک از من‌ها ادعایی دارد، هدف‌هایی دارد، خواسته‌ها و احتیاجاتی دارد که با بقیه متفاوت است. یک فکر با فکر دیگر در تضاد است، یک احساس با احساس دیگر در تضاد است. گذشته با آینده و هر دوی آنها با حال در تضاد است. این حالت را مصفا چنین توصیف می‌کند:

«همه چیز در وجود وی به هم ریخته و ناجور است. هر گوشه از وجود او برای خود، سازی می‌زند و ادعایی دارد که با بقیه متفاوت و متضاد است. یکی از مسائل ناشی از تضاد این است که زندگی انسان را بی مسیر و بی‌هدف می‌گرداند انسانی که در تضاد به سر می‌برد، نمی‌تواند در هیچ زمینه‌ای هم‌گون باشد. هیچ چیز را نمی‌تواند به طور جدی و با تمام وجود بخواند. خواسته‌هایش همه کیفیت شد، نشد نشد دارد» (مصفا، ۱۳۹۸: ۶۹).

معنای این جریان آن است که به جای ارتباط با خود زندگی با سایه زندگی رابطه برقرار می‌کند. این‌که گفته می‌شود که انسان در خواب زندگی می‌کند به این معناست که زندگی واقعی را از دست داده و از واقعیات زندگی منفک شده است و از اوام، پندارها، تصاویر و تعبیر برای خود یک زندگی و یک عالم ذهنی ساخته است و در آن عالم رویاگونه به سر می‌برد (همان: ۹). بر این اساس، انسان هویت فکری تصور می‌کند که مجموعه تصاویر و توصیفات لفظی را که در قالب و تحت عنوان «شخصیت» ریخته است، ما به ازای واقعی دارد. ذهن وقتی به یک درخت فکر می‌کند این درخت، ما به ازای خارجی دارد ولی اندیشه حقارت و تشخص، اعتبار ذهن است و مصداق خارجی ندارد. این اندیشه دوم است که دور فرد حصار و سنگر می‌کشد و او را از مجموعه سیال، جاری و پیوسته نوشونده کائنات، جدا می‌کند و ساکن و بی‌تحرک می‌سازد و احساس جدایی، انزوا و بی‌ثباتی به او می‌دهد و این‌گونه است که انسان‌های هویت فکری در قالب‌های هویتی و شخصیتی، یکدیگر را به چشم رقیب می‌بینند و آشکار و پنهان، به هم نفرت می‌ورزند؛ ولی بدون این دیوارها و قالب‌های شخصیتی، رابطه انسان‌ها بر اساس عشق و فطرت اصیل انسانی خواهد بود.

از دیگر ویژگی‌های هویت فکری می‌توان به مقایسه کردن، زمانمندی، عادت‌مندی و خودباختگی اشاره نمود که مصفا «خودباختگی» را مهم‌تر از همه می‌داند که طی آن مهار انسان، از طریق نخی نامرئی به قضاوت دیگران وصل می‌شود. به قول وی، انسان‌ها برای یکدیگر، یک عامل فشار ذهنی هستند که از هم حساب می‌برند. اعتقادات آن‌ها حاصل القائات دیگران است. در واقع انسان هویت فکری، انسان دست دوم و نقل قولی است. زندگی او دویندی بی‌پایان، به دنبال طلب‌های موهوم شخصیتی به منظور نقد کردن آنان است. علت سیری‌ناپذیری انسان این است که ارزش‌های اعتباری، غذای واقعی نیستند و به طور طبیعی انسان نمی‌تواند با خوردن خیال و توهم سیر شود. انسان هویت فکری، شخصیتی معلق و پا در هوا دارد که رفع تعلیق حالت خوف و رجایش، موکول و مشروط به امضای دیگران است.

