

تاریخ دریافت: ۹۶/۲/۱۱

تاریخ پذیرش: ۹۶/۷/۲۰

## بررسی اولین مقام عرفانی و تجزیه و تحلیل آن در روانشناسی (با روش آماری)

مهنوش مانی<sup>۱</sup>

سید علی اصغر میرباقری فرد<sup>۲</sup>

طاهره خوشحال<sup>۳</sup>

شعله امیری<sup>۴</sup>

### چکیده:

یقظه و انتباه ریشه و اساس تمام منازل عرفانی است. بیداری درون یا انتباه پیامدهایی چون احساس شیرینی و حلاوت هنگام طاعات و عبادات، آسان شدن سختی‌ها، توبه، طلب، خلاصی از نفس و رسیدن به مراحل بالاتر عرفانی را به همراه دارد؛ تعالیم عرفانی هرچه بیشتر در امور فردی و اجتماعی راه یابد انسان به خدا نزدیک‌تر می‌شود. بنابراین می‌توان با استفاده از نظریات عرفانی، مفاهیم روانشناختی را استخراج و در زندگی افراد، مورد استفاده قرار داد. کاربرد نظریات عرفانی در تبیین‌های روانشناختی گامی مهم در نظریه‌پردازی فراهم خواهد ساخت. این تأثیرات بر روان انسان سبب بالا رفتن کیفیت زندگی و به تبع آن ایجاد شادی می‌شود و روان‌شناسان نیز به دنبال همین هستند. هدف از این پژوهش بررسی یقظه و انتباه در متون مشهور عرفانی تا قرن هفتم، کاربرد آن در روانشناسی با به کارگیری رویکردهای شناخت، رفتار و هیجان، و بررسی تفاوت‌های جمعیتی شناختی (سنی، جنسی، میزان درآمد و گرایش به عرفان) در یقظه و انتباه است. ۱۸۰ شرکت‌کننده به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند که در سه گروه حوزوی، افراد علاقه‌مند به مشی عرفانی و افراد معمولی به پرسش‌نامه تحول و بیداری درون پاسخ دادند. افراد شامل مردان و زنان با درآمدهای مختلف بودند. نتایج پرسش‌نامه نیز بر اساس بنیادهای نظری مورد بحث قرار گرفته است. این پژوهش که به شیوه توصیفی-تحلیلی انجام گردیده است کوشش شده با تبیین مبانی نظری یقظه و انتباه در عرفان اسلامی زمینه‌ی کاربردی ساختن آن را در روان‌شناسی فراهم سازد.

### کلید واژه‌ها:

یقظه، انتباه، عرفان اسلامی، روانشناسی.

<sup>۱</sup>- دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان. [mahnoushmani@yahoo.com](mailto:mahnoushmani@yahoo.com)

<sup>۲</sup>- استاد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان. [A\\_mir\\_fard@yahoo.com](mailto:A_mir_fard@yahoo.com)

<sup>۳</sup>- استاد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه اصفهان. [t.khoshhal@yahoo.com](mailto:t.khoshhal@yahoo.com)

<sup>۴</sup>- استاد روانشناسی دانشگاه اصفهان. [shole\\_amiri@yahoo.com](mailto:shole_amiri@yahoo.com)

## پیشگفتار

عرفان اسلامی و معنویت در فرهنگ، آداب، رسوم و تربیت این مرز و بوم جایگاه ویژه‌ای دارد. با توجه به آن قرن بیست و یکم را قرن بازگشت به معنویت در روان‌شناسی می‌نامند و به بعد معنوی به عنوان یکی از ابعاد اساسی انسان به طور خاص توجه می‌کنند. در چند دهه اخیر با پیشرفت‌های روز افزون علمی، زمینه توجه به «دین و معنویت» برای شکوفایی استعدادهای فطری و درونی و هم‌چنین رشد و بالندگی، آشکارا احساس می‌شود. برخی از روان‌شناسان معاصر مانند پاراگامنت و مارتین سلیگمن تأکید کرده‌اند که توجه به مسائل معنوی می‌تواند موجب پیشگیری بسیاری از اختلالات روانی شود. این روان‌شناسان برای اصلاح رفتارها، علاوه بر ابعاد جسمانی، روحی و اجتماعی اصل دیگری به نام «معنویت» مطرح می‌کنند. به باور آنان سلامت روانی فرد و جامعه در گرو شناخت صحیح از دین و معنویت پایدار خواهد بود (نجفی و دیگران، ۱۳۹۴: ۱۵۰). عرفان اسلامی نیز ریشه در دین دارد و از مهم‌ترین مباحث آن بیداری درون یا به قول عرفا انتباه است که پیامدهایی چون احساس شیرینی و حلاوت هنگام طاعات و عبادات، آسان شدن سختی‌ها، توبه، طلب، خلاصی از خود یا همان نفس اماره و رسیدن به مراحل بالاتر عرفانی را به همراه دارد؛ این پیامدها با رویکردهای روان‌شناسی «شناخت»، «رفتار» و هیجان ارتباط دارد و روان‌شناسان می‌توانند از آن‌ها کمک بگیرند. شناخت نقاط ضعف و قوت، اعتدال در امور دنیوی، تأثیر گذاری تنبیه و تشویق و نگرش صحیح به محیط از جمله این موارد است. جایگاه یقظه و انتباه در قلب آدمی است و این موضوع سبب آگاهی انسان از غفلت‌ها می‌شود؛ به همین جهت این موضوعات توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده و فرصت مناسبی به وجود آمده است که از ظرفیت عمیق و گسترده عرفان اسلامی برای ورود به موضوع معنویت در روان‌شناسی استفاده شود و بین عرفان اسلامی و روان‌شناسی مطالعات میان رشته‌ای سامان یابد. این تحقیق نوعی مطالعه میان رشته‌ای برای کاربردی کردن تعالیم متنوع و مبسوط عرفانی در روان‌شناسی است. در این میان، مطالعاتی نیز صورت گرفته است که

موارد زیر را می توان نام برد: روضاتیان، میرباقری فرد، مانی، (۱۳۹۱) با بررسی نظرات یونگ درباره کهن الگوی سایه این نماد را با نفس از دیدگاه عرفا تطبیق داده اند. میرباقری فرد، و خسروی، (۱۳۸۸)، روان تحلیل گری رویای ابن عربی در فصوص الحکم که به بررسی موضوع رویای ابن عربی در باب نوشتن کتاب خود یعنی « فصوص الحکم » می پردازد. میرباقری فرد، جعفری، (۱۳۸۹) که با مقایسه سیر کمال جویی در عرفان و روان شناسی یونگ، تحقیقی تطبیقی در این زمینه ارائه کرده اند.

### روش شناسی تحقیق

این تحقیق به شیوه توصیفی - تحلیلی انجام گردیده است. ابتدا تعریفی از یقظه و انتباه ارائه می شود سپس آثار عارفان مسلمان تا پایان قرن ششم در زمینه یقظه و انتباه و پیامدهای دست یابی به این مرحله از عرفان اسلامی تحلیل می گردد، پس از آن رویکردهای شناختی، رفتاری و هیجانی در سخنان این عارفان بررسی می شود. سپس با استفاده از جامعه آماری که شامل ۱۸۰ نفر در سه گروه حوزوی ها، افراد علاقه مند به عرفان و افراد متفرقه هستند میزان تحول و بیداری درون بررسی می شود که مردان و زنان با درآمدهای گوناگون و سنین مختلف هستند.

### بحث و بررسی

رویکردهای<sup>۱</sup> روان شناسی با عناوین «شناخت»<sup>۲</sup>، «رفتار»<sup>۳</sup> و «هیجان»<sup>۴</sup> مطرح می شود. با این سه رویکرد می توان حکایات و سخنان عرفا را بررسی کرد و جنبه های شخصیتی آنها را مشخص ساخت و به تبع آن راهکارهای قابل استفاده برای بیداری یا همان یقظه و انتباه را بررسی کرد. یقظه و انتباه از اولین منازل عرفانی است و به همین جهت پایه و شالوده دیگر مراحل و منازل سلوک محسوب می شود. دوری از غفلت ها از مباحث مهم عرفاست.

---

<sup>۱</sup>- approach.

<sup>۲</sup>- cognitive.

<sup>۳</sup>- behavioral.

<sup>۴</sup>- emotional.

در رویکردهای روان‌شناسانه، جنبه‌های استدلالی و تفسیری سخنان عرفا، جنبه‌های رفتاری و عملی نظریات آن‌ها و اهداف شان به روشنی اثبات می‌شود. نکته‌ی دیگر جنبه‌ی فردی، اجتماعی و دنیوی این سخنان است. در این میان سوالاتی نیز وجود دارد مثلاً این‌که: نتایج و دستاوردهای یقظه و انتباه چیست؟ یقظه و انتباه جایی در رویکردهای روانشناسی دارند؟ پاسخ بدین پرسش‌ها می‌تواند روشن سازد که آیا زمینه مطالعات میان رشته‌ای در عرفان اسلامی و روان‌شناسی وجود دارد؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها، حکایات و مطالبی از کتب عرفانی انتخاب شده است که در ادامه به تحلیل آن‌ها پرداخته می‌شود و با تقسیم‌بندی ترکیبی ارائه می‌شود؛ به این معنا که از هر دو دانش عرفان و روان‌شناسی در این استنتاج‌ها و دسته‌بندی‌ها استفاده می‌گردد و علاوه بر آن، سؤالات کلی تری از جمله: آیا دو شاخه علوم انسانی به یکدیگر مرتبط است و می‌تواند مکمل همدیگر باشد؟ این مباحث نشان از کاربردی شدن مفاهیم عرفانی در روانشناسی خواهد داشت.

#### ۱-۱ معنای اصطلاحی یقظه و انتباه

این دو اصطلاح از همان آغاز در زبان اهل معرفت جایگاه خاصی داشته است و طی قرون متمادی، در متون مختلفی به آن پرداخته‌اند. حارث محاسبی، «یقظه» را در مقابل غفلت آورده و این نشان می‌دهد که معنای «یقظه» بیدارشدن و آگاه شدن از غفلت‌ها است؛ البته اصطلاحاتی چون «توبه و ذنب»، «ثواب و نذب» نیز گویای همین مطلب است؛ اما چون مقابل غافل شدن آمده آگاهی و هشیاری نیز معنی می‌دهد: «فتخافه عند ذکر تخویفه فیما تقرأ و تسارع فیما نذب الیه من ثوابه و الی ما دعاک من توبه من ذنب او یقظه من غفله فیما تتلو» (محاسبی، ۱۹۸۶: ۳۶۶). (از ترس او هنگام ذکرهای رعب‌انگیز می‌گاهی و ثوابی را که به خاطر توبه کردن از گناهان و یا بیدار شدن از غفلت در نظر گرفته‌ای، برای او سرعت می‌بخشی).