یکی از خصوصیات اساسی ارزش‌های تعبیری که در قبل اشاره شد؛ کیفیت «مقایسه‌ای بودن» آن‌هاست. هر ارزش تعبیری و قراردادی تنها از طریق مقایسه با ضد خودش قابل تصور است (مصفا، ۱۳۹۸: ۱۱). مقایسه، عامل مبهم پر و بال دادن به هویت فکری است که بر اساس آن، انسان با مقایسه وضع موجود با وضع ایده‌آلی، بین امروز و فردا و بین این‌جا و آن‌جا، زندگی‌اش را در فاصله دویندی بی‌پایان و فراری دائمی از حال به آینده تلف می‌کند. در مقایسه، وجود رقابت و مبارزه پنهان با دیگری مستتر است (همان: ۱۲). به علت مقایسه‌ای بودن، وضع ارزش‌های اعتباری و ذهنی بسیار ناپایدار و غیر قابل اطمینان است. به عبارت دیگر؛ انسان هویت فکری، ساختمان روانی و هویت خود را بر پدیده‌ای بنا کرده است که هر لحظه دگرگون خواهد شد. هر لحظه متزلزل و از این رو به آن رو خواهد شد. در این صورت انسان در یک ترس، دلهره، یأس، بی‌اعتمادی و احساس نالایمی عمیق و همیشگی به سر خواهد برد (همان: ۱۵). در جریان مقایسه، مدام ارزشی را به فرد می‌دهند و پس می‌گیرند. با توجه به این‌که ارزش‌های ذهنی، حیات، هستی و هویت روانی انسان هویت فکری را تشکیل می‌دهند هر ارزشی که از وی گرفته می‌شود در حقیقت انگار یک تکه از وجودش را کنده‌اند، یک گوشه از حیات روانی او را مختل کرده‌اند (همان: ۱۵). زمانی که مقایسه و رقابت، حاکم بر روابط انسان‌هاست؛ امید، عشق و محبت اصیل یک امر محال است. تا وقتی رقابت وجود دارد، احساس حقارت و ترس هم وجود خواهد داشت و این دو مخل عشق و هرگونه احساس مطلوبند. اگر ارزش‌های انسان هویت فکری بر دیگران غلبه کند، احساس سرمستی در وی ایجاد می‌شود و همواره ترس آن دارد که از وی گرفته شود (همان: ۱۶). مسئله دیگری که از رابطه رقابتی و مقایسه‌ای به بار می‌آید این است که انسان خود به خود به طرف یک زندگی سطحی، نمایشی، متظاهرانه و بی‌عمق کشانده می‌شود. بعد از این‌که انسان در صحنه جنگ قرار گرفت و همه چیز را به عنوان ابزار رقابت نگاه کرد، علاقه‌اش خود به خود به نفس پدیده‌ها و به خاطر خود آنها از بین می‌رود و امور زندگی را نه تنها فقط از یک بُعد نگاه می‌کند بلکه همان یک بُعد را هم به



طور اصولی و اساسی نگاه نمی‌کند، به هر چیز فقط تا آن حد علاقه و توجه پیدا می‌کند که بتواند به وسیله آن برتری خود را نسبت به رقبای شناخته و ناشناخته ابراز کند (همان: ۱۸).

۳. دین و کنترل ذهن

بزرگ‌ترین مهارت یک انسان، توانایی او در کنترل ذهن است. مسیر رسیدن به هر موفقیت و سعادت نیز از ذهن می‌گذرد. اگر انسانی بخواهد تغییرات بزرگی در زندگی خویش ایجاد کند، بایسته است در گام نخست، تغییر را از ذهن خود، شروع نماید و به کنترل ذهن بپردازد. یکی از مشکلاتی که افراد، همواره از آن رنج می‌برند، نابسامانی و پراکندگی افکار است. نتیجه نابسامانی افکار، بیماری‌های روحی و اختلالات شخصیتی و رفتاری است. بی‌تردید، افراد بسیاری فرصت‌های خود را به خاطر این تفکرات غیرمنطقی از دست می‌دهند؛ از این رو پالایش، اصلاح و تنظیم تفکر، بسیار حائز اهمیت است که می‌توان با مهارت‌ها و راه‌کارهای دینی آن را در یک مسیر صحیح قرارداد و تربیت نمود.

برای انسان، دو نوع رفتار قابل تصور است: یکی رفتارهای روحی - فکری و دیگری رفتارهای بدنی. رفتارهای روحی، ناشی از رفتارهای ذهنی هستند که به فکر و توجه انسان مربوط می‌شوند. رفتار اعضا و جوارحی، مانند: حرف‌زدن، شنیدن، دیدن، راه رفتن و ... بخش عمده‌ای از رفتارهای انسان را تشکیل می‌دهد و احکام حلیت و حرمت، بیشتر ناظر به چنین رفتارهایی است. اما، مأموریت اصلی دین، تنها بیان احکام بدنی نیست؛ بلکه تغییر رفتار درونی و روحی انسان که مرکز آن «فکر و ذهن» است، بنیان آموزه‌های دینی را تشکیل می‌دهد. طبق بررسی‌های انجام شده در این پژوهش، دین به اشکال مختلف و در قالب اموری همچون نماز، توبه، استغفار، توکل، دوری از آرزوهای دور و دراز، دعا، ذکر و ... به مبحث کنترل و مدیریت ذهن پرداخته است که در این جستار، تنها به تبیین تأثیر دعا در کنترل ذهن پرداخته می‌گردد.

۴. تأثیر دعا در کنترل ذهن

برای هر فردی، بر پایه نیاز فطری به آرامش و احساس اتکای به حقیقتی والا، نیایش و دعا امری ضروری و قابل احترام است. علت تأکید اسلام بر ذکر پیوسته خداوند، این است که انسان در خلال زندگی دنیوی، لحظه به لحظه ممکن است استرس‌ها و فشارهای روانی گوناگونی را تجربه کند که غلبه بر آنها به تدریج از قدرت روحی و روانی انسان کاسته و زمینه را برای ایجاد بیماری‌های خطرناک روانی و گاه جسمی فراهم می‌سازد. بنابراین، از آنجایی که هدف دعا، ارتقای وجودی انسان است، او باید با ارتباط دادن خویش به منبع و سرچشمه هستی و استمداد قلبی از او، پیوسته بر قدرت روحی و روانی خود بیفزاید. تأثیر دعا بر ذهن انسان از دو جنبه قابل بررسی است: یکی ماهیت دعا به عنوان وسیله‌ای برای ارتباط با وجودی ماورای هستی و اتکا به قدرت لایزال اوست که همین امر ذهن را از تشتت و پراکندگی در هستی می‌رهاند و به کانون توجه



هستی می‌کشاند و دیگر این‌که وجود مضامین متعالی در دعاها به گونه‌ای طراحی شده است که ذهن را متوجه واقعیات هستی کرده و افکار متوهمانه حاصل از القائات شیطانی را از ذهن او دور می‌سازد.

۱-۴- واقعیت بینی

یکی از مهم‌ترین تأثیرات دعا بر ذهن، «مواجهه با واقعیت پدیده‌ها» است. از آن‌جایی که ذهن انسان به گونه‌ای طراحی شده است که رویدادها و اتفاقات زندگی را از دو جنبه نگاه می‌کند: یکی «دید یا رابطه واقعی»، دیگری «دید تعبیری و تفسیری»؛ دید تعبیری و تفسیری برای انسان ذاتی، طبیعی و لازم نیست، بلکه یک فعالیت ذهنی زائد و غیرضروری است که بر مغز انسان تحمیل شده است (مصفا، ۱۳۹۸: ۵-۶). این دید تعبیری و تفسیری انسان نسبت به پدیده‌ها، سایه‌ای از واقعیت است نه خود واقعیت. همین ویژگی ذهنی باعث می‌شود انسان نتواند به کنه و ماهیت پدیده‌ها پی ببرد و آنها را آن‌گونه که هستند به نظاره بنشیند. ادعیه و مضامین به کار رفته در آن، به گونه‌ای بیان شده است که ذهن را از این برداشت‌ها و تفاسیر قالبی و غیرواقعی خالی کرده و سمت و سوی ذهن را به سرچشمه واقعیت عالم کائنات رهنمون می‌سازد. اهمیت این امر (مواجهه با واقعیت اشیاء) تا بدان جاست که پیامبر عظیم شأن اسلام (ص) در دعای هر روزه خود، از خداوند درخواست می‌کند که اشیاء و پدیده‌ها را آن‌گونه که هستند به او نشان دهد: «اللهم ارنی الحق کما عندک» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۴: ۱۰) یا در عبارتی دیگر «اللهم ارنی الاشیاء کما هی» (ابن ابی جمهور، ۱۴۰۳ق: ۱۳۲). همچنین در فرازی از دعای بعد نماز عشا از امام صادق (ع) نقل شده است:

«اللهم ارنی الحق حقا حتی اتبعه و ارنی الباطل حتی اجتنبه و لا تجعلها علی متشابهین فاتبع هوای بغیر هدی منک»؛ «خداوندا واقعیت حق را به من نشان بده تا از آن پیروی کنم و باطل را به من بنمایان تا از آن دوری ورزم و حق و باطل را بر من مشتبه نسا که در نتیجه از هوای نفس خود به دور از هدایت، پیروی نمایم» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۸۶: ۱۲۰).

۲-۴- حسن ظن به خدا

به طور کلی اعمال انسان را می‌توان در سه عرصه مختلف، بررسی کرد؛ عرصه عمل اعضا و جوارح انسان (مثل: نمازخواندن، صدقه دادن و ...)، عرصه اعمال قلبی (مثل: محبت ورزیدن به اولیای خدا، خوف و شوق و ...) و دیگری، عرصه اعمال ذهنی است. اهمیت عرصه عمل ذهن نسبت به دو عرصه دیگر بدین دلیل است که حتی در روز قیامت هم فعالیت ذهنی، متحقق است. در روایت است که روز قیامت، وقتی به حساب بنده‌ای رسیدگی می‌شود و می‌خواهند او را به جهنم ببرند، او در لحظه آخر برمی‌گردد، به عقب نگاه می‌کند، خداوند می‌فرماید: «بنده من را به موقف حساب بیاورید. بعد به او می‌فرماید: چرا عقب را نگاه می‌کردی؟ می‌گوید: خدایا فکر نمی‌کردم

عذابم کنی! خداوند می‌فرماید: «به خاطر همین حسن ظن، تو را بخشیدم»^۱ (صدوق، ۱۳۶۸: ۱۷۳). بنابراین، یک اقدام بسیار مؤثر در مدیریت و کنترل ذهن، داشتن «حسن ظن» به خداوند است که در این باره احادیث^۲ زیادی در منابع روایی وجود دارد. نقطه مقابل حسن ظن، «سوء ظن یا بدگمانی» است که بر اساس دیدگاه مصفا ناشی از هویت فکری انسان است. یکی از موارد هویت فکری، تعبیر منفی ذهن است که راه‌هایی از آن، «مواجهه با واقعیت یک پدیده» است که در لسان روایات به «خوش‌گمانی» یا «حسن ظن» به فعل و عمل دیگران تعبیر شده است.