- اما سلمی عارف قرن پنجم، تعریف انتباه را به گونه‌ای متفاوت از دیگران ذکر می‌کند او معتقد است میان بغدادیان و خراسانیان در تعریف انتباه تفاوت وجود دارد. وی به داوری نمی‌پردازد و تنها آراء مختلف را روایت می‌کند. بنابر قول سلمی، خراسانیان در تعریف انتباه

چنین می‌گویند: «ان الانتباه یقظ القلب للواردات و هو طرد الغفله و لزوم المراعاة ثم الحذر» (سلمی، ۱۳۶۹: ۳۹۵)؛ (همانا انتباه قلب را برای واردات بیدار می‌کند و آن کنار گذاشتن غفلت، لزوم رعایت، نگه داری و سپس حذر کردن است).

قال العراقیون: الحذر من الله مراقبه عن الالتفات الی الاغیار. (انتباه ترس از خداوند به دلیل التفات به غیر است). خراسانیان معتقد هستند که انتباه در قلب رخ می‌دهد و به وسیله واردات بیدار می‌شود. این معنا با از بین بردن غفلت، لزوم مراعات و حذر کردن از معاصی رخ خواهد داد که بیشتر کوشش بنده را مدنظر قرار گرفته است. منظور از حذر، مراقبت کردن خود بنده، نسبت به ماسوی الله است (جز خداوند را در قلب خود راه ندهد)؛ اما بغدادیان معتقدند که انتباه و یقظه از جانب خداوند رخ می‌دهد و نوعی جذب است؛ هم چنین انتباه از نظر آنان تنها هوشیاری، توجه به خداوند و غافل شدن از دیگران است. در جای دیگری، او اولین مقام را انتباه می‌نامد و چنین تعریف می‌کند: «و اولها (المقام) الانتباه و هو خروج العبد عن حد الغفله» (سلمی، ۱۳۶۹: ۳۹۵)؛ (اولین مقام انتباه است و معنی آن خروج بنده از غفلت است).

- هجویری، عارف قرن پنجم، در کشف المحجوب، لغت انتباه را به معنی زوال غفلت از قلب معنا می‌کند: «الانتباه زوال الغفله عن القلب» (هجویری، ۱۳۸۷: ۵۶۱). (انتباه از بین بردن غفلت‌ها از قلب است).

- سهروردی برای آداب خوابیدن و بیدار شدن در شب وضو را سبب بیداری قلب می‌داند و این بیداری در قلب رخ خواهد داد؛ پس جایگاه یقظه در قلب آدمی است (سهروردی، ۱۴۲۷: ۳۹۸). اما در شرح فارسی عوارف المعارف، معنی انتباه چنین آمده است: «انتباه داعیه شوق بنده باشد چون آثار اشراق انتباه» (سهروردی، ۱۳۷۵: ۱۸۰). «فالزاجر فی الباطن حال یهبها الله تعالی و لابد من وجودها للتائب ثم بعد الانزجار یجد العبد حال الانتباه» (سهروردی، ۱۴۲۷، ج ۲: ۵۲۹). (سرزنش باطن، حالی است که خداوند متعال آن را می‌بخشد و جدا از وجود توبه کننده نیست. بنده پس از سرزنش و توبیخ، حال انتباه را می‌یابد). نویسنده در تعریف انتباه، به نوعی، راه رسیدن به آن را شرح می‌دهد. انتباه هنگامی

است که از زشتی‌ها بیزار شوی و این حال انتباه است که پس از آن توبه در وجود سالک شکل می‌گیرد و او را در مسیر سیرو سلوک به پیش می‌برد. «الزجر هیجان فی القلب لایسکنه الا الانتباه من الغفله فیرده الی التیقظه فاذا تیقظ بصر الصواب من الخطأ» (همان: ۵۲۳). (قلب انسان جز با بیداری از غفلت آرام نمی‌شود و این انتباه از غفلت او را به سوی یقظه باز می‌گرداند و یقظه چشم صواب را از خطا متمایز می‌کند). سهروردی، هم تعریفی از انتباه و یقظه ارائه می‌دهد و هم تفاوت میان آنها را مشخص می‌کند. البته اصطلاحات انتباه و یقظه با توجه به عبارت کاملاً روشن و واضح است. وی به مکان انتباه و یقظه نیز اشاره می‌کند بنابراین هر دو به معنی آگاهی و هشیاری است و در قلب اتفاق می‌افتد. آگاهی از غفلت و بیدار شدن چشم صواب در برابر خطاها هشیاری است.

- سید شریف جرجانی در «التعریفات»، درباره انتباه، تعریف متفاوتی ارائه می‌دهد که البته شبیه تعریفی است که سلمی از بغدادیان برای «انتباه» ارائه داد. این تعریف، تناقضی با تعاریف گذشته ندارد. رهایی از قید و بندها، خواطر و القائنات که همان رها شدن از غفلت‌هاست و باید از قلب زدوده و محو شود. خواطر و القائنات با توجه و عنایت به خدا پاک می‌شود. شاید تفاوتی که در این تعریف با تعاریف دیگر وجود دارد، این باشد که در تعریف جرجانی و بغدادیان بیشتر کشش و جذبه اهمیت دارد، در صورتی که در تعاریف دیگر و تعریف خراسانیان، کوشش سالک حائز اهمیت است. «الانتباه زجر الحق للعبد بالقاءت مزعجه منشطه ایاه من عقال العزه عن الطریق العنایه به» (جرجانی، ۱۳۷۰: ۱۷)؛ (انتباه یعنی سرزنش حق برای بنده به دلیل خواطر و القائنات آزار دهنده، تا انسان را از قید و بند آزاد کند و این با توجه و عنایت نسبت به او حاصل می‌شود). تعریف جرجانی از یقظه با تعاریف قبلی متفاوت است. وی یقظه، هوشیاری و آگاهی را زمانی می‌داند که بنده بتواند از سرزنش و زجر خداوند، نسبت به خودش فهم و درکی حاصل کند و حداقل شکایتی نداشته باشد. این که گفته می‌شود بنده، راضی و تسلیم حق باشد، به نوعی، بیداری و یقظه او را می‌رساند و مقامی بسیار والا است. یقظه به نوعی دانستن علت زجر و یا راضی بودن نسبت به آن است؛ اما انتباه، تنبیه خداوند است؛ بنابراین یقظه، مرحله‌ای بالاتر است که راضی بودن

و فهم تمامی بلاها و ناخوشایندی‌های روزگار است. «فهم عن الله فی زجره» (همان: ۱۲۰)؛ (فهمیدن و درک بنده از سرزنش خداوند نسبت به خودش).

### خلاصه مباحث درباره تعاریف یقظه و انتباه:

مشترکات تعاریف مختلف: ۱- میان یقظه و انتباه تفاوت وجود دارد ۲- یقظه و انتباه، رهایی از غفلت است ۳- جایگاه یقظه و انتباه در قلب آدمی است ۴- بیدار شدن و آگاه شدن در برابر تمامی غفلت‌ها و زوال آنها ۵- انتباه بر یقظه تقدم دارد ۶- مهم ترین اصل در یقظه و انتباه خواست خداوند است ۷- بعضی از عارفان تمایز و تفاوتی میان یقظه و انتباه قائل نشده‌اند.

### ۱-۲- نتایج و دستاوردهای یقظه و انتباه

مهم ترین مسأله در بحث انتباه و یقظه نتایج و دستاوردهای آنهاست. هر آنچه در این باب مطرح می‌شود، اعم از راههای رسیدن به انتباه و یقظه، مراتب و تعاریف، همگی برای رسیدن به نتایج آنهاست. نتایجی که اگر حصول به آن تحقق یابد راه را برای مراحل بالاتر هموار می‌سازد.

از نتایج رسیدن به انتباه، نزدیکی به پروردگار است. «سبحان من لایرجی الا فضله و لا یخاف الا عدله و لکن لا یتراوی الا لاهل الانتباه و الیقظه» (ترمذی، ۱۴۲۸: ۱۰۶). (پاک و منزّه است خداوندی که تنها فضل و بخشش را امید می‌دهد و جز با عدلش کسی را نمی‌ترساند و لکن این‌ها را تنها برای اهل یقظه و انتباه روایت می‌کند). ترمذی، عدالت و فضل خداوند را مخصوص اهل انتباه و یقظه می‌داند. پروردگار آن قدر به این عده نزدیک است که حجابی برای آنها قائل نیست و چه چیزی می‌تواند مهم‌تر از این باشد که دستاورد یقظه و انتباه، کنار رفتن پرده‌ها از پیش چشمان بیدار دلان است.

«و تأدیباً کان تنبیه الله منک لک و تقرباً منک الیه، و تحننا منه علیک فی وقت تنبیه عند الغفلات و یمن علیک بوجود الحلاوه فی الطاعات و شده التذذ بالمناجاه» (محاسبی، ۱۴۲۱: ۹۷). (تنبیه خداوند برای توست؛ به خاطر نزدیکی تو به او، شیرینی لحظات انتباه و بیداری

از غفلت‌ها و لذت‌مناجات و عبادات در پیشگاه او). حارث محاسبی، چند پیامد و نتیجه را برای انتباه ذکر می‌کند: ۱- نزدیکی به خداوند ۲- مهرورزی از سوی او برای بنده در هنگام بیداری از غفلت‌ها ۳- احساس شیرینی و حلاوت هنگام طاعات و عبادات ۴- شدت لذت و خوشحالی در زمان مناجات.

- سلمی چندین نتیجه و پیامد برای اهل انتباه ذکر می‌کند: «الحمد لله الذی عرف اهل صفوته عیوب انفسهم و اکرهم بمطالعه عذرهما و جعلهم اهل یقظه و الانتباه لمعرفتهم بدائها و اشتغالهم بطلب دوائها فسهل علیهم من ذلک العسیر بفضلہ و حسن توفیقہ» (سلمی، ۱۳۶۹: ۴۱۰). (پاک و منزّه است خدایی که عیوب اهل نیکی را نشانشان داد و با شناساندن گناهانشان بزرگشان داشت و آن‌ها را از اهل یقظه و انتباه قرار داد؛ به دلیل اشتغالشان به معرفت و شناخت خود و آسان شدن راه طلب. پس با فضلش سختی‌ها را برایشان آسان کرد). ۱- شناختن معرفت ۲- اشتغال آنها به طلب ۳- آسان شدن سختی‌ها. وی در باب اهل انتباه، همان مطلبی را می‌گوید که پیش از او ترمذی نیز بیان کرد. اهل یقظه و انتباه، هیچ پرده و حجابی در پیش رو ندارند و آن قدر به خداوند نزدیک هستند که او نیز آنها را از دیگران متمایز می‌کند هم چنین نکته دیگری که از نوشته‌های سلمی می‌توان برداشت کرد، مرحله دیگر سیر و سلوک است که طلب نام دارد. این موضوع، ترتیب و پله پله بودن مقامات را نشان می‌دهد: ابتدا یقظه و انتباه و بعد از آنها طلب؛ بنابراین رسیدن به یقظه و انتباه، طلب را نیز همراه دارد.

- عمر سهروردی، نتیجه یقظه را رسیدن به توبه می‌داند؛ بنابراین اگر مرحله یقظه به درستی انجام شود، راه را برای مراحل بعدی هموار می‌سازد. «و قیل: اذا صحت الیقظه کان صاحبها فی اوائل طریق التوبه». (سهروردی، ۱۴۲۷: ۵۲۹) (گفته شده: هنگامی که یقظه آسان شود سالک در ابتدای راه توبه قرار می‌گیرد).

- یحیی باخزری نیز در اوراد الاحباب، پیامد انتباه را رسیدن به توبه و انابت می‌داند. «جذبه‌ای که تو را از خدای خبر دهد و از خود خلاص دهد و تو را به سر توبه و انابت و عبادت آرد عبارت از آن ناقوس کنند و مقصود از او انتباه و حضور است از غفلات طبیعت



و عادت» (باخزری، ۱۳۸۳: ۲۴۶). وی به سه پیامد در این عبارات اشاره می‌کند: ۱- جذب‌های است که بنده را از خداوند آگاه می‌سازد ۲- از نفس اماره خلاصی می‌دهد ۳- بنده را به توبه و انابت و عبادت می‌رساند. وی مرحله به مرحله، نتایج انتباه را بیان می‌کند و همانند دیگر عارفان معتقد است که فرد را به خداوند نزدیک می‌سازد و این موضوع سبب رهایی از نفس اماره می‌شود؛ پس هنگامی که از خود رهایی یابد، به سوی توبه گام برمی‌دارد.

پیامدهای یقظه و انتباه در جدول زیر خلاصه می‌شود. از مهم‌ترین آنها «نزدیکی به پروردگار» است که سبب تسلیم در برابر او می‌شود و سپس توبه که مرحله بعد از یقظه و انتباه است. کلمات ایتالیکی شده میان بیشتر عارفان مشترک است و بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که این موارد، نتیجه قطعی رسیدن به انتباه است.

(جدول شماره ۱)

شناختن معرفت آسان شدن سختی‌ها خلاصی از خود (نفس اماره)	احساس شیرینی و حلاوت در هنگام طاعات و عبادات تشدید لذت و خوشحالی در مناجات	کنار رفتن پرده‌ها از پیش چشمان و دیدن حقایق مهرورزی خداوند در هنگام بیداری از غفلت‌ها	نزدیکی به پروردگار که نتیجه تسلیم شدن در برابراوست. توبه طلب
---	--	--	--

با توجه به موضوع یقظه و انتباه می‌توان انتظار داشت عارفان بزرگ به ویژگی‌های روحی و درونی، شناختی، رفتاری و هیجانی انسان توجه خاصی داشته‌اند و این موضوعی است که در روان‌شناسی اهمیت دارد و مورد بررسی قرار می‌گیرد. دستاوردهای یقظه و انتباه که در جدول فوق به آن‌ها اشاره شد نیز نشان از اهمیت مسائل روحی و پیامدهای روش عرفانی یقظه و انتباه دارد.

## ۲- تعریف سه رویکرد شناختی - رفتاری و هیجانی

نگرش یا طرز تلقی عبارت است از آمادگی افراد برای واکنش به یک فرد، فکر یا وضعیتی. عوامل تشکیل دهنده نگرش‌ها و باورها، شخصیت و محیط است. باور آدمی عبارت است از تصویر ذهنی او با محیط پیرامونش که با روابط علی و معلولی احتمالی تکمیل می‌گردد. هنگامی که فرد نسبت به انجام رفتاری، نگرش مثبت خواهد داشت که بدان رفتارش با نتایج مثبت قرین است. نگرش‌ها در موارد بسیاری، حاصل تجربه مستقیم فرد با موضوع یا شی است. این شکل‌گیری ممکن است نتیجه مشاهده یک رویداد منفی یا مثبت باشد. در این صورت امکان دارد نگرش‌های منفی یا مثبت در انسان شکل بگیرد. شخصیت: هر نوع شخصیت با مجموعه خاصی از نگرش‌ها همراه است. به طور کلی افرادی با خلق و خوی معین صاحب نگرش‌های خاص، منطبق با آن خلق و خو می‌شوند. نگرش‌های هر فرد منعکس‌کننده شخصیت او هستند. معمولاً شخصیت‌های خاص دارای نگرش‌های خاص هم هستند (کریمی، ۱۳۷۷: ۶۱-۳۶). نگرش‌ها سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری دارند. بخش شناختی آن عبارت از باورها و ارزش‌ها و اطلاعات درباره هدف شناخته به وسیله فرد است. بخش عاطفی آن شامل احساس‌ها و عواطف درباره هدف فرد، فکر، رخداد یا شی است. بخش رفتاری آن از نگرش سرچشمه می‌گیرد و به نیت و رفتار به صورت معین برمی‌گردد، این اجزا جدای از یکدیگر نیستند. به عبارت دیگر مؤلفه‌های شناختی عبارت است از آگاهی، فهم و دانش نسبت به وجود محصول. مؤلفه‌های عاطفی عبارت است از ارزیابی، دوست داشتن و ترجیح دادن یک محصول بر محصول دیگر. مؤلفه‌های رفتاری عبارت است از گرایش، میل، قصد خرید و آزمایش کردن یک محصول (سهبز و دیگران، ۱۳۸۴: ۱۷).

در تعریف این سه رویکرد، می‌توان گفت: «مؤلفه‌های شناختی همان افکار و عقاید فرد است که به تفسیرهای خاص می‌انجامد. این موضوعات در هنگام برخورد با مسئله روزانه و به منظور سازگاری با کنش‌های درونی و بیرونی بروز می‌کند و مهارت آموزی از اصول مهم مؤلفه‌ی شناختی است. مهارت آموزی را می‌توان هنر ایجاد شرایط مناسب برای تسهیل یادگیری و پیشرفت دیگران تعریف کرد» (نینان و دیگران، ۱۳۹۲: ۷). برحسب نظریه‌های

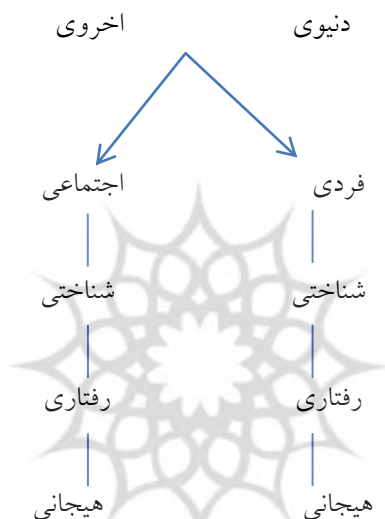
مختلف روانشناسی، مهارت‌ها و فرآیندهای شناختی از قبیل درک مطلب، حل مسئله، تفکر انتقادی، تفکر منطقی، استنباط و استدلال، اهداف اساسی یادگیری است که پایه‌های سایر یادگیری‌ها نیز محسوب می‌شود و آموختن آن ضروری است. از طرف دیگر فرآیندهای شناختی دیگر مانند: انتزاع، جستجو، یادگیری، تصمیم‌گیری، استنباط و تجزیه و تحلیل در کنار آن مطرح می‌شود (همان: ۵۱-۵۰). رویکرد رفتاری به معنای کنش فرد است؛ یعنی روش واحدی نیست بلکه در آن شیوه‌های گوناگون و متنوعی وجود دارد. «درمان گر باید با توجه به مشکل مراجع و نسبت به شرایط، اثربخش‌ترین و کوتاه‌ترین روش را برای درمان در نظر بگیرد. از این جهت می‌توان گفت که چه درمانگری، برای چه مراجعی، در چه موقعیتی، برای چه رفتاری، در چه جایی، چه روشی را باید مورد استفاده قرار دهد که اگر هر کدام از این‌ها در نظر گرفته نشود می‌تواند اثربخشی آن را کاهش دهد» (امیدوار، ۱۳۸۵: ۱۹). اجرای رفتار نیز به نوبه خود از اهمیت خاصی برخوردار است که از یک سلسله گام‌های مربوط به هم تشکیل می‌شود: «تعیین مشکل یعنی شناسایی مشکل که اولین قدم در رفتار درمانی است. معمولاً پرسش‌هایی مانند «چگونه، چه موقع، کجا و چه چیزی» درمان گر را به مشکلات فرد نزدیک می‌کند. گام بعدی طرح رفتار مورد نظر است. یعنی این که درمانگر به مراجع بگوید که باید چه کاری را انجام بدهد» (همان: ۲۷). رویکرد هیجانی به هیجان‌های فرد اشاره دارد که ترکیبی است از: «عواطف، تصاویر صحنه‌ای از تجربه‌های قبلی مربوط به آن حالت یا حالت‌های عاطفی و آن چه فرد در رابطه با آن حالت یا حالت‌های عاطفی معین آموخته است» (کترال، ۱۳۹۳: ۲۷). از آن جایی که همگی ما دارای تجربه‌های متفاوتی از زندگی بوده ایم، دارای هیجان‌های متفاوت هستیم. «حالت هیجانی افراد از طریق موقعیت و جایگاه شان بر روی نقشه‌ی نواحی روابط هیجانی نشان داده می‌شود» (همان: ۶۳). بنابراین هر فرد دارای تجارب متفاوتی است و کاری را که انجام می‌دهد قطعاً هدف مشخصی دارد که ممکن است با دیگری متفاوت باشد. اگرچه افراد گاهی اوقات کار مشترکی را انجام می‌دهند اما هدف آن‌ها لزوماً یکسان نیست چون تجربیات متفاوتی از آن کار دارند که دیگری فاقد آن است. هر کدام از این رویکردها نیازمند روش‌هایی است که

مشاور برای درمان بیمار خود به کار می‌گیرد. راهنمایی هر عمل درمانی مبتنی بر اطلاعاتی است که از خصوصیات عمومی مراجع مثل توانایی فکری، پیشرفت‌ها، علائق، خود پنداری‌ها و زمینه تجربی و غیره به دست می‌آید (ابراهیمی، ۱۳۹۳: ۱۴۴-۱۴۳). مشاور نیز باید توانمندی‌هایی را کسب کرده باشد؛ توانمندی‌هایی همچون: توانایی گوش دادن، برقراری ارتباط با بیمار، تشخیص بیماری، تعیین تکلیف برای بیمار در هر جلسه، خوش رفتاری، لطف و مهربانی، مهارت مصاحبه، زمان، الگوی یادگیری و روش عملی (بک، ۱۳۶۹: ۴۰). این توانمندی‌ها سبب بهبود فرد می‌شود. البته همکاری بیمار و عمل به دستورات مشاور نیز در بهبود بیمار بسیار مؤثر است. در واقع بدون توجه به دستورالعمل‌های مشاور نمی‌توان پیشرفتی را انتظار داشت.