محمدجعفر مصفا در این زمینه می‌گوید: «انسان هویت فکری، یک انسان تأثیرپذیر و داداده است که زندگی‌اش بی‌جهت است (مصفا، ۱۳۹۸: ۱۵۸) و این تأثیرپذیری بدین خاطر است که انسان به دنیای خارج و به خودش از طریق «قالب‌ها» نگاه می‌کند؛ و این قالب‌ها عاملی هستند که باعث می‌شوند انسان نتواند با واقعیت یک پدیده رو به رو شود و به آن حسن ظن داشته باشد؛ بنابراین، بدبینی حاصل از این قالب‌های خودساخته بر ذهن او حاکم می‌شود و باعث می‌شود فرد از دیدن واقعیت محروم گردد. ماهیت دعا فی‌نفسه به گونه‌ای است که ذهن انسان را به سمت واقعی‌ترین پدیده هستی یعنی خداوندگار عالم می‌کشانند. وقتی ذهن با این واقعیت، بدون قالب‌های ذهنی خود ملاقات می‌کند ناخودآگاه مجذوب زیبایی‌های آن حقیقت مطلق می‌شود و حسن ظن به خداوند در ذهن او شکل می‌گیرد. در مضامین دعا‌های وارده در منابع دینی نیز، آموزه‌هایی وجود دارد که گویای این مطلب است. به طور مثال؛ در دعای «مناجات الخائفین»^۳ در بیان حسن ظن به خداوند چنین آمده است: «الهی اتراک بعد الایمان بک تعذبنی ام بعد حیی ایاک تبعدنی ام مع رجائی لرحمتک و صفحک تحرمنی»؛ «خدایا آیا چنین می‌نمایی که پس از ایمانم به تو عذابم نمایی یا پس از عشقم به تو از خود دورم سازی یا با امید به رحمت و چشم‌پوشی‌ات محرومم سازی...». ناگفته پیداست که تکرار این مضامین در دعاها به ذهن کمک می‌کند تا از شر قالب‌های ذهنی متوهمانه خارج شده و با واقعیات هستی آن طور که هستند نظر نماید و با اصلاح فکر، ذهن به وظیفه اصلی خویش که تنظیم روابط انسان با عالم هستی است، می‌پردازد.

۱- *إِنَّ آخَرَ عِنْدِي يُؤْمَرُ بِهِ إِلَى النَّارِ فَيُلْتَفَتُ فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَعْجِلُوهُ فَإِذَا أَتَى بِهِ قَالَ لَهُ عِبْدِي لِمَ التَّفَتُّ فَيَقُولُ يَا رَبِّ مَا كَانَ ظَنِّي بِكَ هَذَا... مَا ظَنُّ بِي هَذَا سَاعَةً مِنْ حَيَاتِهِ خَيْرًا قَطُّ وَ لَوْ ظَنُّ بِي سَاعَةً مِنْ حَيَاتِهِ خَيْرًا مَا رَوَّعْتَهُ بِالنَّارِ أَجِيزُوا لَهُ كَذِبَهُ وَ ادْخُلُوهُ الْجَنَّةَ.*

۲- از امام رضا (علیه‌السلام) روایت است که: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي: إِنَّ خَيْرًا فَخَيْرًا وَ إِنَّ شَرًّا فَشَرًّا. خداوند متعال می‌فرماید: من به همراه گمان بنده مؤمن خود هستم؛ اگر گمانش نسبت به من نیکو است پاداش او هم نیکو و اگر نکوهیده پاداش و کیفرش هم نکوهیده خواهد بود» (عطاردی قوچانی، ۱۳۹۳، ج ۱: ۲۷۳).

و «پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم» می‌فرماید: *حُسْنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ مِنْ عِبَادَةِ اللَّهِ*. خوش‌گمانی نسبت به خدا، خود یکی از عبادت‌های الهی است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷: ۱۶۶).

۳- مفاتیح الجنان

۳-۴- توجه به قدرت الهی

یکی از تأثیراتی که دعا و مضامین آن در مدیریت و کنترل ذهن دارد، توجه دادن ذهن به «قدرت لایزال الهی» است؛ همانطور که در دعای شریف «کمیل»^۱ می‌خوانیم: «بقوتک التی قهرت بها کل شیء... و خضع لها کل شیء... فاسئلک بالقدره التی قدرته...»؛ وقتی ذهن انسان به قدرت خدا توجه کند از قالب‌های فکری خودساخته‌های یافته و می‌تواند بر فکر خود مسلط گردد و خطرات ذهنی‌اش را به کنترل خویش در آورد. همان‌طور که در کتاب «تفکر زائد» اشاره شده است: انسان هویت فکری به واسطه قالب‌های ذهنی که بر اثر تربیت خانواده و محیط بر ذهن او حاکم شده است؛ رابطه حسی و بلاواسطه‌اش با زندگی تبدیل می‌شود به رابطه فکری، تصویری، واژه‌ای، خیالی و موهوم که دیگر حقیقت زندگی را حس و لمس نمی‌کند. ذهن انسان هویت فکری، لانه صدها من متفاوت و متضاد می‌شود و هریک از من‌ها ادعایی دارد، هدف‌هایی دارد، خواسته‌ها و احتیاجاتی دارد که با بقیه متفاوت است. یک فکر با فکر دیگر در تضاد است، یک احساس با احساس دیگر در تضاد است و هرکدام می‌خواهد بر وجود انسان قدرت‌نمایی و حکمرانی کند (مصفا، ۱۳۹۸: ۱۱ و ۶۹)؛ اما زمانی که ذهن انسان به وسیله دعا به یک قدرت در عالم هستی که مطلق حقیقت است و هیچ اوهام و پنداری در آن راه ندارد، متصل گردد؛ ذهن از آشفتگی و پراکندگی من‌های متضاد و متوهمانه پاکسازی شده و رها می‌گردد. در اثر رهاشدگی ذهن از رذائلی چون توقعات نابجا، کینه، حسادت، مقایسه، رقابت و...، ذهن، متوجه تنها موثر در عالم هستی یعنی خداوند متعال می‌گردد و غیر او را همه هیچ می‌بیند و این نهایت و گوهر همه آموزه‌های دینی است که انسان به تفکری برسد که با همه وجود دریا بد «لاموثر فی الوجود الاالله».