### ۳- معرفی تقسیم بندی ترکیبی

می‌توان با سه رویکرد روان‌شناسی «شناخت»، «رفتار» و «هیجان» حکایات و سخنان عارفان را بررسی کرد. عارفانی همچون غزالی، صفات رذیله‌ای مانند کبر، حسد، غرور و غیبت را بیماری می‌دانند که باید با آنها مبارزه کرد. با وجود این، به کار بستن این راه حل‌ها و آموزش آن‌ها به صورت عملی کاری بس دشوار است. با این حال، عارفان توانسته‌اند در این راه قدم بردارند. چگونگی به کار بستن این راه حل‌ها و عملی کردن آن‌ها شباهت زیادی به بعد رفتاری دارد. موضوع مهم دیگر در رویکرد رفتاری، انواع راهکارهاست که با توجه به شخصیت افراد و ویژگی‌های شخصی آنها مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ یعنی ابتدا صفات ناپسند شخص شناسایی می‌شود؛ سپس با راهنمایی مشاور، پیر یا معلم راهکارهایی، به صورت عملی و کاربردی، برای مبارزه با آن صفات آموزش داده می‌شود تا فرد برای رسیدن به یقظه و انتباه یا بیداری درون آماده شود. با توجه به زندگی عرفا و بزرگان دینی می‌توان دریافت که آیا کوشش‌های آن‌ها به منظور رفع نیازهای دنیوی بوده است یا اخروی. مسائل دنیوی نیز یا به فرد مربوط می‌شود یا به اجتماع هم‌چنین می‌تواند مربوط به مسائل فردی، اعم از خوراک و طعام، عبادات، اخلاقیات و کارهای شخصی باشد. عرفان اصیل اسلامی، که بر مبنای تعالیم اسلام است، در برگیرنده‌ی تمام مباحث اعم از دین، دنیا، اجتماع و مسائل

شخصی است و در این مقاله جنبه‌های روانشناسی شخصیت عرفا و تحلیل سخنان آن‌ها نیز از منظر روانشناسی مورد بررسی قرار می‌گیرد. رویکردهای شناختی، رفتاری و هیجانی این سخنان و ارتباطی که با شخصیت خود عارف نیز دارد روشن می‌گردد. در ذیل به تقسیم‌بندی خاصی اشاره می‌شود که برای تحلیل نمونه‌ها و شواهد مورد استفاده قرار می‌گیرد:



ابتدا شواهد از کتاب‌های عرفانی ذکر می‌شود، سپس با شیوه‌ای ترکیبی مورد تحلیل قرار می‌گیرد. در این بررسی‌ها از هر دو شاخه‌ی عرفان و روان‌شناسی استفاده می‌شود که هدف از آن، نشان دادن پیوند بین آنهاست. مسائل دنیوی، که مربوط به مسائل مادی فرد است، راه را برای مسائل اخروی باز می‌کند؛ زیرا اگر دنیای فرد درست باشد، آخرت او نیز تضمین می‌شود (الدنیا مزرعه الآخرة). فرد و جامعه نیز به نوبه خود با این مسائل دنیوی روبه‌روست و سعی دارد بهترین راهکارها را برای طی کردن درست آن به کار گیرد که البته در این مرحله فرد و جامعه از هم متمایز می‌شود و هر کدام روش‌هایی را پیش رو دارد. اما رویکردهای روان‌شناسی نیز برای فرد و جامعه مطرح است که استدلال، تفسیر و هدف هر کدام از آن‌ها متفاوت ذکر می‌شود. این تقسیم‌بندی رویکردها، برای هر دو دسته‌ی فرد و

جامعه مطرح است که در ادامه به آنها اشاره می‌شود.

#### ۴- بررسی حکایات و سخنان عرفا از بعد روان‌شناختی

##### ۴-۱- دنیوی / فردی

«انَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ وَ لَذِكْرِ اللَّهِ اَكْبَرُ [۱]». و خواندن قرآن فاضل‌ترین عبادات است، به سبب آنکه سخن خدای - تعالی - است و ذکر وی است. و هر چه در وی است همه سبب تازه گردانیدن ذکر حق - سبحانه و تعالی - است. و مقصود از روزه کسر شهوت است، تا چون دل از زحمت شهوات خلاص یابد صافی گردد و قرارگاه ذکر شود، که چون دل به شهوت آکنده بود، ذکر از وی ممکن نبود و در وی اثر نکند. و مقصود از حج - که زیارت خانه خدای است - ذکر خداوند خانه است و تهییج شوق به لقای وی. پس سرّ و لباب همه عبادات ذکر است. بلکه اصل مسلمانی کلمه لا إله إلا الله است، و این عین ذکر است، و همه عبادات دیگر تأکید این ذکر است. و یاد کرد حق - تعالی - ترا، ثمره ذکر توست وی را، و چه ثمر بود بزرگتر از این؟ و برای این گفت: «فَاذْكُرُونِي اذْكُرْكُمْ» (غزالی، ۱۳۸۳، ج ۱: ۲۵۲). منظور از شاخص هیجانی، انرژی است که برای رسیدن به هدفی به کار گرفته می‌شود. اگرچه هدف تمامی امور معنوی و حتی مادی رسیدن به خداوند است، اهداف کوچک‌تری نیز وجود دارد که اگر آن‌ها مرتفع شود، در نهایت والاترین هدف حاصل می‌شود که همان رسیدن به خداوند است. ذکر خداوند همان نماز است. حدیث انا جلیس من ذکرنی (من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند و به یاد من باشد) یادآور همین مطلب است. غزالی هدف از روزه را شکستن شهوت بیان می‌کند. طبیعی است که اگر شهوت در درون انسان از بین برود، راه برای رسیدن به خداوند هموار می‌گردد. مقصود از حج و زیارت خانه خدا، ذکر خداوند خانه و شوق برای دیدار وی است.

«اگر فردا مرا سکبایی به عیدی دهی؟». ذو النون گفت: «ای نفس! اگر امشب مواسا کنی تا در دو رکعت نماز قرآن ختم کنم، فردا سکبا به خورد تو دهم». نفس موافقت

کرد. دگر روز چون از نماز عید فارغ شد، سکبا آوردند شیخ لقمه‌یی برداشت تا به دهن برد، بازگردانید. و باز کاسه نهاد و در نماز ایستاد بعد از آن خادم گفت: «یا شیخ این چه حال بود؟». گفت: «آن ساعت که لقمه برداشتم، نفس گفتم: عاقبت به مقصود رسیدم. من گفتم: نرسی! و باز جا نهادم». و گویند که همان ساعت یکی درآمد، با دیگری سکبا. و پیش شیخ بنهاد و گفت: «ای شیخ بدانکه من مردی حمّال عیال دارم. مدتی عیال از من سکبا آرزو کردند» (کاشانی، ۱۲۰: ۱۳۸۱). یکی از رفتارهای بازدارنده، به تأخیرانداختن عمل ناپسند است. این امر سبب می‌شود که فرد عادت به ترک آن کند و ترک آن موجب اذیت و آزار وی نگردد؛ به عنوان مثال اگر کسی حرامی را بخواهد و نتواند در مقابل حرام بودن آن مقاومت کند، بهتر است به روز دیگری موکول کند و روز دیگر به زمان دیگری تا نفس به نداشتن آن عادت کند. ترک عادات ناپسند به مرور زمان و با تمرین و تکرار حاصل می‌شود. «و به نزدیک مشایخ ما آن است که خلوتی جز به ذکر «لا إله الا الله» و ادای فرائض پنج‌گانه به هیچ نوع دیگر عبادت مشغول نگردد تا آنگاه که به عالم قلب برسد و بصیرت او بینا شود، آنگاه او خود داند که او را چه عمل می‌باید کرد و هر عملی که کند مزید حالت و معرفت او شود» (باخزری، ۱۳۸۳: ۳۱۳). رسیدن به معرفت از اهداف مهم و والای هر انسانی محسوب می‌شود. هر انسانی نیز برای رسیدن به آن راهکاری ارائه می‌دهد که بستگی به تجربه خود وی دارد. باخزری معتقد است ذکر لاله‌الله و ادای فرائض پنج‌گانه می‌تواند معرفت را برای فرد به همراه آورد. شاید این طور تصور شود که بسیاری از افراد این کار را انجام می‌دهند اما به معرفت نمی‌رسند. در صورتی که این افراد نسبت به کسانی که این کار را انجام نمی‌دهند، از شناخت و آگاهی بیشتری برخوردار هستند. کسب معرفت سبب بیداری یا یقظه می‌شود.

از منظر خواجه عبدالله انصاری، یقظه سه رکن دارد که آن سه نیز به سه دسته قابل تقسیم

است:

«از میدان محاسبت، میدان یقظت زاید. قوله تعالی «و لاتکن من الغافلین»: و یقظت را

سه رکن است: نعمت‌های بزرگ از وی دیدن و جرم‌های بزرگ از خود دیدن، و عیاس

روزگار خود از زیادت و نقصان شناختن، و دایم از جمله مکر ترسیدن. اول نعمت های او را به سه چیز توان یافت: به نیاز دل، و شنیدن علم، و پاکی قوت. و جرم به سه چیز توان یافت: کوتاهی امید، و دوام فکر، و بیداری سحرگاه. و آخر به سه چیز توان یافت: بدگمانی به خود، و بریدن از علایق، و تعظیم حق» (انصاری، ۱۳۶۸: ۹).

خواجه عبدالله با استفاده از تجربیات و اعتقادات خویش، تفسیر خاصی از راه های رسیدن به یقظه ارائه می دهد. وی با توجه به حل مسأله که از ویژگی های رویکرد شناختی است، همچنین با استفاده از تحلیل، استدلال و تقسیم بندی به بررسی موضوع می پردازد و مسئله رسیدن به یقظه را حل می کند. هدف او سازگاری با کنش های درونی است. کنش هایی همچون سپاس گزاری از نعمات، شناخت نواقص و به عبارتی بررسی عملکرد خود و ترسیدن از مکر دیگران. خواجه برای این کار، مرید خود را قدم به قدم به پیش می برد. مرحله ای بودن عرفان اسلامی بسیار حائز اهمیت است؛ یعنی تا منزلی پشت سر گذاشته نشود، منزل دیگری پیش رو قرار نمی گیرد. خواجه عبدالله رسیدن به یقظه را نیازمند سه چیز می داند که هر کدام از این سه چیز نیز با یک شیوه حاصل می شود.

در این نمونه، مسائل دنیوی و فردی مهم و قابل توجه است. مسائلی همچون «شکرگزاری از نعمات، بررسی عملکرد خود، ترسیدن از مکر دیگران» و نظایر آنها. وجه شناختی نیز بیان شد که حل مسئله، تحلیل و استدلال نویسنده و در پی آن نتیجه گیری را شامل می شود، از طرف دیگر حس خوب شکرگزاری، هیجان فرد و قدردانی از نعمات بخش رفتاری آن است. بنابراین در این جملات تمامی وجوه دنیوی، فردی، شناختی، هیجانی و رفتاری مورد بررسی قرار گرفت. به عبارت دیگر مسئله شناختی مربوط به استدلال و تفسیر خواجه از یقظه بود که به سه دسته تقسیم می شود. مسئله دنیوی نیز مربوط به شکرگزاری از نعمات، عملکرد فرد در مقابل مکر و شناخت نواقص شخصیت خود است. شناخت نواقص، چگونگی برخورد فرد با مکر و شکرگزاری از نعمت ها همگی مربوط به مسائل فردی است.