۵. تأثیر کنترل ذهن در تحقق استجاب دعا

«استجاب دعا»، پاسخ دادن و پذیرفتن درخواست بندگان از طرف خداست. برای استجاب دعا در روایات و احادیث شروط و موانع گوناگونی بیان شده است. از این رهگذر، اندیشمندان مسلمان در آثار بسیاری از زوایای گوناگون به تبیین این موضوع پرداخته‌اند و لیکن در این نوشتار، با نگاهی نو بر مبنای مباحث کنترل ذهن به این موضوع پرداخته می‌شود.

۱-۵- انقطاع ذهنی از غیر خدا

«انقطاع»، در لغت به معنای «جدایی، بریدگی و گسیختگی» است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱: ۴) و در اصطلاح «تعبیری از حرکت باطنی انسان به سوی ذات باری تعالی است؛ آن هم حرکتی، نه در مکان و طول زمان، بلکه بر فراز مکان و ماورای زمان که بر اساس آن، انسان سالک، اندک اندک تعلقات را از قلب خود دور کرده و تنها به خدای متعال وابسته باشد» (محمدی گیلانی، ۱۳۷۳:



۲۲۹). انقطاع از غیرخدا، یکی از شروط استجابات دعاست که در منابع روایی ما بسیار بر آن تأکید شده است. در روایت است که هنگامی که کسی بخواهد چیزی را از خداوند طلب نماید و خواستار آن است که حتماً دعایش به استجابت برسد، بایستی از همه مردم ناامید شده و هیچ بارقه‌ امیدى جز رحمت خداوند، در دلش نتابد! «إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ لَا يَسْأَلَ رَبَّهُ شَيْئاً إِلَّا أَعْطَاهُ فَلْيَيْئَسْ مِنَ النَّاسِ كُلِّهِمْ وَ لَا يَكُونُ لَهُ رَجَاءٌ إِلَّا عِنْدَ اللَّهِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲: ۱۴۸).

انقطاع مورد نظر در روایات، آن انقطاعی است که توسط انسان و به صورت اختیاری حاصل شود. در واقع، انقطاع اختیاری، همان انقطاع قلبی حاصل از تزکیه است. برای درک این انقطاع، باید حال قلبی دل‌گسستگی از غیر خدا و پیوسته بودن قلب به آن ذات مقدس از روی اختیار و در اثر مجاهده با نفس در درون انسان نهادینه شود. اما این انقطاع قلبی زمانی واقع می‌شود که مرحله تزکیه ذهن و پاکسازی آن از قالب‌های ذهنی و هویت‌های خودساخته فکری به خوبی محقق شده باشد؛ همان خطورات فکری که بر پایه توهم و امور غیر واقعی در ذهنش نقش بسته و خود را به جای واقعیت در فکر انسان می‌نشانند و انسانی که اسیر این قالب‌های ذهنی است، عالم هستی را از همان دریچه‌های قالب‌های فکری می‌بیند و درباره آنها به قضاوت می‌نشیند. در همین راستا، برای کنترل ذهن در ادعیه شریفه، این بحث از دو جهت مورد توجه و نظر قرار گرفته است: یکی از این منظر که انسان هویت فکری که اسیر قالب‌های ذهنی خودساخته است همواره انسانی متوقع از دیگران است و به آنها امید بسته و در حین دعا کردن و طلب حاجت نیز در پس‌زمینه ذهنش به آنها دل‌بسته است و تا زمانی که ذهن خود را از این تعلقات بپوشد و توهم‌آمیز پاک نکند و انقطاع ذهنی حاصل نشود دعا به مرحله استجابت نمی‌رسد؛ زیرا ناامیدی از همه تعلقات به خصوص تعلقات ذهنی که منشأ تعلقات فیزیکی و جسمانی نیز هست، از شروط استجابت دعا در روایات برشمرده شده است. خداوند متعال فرموده است: به عزت و جلالم سوگند، امید بندهام را از همه قطع می‌کنم! همان‌طور که از این روایت استنتاج می‌گردد، انقطاع و ناامیدی از هر آنچه غیر خداست از شروط تکوینی استجابت دعاست که تغییر و تبدیل در آن راهی ندارد. بنابراین، اگر کسی بخواهد دعایش به مرحله استجابت برسد لازم است به مرحله انقطاع ورود پیدا کند که مهم‌ترین مرحله آن، انقطاع ذهنی است. اما اگر فرد به صورت اختیاری از همه تعلقات رها نشود، خداوند زمینه‌ای را فراهم می‌کند که این انقطاع به صورت جبری حاصل شود و دعای فرد به مرحله استجابت برسد.