«و الثالث الانتباه لمعرفة الزيادة و النقصان فی الأيام، و التنصل عن تضييعها، و النظر



إلی الضنّ بها، لیتدارک فائتها و یعمر باقیها» (انصاری، ۱۴۱۷: ۳۵). (سومین درجه انتباه زیاد شدن معرفت و کم شدن نقص‌ها و عیب‌ها در طی روز است؛ هم‌چنین دست شستن از گناهان، نگاه دقیق و باریک بینانه (با خست) به آن‌ها انداختن، جبران کردن گذشته‌های از دست رفته و آباد کردن و ساختن مابقی عمر). خواجه عبدالله در این عبارت به روشی تربیتی اشاره می‌کند؛ شرط انتباه آن است که: چگونه باید در راه سلوک گام برداشت؟ وی چنین پاسخ می‌دهد: ابتدا باید نقاط ضعف و قوت خود را شناخت؛ سپس ضعف‌ها را برطرف کرد و با خست به آن‌ها نگاه انداخت (کوچک‌ترین ضعف را نیز از نگاه دور نداشت) و در نهایت باید سستی‌ها را جبران کرد تا آنچه باقی مانده آباد گردد. بنابراین خواجه عبدالله پس از شناخت به رفتار می‌پردازد که با آن کار را کامل کند زیرا شناخت بدون رفتار فایده‌ای نخواهد داشت اگر ضعف‌های بسیار کوچک هم رفع شود تکامل ایجاد می‌گردد یعنی بعد رفتاری اهمیت زیادی دارد وی تنها نقاط ضعف را مورد بررسی قرار نمی‌دهد؛ بلکه به عنوان یک معلم، این‌گونه برای شاگردان خود صلاح می‌داند که نقاط ضعف و قوت را با همدیگر مورد بررسی قرار دهند؛ سپس با کمک نقاط قوت، ضعف‌ها را برطرف سازند. نکته دیگر آن است که نسبت به نقاط ضعف خود نباید سهل‌انگار بود؛ بلکه باید آنها را به دقت مورد بررسی قرار داد. این امر سبب می‌شود جنبه فردی و دنیوی انسان به سمت تکامل پیش رود. هم‌چنین خواجه عبدالله با استفاده از تحلیل و استدلال، سازگاری با کنش‌های درونی و بیرونی را تقویت می‌کند و سعی در آموزش روش زندگی و آسان ساختن آن برای دیگران دارد. بنابراین رفتار در این قسمت اهمیت می‌یابد.

یکی از روش‌های عرفا برای آموزش به شاگردان و تسهیل در یادگیری آنان استفاده از موضوعات و تشبیهات ملموس است. موضوعی که امروزه نیز در یادگیری به آن توجه می‌شود. در سخن جنید، انتباه مانند حمام کردن و همچون گیاهی برای پاک شدن از شائبت‌هاست. جنید ندامت را همانند صابون، توبه را همچون آب حیات و عبادت را بسان پارچه‌ای می‌داند که برای پاک شدن و زیبا شدن می‌توان از آن‌ها استفاده کرد (جنید، ۱۴۲۵: ۶۱). وی برای ملموس کردن زیبایی باطن از زیبایی ظاهری مدد می‌گیرد تا

خواننده و یا شنونده اهمیت موضوع را دریابد و به انجام دادن آن تشویق گردد. بنابراین همانند یک راهنما یا مشاور سعی می‌کند الگویی ارائه دهد تا با استفاده از آن، فرد راحت‌تر در مسیر تکامل قرار گیرد. در عبارات جنید به مطلب مهمی برمی‌خوریم و آن مراحل رسیدن به یقظه و انتباه است؛ یعنی در ابتدا، اظهار ندامت و پشیمانی از کار انجام‌شده؛ سپس برای دست‌یافتن به یقظه، از زشتی‌ها و رذایل درونی نادم شدن. این حس درونی راه را برای مراحل بالاتر هموار می‌سازد که البته مرحله بسیار مهمی است. توبه بالاترین سطح پشیمانی است که در آن، فرد هیچ‌گاه به گذشته بازنگردد و این اوج ندامت است که یاری خداوند و تلاش فراوان می‌طلبد. پس از ندامت و پشیمانی، مرحله پاک شدن فرا می‌رسد؛ یعنی فرد سعی می‌کند از زشتی‌ها و رذالت‌ها پاک گردد و آخرین مرحله به عمل رساندن است؛ به این معنی که فکر و احساس در رفتار تجلی یابد. جنید تبلور یافتن رفتار را در عبادت می‌بیند. بنابراین اعتقاد دارد که پس از پشیمانی و تصمیم بر ترک زشتی‌ها، نوبت عبادت است تا اثر آن فکر به مرحله عمل درآید. در این زمان است که یقظه و بیداری در انسان پدیدار می‌گردد. این نور، درون را روشن می‌کند تا راه کمال هموارتر گردد. آنچه از نکات ذکرشده می‌توان نتیجه گرفت آن است که مسائل دنیوی و فردی اعم از پاک شدن از زشتی‌ها، نادم شدن و جبران آن‌ها، در جملات جنید به روشنی نمایان است؛ هم چنین رویکرد شناختی عبارات مانند فکر و عقیده نویسنده، حل مسئله، تجزیه، تحلیل و استنتاج آن‌ها توسط این عارف بیان می‌شود. ارائه الگوی یادگیری و سعی در آسان ساختن آن برای فرد از توانمندی‌های مشاور یا روان‌شناس است.

«اما اگر سخن واعظ به شرط شرع و تخویف و اندازه بود، و لیکن سیرت وی و معاملات وی بر خلاف گفتار بود و بر دنیا حریص باشد، غفلت هم به سخن وی برنخیزد. و مثل وی چون کسی بود که طبقی لوزینه [۲] اندر پیش گیرد و به شره تمام می‌خورد، و فریاد می‌کند که ای مردمان زینهار! هیچ کس گرد این مگردید که این لوزینه پرزهر است. و این به سبب آن بود که مردمان بر خوردن آن حریص‌تر شوند و گویند این از آن همی‌گوید تا همه، وی را باشد. و هیچ کس در خوردن با وی زحمت

[۳] نکند. اما اگر کردار و گفتار وی هر دو، بشرط بود و از جنس سیرت و گفتار سلف باشد، غافلان به گفتار وی از خواب غفلت بیدار شوند، اگر وی را قبولی باشد اندر میان خلق، اما اگر وی را قبولی نباشد، یا گروهی سخن وی نشنوند و گروهی حاضر نیایند، اندر غفلت بمانند، واجب باشد که چندانکه تواند از پس ایشان فرا شود و به خانه ایشان همی شود و دعوت همی کند» (غزالی، ۱۳۸۳، ج ۲: ۲۸۷). جملات مذکور مربوط به فصل «پیدا کردن علاج غفلت و نادانی» است. به اعتقاد غزالی، یکی از راه‌های آگاه شدن، داشتن معلم و واعظ شایسته است. بنابراین غافلان در ابتدا باید یک راهنما در زندگی داشته باشند (اگر افراد در همه امور الگو داشته باشند بهتر عمل خواهند کرد). همان گونه که یک مشاور باید خصوصیات ویژه‌ای داشته باشد، یک معلم یا راهنما نیز، که در واقع کار مشاور را بر عهده دارد، باید مشخصه‌هایی داشته باشد. از جمله‌ی آنها، صادق و راستگو بودن است. غزالی اعتقاد دارد کردار و گفتار راهنما باید یکی باشد نه این که مطلبی را بیان کند که خود بدان جامه عمل نپوشاند. چنین کاری بر روی مراجع تأثیر منفی دارد. روان‌شناسان معتقدند اگر پدر و مادر یا معلم به کودک از فواید مطالعه بگویند و او را مجبور به مطالعه کنند اما خود اهل مطالعه نباشند، فایده چندان‌ی ندارد؛ مگر آنکه کودکان، والدین یا معلم خود را در حال مطالعه ببینند. غزالی نیز در این زمینه مثالی مشابه دارد: اگر معلمی طبقی لوزینه (سینی شیرینی) دست بگیرد و فریاد بزند که از این شیرینی نخورید پر زهر است و در مقابل، خود از آن تناول کند، مردمان نه تنها گوش نمی‌دهند بلکه نسبت به خوردنش حریص‌تر نیز می‌شوند؛ چراکه «الانسان حریص لما منع له». انسان از هر چیزی که منع شود، نسبت به آن حریص‌تر می‌شود. این موضوع مورد توجه روان‌شناسان و مشاوران نیز قرار گرفته است. به همین دلیل آنان معتقدند که حذف لذات در زندگی روزمره، انسان را حریص‌تر می‌کند. پس برای مقابله با کار ناپسند باید از روش دیگری استفاده کرد. در نتیجه یکی از راه‌های رسیدن به یقظه و انتباه، برگزیدن معلمی کارآمد و حاذق است. اما این معلم یا مشاور نیز باید دارای ویژگی‌هایی از جمله صادق بودن باشد تا فرد را در مسیر بیداری درون یا همان یقظه و انتباه همراهی و دستگیری کند.

«قال بعض الکبار الذکر طرد الغفلة فاذا ارتفعت [الغفلة] فانت ذاکر و ان سکت». گفت ذکر دور کردن غفلت است. چون غفلت از سر بنده برخاست ذاکر باشد حق را اگرچه به زبان خاموش باشد. نبینی که منافقان اگرچه ذاکر بودند چون به سر غافل بودند حق ایشان را کاذب خواند و در مقابله این چون به زبان ساکت باشد و به دل ذاکر صادق باشد لا محاله» (بخاری، ۱۳۶۳، ج ۳: ۱۳۳۰). از نظر بسیاری از عارفان راه دور شدن از غفلت، ذکر است. ذکر می‌تواند به عنوان راهی عملی و رفتاری بسیار ثمربخش باشد. عارفانی مانند کلابادی، باخزری و دیگران معتقدند وقتی بنده سخن حق را بر زبان می‌راند، غفلت از وی دور می‌شود و هنگامی که این صفت رذیله زایل شود، حتی اگر فرد خاموش بماند، باز در دل، ذاکر خداوند است. زمانی که خداوند قلب انسانی را تسخیر کرده باشد، تمامی گناهان از او دور می‌شود. فایده ذکر به عنوان راهی عملی همین است که زبان فرد تنها به نام خدا گویا باشد. با این وصف، تمامی پلیدی‌ها از بین می‌رود و جز یاد خداوند باقی نمی‌ماند. پیش از این بیان شد که دور شدن از غفلت‌ها سبب بیداری درون می‌شود و آن نیز با ذکر خداوند امکان‌پذیر است. ذکر از این نظر ارزشمند است که وقتی بر زبان آورده می‌شود، معنی و مفهوم آن نیز دانسته شود. بنابراین جنبه شناختی و آگاهی ایجاد می‌شود. وقتی ذکر گفته می‌شود، امور دیگر حذف می‌گردد. ذکر، ذهن را از مسائل غیرضروری و بی‌اهمیت پاک می‌گرداند و مقدمات بیداری درون فراهم می‌شود. بر اساس دیدگاه‌های روانشناسی مثبت، "ذکر" نوعی ذهن آگاهی ایجاد می‌کند که توجه را متمرکز و تسهیل می‌نماید و بنابراین نوعی گرد و غبار روبی از سیستم شناختی ایجاد می‌نماید و ذهن را متوجه اموری می‌کند که فرد دست‌اندرکار آن است و این امر تاثیر بسزایی در پردازش شناختی خواهد داشت؛ احتمالاً زمینه را برای خودآگاهی و به خود آمدن فراهم می‌کند که در یقظه و انتباه لازم است.

آنچه در مجموع می‌توان ذکر کرد، رویکرد شناختی این مطالب است: شناخت نقاط ضعف و قوت، نتایج تشویق و تنبیه، آگاهی، خواب و غذای مکفی، اعتدال در امور دنیوی و نگرش صحیح به محیط، همگی جزو عقاید عارفانست. به اعتقاد آنان با اینکه مطالب مذکور مربوط به مسائل فردی و دنیوی است، راه را برای شرایط مساعد درونی مهیا می‌کند. بیداری،

انتباه یا یقظه زمانی رخ می‌دهد که افراط و تفریط‌ها کنار گذاشته شود و این امر با تمرین و بهره‌گیری از افراد مجرب امکان‌پذیر است. همان‌گونه که قبلاً ذکر شد، تمامی انسان‌ها می‌توانند مسیر کمال را طی کنند؛ اما باید آمادگی لازم را به دست آورند و عارفان سعی دارند آن آمادگی را فراهم سازند. رویکرد شناختی فراهم ساختن آمادگی‌هایی است که هر عارفی با توجه به تحلیل‌ها و تفسیرهای خود می‌تواند در اختیار دیگران قرار دهد و علم روانشناسی نیز از آن‌ها بهره بگیرد.

(جدول شماره ۲)

تمامی این مطالب، راه را برای شرایط مساعد درونی مهیا می‌کند و انتباه یا بیداری درون رخ می‌دهد و ارائه این شرایط توسط عرفا مستلزم نیروی شناختی قوی یا همان استدلال، تجزیه، تحلیل و استنتاج آن‌هاست.	شناخت نقاط ضعف و قوت اعتدال در امور دنیوی شکرگزاری نعمات نماز نگرش صحیح نسبت به محیط تشبیهات ملموس نتایج تشویق و تنبیه داشتن راهنما آگاهی به تأخیر انداختن امور ناپسند ذکر	رویکرد شناختی عرفا نسبت به مسئله یقظه و انتباه یا بیداری درون در سخنانشان
---	--	---

#### ۲-۵- دنیوی / اجتماعی

بر خلاف آنکه عده‌ای گمان می‌برند عرفان تنها به امور فردی و اخروی می‌پردازد، نکات اجتماعی و دنیوی در متون عرفانی کم نیست. نمونه‌هایی از مسائل دنیوی پیش از این ذکر شد. با وجود این، نکات اجتماعی، که اهمیت آن کمتر از مسائل فردی هم نیست، مورد توجه و بررسی قرار می‌گیرد. برای رسیدن به انتباه یا یقظه تمامی مسائل اعم از دنیوی، اخروی، اجتماعی و فردی حائز اهمیت است و باید به دقت مورد تحلیل قرار گیرد. هر

عارفی درباره مسائل اجتماعی دیدگاهی دارد که سبب می‌شود به رأی خود تفسیر کند.

«نقل است که هر که با او صحبت خواستی داشت، سه شرط کردی. گفتی: «اول، خدمت من کنم. و بانگ نماز من گویم. و هر فتوحی که از دنیا وی بود، برابر قسمت کنیم». وقتی مردی گفت: «من طاقت این ندارم». ابراهیم گفت: «من در عجبم از صدق تو» (عطار، ۱۳۸۲: ۹۷). عطار از ابراهیم ادهم حکایتی را نقل می‌کند که نشان از شرایط دوستی میان دو فرد دارد. گاهی اوقات گمان می‌شود عارفان تمایل به عزلت و تنهایی دارند و غیر از پیر با شخص دیگری ارتباط دوستانه ندارند. این حکایت، مطلب بیان شده را نقض می‌کند. دوست خوب و خردمند انسان را به مرحله یقظه و بیداری می‌رساند و باعث می‌شود که راه کمال را آسان‌تر طی کند. مهم‌ترین نتیجه‌ی این حکایت، انتظار نداشتن دو دوست از یکدیگر است. صادقانه خدمت کردن و انتظار پاسخ نداشتن، اصلی مهم در ارتباط دوستانه است. در این حکایت، ابراهیم ادهم با اینکه در مسائل مادی با دوست خود شریک است، در امور معنوی از وی سبقت می‌گیرد. صداقت و راستی در رفتار سبب پایداری روابط می‌گردد. به اعتقاد روان‌شناسان، کمی انتظارات موجب تداوم دوستی می‌شود. رابطه‌ای که از روی توقع باشد، سست و متزلزل است. به همین دلیل در متون دینی و عرفانی، شرایط دوستی و خصوصیات یک دوست بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد؛ چراکه یکی از راه‌های رسیدن به بیداری درون و یا غفلت از آن، ارتباط دوستانه و انتخاب یک دوست خوب است.

«سبب حسد کبر است و عجب و عداوت و دوستی جاه و غیر آن - چنانکه در معنی خشم گفتیم - باید که این اصول از دل به مجاهدت قلع کند. و مهمل این بود، تا خود حسد نبود البته. اما چون پیدا آید، تسکین کند بدانکه هر چه حسد فرماید خلاف آن کند: چون فرماید که «در وی طعن کن» بر وی ثنا گوید، و چون فرماید که «بر وی تکبر کن» تواضع کند، و چون فرماید که «در ازاله نعمت وی سعی کن و بر وی خصمی کن» یاوری کند. و هیچ علاج چنان نبود که در غیبت وی ثنا بر وی کند و کار وی بالا دهد، تا وی بشنود و دل وی خوش گردد: چون خوش شد، پرتو آن با دل وی افتد به عکس، دل او خوش کند و عداوت منقطع گردد. چنانکه حق - تعالی - گفته است: اذْفَعْ

بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ. و شیطان تو را اینجا گوید که اگر تواضع کنی و بروی ثنا گویی آن بر عجز تو نهد، تو مخیری، خواه فرمان خدای - تعالی - برو خواه فرمان ابلیس» (غزالی، ۱۳۸۳، ج ۲: ۱۳۰). غزالی سعی می‌کند در ارتباط با بیماری‌هایی همچون حسد، کبر، عجب، عداوت و خشم راه علاجی بیابد. وی در هر بخش راهی عملی با نام «علاج عملی» پیشنهاد می‌کند. در این حکایت برای کسانی که دچار حسد هستند، نسخه‌ای تجویز می‌کند که آن عمل کردن برخلاف نفس خویش است. اولین کار، مجاهدت است و دوم اینکه، فی‌المثل اگر طعن کسی را می‌گویند، بر خلاف آن ثنا گویند؛ مخصوصاً در غیبت او. هنگامی که در غیبت فرد ثنای وی را گویند، نفس می‌شنود و دل خوش می‌گردد؛ چون چنین شود، پرتو آن به دل می‌افتد و حسادت و دشمنی از بین می‌رود. راه علاج، مخالفت با نفس است؛ یعنی هر آنچه نفس به آن امر می‌کند، فرد خلاف آن را عمل کند تا پرتو این رفتار در دل وی قرار گیرد و بیماری از بین برود. اگر فرمان خداوند اجرا شود، فرمان ابلیس خواه ناخواه از دل بیرون می‌رود. از بین رفتن غفلت‌ها و پاک شدن درون به بیداری یا یقظه منجر می‌شود. این موضوع دقیقاً یک کار رفتاری است به عبارت دیگر هنگامی که برخلاف میل خود کاری انجام شود یک رویکرد رفتاری رخ داده است.

«شب دیر شد. بیاید تا ما نان خوریم. تا او بار دیگر دیر نیاید و ما را در انتظار ندارد. طعام بخوردند و نماز خفتن بگزارند و بخفتند. چون ابراهیم بیامد، ایشان را خفته دید. پنداشت که هیچ نخورده‌اند و گرسنه خفته‌اند. در حال آتش برکرد و مقداری آرد آورده بود، خمیر کرد. و از برای ایشان چیزی می‌پخت که چون بیدار شوند، بخورند. تا فردا روزه توانند داشت. یاران، چون از خواب درآمدند، او را دیدند: محاسن در خاک و خاکستر آلوده، و دود، گرد بر گرد او درگرفته. و او در آتش می‌دمید. گفتند: «چه می‌کنی؟». گفت: «شما را در خواب یافتم. پنداشتم چیزی نخورده‌اید و گرسنه خفته‌اید. از برای شما طعامی می‌سازم تا چون بیدار شوید، تناول کنید». ایشان گفتند: بنگرید که او با ما در چه اندیشه است و ما با او در چه فکر بودیم!» (عطارد، ۱۳۸۲: ۹۷). حکایتی که

عطار بیان کرد، به نوعی یک الگوی رفتاری محسوب می‌شود. کسانی که غذا را خوردند و خوابیدند، می‌پنداشتند که ابراهیم ادهم غذا خورده و تعمداً دیر به خانه آمده است. در صورتی که وی غذا نخورده و از عمد دیر نیامده بود. در واقع این اتفاق نشان دهنده آن است که انسان همیشه در رفتار و کردار خود عاقلانه رفتار کند و زود قضاوت نکنند چنین رویکردهای شناختی، رفتاری و هیجانی از عارفان بسیار می‌تواند آموزنده باشد. با وجود این، ابراهیم ادهم در مقابل رفتار بد دوستانش کاملاً به عکس رفتار کرد. او گمان برد دوستانش غذا نخورده خوابیده‌اند. بنابراین شروع به درست کردن غذا کرد و با این اقدام یاران خود را شرمنده ساخت. گاهی انسان با آنچه در فکرش می‌گذرد، تصمیم می‌گیرد و رفتار می‌کند و بعداً پشیمان می‌شود. داستان مذکور به القای این مطلب می‌پردازد که هیچ‌گاه بر اساس فکر خود و بدون آگاهی نباید تصمیم گرفت. مطلب دیگر آنکه در مقابل رفتار بد دیگران باید به عکس عمل کرد تا موجب شرمندگی آنان شود. چنین رفتارهایی نفس انسان را آماده بیداری و تکامل می‌سازد تا از زشتی‌ها فاصله بگیرد. یاران ابراهیم ادهم از بدبینی خود درس عبرت گرفتند و اگرچه تحول را تجربه کرده بودند اما با خوش بینی ابراهیم انتباه و تحول را مجدداً تجربه کردند. قضاوت و داوری درباره دیگران نشان از ضعف انسان دارد و روان‌شناسان نیز بارها به این امر اشاره کرده‌اند. حکایت مذکور همین مطلب را یادآور می‌شود.