۱- وَ عِزَّتِي وَ جَلَالِي وَ مَجْدِي وَ ارْتِفَاعِي عَلَى غَرْشِي لِأَقْطَعَنَّ أَمَلَ كُلِّ مُؤْمَلٍ [مِنَ النَّاسِ] غَيْرِي بِإِيَّاسٍ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲: ۶۶).

از منظر مباحث توحیدی نیز پای انسانِ هویت فکری لنگ می‌زند؛ چرا که بینش توحیدی او نیز از همان دریچه تنگ و محدود قالب‌های ذهنی‌اش نشأت می‌گیرد و تصویری که از خدا دارد، تصویری پوچ و باطل است. انسانِ هویت فکری در ذهن خود، بر پایه اوهامات و پندارهای ذهنی، خدایی ساخته و همان را عبادت و پرستش می‌کند و از همان خدای ساخته ذهن خود هم طلب و درخواست می‌کند. به همین خاطر دعایش به مرحله استجابت نمی‌رسد و از آن جهت که انسانِ هویت فکری، جهان را از تنگنای قالب‌های فکریِ ذهن خود که پایه و اساس آن بر پندارهای ظنی و گمانی است مشاهده می‌کند، ممکن است در طلب حاجات خود نیز، طالب و خواستار امورات وهمی و پندارگونه (که ذهن برای او ساخته و پرداخته است) باشد و چون این امور با واقعیت سنخیتی ندارند و جهان هستی، جهانی حقیقی و واقعی است، درخواست‌های او نیز به استجابت نمی‌رسد و آن‌گاه فرد دچار یأس و ناامیدی از رحمت الهی می‌گردد. دعا و مضامین عالیّه آن، یکی از راه‌های برون‌رفت از این چالش فکری است که انسانِ هویت فکری را بدان مبتلا ساخته است. مباحث توحیدی مطرح شده در همه دعاها گویای این حقیقت است که ذهن انسان‌ها آمیخته به تصورات باطل و متوهمانه درباره خداوند است که از یک طرف با بیان مباحث والای توحیدی خط بطلان بر این تفکرات پندارگونه درباره ماهیت و حقیقت ذات الهی می‌کشد و ذهن را به سمت درک حقایق عالیّه توحیدی سوق می‌دهد و از طرف دیگر ذهن را متوجه و متمرکز ثقل عالم وجود و حضور باری تعالی به عنوان تنها حقیقت مطلق هستی می‌نماید و این‌گونه، ذهن از پراکندگی و تشتت حاصل از خطورات فکری ناشی از من‌های متضاد درونش رهایی می‌یابد. آن‌گاه با وارستگی از تعلقات ذهنی و خالی شدن ذهن از توهمات بی‌پایه و اساس و تمرکز بر قدرت مرکزی عالم هستی، راه ورود به عالم قلب گشوده می‌شود و انسان می‌تواند به مرحله انقطاع قلبی از همه تعلقات و وابستگی‌ها دست یازد.

بنابراین، انقطاع ذهنی، یکی از مهم‌ترین مراحل رسیدن به «کمال انقطاع الی الله» است که آن از مراحل عالیّه سیر و سلوک محسوب می‌گردد و این مبحث در مناجات اولیای الهی به عنوان محور دعاها و نیایش‌های ایشان به وضوح مطرح گردیده است. امیرالمؤمنین (ع) در «مناجات شعبانیه» می‌فرماید: «إلهی هَب لّی کَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَیک!» و این همان توجه و حضور قلب کامل و همه‌جانبه به هستی مطلق و اسماء و صفات اوست که در پرتو انقطاع ذهنی حاصل می‌گردد.

۲-۵- راضی بودن به رضای الهی

یکی دیگر از شرایط استجابت دعا که به وسیله فعالیت ذهنی می‌توان به آن دست یافت، «راضی بودن به خواست و اراده الهی» است. در روایتی از امام حسن مجتبی (ع) بیان شده است که ایشان به عبدالله بن جعفر می‌فرماید: «یا عبدالله کَیْفَ یَکُونُ الْمُؤْمِنُ مُؤْمِنًا وَ هُوَ یَسْخَطُ قِسْمَهُ وَ یُحَقِّرُ مَنْزِلَتَهُ وَ الْحَاکِمِ عَلَیْهِ اللَّهُ وَ أَنَا الضَّامِنُ مَنْ لَمْ یَهْجُسْ فِی قَلْبِهِ إِلَّا الرِّضَا أَنْ یَدْعُو اللَّهَ یَسْتَجَابَ

لَه؛ ای عبدالله»، «چگونه مؤمن می‌تواند مؤمن باشد درحالی‌که به قسمت خودش اعتراض دارد؟ و منزلت خود را تحقیر می‌کند، در حالی که خداوند تبارک و تعالی بر او حکومت می‌کند! من ضامن هستم کسی که جز رضا به رضای الهی در ذهنش خطور نکند، هر دعایی بکند خداوند مستجاب می‌فرماید» (مجلسی، ج ۲: ۶۲). طبق این روایت، هر انسانی که بخواهد دعایش به مرحله استجاب برسد، باید قلب خود را از هرگونه حس نارضایتی از اراده و تدبیر الهی پاک نماید و این کاری است که با ذهن قابل انجام است؛ رضایت قلبی، زمانی حاصل می‌شود که ذهن، خالی از هرگونه تعبیر و تفسیر باشد. هرگونه تعبیر و برداشتی از یک واقعیت و اتفاق بدون توجه به نفس واقعیت، عامل ایجاد نارضایتی در قلب می‌شود؛ زیرا قلب آبخور ذهن انسان است. یکی از ویژگی‌های ذهن انسان هویت فکری (همان‌طور که در مباحث پیش بیان گردید) ویژگی «مقایسه‌گری» است. در این حالت، ذهن؛ وضع موجود خود را با دیگران و با گذشته و آینده خود مقایسه کرده و در وضعیت بسیار ناپایدار و متزلزلی قرار می‌گیرد و دچار یأس، ناامیدی، سرخوردگی و احساس حقارت می‌گردد. این مقایسه‌گری مدام ذهن، باعث می‌شود فرد هیچ‌گاه از خویشتن خویش راضی نباشد و عدم رضایت از خویش، به عدم رضایت از تدبیر و اراده الهی منجر می‌گردد. پس ریشه عدم رضایت از تدبیر و اراده الهی در زندگی انسان‌ها، عدم رضایت از خویشتن است و علت عدم رضایت از خویشتن، ویژگی مقایسه‌گری ذهن در انسان‌های هویت فکری است. راه‌کار دین برای رها شدن از وضعیت مقایسه‌گری ذهن و به دست گرفتن کنترل فکر، «دعا کردن برای دیگران» است. روایاتی^۱ که به دعا کردن برای دیگران تشویق و ترغیب می‌کنند و آن را شرط استجاب دعا می‌دانند ناظر به همین مطلب است.

امام جعفر صادق (ع) در این باره می‌فرماید: «مَنْ قَدَّمَ أَرْبَعِينَ رَجُلًا مِنْ إِخْوَانِهِ فَدَعَا لَهُمْ ثُمَّ دَعَا لِنَفْسِهِ سْتَجِيبَ لَهُ فِيهِمْ وَ فِي نَفْسِهِ»؛ «کسی که پیش از خود برای چهل نفر برادر مؤمن دعا کند دعای او هم درباره آنان و هم درباره خودش مستجاب می‌گردد» (صدوق، ۱۳۸۹، ج ۲: ۱۱۰). چرا که در مقایسه‌گری، نوعی مبارزه و رقابت پنهان نسبت به دیگران وجود دارد و هرکس خواهان آن است تا خودش، شخصیتی برتر و متمایز از دیگران داشته باشد و همین رقابت ناشی از ذهن مقایسه‌گر است که موجب رذایل اخلاقی همچون حسد، کینه، خودبرتربینی و... می‌شود. بنابراین، با دعا برای دیگران برای آن‌ها طلب کمال، خیرخواهی و سعادت می‌کنیم و بدین وسیله ذهن از مقایسه و رقابت‌رهایی می‌یابد. زمانی که ذهن از این قالب‌های مقایسه‌گر دست برداشت و رها گردید با دید واقع‌نگر به خودش و دیگر پدیده‌های هستی نظر می‌کند و در این زمان است که با

۱- امام جعفر صادق (ع): «إِنَّ دُعَاءَ الْمُؤْمِنِ لِأَخِيهِ بظُهُرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابٌ وَ يَدْرُ الرِّزْقَ وَ يَدْفَعُ الْمَكْرُوهَ؛ دعای مؤمن در حق برادر دینی غایب خود هم مستجاب می‌شود و هم باعث زیاد شدن روزی و دفع ناگواری‌ها خواهد بود» (جرع‌عاملی، ۱۳۸۶، ج ۴: ۱۱۴۷).



خود واقعی‌اش مواجه می‌شود و زمینه برای پذیرش و رضایت قلبی از خویشتن ایجاد می‌گردد و در پی آن به رضایت و خواست الهی دست می‌یابد. بدین جهت، دست یافتن به «مقام رضای الهی» یکی از مراحل عالیّه سیر و سلوک در آموزه‌های دینی و عرفانی اسلام محسوب می‌گردد. آنان که فاقد این گوهر هستند نه هستی را نعمتی دوست‌داشتنی می‌شمارند؛ نه از بودن خویش خرسندند؛ نه قدر نعمت‌ها را می‌شناسند؛ نه قدرت تحمل بلا و نه صبوری در مشکلات را دارند. پس برای رسیدن به چنین مقامی ابتدا باید ذهن، به کنترل انسان در بیاید. بنابراین، با طی این مراحل است که انسان، به مرحله راضی بودن به رضای الهی که یکی از شروط استجاب دعاست می‌تواند دست یابد.