«نقل است که دزدی به خانه او رفت و بسیاری بگشت. هیچ نیافت. خواست که نومید بازگردد. احمد گفت: «ای برنا! دلو بگیر و آب برکش. و طهارت کن و به نماز مشغول شو تا چون چیزی برسد، به تو دهم، تا تهی دست از خانه من بازنگردی». برنا هم چنان کرد. چون روز شد، خواجه‌یی صد و پنجاه دینار به خدمت شیخ آورد. شیخ گفت: «بگیر. این جزای یک شبی نماز توست». دزد را حالتی پدید آمد و لرزه بر اعضای وی افتاد و گریان شد و گفت: «راه، غلط کرده بودم. یک شب از برای خدای - عزّ و جلّ - کار کردم، مرا چنین اکرام فرمود». توبه کرد و به خدای - تعالی - بازگشت و زر را قبول نکرد و از مریدان شیخ گشت» (عطار، ۱۳۸۲: ۲۹۱). مطلبی که در این داستان بسیار جالب توجه است، جایگزینی تشویق به جای تنبیه و اصلاح کردن فرد از طریق تشویق است. کار



شیخ احمد خضرویه باعث شرمندگی دزد و به دنبال آن اصلاح وی گردید. شیخ به جای آن که دزد را تحویل دهد و یا شماتت کند، به او می‌گوید: اگر امشب نماز بگزاری، از این خانه دست خالی بیرون نخواهی رفت. دزد زمانی که رفتار بزرگوارانه‌ی شیخ را می‌بیند، شرمنده می‌شود و توبه می‌کند. در صورتی که اگر شیخ، دزد را تنبیه می‌کرد، هیچ‌گاه وی اصلاح نمی‌شد و باز به کار خود ادامه می‌داد. بنابراین برای اصلاح رفتار، روش‌های تشویقی بسیار مفید است؛ هم‌چنین خود نماز نیز سبب می‌شود افراد از حدود خود خارج نشوند؛ حتی اگر آن نماز با حضور قلب نباشد. چنین نکاتی بسیار ارزشمند است؛ زیرا پاک‌سازی درون و به دنبال آن استفاده از روش‌های کاربردی برای بیداری و تکامل انسان از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. به کار بردن چنین روش‌هایی آسان نیست و معلمی حاذق و البته شاگردی مستعد می‌طلبد. در واقع مثبت‌اندیشی شیخ موجب ابتباه و تغییر رفتار دزد می‌شود. نکات رفتاری عرفا برای تربیت مرید به صورت منسجم و کامل در جدول ذیل آمده است:

(جدول شماره ۳)

ورود ذکر	به تأخیر انداختن عمل ناپسند
به کاری یا صحبتی مشغول بودن	ذکر لاله الا الله
به تأخیر انداختن عمل ناپسند	خواب مکفی چه در شب و چه در روز (قیلوله)
نمازهای پنج‌گانه	مهمان‌داری کردن و رفت و آمد با مردم
روزه	داشتن راهنما (پدر، مادر، معلم و ...)
ترک شکایت	استفاده از طرح‌های تشویقی
نکاح	خدمت به خلق و هوای آن‌ها را داشتن
مبارزه منفی	شناخت سبب و علت
رژیم غذایی مناسب	امید به بخشایش خداوند
تمرین و تکرار در هفت روز	شروع کارهای مثبت با اعمالی سبک‌تر پس از
ترک اعمال ناپسند به صورت تدریجی	ترک محرّمات

عرفا با استفاده از این الگوهای رفتاری به درمان بیماری‌های روحی مریدان خویش

می‌پرداختند تا در نهایت برای رسیدن به سرمنزل مقصود، که همان بیداری درون است، آماده شوند. همچنین عارفان مسائلی همچون روحيات، نقاط ضعف و قوت، تلاش و توان افراد و استعدادهاي آنها را نیز مدنظر داشتند و با در نظر گرفتن تمام این شاخص‌ها به درمان مریدان خویش اقدام می‌کردند و آنان را برای ورود در مسیری طولانی آماده می‌ساختند. این راه‌ها فرد را به یقظه و انتباه یا همان بیداری درون رهنمون می‌کرد. با استفاده از مطالب فوق که در جداول نیز مطرح شد کاربردی بودن یقظه و انتباه در افراد و زندگی روزمره آن‌ها بررسی گردید. پرسش نامه تحول و بیداری درون با سؤالاتی از جنس تجربیات عارفان طراحی شد. سؤالاتی از قبیل: اهمیت رژیم غذایی در تحول و بیداری درون، آشنایی با افراد خاص مانند معلم و استاد و ...، نقش پدر و مادر و یا معلم در رسیدن به بیداری، آسان کردن راه‌ها از طریق تشبیه و تمثیل، کمک به دیگران، تمرین و تکرار، استفاده از طرح‌های تشویقی، نماز، روزه، ذکر، به تأخیر انداختن عمل ناپسند، صله رحم و ... . نتایج حاصل از این سؤالات بسیار جالب توجه بود. روش‌های مطرح شده، در زندگی مردم ساری و جاری است اما میزان بیداری و تحول متفاوت است. تحقیق انجام شده در زنان و مردان نشان داد که مردان تحول درونی بیشتری را کسب کرده‌اند. هم‌چنین افراد بالای چهل سال بیشترین امتیاز را به دست آورده‌اند. در متون دینی و عرفانی نیز بیشترین میزان تحول در چهل سالگی رخ می‌دهد همان‌گونه که بیشتر پیامبران هم در چهل سالگی به نبوت و رسالت مبعوث شدند و موضوع جالب توجه دیگری که از نتایج این پرسش نامه به دست آمد، تحول افراد با درآمد زیر یک و نیم میلیون نسبت به دیگر گروه‌های درآمدی بود؛ بیشتر افراد با درآمد زیر یک و نیم میلیون تحول درونی را تجربه کرده‌اند و یا به دنبال آن هستند؛ مثلاً گروه‌های حوزوی که درآمد آنان در همین رده قرار می‌گیرد بالاترین امتیاز را کسب کرده‌اند که این موضوع به نوبه خود بسیار جالب توجه است. نکته آخر این که بیشتر افراد شرکت کننده در این تحقیق، به نوعی تحول را تجربه کرده‌اند اما درجه و نوع آن بسیار متفاوت است.

۸۸ نفر از افراد تحت بررسی در محدوده سنی ۳۰-۲۰ سال بودند که برای این افراد میانگین امتیاز پرسشنامه  $15/72 \pm 13/7$  بود. ۳۸ نفر در محدوده سنی ۴۰-۳۰ بودند که برای

این افراد میانگین امتیاز پرسش نامه  $12/87 \pm 67/24$  بود. ۵۴ نفر نیز در محدوده سنی ۴۰ سال به بالا بودند که برای این افراد میانگین امتیاز پرسش نامه  $12/60 \pm 59/98$  بود. میانگین امتیاز پرسشنامه در این سه گروه اختلاف معنی داری با یکدیگر داشتند ( $p < 0.001$ ). و بر اساس آزمون‌های پسین، مشخص شد که این اختلاف معنی دار، ناشی از اختلاف میانگین گروه بالاتر از چهل سال با دو گروه دیگر است. ۹۰ نفر از افراد تحت بررسی زن بودند که برای این افراد میانگین امتیاز پرسش نامه  $15/55 \pm 69/90$  بود. ۹۰ نفر نیز مرد بودند که امتیاز پرسش نامه  $12/18 \pm 65$  بود. میانگین امتیاز پرسش نامه در این دو گروه، اختلاف معنی داری با یکدیگر داشتند ( $p < 0.001$ ). بر اساس آزمون‌های پسین مشخص شد که این اختلاف معنی دار، ناشی از اختلاف مردان نسبت به زنان است. ۱۰۴ نفر از افراد تحت بررسی دارای درآمد زیر یک و نیم میلیون بودند که برای این افراد امتیاز پرسش نامه  $13/41 \pm 71/76$  بود. ۴۷ نفر دارای درآمد یک و نیم میلیون تا سه میلیون بودند که امتیاز پرسش نامه برای آنان  $12/79 \pm 63$  بود و در نهایت ۲۹ نفر دارای درآمد بالای سه میلیون بودند که امتیاز پرسش نامه برای آن‌ها  $13/20 \pm 59$  بود. بر اساس این آمار، اختلاف معنی دار ناشی از اختلاف درآمد زیر یک و نیم میلیون نسبت به دو گروه دیگر است ( $p < 0.001$ ). ۶۰ نفر از افراد این پرسش نامه مربوط به گروه‌های حوزوی هستند که امتیاز این پرسش نامه برای آن‌ها  $12/60 \pm 73/72$  است. ۶۰ نفر از افراد مربوط به گروه‌های متفرقه هستند که امتیاز آنان  $13/65 \pm 69/15$  است و در نهایت ۶۰ نفر نیز مربوط به گروه‌های علاقه مند به عرفان هستند که امتیاز آن‌ها  $14/13 \pm 59/54$  است. بر اساس آمار تهیه شده مشخص شد که این سه گروه اختلاف معنی داری با یکدیگر داشتند ( $p < 0.001$ ). بر اساس این آمار، اختلاف معنی دار، ناشی از اختلاف میانگین گروه حوزه نسبت به دو گروه دیگر است.

سن	حد اقل	حداکثر	انحراف معیار ± میانگین	پی مقدار
۲۰-۳۰	۳۶	۹۳	۷۲/۱۵ ± ۱۳/۷	<۰/۰۰۱
۳۰-۴۰	۴۵	۹۱	۱۲/۸۷ ± ۶۷/۲۴	۰۳۱
>۴۰	۲۰	۹۲	۱۲/۶۰ ± ۵۹/۹۸	۰۳۱
جنس				
مرد	۲۰	۹۳	۱۵/۵۵ ± ۶۹/۹۰	۰۲۰
زن	۳۸	۹۲	۱۲/۱۸ ± ۶۵	۰۲۰
درآمد				
<۱۵۰۰۰۰۰	۳۸	۹۳	۱۳/۴۱ ± ۷۱/۷۶	<۰/۰۰۱
-۳۰۰۰۰۰۰	۳۶	۹۲	۱۲/۷۹ ± ۶۳	۰۶۹۱
۱۵۰۰۰۰۰	۲۰	۸۴	۱۳/۲۰ ± ۵۹	۰۶۹۱
>۳۰۰۰۰۰۰				
گروه‌های آماري				
افراد حوزوی	۴۵	۹۱	۱۲/۶۰ ± ۷۳/۷۲	<۰/۰۰۱
افراد متفرقه	۴۳	۹۳	۱۳/۶۵ ± ۶۹/۱۵	۰۰۱
افراد علاقه مند به عرفان	۲۰	۹۲	۱۴/۱۳ ± ۵۹/۵۴	۰۰۱

بررسی روایی و پایایی

در بررسی روایی و پایایی آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست

آمد.

تعداد سوالات	آلفای کرونباخ
۳۲	۰/۸۳

## نتیجه‌گیری:

یقظه و انتباه از اولین منازل عرفانی است که معنای آن رهایی از غفلت‌هاست. نتایج رسیدن به این مرحله عرفانی عبارت است از: خلاصی از نفس اماره، توبه، طلب، کنار رفتن پرده‌ها از پیش چشمان، احساس شیرینی و حلاوت در هنگام عبادات، آسان شدن سختی‌ها و نزدیکی به پروردگار. رویکردهای مهم روان‌شناسی که عبارت از شناخت، رفتار، هیجان و زیست‌شناختی است با بسیاری از سخنان و حکایات عارفان مطابقت دارد اما تا به حال به آن توجهی نشده است. بخش شناختی عبارت از باورها و ارزش‌ها و اطلاعات درباره هدف شناخته شده به وسیله فرد است. بخش عاطفی شامل احساس‌ها و عواطف درباره هدف فرد است و بخش رفتاری از نگرش سرچشمه می‌گیرد و به نیت و رفتار به صورت معین برمی‌گردد. عارفان با استفاده از تحلیل‌ها و تفسیرهای خود مسائل روان‌شناختی را مطرح کرده‌اند تا مسیر بیداری انسان را هموار گردانند؛ به عبارت دیگر مقدمات کار را فراهم کرده‌اند تا درون انسان آمادگی لازم برای بیداری را فراهم کند سپس با استفاده از روش‌های عملی و کاربردی یا رفتاری سعی در نهادینه کردن این آموزه‌ها در افراد داشته‌اند که در روان‌شناسی رویکرد رفتاری نامیده می‌شود. ذکر گفتن، نمازهای پنج‌گانه، روزه، ترک شکایت، نکاح، مبارزه منفی، رژیم غذایی مناسب، تمرین و تکرار در هفت روز، ترک اعمال ناپسند به صورت تدریجی، به تأخیر انداختن عمل ناپسند، خواب مکفی، رفت و آمد با مردم، داشتن رهنما (پدر، مادر، معلم و ...)، استفاده از طرح‌های تشویقی، شناخت سبب و علت، امید به بخشایش خداوند و شروع کارهای مثبت با اعمالی سبک‌تر از جمله این الگوهاست. عارفان از علم النفس یا به تعبیر امروزی، روان‌شناسی آگاه بوده‌اند و با رفتارهای متناسب، در افراد آگاهی به وجود می‌آورده‌اند؛ این موضوع سبب خروج از غفلت و آگاهی می‌گردید. امروزه الگوهای رفتاری عارفان می‌تواند در تعلیم و تربیت مورد استفاده قرار گیرد. شناخت نقاط ضعف و قوت، اعتدال در امور دنیوی، نگرش صحیح نسبت به محیط، تشویق به جای تنبیه و آگاهی از رویکردهای شناختی عارفان نسبت به مسئله یقظه و انتباه است که در روان‌شناسی امروز برای تربیت به این مسائل اهمیت داده می‌شود. سخنان عرفا در دو دسته

دنیوی/اجتماعی، دنیوی/فردی جای می‌گیرد که نکات روان‌شناسی اعم از شناخت، رفتار و هیجان در این حکایات آمده و مهم‌ترین بخش ارائه رویکردهای رفتاری است. بنابراین همه افراد قابلیت رسیدن به کمال را دارند زیرا عارفان راه رسیدن به این تعالی را برای دیگران تبیین کرده‌اند به طوری که اگر کسی بخواهد به آن چه آنان توصیف می‌کنند برسد، می‌داند چه راهی را برگزیند. این نکته که همه افراد می‌توانند به کمال برسند توسط روانشناسان انسان‌گرا مثل مزلو، راجرز و آلپورت نیز مطرح شده است. نتیجه و تحلیل آماری که مطرح گردید این موضوع را تصدیق می‌کند که همه افراد به نوعی بیداری درون را تجربه می‌کنند اما دوام، نوع و درجه آن متفاوت است. نتایج آماری مبین این موضوع است که مردان نسبت به زنان، گروه‌های کم درآمد نسبت به دیگر گروه‌های درآمدی و حوزوی‌ها نسبت به افراد معمولی و افراد علاقه‌مند به عرفان (کسانی که در کلاس‌های مثنوی و حافظ شرکت می‌کنند) از بیداری درون بیشتری برخوردارند. در عرفان نیز تعداد عارفان مرد نسبت به زنان بسیار بیشتر است. هم‌چنین افراد بیش از ۴۰ سال نسبت به افراد ۲۰-۳۰ ساله و ۴۰-۳۰ ساله امتیاز بیشتری را کسب کردند که این موضوع نیز در عرفان مطرح می‌شود. پس با تحلیل‌های دقیق‌تر در نوشته‌های این اندیشمندان می‌توان دیدگاه‌های آنان را در قالب نظریات کامل و منسجم روان‌شناسی ارایه کرد.

## منابع و مأخذ:

- ۱- قرآن کریم
- ۲- ابراهیمی، امراله، (۱۳۹۳)، راهنمای غلبه بر مشکلات شایع روان شناختی و ارتقای سلامت روان. اصفهان: نشر نوشته.
- ۳- امیدوار، احمد، (۱۳۸۵)، روش‌های تغییر رفتار، رفتار درمانی و شناختی- رفتاری. مشهد: فراانگیزش.
- ۴- انصاری، خواجه عبدالله، (۱۴۱۷)، منازل السائرین، تصحیح: علی شیروانی، تهران: دارالعلم.
- ۵- انصاری، خواجه عبدالله، (۱۳۶۸)، صد میدان، به اهتمام: قاسم انصاری، تهران: چاپ ایران.
- ۶- باخزری، یحیی، (۱۳۸۳)، اوراد الاحیاء و فضوص الآداب، تصحیح: ایرج افشار، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ۷- بخاری، اسماعیل مستملی، (۱۳۶۳)، شرح التعرف لمذهب التصوف. تهران: اساطیر.
- ۸- بغدادی، جنید، (۱۴۲۵)، رسائل جنید، تصحیح: جمال رجب سیدی، دمشق: نشر داراقرأ و النشر و التوزیع.
- ۹- بک، آرون، (۱۳۶۹)، شناخت درمانی و مشکلات درمانی، ترجمه: مهدی قراچه داغی، تهران: نشر ویس.
- ۱۰- ترمذی، حکیم، (۱۴۲۸)، کیفیه السلوک الی رب العالمین، تصحیح: عاصم ابراهیم الکیالی الدرقانی، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- ۱۱- جرجانی، علی بن محمد، (۱۳۷۰)، التعریفات. تهران: نشر ناصر خسرو.

- ۱۲- روضاتیان، سیده مریم؛ میرباقری فرد، سید علی اصغر و مانی، مهنوش، (۱۳۹۱)، نقد و تحلیل کهن الگوی سایه با توجه به مفهوم نفس در عرفان. نشریه ادب و زبان، ۱۵(۳۲)، ۸۵-۱۰۳.
- ۱۳- سلمی، عبدالرحمن، (۱۳۶۹)، مجموعه آثار سلمی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- ۱۴- سهبز، چرد و وایک، میکائیل، (۱۳۸۴)، نگرش‌ها و تغییر آن‌ها، ترجمه: علی مهداد، تهران: انتشارات جنگل.
- ۱۵- سهروردی، شهاب‌الدین ابوحنیف، (۱۴۲۷)، عوارف المعارف، قاهره: ناشر مکتبه الثقافه الدینیه.
- ۱۶- سهروردی، شهای‌الدین ابوحنیف، (۱۳۷۵)، عوارف المعارف، ترجمه: ابومنصور اصفهانی، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- ۱۷- عطار نیشابوری، فریدالدین، (۱۳۸۲)، تذکره الاولیا، تصحیح: محمد استعلامی، تهران: زوار.
- ۱۸- غزالی، ابوحامد محمد، (۱۳۸۳)، کیمیای سعادت، تصحیح: حسین خدیوچم، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- ۱۹- قشیری، ابوالقاسم، (۱۳۸۷)، رساله قشیریه، تصحیح: بدیع الزمان فروزانفر، تهران: زوار.
- ۲۰- کاشانی، عزالدین محمود، (۱۳۸۱)، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، تصحیح: عفت کرباسی و محمدرضا برزگر خالقی، تهران: زوار.
- ۲۱- کترال، دونالدروی، (۱۳۹۳)، امنیت هیجانی، ترجمه لیلا حکیمی و مریم السادات فاتحی‌زاده، اصفهان: کنکاش.
- ۲۲- کریمی، یوسف، (۱۳۷۷)، روانشناسی اجتماعی کاربردی، تبریز: نشر هادی.
- ۲۳- محاسبی، حارث بن اسد، (۱۴۲۱)، المسائل، تصحیح: خلیل عمران المنصور، بیروت: دارالکتب العلمیه.



- ۲۴- محاسبی، حارث، (۱۹۸۶)، الوصایا، تصحیح: احمد عطا، بیروت: نشر دارالکتب العلمیه.
- ۲۵- میرباقری فرد، سید علی اصغر و خسروی، اشرف، (۱۳۸۸)، روان تحلیل‌گری رویای ابن عربی در فصوص الحکم. نشریه مطالعات عرفانی. شماره ۱۰. ۲۷۸-۲۵۹.
- ۲۶- میرباقری فرد، سید علی اصغر و جعفری طیب، (۱۳۸۹)، مقایسه تطبیقی سیر کمال جویی در عرفان و روان‌شناسی یونگ. ادبیات عرفانی. ۲ (۳)، ۱۹۵-۱۶۳.
- ۲۷- نجفی، زهره؛ مانی، مهنوش و کلاتری، مهرداد، (۱۳۹۴)، بررسی دیدگاه‌های روان‌شناختی عطار بر اساس مکتب انسان‌گرایی با رویکرد میان‌رشته‌ای. فصلنامه مطالعات میان‌رشته‌ای در علوم انسانی. ۷ (۲)، ۱۶۸-۱۴۹.
- ۲۸- نینان، مایکل؛ درایدن، ویندی، (۱۳۹۲)، زندگی خردمندان رویکرد شناختی- رفتاری، ترجمه: زهرا اندوز و حسن حمیدپور، تهران: نشر ارجمند.
- ۲۹- هجویری، ابوالحسن علی، (۱۳۸۷)، کشف المحجوب، تصحیح: محمود عابدی، تهران: سروش.

## ***Study of the First Mystical Authority and its Analysis in Psychology through Statistical Method***

Mahnoush Mani, PhD Student, Persian Language and Literature, Isfahan University<sup>1</sup>  
Seyed Ali Asghar Mirbagheri Fard, Professor, Persian Language and Literature, Isfahan University<sup>2</sup>

Tahereh Khoshhal, Persian Language and Literature, Isfahan University<sup>3</sup>  
Sholeh Amiri, Professor of Psychology, Isfahan University<sup>4</sup>

### **Abstract**

*Remembrance is the root of all mystical homes. The awakening inside or outside of the body results in feelings of sweetness and devotion during prayers and prayers, ease of hardship, repentance, craving, self-exaltation, and the attainment of higher mystical stages; mystical teachings are increasingly found in personal and social affairs. Closer to God. Therefore, using mystical theories, psychological concepts can be extracted and used in the lives of individuals. These effects on the human psyche increase the quality of life and consequently create happiness, and psychologists are looking for this. The purpose of this study was to investigate memory and freedom in mystical prose texts until the seventh century, its application to psychology using cognitive, behavioral, and emotional approaches, and to examine demographic differences (age, sex, income, and tendency to mysticism) in reminiscence. And it is dead. ۱۸۰. Participants were selected by random sampling method in which three domains groups, those interested in mysticism and ordinary people responded to the Inner Awakening Questionnaire. The subjects included men and women with different incomes. The results of the questionnaire are also discussed on theoretical grounds. This descriptive-analytical research has attempted to explain its theoretical foundations in Islamic mysticism and to provide a practical basis for its application in psychology.*

**Keywords:** *Memory, Infinite, Islamic Sufism, Psychology.*

---

<sup>1</sup> mahnoushmani@yahoo.com

<sup>۲</sup> a\_mir\_fard@yahoo.com

<sup>۳</sup> t.khoshhal@yahoo.com

<sup>۴</sup> shole\_amiri@yahoo.com