نتیجه گیری

تأثیر دعا بر کنترل ذهن، یک تأثیر متقابل و دوطرفه است. وقتی برای دیگران دعا می‌کنیم، در واقع، خویشتن را از قالب‌های ذهنی که ما را از واقعیت هستی جدا کرده بود، رها می‌کنیم و از آن‌جا که جهان هستی، جهانی سراسر یکپارچگی و وحدت است؛ این رهایی، انسان را به یکپارچگی موجود در عالم هستی پیوند می‌دهد. از آن رو که مهم‌ترین حقیقت هستی، خداوندگار عالم است؛ ماهیت دعا و مضامین والای آن، ذهن ما را به سمت این حقیقت یگانه، سوق می‌دهد و حجاب قلب انسان را کنار می‌زند و دریچه‌های نورانی قلب را می‌گشاید. از آن جایی که موجودی‌های قلب، حاصل موجودی‌های ذهن است، اگر حقیقت، خودشناسی و معرفت نفس در قلب انسان است؛ یعنی انسان زمانی می‌تواند خود واقعی‌اش را درک کند که با ادراک قلبی توأم باشد و معرفت النفس میسر نمی‌گردد، مگر این‌که مسیر رسیدن به ادراک قلبی که همان پاک‌سازی ذهنی است، از فضای ذهن، با قالب‌های متوهمانه و پندارگونه اشغال شود، قلب نیز یک قلب متوهمانه خواهد شد؛ در صورتی که جایگاه قبل محقق شده باشد. به همین علت؛ دین درصدد است که ذهن و فکر انسان، قدرتمند شود و در دل انسان، یک تحول بنیادین به وجود آورد؛ تحولی که باعث شود آدمی از درون آینه قلبش، خدا را ببیند. همچنین کنترل ذهن و اصلاح فکر، تنها برای این نیست که منجر به رفتاری صحیح در انسان شود؛ بلکه کمک می‌کند تا انسان با حقیقت پدیده‌ها و اشیا مواجه شود و در پی این مواجهه است که می‌تواند با موجودات هستی ارتباط برقرار سازد و به آن‌ها محبتی خالصانه و عاشقانه داشته باشد. انسان تا با خود واقعی‌اش مواجه نشود، نمی‌تواند واقعیات هستی را درک کند؛ انسان فقط از دریچه خودش می‌تواند همه حقیقت را ببیند و زمانی می‌تواند همه حقیقت را ببیند که با ذهن خود برای خودش و جهان هستی، یک خود دروغین و جعلی ساخته باشد. ذهنی که گرفتار پراکندگی و کثرت شده باشد باعث می‌شود که قلب، به عنوان مرکز ارتباط انسان با عالم ملکوت، ارتباطش قطع شده و از حقیقت خود فاصله بگیرد. در نتیجه، دعا این

خاصیت و اثر را دارد که با توجه دادن ذهن به عالم وحدت و یکپارچگی و متمرکز شدن بر روی آن، قلب هم به حقیقت خود یعنی، ارتباط با عالم ملکوت بازگردد. در واقع، دعا عملی است که انسان هویت فکری متشتت و گمشده در هستی را با پاکسازی ذهنی و به دست گرفتن اتاق کنترل آن، به یگانگی با عالم هستی نزدیک می‌کند و ذهن را نسبت به تنها رابطه حقیقی (که آن رابطه خود حقیقی انسان با خداوندگار عالم است) آگاه می‌سازد و این‌گونه خداوند به عنوان تنها قدرت عالم بر ذهن و قلب انسان حاکم می‌گردد و انسان دیگر محکوم هویت‌ها و قالب‌های فکری پوچ و توهم‌آمیز خود نخواهد بود و آنگاه قلب انسان حرم امن الهی خواهد شد که غیر او را در آن راهی نیست.

منابع و مأخذ

- قرآن مجید
- مفاتیح الجنان
- ابن ابی جمهور، محمد بن زین العابدین. (۱۴۰۳ق). *عوائد الالکی*. ج ۴. قم: موسسه سید الشهداء.
- جوادی آملی، عبدالله، اسلامی، علی. (۱۳۸۶). *مراحل اخلاق در قرآن*. قم: اسراء.
- حرعاملی، محمد بن حسن. (۱۳۸۶). *وسائل الشیعه*. ج ۴. تهران: کتابچی.
- دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷). *لغتنامه*. ج ۱. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- صدوق، محمد بن علی ابن بابویه. (۱۳۶۸). *ثواب الاعمال و عقاب الاعمال*. قم: انتشارات منشور رضوی.
- صدوق، محمد بن علی ابن بابویه. (۱۳۸۹). *خصال*. ج ۲. ترجمه و تصحیح یعقوب جعفری. قم: اکرام.
- سیلوا، خوزه. (۱۳۹۵). *کنترل ذهن*. تهران: انتشارات نسل نو اندیش.
- عطاردی قوچانی، عزیزالله. (۱۳۹۳). *مسند الامام الرضا*. ج ۱، تهران: دارالصفوه.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ق). *الکافی*. ج ۲. مصحح، علی اکبر غفاری. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق). *بحارالانوار*. ج ۲. بیروت: دار إحياء التراث العربی. صص ۱۴، ۷۷ و ۸۶.
- محمدی گیلانی، محمد. (۱۳۷۳). *شرح مناجات شعبانیه*. تهران: نشر سایه.
- مصفا، محمدجعفر. (۱۳۹۸). *تفکر زائد*. تهران: نفس.
- موسوی خمینی، روح الله. (۱۳۶۸). *چهل حدیث*. تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی